

Agenda 2017/2018



Oktober 2017

Sa, 7.10.

Barfoot Akademie

Zeit: 8.00h – 17.00h

Treffpunkt MEM Sport

Anmeldung erwünscht.

So, 8.10.

Long-Jogg / 30Km Wiesental

Leitung: Alain Hutter

Zeit: 8.30h – 11.30h

Treffpunkt MEM

Di, 10.10.

Vortrag: Tipps und Tricks für Halb- und Marathon

Referent: Alain Hutter

Zeit: 19.00h - 20.15h

Ort: MEM Sport

Laufkurse zur Vorbereitung auf den Basler Stadtlauf

Fortgeschritten immer montags

Leitung: Alain Hutter

Start: 16.10. – 20.11.

Zeit: 19.00h – 20.00h

Treffpunkt MEM Sport.

Teilnahmegebühr: CHF 90.-

Anfänger immer dienstags

Leitung: Stefanie Genhart

Start: 17.10. – 21.11.

Zeit: 18.30h – 19.30h

Treffpunkt MEM Sport

Teilnahmegebühr: CHF 90.-

Di, 17.10.

Joggen aber richtig!

Leitung: Manuel Jonasz

Zeit: 12.30h – 13.15h

Treffpunkt MEM Sport

So, 22.10.

Long-Jogg Basel - Aesch - Flüh - Basel

Leitung: Alain Hutter

Zeit: 9.00h – 12.00h

Treffpunkt MEM Sport

November 2017

So, 5.11.

Halbmarathon Testlauf (Birslauf)

Leitung: Alain Hutter

Zeit: 9.00h – 11.30h

Treffpunkt MEM Sport

Fr, 10.11. – So, 12.11.

Tag der offenen Tür

Eröffnung der Sportphysiotherapie mit

Francesca Brenni

Ausserdem bieten wir an diesen Tagen folgende

Dienstleistungen an:

- Physio-Sprechstunde
- Fettmessung
- Pilates
- Fussanalyse
- Schnupperkurs Jogging
- (ausführliches Programm siehe separater Flyer)

So, 12.11.
Augusta Raurica Lauf (MEM Sponsor)
Verkaufsstand
Leitung: Alain Hutter
Zeit: 9.00h – 14.30h
Ort: Augst

Di, 14.11.
Krafttraining für zu Hause
Leitung: Manuel Jonasch
Zeit: 12.30h – 13.15h
Ort: MEM Sport

Di, 14.11.
Vortrag: Vitalstoffe – Die Basis unserer Gesundheit
Referent: Matthias Pletzer
Zeit: 19.00 – 20.00h
Ort: MEM Sport

Sa, 25.11.
Basler Stadtlauf

So, 26.11.
Vorlauf Klausenlauf
Leitung: Alain Hutter
Ort: Allschwil, Schulhaus Gartenhof

Dezember 2017

So, 3.12.
Klausenlauf Allschwil (MEM Sponsor)
Verkaufsstand
Team MEM

Fr, 8.12
Filmabend: Free to Run
Leitung: Alain Hutter
Zeit: 19.00h - 21.30h
Ort: MEM Sport

Di, 12.12.
Stretching / Dehnen
Leitung: Manuel Jonasch
Zeit: 12.30h – 13.15h
Ort: MEM Sport

So, 17.12.
Verkaufsoffener Sonntag
Zeit: 13.00 – 17.00h

Öffnungszeiten Weihnachten + Neujahr
Sonntag, 24.12. – Dienstag, 26.12. geschlossen
Sonntag, 31.12. – Montag, 1.1.2018 geschlossen

Januar 2018

Di, 9.1.
Joggen aber richtig
Leitung: Manuel Jonasch
Zeit: 12.30h – 13.15h
Ort: MEM Sport

Di, 9.1.
Vortrag: Schuhtechnologie:
Gestern – heute - morgen
Referent: Alain Hutter
Zeit: 19.00h – 20.30h
Ort: MEM Sport

So, 14.1.
Long-Jogg (Lange Erle)
Leitung: Alain Hutter
Zeit: 10.00h – 12.00h
Treffpunkt MEM Sport

Do, 18.1.
Vortrag: Aktive Prävention
Leitung: Markus Stäubli
Zeit: 19.00h – 20.00h

Do, 25.1.

**Vortrag: Aktivierung der Selbstheilungskräfte
mittels Lichtquanten.**

Referentin: Stefanie Genhart

Zeit: 19.00h – 20.00h

Ort: MEM Sport

Februar 2018

Öffnungszeiten während der Basler Fasnacht:

Montag, 19.2. + Mittwoch, 21.2.2018

ganztags geschlossen

Di, 13.2.

Krafttraining für zu Hause

Leitung: Manuel Jonasch

Zeit: 12.30h – 13.15h

Ort: MEM Sport

Mo, 26.2.

Vortrag: Hilfe meine Körper ist übersäuert!

Referentin: Stefanie Genhart

Zeit: 19.00h – 20.00h

Ort: MEM Sport

mail: info@membewegt.ch

Rümelinbachweg 10

4054 Basel

T +41 61 281 11 45

www.membewegt.ch

