

### 3. time:out-Mail vom 5. März 2010



#### Bring Bewegung in den Alltag

Bereits zwei Wochen sind geschafft. Der Verzicht ist dir während der letzten Woche sicher schon etwas leichter gefallen.

Apropos leichter: Mit Sport kommst du wortwörtlich leichter durch den Alltag. Dein Selbstvertrauen wird gestärkt und das Leben macht mehr Freude und Spass. Ebenso lernst du deinen Körper besser kennen. Warum nicht während des time:out mit einer neuen Sportart beginnen?

#### Tipps:

- Für junge Frauen zwischen 12 und 20 gibt's rund 70 roundabout-Tanzgruppen in 11 Kantonen der Deutschschweiz. Neben den regelmässigen Trainings stehen gemütliches Zusammensein und Freundschaften mit anderen jungen Frauen im Vordergrund. <http://www.roundabout-network.org/home-switzerland/ueber-uns/das-ist-roundabout.html>
- Such dir eine Sportart aus, die dir wirklich Spass macht oder machen könnte. Siehe dazu: <http://zueri.ch/d/spo000.htm>. Oder frage bei deiner Gemeinde nach Möglichkeiten.

Und so geht's mit Schwung in die nächste Woche.

Apropos nächste Woche: Wenn du aus der Region Basel kommst, dann streiche dir den Samstag, 13. März, in der Agenda rot an. Denn auf dem Barfüsserplatz in Basel findet zwischen 13 und 17 Uhr der jährliche time:out-Event statt mit Kletterwand, Streetdance, Fahrsimulator usw. Cool, wenn du auch dabei bist!

Dein time:out-Team

[www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

Während der Aktionszeit gibt's time:out täglich auf Radio Life Channel:

- Montag bis Freitag, jeweils um 8.40 und 18.10 Uhr
- Samstag, um 8.40 Uhr.