

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR MIGRANTINNEN UND MIGRANTEN

Seit über zehn Jahren bietet Gsünder Basel Kurse an, die gemeinsam mit der Unterstützung von Migrantinnen und Migranten entwickelt wurden.

Haben Sie Fragen oder sind Sie unsicher, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Wir beraten Sie gerne. Starten Sie mit regelmässiger Bewegung oder Entspannung oder lernen Sie Schwimmen und Velofahren. Das erfahrene Kursleiterteam von Gsünder Basel unterstützt Sie dabei.

TEILNAHME

Ein späterer Einstieg ist bei den meisten Kursen möglich.

ANMELDEN: www.gsuenderbasel.ch (Kurse für MigrantInnen)
E-MAIL: info@gsuenderbasel.ch
TELEFON: 061 551 01 20

RABATTE

Sie erhalten einen Rabatt von bis zu 25 %, wenn:

- Ihr Wohnort in Basel-Stadt ist und Sie Sozialleistungen beziehen (z. B. Krankenkassenprämien-Verbilligung),
- die KulturLegi beider Basel besitzen

ANGEBOTE GEMEINSAM MIT IHRER ORGANISATION

Gsünder Basel entwickelt mit Ihnen gemeinsam zu Ihrer Organisation und für Ihre Zielgruppe passende Angebote. Bei der Ausgestaltung der Angebote sind wir flexibel: ein beliebiger Kurs in unserem Studio am Aeschenplatz, Schnupperlektionen in Treffpunkten oder an Ihren Anlässen. Dank einer Kooperation mit dem Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt können solche Angebote sehr kostengünstig angeboten werden.

Interessiert? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:
a.milligan@gsuenderbasel.ch

Unterstützt von:

Die Angebote von Gsünder Basel werden vom Gesundheitsdepartement und der Fachstelle Diversität und Integration im Rahmen des kantonalen Leistungsprogramms Basel-Stadt unterstützt.

SCHWIMMEN & VELO- FAHREN LERNEN 2023

SCHWIMMEN (START: JANUAR UND AUGUST)

In vertrauensvoller Atmosphäre unterrichten unsere erfahrenen KursleiterInnen Frauen und Männer in geschlechtergetrennten Kursen. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt. Weitere Termine und Informationen finden Sie unter: www.gsuenderbasel.ch/schwimmen

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN

ANFÄNGERINNEN

| | |
|----------|--|
| MONTAG | SH* Vogelsang-Schulhaus, 12.20–13.05 Uhr |
| MONTAG | SH Vogelsang-Schulhaus, 13.05–13.50 Uhr |
| DIENSTAG | SH Kleinhüningen, 13.10–13.50 Uhr |
| DIENSTAG | SH Wasserstelzen, 19.05–19.50 Uhr |
| DIENSTAG | SH Bäumlhof-Schulhaus, 21–21.45 Uhr |
| FREITAG | SH Kleinhüningen, 12.15–13 Uhr |

MITTELSTUFE (tiefes Wasser, 2 m)

| | |
|----------|-------------------------------------|
| DIENSTAG | SH Wasserstelzen, 18.15–19 Uhr |
| DIENSTAG | SH Bäumlhof-Schulhaus, 20.15–21 Uhr |
| FREITAG | SH Kleinhüningen, 13–13.45 Uhr |

FORTGESCHRITTENE (tiefes Wasser, 2 m)

| | |
|----------|---------------------------------|
| DIENSTAG | SH Rittergasse, 20.55–21.40 Uhr |
|----------|---------------------------------|

SCHWIMMEN FÜR MÄNNER

ANFÄNGER

| | |
|----------|--|
| MITTWOCH | SH Bäumlhof-Schulhaus, 20–20.45 Uhr |
| MITTWOCH | SH Bäumlhof-Schulhaus, 20.45–21.30 Uhr |

MITTELSTUFE (tiefes Wasser, 2 m)

| | |
|----------|----------------------------------|
| DIENSTAG | SH Bläsi-Schulhaus, 20.15–21 Uhr |
| DIENSTAG | SH Bläsi-Schulhaus, 21–21.45 Uhr |

PREISE ANFÄNGER/INNEN:
CHF 13.65 pro Lektion – ein Kurs dauert ca. 18 Lektionen¹

MITTELSTUFE:
CHF 15.75 pro Lektion – ein Kurs dauert ca. 18 Lektionen¹

¹: oder verbleibende Lektionen ab Eintrittsdatum mit Rechnung.

*SH = Schwimmhalle

VELOFAHREN

Gsünder Basel führt in Zusammenarbeit mit Pro Velo beider Basel Velofahrkurse durch. Velos und Helme werden in den Kursen zur Verfügung gestellt. Die Kurse finden bei jeder Witterung statt. Weitere Informationen und Termine finden Sie unter: www.gsuenderbasel.ch/velofahren



VELOFAHRKURSE (START: APRIL, MAI UND AUGUST)

ANFÄNGER/INNEN

| | |
|----------|--|
| MONTAG | Allschwiler Weiher, 18–20 Uhr <small>[5 Lektionen ab April/ab Aug]</small> |
| DIENSTAG | Allschwiler Weiher, 18–20 Uhr <small>[5 Lektionen ab Mai/ab Aug]</small> |

PREIS CHF 68.25 für 5 Lektionen

VELOFAHRKURS INTENSIV (START: APRIL, JULI UND AUGUST)

Der Velofahrkurs Intensiv richtet sich an AnfängerInnen. Der Kurs findet zwei Mal pro Woche statt und dauert drei Wochen.

| | |
|---------|---|
| MO + MI | Allschwiler Weiher, 18–20 Uhr <small>[5 Lektionen / 2x wöchentlich]</small> |
| DI + DO | Allschwiler Weiher, 18–20 Uhr <small>[5 Lektionen / 2x wöchentlich]</small> |
| DI + FR | Kleinhüningen, 14–16 Uhr <small>[5 Lektionen / 2x wöchentlich]</small> |

PREIS CHF 68.25 für 5 Lektionen

SICHER AUF DEM VELO (START: JUNI UND SEPTEMBER)

Für Personen, die schon etwas Velofahren können.

MITTELSTUFE

| | |
|------------|--|
| MONTAG | Allschwiler Weiher, 18–20 Uhr <small>[3 Lektionen Juni/Sept]</small> |
| DONNERSTAG | Allschwiler Weiher, 18–20 Uhr <small>[3 Lektionen Juni/Sept]</small> |

PREIS CHF 40.95 für 3 Lektionen