



KURSE 2023

KURSE 2023

Bei Gsünder Basel finden Sie zahlreiche Angebote, die einen gesunden Lebensstil und Ihr Wohlbefinden unterstützen. Lassen Sie sich von der vielseitigen Auswahl inspirieren und wählen Sie einen von über 100 Bewegungs- und Entspannungskursen aus. Herzliche und kompetente Kursleitungen sorgen für eine angenehme Atmosphäre. Die Kursräume von Gsünder Basel sind in der ganzen Stadt verteilt – auch in Ihrer Nähe.

Die Arbeit von Gsünder Basel wird unterstützt durch den Kanton Basel-Stadt und weitere Partner.



Güterstrasse 141, 4053 Basel
T: 061 551 01 20, info@gsuenderbasel.ch

Weitere Angebote und Kurse unter:
www.gsuenderbasel.ch

KURSE 2023 FÜR BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Unser Kursprogramm 2023 umfasst über 100 Angebote. Wählen Sie einen unserer vielfältigen Kurse aus und erleben Sie die positiven Auswirkungen von regelmässiger Bewegung und bewusster Entspannung auf Ihre körperliche und psychische Gesundheit. Bei Fragen oder Unsicherheiten zur richtigen Kurswahl unterstützt Sie das Kurssekretariat gerne.

PREISE

- Melden Sie sich für einen Quartals- oder Semesterkurs an. Ein Einstieg ist auch nach Kursbeginn noch jederzeit möglich.
- Fast alle Kurse kosten CHF 21.50 pro Lektion. Personen mit geringem Einkommen und Wohnsitze im Kanton Basel-Stadt erhalten eine Kursprezreduktion.
- Bei den Wasserkursen ist der Hallenbadebetrieb im Kurspreis inbegriffen (Ausnahme: Aqua-Jogging Outdoor).



Treppensprints haben oft fatale Folgen. Das lässt sich vermeiden: Gehen Sie langsam. Benutzen Sie immer den Handlauf. Verlassen Sie beim Treppensteinigen auf Ihr mobiles Gerät. Achten Sie auf die ersten und letzten Stufen. Genau da passieren 85 % aller Treppennunfälle.



Treppen-Sprints führen zu Unfällen: Gehen Sie langsam.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ALLE

- Gsünder Basel engagiert sich mit einem vielseitigen Kursangebot für die Gesundheitsförderung in der Region.
- Die Kurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
- Im Auftrag des Kantons Basel-Stadt führt Gsünder Basel Schwimm- und Velofahrkurse für Migranteninnen und Migranten durch. Diese Kurse sind angepasst an die Bedürfnisse der Migrationsbevölkerung. Gsünder Basel entwickelte dieses Kursangebot gemeinsam mit der Unterstützung von Personen mit Migrationshintergrund.
- Gsünder Basel kooperiert mit interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittlern. Vereinen der Migrationsbevölkerung und Institutionen aus dem Migrationsbereich.
- Die Kurse werden in Hochdeutsch geführt und sind für alle offen. Teilnehmende profitieren von grosszügigen Vergünstigungen.

→ **Kontakt:** Sarah Dürr-Reinhard
s.duerr-reinhard@gsuenderbasel.ch, T: 061 551 01 21

→ **Kontakt:** Susan Meenderman-Neiger
info@gsuenderbasel.ch, T: 061 551 01 20

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR BETRIEBE UND IHRE MITARBEITENDEN

- Vielfältige Kurse exklusiv für Ihre Mitarbeitenden
- Attraktive Gesundheitstage von A bis Z organisiert
- Ergonomische für jeden Arbeitsplatz
- Genusstärkte dank Ausgeglichenheit – die Psychische Gesundheit im Fokus

Alle unsere Angebote finden Sie auf unserer Webseite unter:
www.bgf.gsuenderbasel.ch
→ **Kontakt:** Dr. Patrick Jendricke
bjf@gsuenderbasel.ch, T: 061 551 01 31

AUSGEWOGENE & NACHHALTIGE VERPFLEGUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- «Furchtliche verte – Ama terra» ist eine Qualitäts- und Gesundheitszeitung für Betriebe mit einem Verpflegungsangebot für Kinder und Jugendliche. Der Verein Gsünder Basel unterstützt dieses nationale Projekt im Auftrag des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt.
- Betriebe mit einem erworbenen «Furchtliche Verte – Ama Terra» Zertifikat engagieren sich für ein kindgerechtes, frisch zubereitetes, saisonales sowie regionales Ernährungsangebot. Dabei werden gesundheitliche, genussvolle und nachhaltige Aspekte verbunden. Die Kinder lernen verschiedene Lebensmittel kennen und werden so immer möglich mit einbezogen.
- Ernährung hat eine grosse Bedeutung für ihre physische und psychische Gesundheit. Gsünder Basel unterstützt mit Ernährungswahlkurse eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung für Ihr Wohlbefinden.

→ **Kontakt:** Sabine Hercher
s.hercher@gsuenderbasel.ch, T: 061 551 01 20

ANLAUFSTELLE FÜR ANGEHÖRIGE UND KINDER PSYCHISCH ERKRANKTER MENSCHEN

061 686 92 22
anlaufstelle@rheinleben.ch

www.rheinleben.ch

cms
Christoph Merian Stiftung

Basel
Landeschaft
VOLKSWIRTSCHAFTS- UND SOZIALDEPARTEMENT
AMT FÜR SOZIALWESE



AKTIV! IM SOMMER KOSTENLOS UND OHNE ANMELDUNG

- Gsünder Basel bringt Schwung in den Sommer! Mit kostenlosen Bewegungs- und Entspannungsstunden in den schönsten Parkanlagen und Schwimmbädern der Region Basel und Gemeinden im Kanton Basel-Landschaft.
- Alle können teilnehmen, Vorkenntnisse braucht es keine.
- Suchen Sie sich Ihren Lieblingsort aus. Die Kursleitung begrüsst Sie bei jedem Wetter vor Ort.
- Alle Termine und Veranstaltungsorte finden Sie ab Ende April unter www.aktiv-im-sommer.ch

BESUCHEN SIE UNS AUF SOCIAL MEDIA

- www.facebook.com/gsuenderbasel
- www.youtube.com/user/gsuenderbasel
- www.instagram.com/gsuenderbasel

Attraktive Jobs und eine sinnstiftende Tätigkeit



SPITEX
Basel
Ihre Hilfe und Pflege zu Hause
bewerbungen@spitexbasel.ch



GESUNDHEIT SCHENKEN

- Mit einem Gsünder Basel Gutschein bereiten Sie grosse Freude. Ein besonderes Geschenk, das die Gesundheit fördert und gleichzeitig Spass macht.
 - Wir bieten verschiedene Varianten an und beraten Sie gerne zu unseren Geschenkzutraschen.
- WÜSSTEN SIE SCHON?**
- Sie können Ihre Kursrechnung in bis zu drei Raten bezahlen.
 - Werben Sie bei Ihren Kolleginnen oder Kollegen für die Gsünder Basel Kurse. Zum Dank erhalten Sie einen Gutschein für zwei Kursektionen.
 - Einige Krankenkassen bezahlen einen Beitrag an die Kurskosten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Wir stellen Ihnen gerne den Nachweis dazu aus.
 - Sie erhalten eine Krankenkassenprämien-Reduktion? Dann senden Sie uns Ihren Nachweis zu und wir reduzieren Ihre Kursrechnung um maximal 25 %.
- **Kontakt:** info@gsuenderbasel.ch, T: 061 551 01 20

Outdoor Angebote für mehr Bewegung und Entspannung in der Region Basel.

gsünder basel

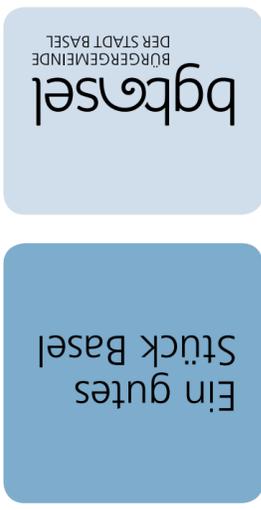
Aktiv!
im Sommer 2023

Kostenlos und ohne Anmeldung!



aktiv-im-sommer.ch

Ein gutes Stück Basel



Weitere Angebote und Kurse unter:
www.gsuenderbasel.ch

Güterstrasse 141, 4053 Basel, T: 061 551 01 20



myclimate.org/01-32-783877
Druckbereich
neutral
Gestaltung: a+ | Druck: Druckerei Bloch, Auflage: 5000, Papier: Z-Offset

FREIE WAHL MIT DEM KURS-ABO

Sie wünschen sich mehr Flexibilität? Probieren Sie mit unserem Kurs-Abo verschiedene Angebote nach Lust und Laune aus. Besuchen Sie Lektionen, wann es für Sie passt – zu unterschiedlichen Tageszeiten, verschiedenen Wochentagen und an diversen Kursorten. Das 10er Kurs-Abo von Gsünder Basel ist sechs Monate gültig und ermöglicht Ihnen maximale Flexibilität.

Weitere Informationen unter:
www.gsuenderbasel.ch/kursangebote/kurs-abo

SOMMERKURSE

- Sie möchten während den Sommermonaten nicht auf Ihr Training verzichten? Dann empfehlen wir Ihnen die Gsünder Basel Sommerkurse.
- Unsere Auswahl der in den Sommerferien stattfindenden Kurse ist ab Mai auf unserer Webseite.
- Die Kurse finden im klimatisierten Studio von Gsünder Basel, zentral am Aeschenplatz, statt.

IHRE ERSTE ADRESSE, WENN ES UM DEN BEWEGUNGSAPPARAT GEHT. AUCH IM NOTFALL.

Klinik Birshof, Münchenstein
www.hirslanden.ch/birshof-notfall

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.



HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF

Unser 24h Notfalldienst ist für Sie da.

KURSE 2023

Gsünder Basel, Aeschenplatz

Gsünder Basel ist die kompetente Fachstelle für Gesundheitsförderung in der Region Basel. Das vielfältige Angebot an Kursen motiviert seit über 30 Jahren zu regelmässiger Bewegung und bewusster Entspannung.

Unser Kursangebot ist dynamisch und wird laufend mit neuen Kursen ergänzt. Informieren Sie sich regelmässig über das aktuelle Angebot unter www.gsuednerbasel.ch/kurse.

Lassen Sie sich von der Auswahl inspirieren und mit den Kursleitenden von Gsünder Basel bewegen! Haben Sie Fragen oder sind Sie unsicher, welcher Kurs der Richtige für Sie ist? Wir beraten Sie gerne.

BEWEGUNGSKURSE

Wer sich regelmässig bewegt, achtet auf seine Gesundheit, ist leistungsfähiger und fühlt sich wohler. Die Freude an der gewählten Bewegungsform ist dabei zentral. Gsünder Basel bietet Ihnen eine abwechslungsreiche Auswahl an.

BEWEGTES GEHIRN

Trainieren Sie mit Bewegungsaufgaben auf spielerische Weise die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns. Die Übungen machen Spass und verbessern Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihre Stressresistenz.

BEWEGTES GEHIRN
Montag, 10.00 – 11.20 Uhr (5 Lektionen)
Quartierzentrum QUBA, Bachlettenstrasse

BODY SHAPE / BODY TONING

Die Fitnesskurse bieten ein ganzheitliches Training. Die Angebote stärken Ihre Muskulatur, kurbeln das Herz-Kreislaufsystem an und verfeinern Ihre Koordination. Nutzen Sie unsere Mittagskurse fürs Training und starten Sie entspannt in den Feierabend.

BODY SHAPE
Montag, 18.00 – 18.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

FIT ÜBER MITTAG
Dienstag, 12.20 – 13.10 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

BODY TONING
Mittwoch, 18.00 – 18.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

BEWEGUNG AM MITTAG
Donnerstag, 12.20 - 13.10 Uhr (Quartalskurs)
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

TANZ FITNESS

In unseren Kursen vereinen Sie Tanz, Fitness und Spass zu abwechslungsreichen Rhythmen. Mal schweisstreibend und ausdauernd, mal körperbetont und sanft. Finden Sie Ihren persönlichen Favoriten.

BOLLYWOOD FITNESS
Dienstag, 18.00 – 18.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

DANCE FITNESS
Mittwoch, 20.15 – 21.05 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

LATINO DANCE NEU
Donnerstag, 10.00 – 10.50 Uhr (Quartalskurs)
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

DANCING DIFFERENTLY
Donnerstag, 18.00 – 18.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

GYMNASTIK

Unsere Gymnastikkurse sind vielfältig und richten sich nach Ihren Bedürfnissen. Sowohl bei intensiven als auch bei sanften Gymnastikformen geht die Kursleitung auf Sie ein. Das Training ist ganzheitlich und fördert verschiedene Aspekte Ihrer Gesundheit.

SANFTE GYMNASTIK
Montag, 9.10 – 10.00 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

RUMPF IST TRUMPF
Montag, 12.20 – 13.10 Uhr (Quartalskurs)
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

IN DER BEWEGUNG LIEGT DIE KRAFT
Montag, 10.15 – 11.05 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

KRAFT FITNESS

Kraft Fitness ist ein effizientes Training zur Steigerung Ihrer Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Das Trainingsmerkmal: kurze Belastungszeiten bei hoher Intensität. Kraft Fit ist ein Ganzkörper-Workout zu mitreissender Musik, mal mit, mal ohne Gewichte. Die Kurse kräftigen Ihre Muskulatur, steigern die Fettverbrennung, verbessern die Kraftausdauer und Ihre Haltung.

KRAFT FIT
Dienstag, 19.10 – 20.00 Uhr
Turnhalle Claraschulhaus

KRAFT FIT MIT LANGHANTELN
Freitag, 18.00 – 18.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

OUTDOOR FITNESS

Sich an der frischen Luft zu bewegen ist befreiend und macht gemeinsam in der Gruppe noch mehr Spass!

BOOT CAMP
Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Schützenmattpark

NORDIC WALKING
Samstag, 9.00 – 10.30 Uhr (2x pro Monat)
Margarethenpark

BOOT CAMP
Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Schützenmattpark

NORDIC WALKING
Samstag, 9.00 – 10.30 Uhr (2x pro Monat)
Margarethenpark

PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Mit Pilates stärken Sie speziell die tief liegenden Muskelgruppen, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen.

BOOT CAMP
Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Schützenmattpark

PILATES
Montag, 14.00 – 14.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

BOOT CAMP
Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Schützenmattpark

BOOT CAMP
Mittwoch, 19.10 – 20.00 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

BOOT CAMP
Samstag, 10.30 – 11.20 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

PILATES MIT FASZIENROLLE
Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

PILATES
Montag, 14.00 – 14.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

RÜCKENTRAINING

Eine gesunde und starke Wirbelsäule bildet die Grundlage für Ihr Wohlbefinden. Die schonenden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen verbessern Ihre Haltung und beugen Verspannungen vor.

RÜCKENTRAINING
Dienstag, 18.15 – 19.05 Uhr
Turnhalle Claraschulhaus

BOOT CAMP
Montag, 8.00 – 8.50 Uhr (Quartalskurs)
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

ENTSPANNUNGSKURSE

Möchten Sie den Alltag manchmal für einen Moment vergessen? Das lässt sich erlernen! Gönnen Sie sich mehr Ruhe und Gelassenheit und spüren Sie die positiven Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

ACHTSAMKEITSTRAINING (NACH MBSR)

Sie stehen unter Druck, sind vielbeschäftigt und wollen endlich mal wieder zu sich kommen? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt innezuhalten. Unser Kurs orientiert sich am wissenschaftlich geprüften MBSR-Achtsamkeitstraining.

KOMPAKTKURS ACHTSAMKEIT
Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr (5 x 2 Lektionen)
Raum Momento, nahe Schützenmattpark

TAI CHI-QI GONG

Mit chinesischer Meditation und Bewegung trainieren Sie Koordination und Beweglichkeit. Verspannungen werden gelöst, Herz und Kreislauf trainiert, der Stoffwechsel angeregt.

TAI CHI – QI GONG IM PARK
Donnerstag, 17.45 – 18.35 Uhr
Sarasinpark, Riehen

TAI CHI – QI GONG FORTGESCHRITTENE
Donnerstag, 18.10 – 19.00 Uhr
Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB

TAI CHI – QI GONG
Donnerstag, 19.05 – 19.55 Uhr
Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB

TAI CHI
Montag, 19.15 – 20.05 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

TECHNIKEN DER ENTSPANNUNG

Eine bewusste Atmung wirkt sich positiv auf Ihr vegetatives Nervensystem aus und sorgt für mehr Gelassenheit im Alltag. Mit einfachen Körperübungen lösen Sie zudem Verspannungen.

ATEMTRAINING
Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr (10 Lektionen)
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

INNERE RUHE FINDEN
Donnerstag, 19.10 – 20.10 Uhr (Quartalskurs)
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

ATEMTRAINING
Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr (10 Lektionen)
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

INNERE RUHE FINDEN
Donnerstag, 19.10 – 20.10 Uhr (Quartalskurs)
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

ATEMTRAINING
Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr (10 Lektionen)
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

YOGA GOLD
Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

YOGA – ATMEN – ENTSPANNUNG
Dienstag, 19.10 – 20.10 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

YOGA
Donnerstag, 17.45 – 18.45 Uhr
Mehrzweckraum Primavista, St. Galler-Ring

YOGA
Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Mehrzweckraum Primavista, St. Galler-Ring

AQUA-FITNESS-KURSE

Ihre Fitness wird auf sanfte Art und Weise trainiert. Bewegung im Wasser verbessert die Kondition, kräftigt die Muskulatur und fördert das Herz-Kreislaufsystem – ohne Bänder und Gelenke zu überlasten.

Aqua-Fitness im Schwimmbad St. Jakob

AQUA-GYM
Montag, 12.30 – 13.15 Uhr
Schwimmbhalle St. Johann-Schulhaus

AQUA-GYM
Montag, 12.30 – 13.15 Uhr
Schwimmbhalle St. Johann-Schulhaus

AQUA-GYM
Dienstag, 12.35 – 13.20 Uhr
Schwimmbhalle St. Johann-Schulhaus

AQUA-GYM
Mittwoch, 18.15 – 19.00 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlhof-Schulhaus

AQUA-GYM
Mittwoch, 19.05 – 19.50 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlhof-Schulhaus

AQUA-GYM
Montag, 12.30 – 13.15 Uhr
Schwimmbhalle St. Johann-Schulhaus

AQUA-JOGGING
Dienstag, 12.35 – 13.20 Uhr
Schwimmbhalle Bläsi-Schulhaus

AQUA-JOGGING
Dienstag, 12.35 – 13.20 Uhr
Schwimmbhalle Bläsi-Schulhaus

AQUA-JOGGING
Dienstag, 12.20 – 13.05 Uhr
Schwimmbhalle Kleinhüningen

AQUA-JOGGING
Dienstag, 17.35 – 18.20 Uhr
Schwimmbhalle Ritterergasse

AQUA-JOGGING
Dienstag, 20.05 – 20.50 Uhr
Schwimmbhalle Ritterergasse

AQUA-JOGGING
Mittwoch, 12.30 – 13.15 Uhr
Schwimmbhalle St. Johann-Schulhaus

AQUA-JOGGING
Donnerstag, 18.20 – 19.05 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlhof-Schulhaus

AQUA-JOGGING
Samstag, 9.00 – 9.45 Uhr (Jan bis Mai/ Okt bis Dez)
Schwimmbhalle Bäumlhof-Schulhaus

AQUA-JOGGING
Samstag, 10.00 – 10.45 Uhr (Jan bis Mai/ Okt bis Dez)
Schwimmbhalle Bäumlhof-Schulhaus

AQUA-JOGGING OUTDOOR
Montag, 9.00 – 9.45 Uhr (Juni bis Sept)
Gartenbad St. Jakob

AQUA-JOGGING
Samstag, 9.15 – 10.00 Uhr (Juni bis Sept)
Gartenbad St. Jakob

AQUA-JOGGING
Samstag, 10.05 – 10.50 Uhr (Juni bis Sept)
Gartenbad St. Jakob

AQUA-JOGGING
Samstag, 9.15 – 10.00 Uhr (Juni bis Sept)
Gartenbad St. Jakob

AQUA-JOGGING
Samstag, 9.15 – 10.00 Uhr (Juni bis Sept)
Gartenbad St. Jakob

AQUA-POWER-GYM
Montag, 20.00 – 20.45 Uhr
Schwimmbhalle St. Alban

AQUA-POWER-GYM
Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr
Schwimmbhalle St. Alban

AQUA-POWER-GYM
Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlhof-Schulhaus

SPEZIELLE KURSE

Geeignet für Migrantinnen und Migranten

VELOFAHRKURSE

Erlernen Sie die Grundlagen des sicheren Velofahrens im geschützten Raum. Sie gewinnen damit ein Stück Freiheit und Unabhängigkeit. Velos und Velohelme werden zur Verfügung gestellt.

VELOFAHRKURS MONTAG
Montag, 18.00 – 20.00 Uhr (5 Lektionen ab Mai/ ab Aug)
Allschwiler Weiher

VELOFAHRKURS DIENSTAG
Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr (5 Lektionen ab Mai/ ab Aug)
Allschwiler Weiher

VELOFAHRKURS DONNERSTAG
Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr (5 Lektionen ab Mai/ ab Aug)
Allschwiler Weiher

VELOFAHRKURS «SICHER AUF DEM VELO»
Montag, 18.00 – 20.00 Uhr (3 Lektionen Juni/Sept)
Allschwiler Weiher

VELOFAHRKURS
Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr (3 Lektionen Juni/Sept)
Allschwiler Weiher

VELOFAHRKURS INTENSIV
Montag und Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr (5 Lektionen/ 2x wöchentlich)
Allschwiler Weiher

VELOFAHRKURS
Montag und Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr (5 Lektionen/ 2x wöchentlich)
Allschwiler Weiher

Die Grundlagen des Schwimmens werden Ihnen in vertrauensvoller Atmosphäre vermittelt. Unsere Kursleitenden unterrichten mit grosser Freude und Erfahrung in kleinen Gruppen. Schwimmen hält Sie fit, trainiert Ihren Kreislauf und stärkt die Muskulatur.

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN
Montag, 12.20 – 13.05 Uhr
Schwimmbhalle Vogelsang-Schulhaus

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN
Montag, 13.05 – 13.50 Uhr
Schwimmbhalle Vogelsang-Schulhaus

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN
Dienstag, 13.10 – 13.50 Uhr
Schwimmbhalle Kleinhüningen

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN
Dienstag, 19.05 – 19.50 Uhr
Schwimmbhalle Wasserstelzen

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN
Dienstag, 21.00 – 21.45 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlhof-Schulhaus

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN
Freitag, 12.15 – 13.00 Uhr
Schwimmbhalle Kleinhüningen

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN MITTELSTUFE (Tiefwasser)
Dienstag, 18.15 – 19.00 Uhr
Schwimmbhalle Wasserstelzen

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN MITTELSTUFE (Tiefwasser)
Dienstag, 20.15 – 21.00 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlhof-Schulhaus

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN MITTELSTUFE (Tiefwasser)
Freitag, 13.00 – 13.45 Uhr
Schwimmbhalle Kleinhüningen

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN FORTGESCHRITTEN (Tiefwasser)
Dienstag, 20.55 – 21.40 Uhr
Schwimmbhalle Ritterergasse

SCHWIMMEN FÜR MÄNNER ANFÄNGER
Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlhof-Schulhaus

SCHWIMMEN FÜR MÄNNER ANFÄNGER
Mittwoch, 20.45 – 21.30 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlhof-Schulhaus

SCHWIMMEN FÜR MÄNNER MITTELSTUFE (Tiefwasser)
Dienstag, 20.15 – 21.00 Uhr
Schwimmbhalle Bläsi-Schulhaus

SCHWIMMEN FÜR MÄNNER MITTELSTUFE (Tiefwasser)
Dienstag, 21.00 – 21.45 Uhr
Schwimmbhalle Bläsi-Schulhaus

SCHWIMMEN FÜR MÄNNER MITTELSTUFE (Tiefwasser)
Dienstag, 21.00 – 21.45 Uhr
Schwimmbhalle Bläsi-Schulhaus

SCHWIMMEN FÜR MÄNNER MITTELSTUFE (Tiefwasser)
Dienstag, 21.00 – 21.45 Uhr