



# 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](http://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.



### 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. 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

Die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden liegt Ihnen am Herzen? Sie wünschen sich zurzeitende Mitarbeitende mit einem aktiven Lebensstil? Ist Ihnen die Positionierung Ihres Unternehmens als gesundheitsfördernder Arbeitgeber wichtig? Dann ist Gsünder Basel Ihr Ansprechpartner und berät Sie gerne in einem persönlichen Erstgespräch – kostenlos und unverbindlich.

- Unsere Angebote**
- Vielfältige Kurse exklusiv für Ihre Mitarbeitenden
  - Attraktive Gesundheitstage von A bis Z organisiert
  - Ergonomie für jeden Arbeitsplatz
  - Genusstärkte Ernährungswortschops
  - Leistungsstark dank Ausgeglichenheit – die Psychische Gesundheit im Fokus

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

### AUSGEWGENE & 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 wo immer möglich miteinbezogen.
- Ernährung hat eine grosse Bedeutung für ihre physische und psychische Gesundheit. Gsünder Basel unterstützt mit Ernährungskursen 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

**cms**  
Christoph Merian Stiftung

Medizinische Dienste

stiftung rheinleben  
www.rheinleben.ch

### 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](http://www.aktiv-im-sommer.ch)

**BESUCHEN SIE UNS AUF SOCIAL MEDIA**

**f** [www.facebook.com/gsuenderbasel](http://www.facebook.com/gsuenderbasel)

**yt** [www.youtube.com/user/gsuenderbasel](http://www.youtube.com/user/gsuenderbasel)

**ig** [www.instagram.com/gsuenderbasel](http://www.instagram.com/gsuenderbasel)

### Attraktive Jobs und eine sinnstiftende Tätigkeit

**SPITEX** Basel

**Ihre Hilfe und Pflege zu Hause**

bewerbungen@spitexbasel.ch

### WUSSTEN SIE SCHON?

- 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 Geschenkgutscheinen.
- Sie können Ihre Kursrechnung in bis zu drei Raten bezahlen. Werden 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

**gsünder basel**

**Aktiv! im Sommer 2023**

**Kostenlos und ohne Anmeldung!**

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

**aktiv-im-sommer.ch**

### Ein gutes Stück Basel

**bgbasel** BÜRGERGEMEINDE DER STADT BASEL

Weitere Angebote und Kurse unter:  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

**myclimate** [myclimate.org/01-32-783877](http://myclimate.org/01-32-783877)

### 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](http://www.gsuenderbasel.ch/kursangebote/kurs-abo)

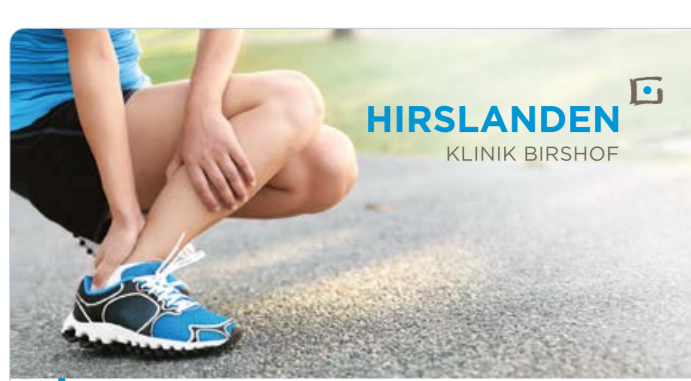
### IHRE ERSTE ADRESSE, WENN ES UM DEN BEWEGUNGSAPPARAT GEHT. AUCH IM NOTFALL.

**HIRSLANDEN** KLINIK BIRSHOF

Klinik Birshof, Münchenstein  
[www.hirslanden.ch/birshof-notfall](http://www.hirslanden.ch/birshof-notfall)

Unser **24h** Notfalldienst ist für Sie da.

**KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.**



# 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.gsuennderbasel.ch/kurse](http://www.gsuennderbasel.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.

<b>BEWEGTES GEHIRN</b>
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.

<b>BODY SHAPE</b>
Montag, 18.00 – 18.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

<b>FIT ÜBER MITTAG</b>
Dienstag, 12.20 – 13.10 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

<b>BODY TONING</b>
Mittwoch, 18.00 – 18.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

<b>BEWEGUNG AM MITTAG</b>
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.

<b>BOLLYWOOD FITNESS</b>
Dienstag, 18.00 – 18.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

<b>DANCE FITNESS</b>
Mittwoch, 20.15 – 21.05 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

<b>LATINO DANCE</b> <span style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">NEU</span>
Donnerstag, 10.00 – 10.50 Uhr (Quartalskurs)
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

<b>DANCING DIFFERENTLY</b>
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.

<b>SANFTE GYMNASTIK</b>
Montag, 9.10 – 10.00 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

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

<b>IN DER BEWEGUNG LIEGT DIE KRAFT</b>
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.

<b>KRAFT FIT</b>
Dienstag, 19.10 – 20.00 Uhr
Turnhalle Claraschulhaus

<b>KRAFT FIT MIT LANGHANTELN</b>
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!

<b>BOOT CAMP</b>
Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Schützenmattpark

<b>NORDIC WALKING</b>
Samstag, 9.00 – 10.30 Uhr (2x pro Monat)
Margarethenpark

<b>BOOT CAMP</b>
Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Schützenmattpark

<b>NORDIC WALKING</b>
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.

<b>BOOT CAMP</b>
Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Schützenmattpark

<b>PILATES</b>
Montag, 14.00 – 14.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

<b>BOOT CAMP</b>
Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Schützenmattpark

<b>BOOT CAMP</b>
Mittwoch, 19.10 – 20.00 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

<b>BOOT CAMP</b>
Samstag, 10.30 – 11.20 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

<b>PILATES MIT FASZIENROLLE</b>
Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

<b>PILATES</b>
Montag, 14.00 – 14.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

### RÜCKENTRAINING

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

<b>RÜCKENTRAINING</b>
Dienstag, 18.15 – 19.05 Uhr
Turnhalle Claraschulhaus

<b>BOOT CAMP</b>
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.

<b>KOMPAKTKURS ACHTSAMKEIT</b>
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.

<b>TAI CHI – QI GONG IM PARK</b>
Donnerstag, 17.45 – 18.35 Uhr
Sarasinpark, Riehen

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

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

<b>TAI CHI</b>
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.

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

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

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

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

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

<b>YOGA GOLD</b>
Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

<b>YOGA – ATMEN – ENTSPANNUNG</b>
Dienstag, 19.10 – 20.10 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

<b>YOGA</b>
Donnerstag, 17.45 – 18.45 Uhr
Mehrzweckraum Primavista, St. Galler-Ring

<b>YOGA</b>
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

<b>AQUA-GYM</b>
Montag, 12.30 – 13.15 Uhr
Schwimmbhalle St. Johann-Schulhaus

<b>AQUA-GYM</b>
Montag, 12.30 – 13.15 Uhr
Schwimmbhalle St. Johann-Schulhaus

<b>AQUA-GYM</b>
Dienstag, 12.35 – 13.20 Uhr
Schwimmbhalle St. Johann-Schulhaus

<b>AQUA-GYM</b>
Mittwoch, 18.15 – 19.00 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlifhof-Schulhaus

<b>AQUA-GYM</b>
Mittwoch, 19.05 – 19.50 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlifhof-Schulhaus

Aqua-Fitness im Schwimmbad St. Jakob

### AQUA-JOGGING

Fühlen Sie sich wohl im tiefen Wasser? Jogging mit Weste steigert die Leistungsfähigkeit, ohne den Körper zu überlasten. Geniessen Sie im Kurs Aqua-Jogging Outdoor ein abwechslungsreiches Training unter freiem Himmel im beheizten Schwimmbecken (24 °).

<b>AQUA-JOGGING</b>
Dienstag, 12.35 – 13.20 Uhr
Schwimmbhalle Bläsi-Schulhaus

<b>AQUA-JOGGING</b>
Dienstag, 12.20 – 13.05 Uhr
Schwimmbhalle Kleinhüningen

<b>AQUA-JOGGING</b>
Dienstag, 17.35 – 18.20 Uhr
Schwimmbhalle Ritterergasse

<b>AQUA-JOGGING</b>
Dienstag, 20.05 – 20.50 Uhr
Schwimmbhalle Ritterergasse

<b>AQUA-JOGGING</b>
Mittwoch, 12.30 – 13.15 Uhr
Schwimmbhalle St. Johann-Schulhaus

<b>AQUA-JOGGING</b>
Donnerstag, 18.20 – 19.05 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlifhof-Schulhaus

<b>AQUA-JOGGING</b>
Samstag, 9.00 – 9.45 Uhr (Jan bis Mai/ Okt bis Dez)
Schwimmbhalle Bäumlifhof-Schulhaus

<b>AQUA-JOGGING</b>
Samstag, 10.00 – 10.45 Uhr (Jan bis Mai/ Okt bis Dez)
Schwimmbhalle Bäumlifhof-Schulhaus

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

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

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

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

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

<b>AQUA-POWER-GYM</b>
Montag, 20.00 – 20.45 Uhr
Schwimmbhalle St. Alban

<b>AQUA-POWER-GYM</b>
Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr
Schwimmbhalle St. Alban

<b>AQUA-POWER-GYM</b>
Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlifhof-Schulhaus

## SPEZIELLE KURSE

Geeignet für Migrantinnen und Migranten

Velofahrerinnen im Velofahrerkurs

### 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN</b>
Montag, 12.20 – 13.05 Uhr
Schwimmbhalle Vogelsang-Schulhaus

<b>SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN</b>
Montag, 13.05 – 13.50 Uhr
Schwimmbhalle Vogelsang-Schulhaus

<b>SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN</b>
Dienstag, 13.10 – 13.50 Uhr
Schwimmbhalle Kleinhüningen

<b>SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN</b>
Dienstag, 19.05 – 19.50 Uhr
Schwimmbhalle Wasserstelzen

<b>SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN</b>
Dienstag, 21.00 – 21.45 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlifhof-Schulhaus

<b>SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN</b>
Freitag, 12.15 – 13.00 Uhr
Schwimmbhalle Kleinhüningen

<b>SCHWIMMEN FÜR FRAUEN MITTELSTUFE (Tiefwasser)</b>
Dienstag, 18.15 – 19.00 Uhr
Schwimmbhalle Wasserstelzen

<b>SCHWIMMEN FÜR FRAUEN MITTELSTUFE (Tiefwasser)</b>
Dienstag, 20.15 – 21.00 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlifhof-Schulhaus

<b>SCHWIMMEN FÜR FRAUEN MITTELSTUFE (Tiefwasser)</b>
Freitag, 13.00 – 13.45 Uhr
Schwimmbhalle Kleinhüningen

<b>SCHWIMMEN FÜR FRAUEN FORTGESCHRITTEN (Tiefwasser)</b>
Dienstag, 20.55 – 21.40 Uhr
Schwimmbhalle Ritterergasse

<b>SCHWIMMEN FÜR MÄNNER ANFÄNGER</b>
Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlifhof-Schulhaus

<b>SCHWIMMEN FÜR MÄNNER ANFÄNGER</b>
Mittwoch, 20.45 – 21.30 Uhr
Schwimmbhalle Bäumlifhof-Schulhaus

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

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

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

<b>gs</b>
-----------