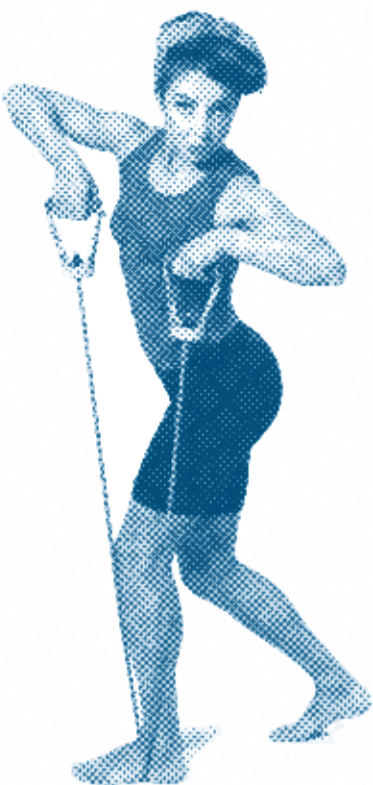


FREIE WAHL MIT DEM KURS-ABO
HABEN SIE UNREGELMÄSSIGE ARBEITSZEITEN?



Besuchen Sie Lektionen, wann es für Sie passt – zu unterschiedlichen Tageszeiten an verschiedenen Wochentagen. Testen Sie öfter mal neue Kurse. Mit dem flexiblen Kurs-Abo von Gsünder Basel ist das möglich.

Informationen zum Kurs-Abo erhalten Sie beim Kurssekretariat: T: 061 551 01 20, info@gsuenderbasel.ch oder unter www.gsuenderbasel.ch/kursangebote/kurs-abo

GESUNDHEIT SCHENKEN!

- Mit einem Geschenkgutschein für einen Kursbesuch aus unserem reichhaltigen Angebot bereiten Sie sicher grosse Freude.
- Bei Fragen zu unseren Geschenkgutscheinen hilft Ihnen unser Kurssekretariat gerne weiter.

Mepha-Generika – für fast jedes Original eine Alternative.

Fragen Sie nach günstigen Mepha-Generika.

Gute Medikamente zu gesunden Preisen

www.mepha.ch

Die mit dem Regenbogen



Für mehr Lebensqualität, für Sie und Ihre Angehörigen.

SPITEX
Basel

Ihre Hilfe und Pflege zu Hause
Beratung und Anmeldung: Telefon 061 686 96 15
anmeldung@spitexbasel.ch, spitexbasel.ch

HELFEN SIE MIT LEBEN ZU RETTEN!

Werden Sie ein First Responder!
Infoveranstaltungen und weitere Informationen:
www.gesundheit.bs.ch/leben-retten

BÜRGERGEMEINDE DER STADT BASEL

Ein gutes Stück Basel

Bürgergemeinde der Stadt Basel
Stadthausgasse 13
CH 4001 Basel
Telefon 061 269 96 10
www.bgbasel.ch

gsünder basel

KURSE 2020

Bei Gsünder Basel finden Sie zahlreiche Angebote, welche einen gesunden Lebensstil und Ihr Wohlbefinden unterstützen. Wählen Sie aus einer breiten Palette von Bewegungskursen und Entspannungskursen aus.

Herzliche und kompetente Kursleiter und Kursleiterinnen sorgen für eine angenehme Atmosphäre. Die Kursräume von Gsünder Basel sind in der ganzen Stadt Basel verteilt – auch in Ihrer Nähe.

Die Arbeit von Gsünder Basel wird unterstützt vom Kanton Basel-Stadt und weiteren Partnern.

Aktuelle Kursübersicht und weitere Angebote
www.gsuenderbasel.ch

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

Gsünder Basel wird unterstützt von:
Kanton Basel-Stadt

KURSE 2020

Gestaltung: a+; Druck: Musumeci S.p.A.; Auflage: 18000; Papier: Papyrus PianoPlus

Wir beraten Sie gerne: T: 061 551 01 20 oder info@gsuenderbasel.ch

- Ihre Kursrechnung in bis zu drei Raten bezahlen.
- Eine Kollegin oder einen Kollegen werben. Zum Dank erhalten Sie von Gsünder Basel einen Gutschein für zwei Kurslektionen.
- Ihren Kursbesuch bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Wir stellen Ihnen gerne den Nachweis dazu aus. Besuchen Sie einen Aqua-Kurs, der Qualität anerkannt ist, erstellen wir gerne das entsprechende Dokument für Ihre Krankenkasse.
- Ihre Kursrechnung bis maximal 25% reduzieren, wenn Sie uns Ihre Krankenkassenprämien-Reduktion nachweisen.

Sie können:
GSÜNDER BASEL HÄLT DIE PREISE TIEF.

B-MOTION

POWERED BY BAYER

LIKE US ON WWW.B-MOTION.CH

JOIN US!

PROVIDED BY gsünder basel

GEMEINSAM MIT GSÜNDER BASEL DIE BEWEGUNGSSERIE PRÄSENTIEREN.

Wir beraten Sie gerne: T: 061 551 01 20 oder info@gsuenderbasel.ch

GSÜNDER BASEL HÄLT DIE PREISE TIEF.

SOMMERKURSE FIT BLEIBEN BEI HEISSEN TEMPERATUREN!

Sie möchten während den Sommermonaten nicht auf Ihr Training verzichten?
Bei genügend Interessenten verlängern wir Ihren Kurs in die Sommerferien.
Unsere erfahrenen Kursleitenden trainieren mit Ihnen im Gsünder-Basel-Studio, zentral am Aeschensplatz.
Erkundigen Sie sich vor dem Sommer beim Kurssekretariat: T: 061 551 01 20

GESUNDE & NACHHALTIGE VERPFLEGUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Gsünder Basel berät im Rahmen des nationalen Projektes «fourchette verte – Ama terra» in Basel-Stadt Kindertagesstätten, Mittagskassen und Tagesstrukturen an Schulen auf dem Weg zu sanglebiger, ausgewogener und nachhaltiger Verpflegung. Eine schmackhafte, ausgewogene und nachhaltige Verpflegung ist ein Angebot des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt, wird von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt und vom Verein Gsünder Basel umgesetzt.

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Gsünder Basel ist Ihr Ansprechpartner, wenn es um die Gesundheit am Arbeitsplatz geht.
Wir arbeiten mit unseren Kunden im Team. Die gemeinsame Zusammenstellung von zu Ihnen passenden, massgeschneiderten und praxisnahen Interventionen und der offene Austausch über den Verlauf und die Entwicklung versprechen nachhaltig gesunde und motivierte Mitarbeitende.
Danke der Arbeit in einem grossen und stetig wachsenden Netzwerk mit erfahrenen Fachspezialisten sind den Möglichkeiten an wissenschaftlich fundierten Angeboten kaum Grenzen gesetzt.
Wie starten? Gsünder Basel berät Sie in einem persönlichen Erstgespräch – kostenlos und unverbindlich.

AKTIV IM SOMMER GRATIS UND OHNE ANMELDUNG

Gsünder Basel bringt Schwung in den Sommer und bietet Ihnen kostenlose und frei zugängliche (ohne Anmeldung) Bewegungskurse und Entspannungskurse über die Sommermonate. Alle Kurse sind für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet.
Aktiv im Sommer findet in den schönsten Parks und Schwimmbädern der Region Basel-Stadt und Gemeinden im Kanton Basel-Landschaft statt!
Alle Termine und Veranstaltungsorte finden Sie **ab Ende April** unter www.gsuenderbasel.ch/aktiv-im-sommer.

TEILNAHME

Kursentritt und unverbindliche kostenlose Schnupperlektion sind jederzeit möglich. Die Kurse laufen von Januar bis Juni und von August bis Dezember.
www.gsuenderbasel.ch/kursangebote/kurs-abo
Anmeldung am einfachsten online via www.gsuenderbasel.ch/kursangebote/kurs-abo. Ihre Anmeldung ist verbindlich.
Die allgemeinen Geschäftsbedingungen und Informationen finden Sie unter www.gsuenderbasel.ch.
Während den Schulferien des Kantons Basel-Stadt machen viele unserer Kurse eine Pause.

GESUNDHEITSPÖRDERUNG FÜR ALLE

Kontakt: Alexander Milligan
a.milligan@gsuenderbasel.ch, T: 061 551 01 26

Im Auftrag des Kantons Basel-Stadt bietet Gsünder Basel Kurse an, die mit Unterstützung von MigrantInnen entwickelt wurden und auf die Bedürfnisse der Migrationsbevölkerung angepasst sind.
Gsünder Basel kooperiert mit interkulturellen VermittlerInnen, Vereinen der Migrationsbevölkerung und Institutionen aus dem Migrationsbereich.
Die Kurse werden in Hochdeutsch geführt und sind für alle offen. TeilnehmerInnen profitieren von starken Vergünstigungen.

GESUNDHEITSPÖRDERUNG FÜR MIGRANT/INNEN

Kontakt: Sarah Reinhard
s.reinhard@gsuenderbasel.ch, T: 061 551 01 21

Gsünder Basel engagiert sich mit einem breit gefächerten Kursangebot für die Gesundheitsförderung.
Die Kurse sind niederschwellig konzipiert, der Einstieg ist jederzeit möglich, das Kurs-Abo ermöglicht maximale Flexibilität.
Gsünder Basel ist Ihr Ansprechpartner, wenn es um die Gesundheit am Arbeitsplatz geht.
Wir arbeiten mit unseren Kunden im Team. Die gemeinsame Zusammenstellung von zu Ihnen passenden, massgeschneiderten und praxisnahen Interventionen und der offene Austausch über den Verlauf und die Entwicklung versprechen nachhaltig gesunde und motivierte Mitarbeitende.
Danke der Arbeit in einem grossen und stetig wachsenden Netzwerk mit erfahrenen Fachspezialisten sind den Möglichkeiten an wissenschaftlich fundierten Angeboten kaum Grenzen gesetzt.
Wie starten? Gsünder Basel berät Sie in einem persönlichen Erstgespräch – kostenlos und unverbindlich.

PREISE

Sie können sich für einen Semesterkurs anmelden oder während dem Semester einsteigen. Manche Kurse bieten wir als Quartals- oder Halbjahreskurse an.
Fast alle Kurse kosten CHF 20 pro Lektion. Schwimm- und Velofahrkurse zu ermäßigtem Preis. Personen mit geringem Einkommen und Wohnsitz im Kanton Basel-Stadt wird auf Anfrage eine Kurspreiserückkation gewährt.
Einige Krankenkassen bezahlen einen Beitrag an die Kurskosten. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.
Bei den Wasserkursen ist der Hallenbadeentritt im Kurspreis inbegriffen (Ausnahme: Aqua-Jogging Outdoor).

AKTIV IM SOMMER GRATIS UND OHNE ANMELDUNG

im Sommer 2020

MACH MIT! GRATIS UND OHNE ANMELDUNG.

gsünder basel

• Tai Chi
• Pilates
• Gymnastik
• Yoga
• Aqua-Rhythm

und vieles mehr ...

gsünder basel

AKTIV IM SOMMER GRATIS UND OHNE ANMELDUNG

im Sommer 2020

MACH MIT! GRATIS UND OHNE ANMELDUNG.

• Tai Chi
• Pilates
• Gymnastik
• Yoga
• Aqua-Rhythm

und vieles mehr ...

FÜR BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

KURSE 2020

gsünder basel

KURSE 2020

BEWEGUNGSKURSE

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

AROHA

Erfahren Sie die Wechselwirkung zwischen muskulärer Anspannung und entspannenden Bewegungen zu Musik im Dreivierteltakt. Das gemeinsame Tanzerlebnis stärkt Ihre Ausdauer. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

2	AROHA Donnerstag, 18.00–18.50 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
----------	---

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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

15	BEWEGTES GEHIRN Freitag, 10.00–11.00 Uhr (NEU) Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	---

BODY SHAPE / BODY TONING

Sie stärken Ihre Muskeln, Ihr Körper kommt in Form und Ihr Kreislauf in Schwung. Für welches Ausdauer- und Kräftigungstraining entscheiden Sie sich? Für Body Shape, als Kombi von Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur? Oder für Body Toning, das Ganzkörper-Workout aus einfachen Aerobic-schritten mit Krafttraining? Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

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

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

DANCE 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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

38	BALLET MOVES Donnerstag, 12.15–13.05 Uhr (NEU) Braswell Arts Center, Basel
-----------	--

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. Suchen Sie sich den passenden Kurs aus. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

5	RUMPF IST TRUMPF Montag, 12.15–13.05 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
----------	--

33	IN DER BEWEGUNG LIEGT DIE KRAFT Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	---

KRAFT FITNESS

Kraft Fitness ist ein effizientes Training zur Steigerung Ihrer Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Trainingsmerkmat: kurze Belastungszeiten bei hoher Intensität. Kraft Fit mit Freigewichten und Hot Iron sind Ganzkörper-Workouts zu mitreissender Musik, mal mit, mal ohne Gewichte. Kraft Fit fördert Ihre Muskulatur, steigert die Fettverbrennung, verbessert die Kraftausdauer und Ihre Haltung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

10	KRAFT FIT Dienstag, 19.10–20.00 Uhr Turnhalle Claraschulhaus
-----------	---

11	Donnerstag, 19.10–20.00 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	--

www.gsunderbasel.ch

12	KRAFT FIT MIT FREIGEWICHTEN <small>(AUCH FÜR EINSTEIGER)</small> Dienstag, 12.20–13.10 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	--

13	HOT IRON <small>(AUCH FÜR EINSTEIGER)</small> Freitag, 18.00–18.50 Uhr → Quartalskurs Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	---

14	Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	--

OUTDOOR FITNESS

Gemeinsam in der Gruppe und mit Personal Trainer macht Schwitzen noch mehr Spass! Im Boot Camp trainieren Sie unter freiem Himmel Ausdauer, Kraft und Koordination. Die städtische Infrastruktur ermöglicht spielerische Übungen und garantiert ein abwechslungsreiches Training.

Nordic Walking ist eine Ausdaersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Dadurch wird nebst der Beinmuskulatur auch die Muskulatur des Oberkörpers trainiert.

8	BOOT CAMP Mittwoch, 18.00–19.00 Uhr → Quartalskurs Schützenmattpark
----------	--

18	NORDIC WALKING Samstag, 9.00–10.30 Uhr → 2-wöchentlich Margarethenpark
-----------	---

19	Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	--

PILATES

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

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

22	Dienstag, 12.30–13.20 Uhr Quartierzentrum QUBA, Bachlettenstrasse
-----------	--

23	Mittwoch 12.10–13.00 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	--

24	Mittwoch, 19.10–20.00 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	---

28	Samstag, 10.30–11.20 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	--

RÜCKENTRAINING

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

29	RÜCKENTRAINING Dienstag, 18.15–19.05 Uhr Turnhalle Claraschulhaus
-----------	--

30	Montag, 8.00–8.50 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	---

ERNÄHRUNGSKURSE

Wie Sie sich ernähren, wirkt sich entscheidend auf Ihre physische und psychische Gesundheit aus. Gsünder Basel unterstützt Sie auf dem Weg zu einem gesunden, genussvollen und nachhaltigen Lebensstil.

CLEVER EINKAUFEN

In diesem spannenden Einkaufscoaching erhalten Sie kompetente Antworten auf Ihre Fragen rund um das Thema Lebensmittelauswahl, Nährwerte und Labelgruppen.

Gesunde Ernährung ist vielseitig und interessant. Lernen Sie Ihre Nahrungsbedürfnisse kennen und wie Sie sich abwechslungsreich und vielseitig ernähren können.

400	CLEVER EINKAUFEN Freitag, 17.00–19.00 Uhr (NEU) → 1 Termin à 2 Std. Geschäftsstelle Gsünder Basel
------------	---

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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

48	ACHTSAMKEITSTRAINING Dienstag, 18.30–20.00 Uhr → 8 Lektionen Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB
-----------	---

ATEMTRAINING

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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

49	ATEMTRAINING Mittwoch, 11.00–12.00 Uhr → Quartalskurs Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	---

50	Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	--

JODELN

Mit den Atem- und Körperübungen beim Jodeln lassen Sie den Alltag los. Langsam kommen Sie ins Tönen, bis Ihnen der berühmte, jodeltypische Kehlkopfschlag gelingt. Beachten Sie die Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene.

42	JODELN FÜR FORTGESCHRITTENE Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB
-----------	--

43	JODELN FÜR EINSTEIGER Mittwoch, 19.45–21.15 Uhr Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB
-----------	--

TAI CHI-QI GONG

Mit chiesischer Meditation und Bewegung trainieren Sie Koordination und Beweglichkeit. Verspannungen werden gelöst, Herz und Kreislauf trainiert, der Stoffwechsel angeregt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

53	TAI CHI Montag, 19.15–20.05 Uhr (NEU) → Quartalskurs Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	---

47	TAI CHI - QI GONG IM PARK Donnerstag, 17.45–18.35 Uhr → Januar bis Mai und September bis Dezember Sarasinpark, Riehen
-----------	---

51	TAI CHI - QI GONG Donnerstag, 18.15–19.05 Uhr Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB
-----------	--

52	TAI CHI – QI GONG FORTGESCHRITTENE Donnerstag, 19.15–20.05 Uhr Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB
-----------	---

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

55	HATHA YOGA Dienstag, 19.10–20.10 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	--

59	EARLYBIRD YOGA Donnerstag, 6.50–7.50 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-----------	--

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

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

AQUA-FITNESS-KURSE

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

AQUA-GYM

Gymnastik im brusttiefen Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs Ihre Gelenke und den Rücken, kräftigen Ihre Muskulatur und kurbeln das Herz-Kreislaufsystem an.

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

65	Montag, 13.00–13.45 Uhr Schwimmhalle St. Johann-Schulhaus
-----------	--

66	Dienstag, 12.35–13.20 Uhr Schwimmhalle St. Johann-Schulhaus
-----------	--

68	Mittwoch, 18.15–19.00 Uhr Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
-----------	---

69	Mittwoch, 19.05–19.50 Uhr Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
-----------	---

AQUA-JOGGING

Fühlen Sie sich wohl im tiefen Wasser? Jogging mit Weste steigert die Leistungsfähigkeit, ohne den Körper zu überlasten. Geniessen Sie im Aqua-Jogging Outdoor Wassergymnastik unter freiem Himmel im beheizten Schwimmbecken [24^o].

70	AQUA-JOGGING Dienstag, 12.35–13.20 Uhr Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus
-----------	--

72	Dienstag, 12.20–13.05 Uhr Schwimmhalle Kleinhüningen
-----------	---

73	Dienstag, 17.35–18.20 Uhr Schwimmhalle Rittergasse
-----------	---

74	Dienstag, 20.05–20.50 Uhr Schwimmhalle Rittergasse
-----------	---

76	Mittwoch, 12.30–13.15 Uhr Schwimmhalle St. Johann-Schulhaus
-----------	--

78	Donnerstag, 18.20–19.05 Uhr Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
-----------	---

79	Samstag,9.00–9.45 Uhr → Januar bis Mai/Oktober bis Dezember Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
-----------	--

80	Samstag 10.00–10.45 Uhr → Januar bis Mai/Oktober bis Dezember Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
-----------	--

81	AQUA-JOGGING OUTDOOR Montag, 9.00–9.45 Uhr → Juni bis September Gartenbad St. Jakob
-----------	--

82	Samstag, 9.00–9.45 Uhr → Juni bis September Gartenbad St. Jakob
-----------	--

83	Samstag 10.00–10.45 Uhr → Juni bis September Gartenbad St. Jakob
-----------	---

71	AQUA-VITA PARCOURS Dienstag, 13.05–13.50 Uhr (NEU) Schwimmhalle Kleinhüningen
-----------	---

AQUA-POWER-GYM

Hier geht es zur Sache! Intensive Gymnastik im brusttiefen Wasser zu mitreissender Musik. Ein gezieltes und effizientes Konditionstraining.

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

85	Mittwoch, 20.00–20.45 Uhr Schwimmhalle St. Alban
-----------	---

86	Donnerstag, 19.10–19.55 Uhr (NEU) Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
-----------	--

In Ihren Händen halten Sie das Kursprogramm 2020 von Gsünder Basel – unser vielfältiges Angebot an gesundheitsfördernden Kursen. Die Angebote sollen Sie bewegen, entspannen und das Wasser geniessen lassen. Fast alle Kurse kosten CHF 20 pro Lektion (Schwimm- und Velokurse zu ermässigttem Preis). Das komplette Kursprogramm finden Sie auch unter www.gsunderbasel.ch

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

SPEZIELLE ANGEBOTE

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.

	<i>Speziell für MigrantInnen geeignet.</i>
--	---

40	VELOFAHRKURS MONTAG Montag, 18.00–20.00 Uhr → 5 Lektionen April/Mai Allschwiler Weiher
-----------	---

41	VELOFAHRKURS DIENSTAG Dienstag, 18.00–20.00 Uhr → 5 Lektionen April/Mai Schulhaus Dreirosen (Pausenplatz)
-----------	--

43	VELOFAHRKURS DONNERSTAG Donnerstag, 18.00–20.00 Uhr → 5 Lektionen April/Mai Allschwiler Weiher
-----------	---

44	VELOFAHRKURS <SICHER AUF DEM VELO> Montag, 18.00–20.00 Uhr → 3 Lektionen Juni Allschwiler Weiher
-----------	---

46	Donnerstag, 18.00–20.00 Uhr → 3 Lektionen Juni Allschwiler Weiher
-----------	--

SCHWIMMKURSE

Viele Frauen und Männer haben in unseren Kursen schon Schwimmen gelernt. 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.

	<i>Speziell für MigrantInnen geeignet.</i>
--	---

90	SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN Montag, 12.20–13.05 Uhr (NEU) Schwimmhalle Vogelsang-Schulhaus
-----------	---

96	Montag, 13.05–13.50 Uhr (NEU) Schwimmhalle Vogelsang-Schulhaus
-----------	--

92	Dienstag, 19.05–19.50 Uhr Schwimmhalle Wasserstelzen
-----------	---

93	Dienstag, 21.00–21.45 Uhr Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
-----------	---

95	Freitag, 12.15–13.00 Uhr Schwimmhalle Kleinhüningen
-----------	--

97	SCHWIMMEN FÜR FRAUEN (TIEFWASSER) MITTELSTUFE Dienstag, 18.15–19.00 Uhr Schwimmhalle Wasserstelzen
-----------	---

98	Dienstag, 20.15–21.00 Uhr Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
-----------	---

94	Mittwoch, 17.15–18.00 Uhr Schwimmhalle TSM – Schulzentrum, Münchenstein
-----------	--

99	Freitag, 13.00–13.45 Uhr Schwimmhalle Kleinhüningen
-----------	--

100	SCHWIMMEN FÜR FRAUEN (TIEFWASSER) FORTGESCHRITTENE Dienstag, 20.55–21.40 Uhr Schwimmhalle Rittergasse
------------	--

101	SCHWIMMEN FÜR MÄNNER → ANFÄNGER Mittwoch, 20.00–20.45 Uhr Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
------------	---

102	Mittwoch, 20.45–21.30 Uhr Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
------------	---

103	SCHWIMMEN FÜR MÄNNER (TIEFWASSER) MITTELSTUFE Dienstag, 20.15–21.00 Uhr Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus
------------	---

104	Dienstag, 21.00–21.45 Uhr Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus
------------	---

105	Donnerstag, 19.10–20.00 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
------------	---

106	Freitag, 17.00–19.00 Uhr (NEU) → 1 Termin à 2 Std. Geschäftsstelle Gsünder Basel
------------	--

107	Freitag, 17.00–19.00 Uhr (NEU) → 1 Termin à 2 Std. Geschäftsstelle Gsünder Basel
------------	--

Gsünder Basel – Logo

Gsünder Basel – Logo

Gsünder Basel – Logo

Gsünder Basel – Logo
</