

gsünder  
basel

Kursprogramm 2012



Liebe Freundinnen und Freunde von Gsünder Basel

Der Kanton Basel-Landschaft unterstützt Gsünder Basel ab 2012 nicht mehr. Die Regierung hat uns mitgeteilt, dass sie ihre Prioritäten wegen des «Entlastungspakets» auf andere Vorhaben legen will. Ein empfindlicher Verlust für Gsünder Basel: Unsere jahrelange Aufbauarbeit im Bereich der Baselbieter Gesundheitsförderung ist auf einen Schlag ausgebremst worden. Dabei wohnt rund ein Viertel unserer Kursteilnehmenden in Baselland! Keine Angst: **Gsünder Basel kann weitermachen.** Das grosse Interesse an unseren Kursen und die Unterstützung unserer anderen Partner erlauben es uns, das breite Kursangebot weiterzuführen. Wie gewohnt können Sie aus rund 100 Kursen wählen.

Wir sind aber gezwungen, das Angebot in Baselland anzupassen. 2012 wird es Kurse und Veranstaltungen **nur noch in jenen Baselbieter Gemeinden** geben, die in die Bresche springen und die Kosten übernehmen. Wir können ausserdem den EinwohnerInnen des Kantons Basel-Landschaft keine Sozialtarife (Rabatte) mehr bieten. Menschen mit geringen Einkommen sind somit von der «Sparmassnahme» der Baselbieter Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion besonders stark betroffen. Wir bedauern das sehr, aber wir haben keine Wahl.

Gsünder Basel wird die Entwicklung der Teilnehmerzahlen aus dem Kanton Basel-Landschaft wie bisher beobachten und öffentlich machen. **Gesundheitsförderung gehört zum gesetzlichen Auftrag des Kantons Basel-Landschaft** – so viel ist sicher. Wir bleiben dran und geben nicht auf!

Mit herzlichen Grüssen

Thomas Pfluger,  
Geschäftsleiter Gsünder Basel

## BEWEGUNG

AKTIV! IM SOMMER – GYMNASTIK	SEITE 5
AKTIV! IM SOMMER – TAI CHI	SEITE 6
SPRING UND GUMP – FÜR DIE GANZE FAMILIE	SEITE 6
BAUCHTANZ	SEITE 7
BODY FORMING	SEITE 7
KRAFT FIT	SEITE 7
GYMNASTIK	SEITE 9
LATINO GYM	SEITE 9
NORDIC WALKING	SEITE 10
PILATES	SEITE 10
TANZ-WORKOUT	SEITE 11
TISCHTENNIS	SEITE 11
ZUMBA	SEITE 13

BVB » Schnälller als de dänggsch.



# TranSPORT.

Mit unseren 21 Tram- und Buslinien erreichen Sie ab 250 Haltestellen in und um Basel frisch, ausgeruht und «schnälller als de dänggsch» jedes Kursangebot von Gsünder Basel. Wir wünschen Ihnen ein gesundes Jahr 2012. Ihre BVB.

## Bewegung

Wer sich regelmässig bewegt, ist gesünder, leistungsfähiger und fühlt sich wohler. Mit den Kursen von Gsünder Basel fällt Ihnen der erste Schritt zur regelmässigen Bewegung leicht. Unsere Angebote sind professionell geführt, vielseitig, günstig und leicht erreichbar. Und sie machen Spass!

### AKTIV! IM SOMMER

In den schönsten Parkanlagen der Region werden Gymnastik- und Tai-Chi-Lektionen für die gesamte Bevölkerung jeden Alters angeboten. Spezielle Vorkenntnisse braucht es keine. Spontan und mit Freude dabei sein ist alles!

**Mach mit! Gratis und ohne Anmeldung.** Ausser bei starkem Regen finden die Anlässe immer statt.

#### Aktiv! im Sommer – Gymnastik

Schützenmattpark

1 **DATEN** 8. Mai – 28. Aug. (17x)  
**ZEIT** Dienstag, 19 – 19.50 Uhr  
**ORT** Schützenmattpark, Basel  
**LEITUNG** Vreni Huber

2 **DATEN** 6. Juli – 10. Aug. (6x)  
**ZEIT** Freitag, 19 – 19.50 Uhr  
**ORT** Schützenmattpark, Basel  
**LEITUNG** Vreni Huber

Margarethenpark

3 **DATEN** 6. Juni – 8. Aug. (10x)  
**ZEIT** Mittwoch, 19 – 19.50 Uhr  
**ORT** Margarethenpark, Basel  
**LEITUNG** Simone Hunkeler/Jessica Schwald

Riehen

4 **DATEN** 4. Juli – 29. Aug. (9x)  
**ZEIT** Mittwoch, 19 – 19.50 Uhr  
**ORT** Wettsteinanlage, Riehen  
**LEITUNG** Vreni Huber

Joerinpark

5 **DATEN** 6. Juni – 8. Aug. (10x)  
**ZEIT** Mittwoch, 19 – 20 Uhr  
**ORT** Joerinpark, Pratteln  
**LEITUNG** Laetitia Steckler

**Aktiv! im Sommer – Tai Chi**

## Schützenmattpark

6	DATEN	10. Mai – 30. Aug. (17x)
	ZEIT	Donnerstag, 19 – 20 Uhr
	ORT	Schützenmattpark, Basel
	LEITUNG	Roland Hofmann

## Riehen

7	DATEN	5. Juli – 30. Aug. (9x)
	ZEIT	Donnerstag, 19 – 20 Uhr
	ORT	Wettsteinanlage, Riehen
	LEITUNG	Francesco Romeo

## Arlesheim

8	DATEN	6. Juni – 8. Aug. (10x)
	ZEIT	Mittwoch, 19 – 20 Uhr
	ORT	Domplatz, Arlesheim
	LEITUNG	Thomas Gold

**Aktiv! im Sommer – Zumba**

## St. Johannis-Park

9	DATEN	4. Juni – 6. Aug. (10x)
	ZEIT	Montag, 19 – 20 Uhr
	ORT	St. Johannis-Park, Basel
	LEITUNG	noch offen

**SPRING UND GUMP – FÜR DIE GANZE FAMILIE**

Springen, spielen und jonglieren. Ein Bewegungsangebot für Kinder (ab 4 Jahren) und ihre erwachsenen Begleitpersonen.

## St. Johannis-Park

10	DATEN	4. Juni – 6. Aug. (10x)
	ZEIT	Montag, 19 – 20 Uhr
	ORT	St. Johannis-Park, Basel
	LEITUNG	Chantal Sieber/ Aylin Okumus Gökmen

## Riehen

11	DATEN	3. Juli – 7. Aug. (6x)
	ZEIT	Dienstag, 10 – 11 Uhr
	ORT	Freizeitzentrum Landauer, Riehen
	LEITUNG	Valérie Imbach/Sarah Maurer

**BAUCHTANZ**

Erlernen Sie die Grundbewegungsarten des Orientalischen Tanzes kombiniert mit gezielten Beckenbodenübungen. Keine schwierigen Choreographien, auch zu moderner Musik. Für Frauen jeden Alters, die Freude an der Bewegung zur Musik haben.

12	DATEN	16. Aug. – 20. Dez.
	ZEIT	Donnerstag, 9 – 10 Uhr
	ORT	Bachlettenstrasse 12, Basel
	LEITUNG	Lucy Waersegers
	PREIS	CHF 340 (17x)

**BODY FORMING**

Abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie Handgeräten. Kräftigt und strafft insbesondere Bauch, Beine und Po.

13	DATEN	A 9. Jan. – 25. Juni	B 13. Aug. – 17. Dez.
	ZEIT	Montag, 10 – 10.50 Uhr	
	ORT	Claragraben 39, Basel	
	LEITUNG	Vreni Huber	
	PREIS	A CHF 345 (21x)	B CHF 280 (17x)

**KRAFT FIT**

Kraft Fit ist ein multifunktionales Workout für den ganzen Körper. Es ist ein effizientes Training zur Steigerung der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Charakteristisch dabei sind kurze Belastungszeiten und hohe Trainingsintensität.

14	DATEN	A 10. Jan. – 26. Juni	B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 19.05 – 19.55 Uhr	
	ORT	Schulhaus Clara, Basel	
	LEITUNG	Max Binder	
	PREIS	A CHF 420 (21x)	B CHF 340 (17x)

# Grosse Töne?

Kennen wir nicht.

Wir machen Ihnen das Leben einfacher.  
Profitieren Sie von flexiblen Lösungen  
und persönlichem Service.



Tel. 0800 455 455  
www.sympany.ch

## GYMNASTIK

Gymnastik-Kurse mit Musik bieten ein abwechslungsreiches und lustvolles Training für den ganzen Körper. Die Übungen werden individuell angepasst, sind gelenkschonend und aktivieren den Kreislauf.

### Gymnastik für Frauen

15	DATEN	A 3. Jan. – 26. Juni B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 12.10–13 Uhr
	ORT	Nonnenweg 64a, Basel
	LEITUNG	Ursula Bopp-Kaufmann
	PREIS	A CHF 365 (22x) B CHF 280 (17x)

### Gymnastik für den Rücken

16	DATEN	A 3. Jan. – 26. Juni B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 18–18.50 Uhr
	ORT	Schulhaus Clara, Basel
	LEITUNG	Melanie Augsburgger
	PREIS	A CHF 365 (22x) B CHF 280 (17x)

### Gymnastik für Junggebliebene 60+

17	DATEN	A 5. Jan. – 28. Juni B 16. Aug. – 20. Dez.
	ZEIT	Donnerstag, 18–18.50 Uhr
	ORT	Eulerstrasse 55, Basel
	LEITUNG	Ursula Bopp-Kaufmann
	PREIS	A CHF 345 (21x) B CHF 280 (17x)

### Gymnastik für Menschen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht (ab BMI 25)

18	DATEN	A 5. Jan. – 28. Juni B 16. Aug. – 20. Dez.
	ZEIT	Donnerstag, 19–19.50 Uhr
	ORT	Eulerstrasse 55, Basel
	LEITUNG	Ursula Bopp-Kaufmann
	PREIS	A CHF 345 (21x) B CHF 280 (17x)

## LATINO GYM

Lateinamerikanische Musik bringt tropische Ambiance in Ihren Alltag. Die Beweglichkeit der Schultern, des Oberkörpers und der Hüften werden verbessert.

19	DATEN	A 3. Jan. – 26. Juni B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 12.30–13.20 Uhr
	ORT	Kohlenberggasse 23, Basel
	LEITUNG	Pia Steinmann
	PREIS	A CHF 365 (22x) B CHF 280 (17x)

## NORDIC WALKING

Schonendes Aufbauprogramm mit einem individuell angepassten Herz-Kreislauf-Training. Durch den Einsatz von Laufstöcken wird der Oberkörper gleich mittrainiert.

**Wichtig:** Bei der Anmeldung bitte mitteilen, ob Sie eigene Stöcke mitbringen.

Auf Anfrage: Privatstunden für 1 bis 2 Personen (CHF 80 pro Lektion).

20	DATEN	A 16. April – 25. Juni B 13. Aug. – 24. Sept.
	ZEIT	Montag, 18.30 – 20 Uhr
	ORT	St. Jakob, Basel
	LEITUNG	Monika Lachat
	PREIS	A CHF 200 (10x) B CHF 140 (7x)

### Fortgeschrittene (mit eigenen Stöcken)

21	DATEN	A 14. + 28. Jan., 11. Feb., 10. + 24. März, 21. April, 5. Mai, 2., 16. + 30. Juni B 11. + 25. Aug., 8. + 22. Sept., 6. + 20. Okt. 3. + 17. Nov., 1. + 15. Dez.
	ZEIT	Samstag, 9 – 10.30 Uhr
	ORT	Margarethenpark, Basel
	LEITUNG	Nicole Joho Rasheed
	PREIS	A CHF 240 (12x) B CHF 240 (12x)

\* Longwalks (Doppelktion) bis 12 Uhr

## PILATES

Ganzheitliches Körpertraining. Mittels Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung werden insbesondere die tief liegenden Muskelgruppen gestärkt, welche für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen.

22	DATEN	A 9. Jan. – 25. Juni B 13. Aug. – 17. Dez.
	ZEIT	Montag, 20.15 – 21.05 Uhr
	ORT	Eulerstrasse 55, Basel
	LEITUNG	Pia Brandenberger
	PREIS	A CHF 420 (21x) B CHF 340 (17x)

23	DATEN	3. Jan. – 26. Juni B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 12.30 – 13.20 Uhr
	ORT	Bachlettenstrasse 12, Basel
	LEITUNG	Christine Odermatt
	PREIS	A CHF 440 (22x) B CHF 340 (17x)

24	DATEN	A 14. Jan. – 23. Juni B 18. Aug. – 22. Dez.
	ZEIT	Samstag, 10.30 – 11.20 Uhr
	ORT	Schulhaus Kirschgarten
	LEITUNG	Christine Odermatt
	PREIS	A CHF 340 (17x) B CHF 300 (15x)

### Pilates Fortgeschrittene

25	DATEN	A 9. Jan. – 25. Juni B 13. Aug. – 17. Dez.
	ZEIT	Montag, 19.15 – 20.05 Uhr
	ORT	Eulerstrasse 55, Basel
	LEITUNG	Pia Brandenberger
	PREIS	A CHF 420 (21x) B CHF 340 (17x)

## TANZ-WORKOUT

Finden Sie mit Leichtigkeit zu einem neuen Körpergefühl! Die athletischen Übungen und fließenden Bewegungsabläufe aus dem modernen Tanz bieten Ihnen ein umfassendes Fitnessstraining. Das Workout stärkt den gesamten Körper, fördert Beweglichkeit, Koordination und eine optimale, elegante Haltung. Für AnfängerInnen.

26	DATEN	A 13. Jan. – 29. Juni B 17. Aug. – 21. Dez.
	ZEIT	Freitag, 9 – 10 Uhr
	ORT	Malzgasse 18, Basel
	LEITUNG	Helen Ruef
	PREIS	A CHF 400 (20x) B CHF 340 (17x)

27	DATEN	12. Jan. – 28. Juni B 16. Aug. – 20. Dez.
	ZEIT	Donnerstag, 20.15 – 21.15 Uhr
	ORT	Malzgasse 18, Basel
	LEITUNG	Helen Ruef
	PREIS	A CHF 400 (20x) B CHF 340 (17x)

## TISCHTENNIS

Wer Spass am schnellen Spiel mit Ball und Schläger hat, ist hier genau richtig. Erlernen Sie die diversen Schlagtechniken und messen Sie sich in lockeren Spielturnieren. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

28	DATEN	A 4. Jan. – 27. Juni B 15. Aug. – 19. Dez.
	ZEIT	Mittwoch, 17.45 – 18.45 Uhr
	ORT	Spitalstrasse 21, Basel
	LEITUNG	Urs Arnold
	PREIS	A CHF 380 (23x) B CHF 280 (17x)

Prävention fördert  
**Lebensqualität –**  
 nachhaltig.

**Physio Plus –**  
 das medizinisch korrekte  
 Trainingsangebot für alle –  
 am Merian Iselin.



PHYSIO PLUS  
 am Merian Iselin

www.merianiselin.ch

## ZUMBA

Zumba vereint Tanz, Fitness und Spass zu schweisstreibenden, lateinamerikanischen Rhythmen.

Keine Vorkenntnisse nötig. Partystimmung garantiert.

- |  |  |
|--|--|
| <b>29</b> DATEN<br>ZEIT<br>ORT<br>LEITUNG<br>PREIS | <b>A</b> 9. Jan. – 25. Juni <b>B</b> 13. Aug. – 17. Dez.<br>Montag, 18–19 Uhr<br>Eulerstrasse 55, Basel<br>Deborah Neyer<br><b>A</b> CHF 420 (21x) <b>B</b> CHF 340 (17x)        |
| <b>30</b> DATEN<br>ZEIT<br>ORT<br>LEITUNG<br>PREIS | <b>A</b> 10. Jan. – 26. Juni <b>B</b> 14. Aug. – 18. Dez.<br>Dienstag, 20.15–21.15 Uhr<br>Malzgasse 18, Basel<br>Luis Guascalay<br><b>A</b> CHF 420 (21x) <b>B</b> CHF 340 (17x) |
| <b>31</b> DATEN<br>ZEIT<br>ORT<br>LEITUNG<br>PREIS | <b>A</b> 11. Jan. – 27. Juni <b>B</b> 15. Aug. – 19. Dez.<br>Mittwoch, 9–10 Uhr<br>Malzgasse 18, Basel<br>Luis Guascalay<br><b>A</b> CHF 440 (22x) <b>B</b> CHF 340 (17x)        |
| <b>32</b> DATEN<br>ZEIT<br>ORT<br>LEITUNG<br>PREIS | <b>A</b> 11. Jan. – 27. Juni <b>B</b> 15. Aug. – 19. Dez.<br>Mittwoch, 18.15–19.15 Uhr<br>Malzgasse 18, Basel<br>Deborah Neyer<br><b>A</b> CHF 440 (22x) <b>B</b> CHF 340 (17x)  |
| <b>33</b> DATEN<br>ZEIT<br>ORT<br>LEITUNG<br>PREIS | <b>A</b> 19. Jan. – 28. Juni <b>B</b> 16. Aug. – 20. Dez.<br>Donnerstag, 9–10 Uhr<br>Malzgasse 18, Basel<br>David Leon<br><b>A</b> CHF 380 (19x) <b>B</b> CHF 340 (17x)          |
| <b>34</b> DATEN<br>ZEIT<br>ORT<br>LEITUNG<br>PREIS | <b>A</b> 19. Jan. – 28. Juni <b>B</b> 16. Aug. – 20. Dez.<br>Donnerstag, 12.30–13.15 Uhr<br>Marktgasse 8, Basel<br>David Leon<br><b>A</b> CHF 380 (19x) <b>B</b> CHF 340 (17x)   |

## Fortsetzung Zumba

- 35** **DATEN** ..... **A** 5. Jan. – 28. Juni **B** 16. Aug. – 20. Dez.  
**ZEIT** ..... Donnerstag, 20.15 – 21.15 Uhr  
**ORT** ..... Eulerstrasse 55, Basel  
**LEITUNG** ..... noch offen  
**PREIS** ..... **A** CHF 420 (21x) **B** CHF 340 (17x)
- 36** **DATEN** ..... **A** 13. Jan. – 29. Juni **B** 17. Aug. – 21. Dez.  
**ZEIT** ..... Freitag, 18–19 Uhr  
**ORT** ..... Eulerstrasse 55, Basel  
**LEITUNG** ..... Deborah Neyer  
**PREIS** ..... **A** CHF 420 (21x) **B** CHF 340 (17x)
- 37** **DATEN** ..... **A** 14. Jan. – 23. Juni **B** 18. Aug. – 15. Dez.  
**ZEIT** ..... Samstag, 14–15 Uhr  
**ORT** ..... Eulerstrasse 55, Basel  
**LEITUNG** ..... Luis Guascalay  
**PREIS** ..... **A** CHF 380 (19x) **B** CHF 320 (16x)

## WASSERKURSE

AQUA-JOGGING	SEITE 17
AQUA-ZUMBA	SEITE 18
AQUA-JOGGING OUTDOOR	SEITE 19
WASSERGYMNASTIK	SEITE 19

Wir betreiben ...

## ●Forschung



## ●Lehre



## ●Dienstleistungen



... für die Gesundheit in Basel,  
in der Schweiz und international

## Wasserkurse

**Gymnastik im Wasser fördert die Kondition, ohne dabei Sehnen, Bänder und Gelenke zu überlasten; auch für Übergewichtige geeignet.**

### AQUA-JOGGING

Wassergymnastik mit Weste im tiefen Wasser.

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 38 | <b>DATEN</b><br>.....<br><b>ZEIT</b><br>.....<br><b>ORT</b><br>.....<br><b>LEITUNG</b><br>.....<br><b>PREIS</b><br>..... | <b>A</b> 3. Jan. – 26. Juni <b>B</b> 14. Aug. – 18. Dez.<br>Dienstag, 12.15–13 Uhr<br>Schulhaus Bläsi, Basel<br>Lorenz Wenger<br><b>A</b> CHF 430 (22x) <b>B</b> CHF 330 (17x)                    |
| 39 | <b>DATEN</b><br>.....<br><b>ZEIT</b><br>.....<br><b>ORT</b><br>.....<br><b>LEITUNG</b><br>.....<br><b>PREIS</b><br>..... | <b>A</b> 3. Jan. – 26. Juni <b>B</b> 14. Aug. – 18. Dez.<br>Dienstag, 13–13.45 Uhr<br>Schulhaus Bläsi, Basel<br>Lorenz Wenger<br><b>A</b> CHF 430 (22x) <b>B</b> CHF 330 (17x)                    |
| 40 | <b>DATEN</b><br>.....<br><b>ZEIT</b><br>.....<br><b>ORT</b><br>.....<br><b>LEITUNG</b><br>.....<br><b>PREIS</b><br>..... | <b>A</b> 3. Jan. – 26. Juni <b>B</b> 14. Aug. – 18. Dez.<br>Dienstag, 17.40–18.25 Uhr<br>Schwimmhalle Rittergasse, Basel<br>Barbara Crotti<br><b>A</b> CHF 430 (22x) <b>B</b> CHF 330 (17x)       |
| 41 | <b>DATEN</b><br>.....<br><b>ZEIT</b><br>.....<br><b>ORT</b><br>.....<br><b>LEITUNG</b><br>.....<br><b>PREIS</b><br>..... | <b>A</b> 3. Jan. – 26. Juni <b>B</b> 14. Aug. – 18. Dez.<br>Dienstag, 20.05–20.50 Uhr<br>Schwimmhalle Rittergasse, Basel<br>Monika Röthlisberger<br><b>A</b> CHF 430 (22x) <b>B</b> CHF 330 (17x) |
| 42 | <b>DATEN</b><br>.....<br><b>ZEIT</b><br>.....<br><b>ORT</b><br>.....<br><b>LEITUNG</b><br>.....<br><b>PREIS</b><br>..... | <b>A</b> 3. Jan. – 26. Juni <b>B</b> 14. Aug. – 18. Dez.<br>Dienstag, 20.50–21.35 Uhr<br>Schulhaus Bäumlhof, Basel<br>Monika Raidler<br><b>A</b> CHF 430 (22x) <b>B</b> CHF 330 (17x)             |
| 43 | <b>DATEN</b><br>.....<br><b>ZEIT</b><br>.....<br><b>ORT</b><br>.....<br><b>LEITUNG</b><br>.....<br><b>PREIS</b><br>..... | <b>A</b> 4. Jan. – 27. Juni <b>B</b> 15. Aug. – 19. Dez.<br>Mittwoch, 12.15–13 Uhr<br>Schulhaus St. Johann, Basel<br>Lorenz Wenger<br><b>A</b> CHF 430 (22x) <b>B</b> CHF 330 (17x)               |

## Fortsetzung Aqua-Jogging

- 44** **DATEN** A 4. Jan. – 27. Juni B 15. Aug. – 19. Dez.  
**ZEIT** Mittwoch, 19.55 – 20.40 Uhr  
**ORT** Schulhaus Bäumlhof, Basel  
**LEITUNG** Petra Kowal  
**PREIS** A CHF 430 (22x) B CHF 330 (17x)
- 45** **DATEN** A 4. Jan. – 27. Juni B 15. Aug. – 19. Dez.  
**ZEIT** Mittwoch, 20.45 – 21.30 Uhr  
**ORT** Schulhaus Bäumlhof, Basel  
**LEITUNG** Petra Kowal  
**PREIS** A CHF 430 (22x) B CHF 330 (17x)
- 46** **DATEN** A 7. Jan. – 31. März B 20. Okt. – 15. Dez.  
**ZEIT** Samstag, 9.45 – 10.30 Uhr  
**ORT** Schulhaus Bäumlhof, Basel  
**LEITUNG** Lorenz Wenger  
**PREIS** A CHF 195 (10x) B CHF 175 (9x)
- 47** **DATEN** A 7. Jan. – 31. März B 20. Okt. – 15. Dez.  
**ZEIT** Samstag, 10.45 – 11.30 Uhr  
**ORT** Schulhaus Bäumlhof, Basel  
**LEITUNG** Lorenz Wenger  
**PREIS** A CHF 195 (10x) B CHF 175 (9x)

## AQUA-ZUMBA

Intensive Wassergymnastik in hüfttiefem Wasser zu rasiger, lateinamerikanischer Partymusik. Ein schweisstreibendes Konditionstraining im Wasser!

- 48** **DATEN** A 12. Jan. – 28. Juni B 16. Aug. – 20. Dez.  
**ZEIT** Donnerstag, 13 – 13.45 Uhr  
**ORT** Schwimmhalle Rittergasse, Basel  
**LEITUNG** Barbara Crotti  
**PREIS** A CHF 390 (20x) B CHF 330 (17x)
- 49** **DATEN** A 12. Jan. – 28. Juni B 16. Aug. – 20. Dez.  
**ZEIT** Donnerstag, 20 – 20.45 Uhr  
**ORT** Schulhaus Bäumlhof, Basel  
**LEITUNG** Barbara Crotti  
**PREIS** A CHF 390 (20x) B CHF 330 (17x)

## AQUA-JOGGING OUTDOOR

Diese Kurse finden unter freiem Himmel im beheizten Schwimmbecken (24°) statt.

- 50** **DATEN** A 30. April – 10. Sept.  
**ZEIT** Montag, 9 – 9.45 Uhr  
**ORT** Gartenbad St. Jakob, Basel  
**LEITUNG** Lorenz Wenger  
**PREIS** A CHF 370 (19x)  
**exklusive Eintritt**
- 51** **DATEN** A 28. April – 15. Sept.  
**ZEIT** Samstag, 10 – 10.45 Uhr  
**ORT** Gartenbad St. Jakob, Basel  
**LEITUNG** Lorenz Wenger  
**PREIS** A CHF 370 (19x)  
**exklusive Eintritt**
- 52** **DATEN** A 28. April – 15. Sept.  
**ZEIT** Samstag, 11 – 11.45 Uhr  
**ORT** Gartenbad St. Jakob, Basel  
**LEITUNG** Lorenz Wenger  
**PREIS** A CHF 370 (19x)  
**exklusive Eintritt**

## WASSERGymNASTIK

Leichte sportliche Übungen in etwa 1,2 Meter tiefem Wasser.

- 53** **DATEN** A 9. Jan. – 25. Juni B 13. Aug. – 17. Dez.  
**ZEIT** Montag, 8 – 8.45 Uhr  
**ORT** Hoffmann-La Roche, Basel  
**LEITUNG** Monika Röthlisberger  
**PREIS** A CHF 370 (21x) B CHF 300 (17x)
- 54** **DATEN** A 9. Jan. – 25. Juni B 13. Aug. – 17. Dez.  
**ZEIT** Montag, 8.45 – 9.30 Uhr  
**ORT** Hoffmann-La Roche, Basel  
**LEITUNG** Monika Röthlisberger  
**PREIS** A CHF 370 (21x) B CHF 300 (17x)
- 55** **DATEN** A 3. Jan. – 26. Juni B 14. Aug. – 18. Dez.  
**ZEIT** Dienstag, 12.15 – 13 Uhr  
**ORT** Schulhaus St. Johann, Basel  
**LEITUNG** Monika Röthlisberger / Nicole Joho Rasheed  
**PREIS** A CHF 385 (22x) B CHF 300 (17x)

## Fortsetzung Wassergymnastik

- 56** **DATEN** ..... **A** 3. Jan. – 26. Juni **B** 14. Aug. – 18. Dez.  
**ZEIT** ..... Dienstag, 20.05 – 20.50 Uhr  
**ORT** ..... Schulhaus Bäumlhof, Basel  
**LEITUNG** ..... Monika Raidler  
**PREIS** ..... **A** CHF 385 (22x) **B** CHF 300 (17x)
- 57** **DATEN** ..... **A** 4. Jan. – 27. Juni **B** 15. Aug. – 19. Dez.  
**ZEIT** ..... Mittwoch, 18.15 – 19 Uhr  
**ORT** ..... Schulhaus Bäumlhof, Basel  
**LEITUNG** ..... Monika Röthlisberger  
**PREIS** ..... **A** CHF 385 (22x) **B** CHF 300 (17x)
- 58** **DATEN** ..... **A** 4. Jan. – 27. Juni **B** 15. Aug. – 19. Dez.  
**ZEIT** ..... Mittwoch, 19.05 – 19.50 Uhr  
**ORT** ..... Schulhaus Bäumlhof, Basel  
**LEITUNG** ..... Monika Röthlisberger  
**PREIS** ..... **A** CHF 385 (22x) **B** CHF 300 (17x)
- 59** **DATEN** ..... **A** 6. Jan. – 29. Juni **B** 17. Aug. – 21. Dez.  
**ZEIT** ..... Freitag, 8 – 8.45 Uhr  
**ORT** ..... Hoffmann-La Roche, Basel  
**LEITUNG** ..... Monika Röthlisberger  
**PREIS** ..... **A** CHF 370 (21x) **B** CHF 300 (17x)

## ENTSPANNUNG

.....	ACHTSAMKEITSTRAINING (MBSR)	SEITE 23
.....	ACHTSAMKEITSTRAINING REGELMÄSSIGER TREFF	SEITE 23
.....	ACHTSAMKEITSTAG	SEITE 24
.....	JODELN UND ATEMTRAINING	SEITE 24
.....	TAI CHI CHUAN	SEITE 24
.....	TAI CHI – QI GONG	SEITE 25
.....	YOGA	SEITE 25



## Gesundheit beginnt bei mir.

Für Novartis haben die Gesundheit und das Wohlergehen ihrer Mitarbeitenden grösste Bedeutung. Mit der Einführung ihrer Be Healthy-Initiative hat Novartis ein internes, unternehmensweites Programm zum Wohlergehen ihrer Mitarbeitenden ins Leben gerufen.

Mit der Initiative unterstreicht Novartis ihr Engagement, Krankheiten vorzubeugen und zu heilen, Leiden zu lindern und Lebensqualität zu verbessern.

Novartis ist ein in über 140 Ländern tätiges und weltweit führendes Gesundheitsunternehmen, das in der Schweiz zu Hause ist. [www.novartis.ch](http://www.novartis.ch)

Be Healthy ist eine interne Initiative zum Wohl von Novartis Mitarbeitenden.

## Entspannung

**Weniger Stress, mehr Ruhe und Gelassenheit – bessere Gesundheit. Das lässt sich erlernen! Die Kurse von Gsünder Basel vermitteln wissenschaftlich geprüfte Entspannungstechniken.**

### ACHTSAMKEITSTRAINING (MBSR)

Sie fühlen sich überfordert, gereizt, ausgebrannt? Wollen endlich mal wieder zu sich kommen? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt innezuhalten und mit einem Achtsamkeitstraining zu beginnen.

Im Mittelpunkt des wissenschaftlich geprüften Programms stehen Übungen, die die Achtsamkeit schulen: einfache Meditationen, leichte Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie Achtsamkeitsübungen für den Alltag.

<b>60</b>	<b>DATEN</b>	<b>A</b> 25. Jan.–28. März	<b>B</b> 18. April–13. Juni
		<b>C</b> 15. Aug.–17. Okt.	<b>D</b> 24. Okt.–12. Dez.
	<b>ZEIT</b>	Mittwoch, 20–21.30 Uhr	
	<b>ORT</b>	De Wette Schulhaus, Basel (Nähe SBB)	
	<b>LEITUNG</b>	Gudrun Löffler	
	<b>PREIS</b>	<b>A</b> CHF 200 (8x)	<b>B</b> CHF 200 (8x)
		<b>C</b> CHF 200 (8x)	<b>D</b> CHF 200 (8x)

### ACHTSAMKEITSTREFF

Für alle, die an einem Achtsamkeitstraining teilgenommen (oder Erfahrung in Meditation/Yoga) haben. Eine Gelegenheit, regelmässig und gemeinsam Achtsamkeitsübungen durchzuführen, sich über die Praxis auszutauschen und neue Impulse zu erhalten.

<b>61</b>	<b>DATEN</b>	<b>A</b> 20. Jan., 10. Feb., 16. März, 20. April, 11. Mai und 8. Juni
		<b>B</b> 17. Aug., 14. Sept., 19. Okt., 16. Nov. und 14. Dez.
	<b>ZEIT</b>	Freitag, 18.15–19.45 Uhr
	<b>ORT</b>	De Wette Schulhaus, Basel (Nähe SBB)
	<b>LEITUNG</b>	Gudrun Löffler
	<b>PREIS</b>	<b>A</b> CHF 150 (6x)
		<b>B</b> CHF 125 (5x)

## ACHTSAMKEITSTAG

Für alle, die bereits an einem Achtsamkeitstraining teilgenommen (oder Erfahrung in Meditation/Yoga) haben.

Der Achtsamkeitstag findet vorwiegend im Schweigen statt. Es werden Body Scan, Yogaübungen, Sitz- und Gehmeditationen sowie weitere angeleitete Meditationen geübt. Zum Abschluss gibt es einen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

62	DATEN	A 24. März	B 27. Okt.
	ZEIT	Samstag, 10–17 Uhr	
	ORT	De Wette Schulhaus, Basel (Nähe SBB)	
	LEITUNG	Gudrun Löffler	
	PREIS	A CHF 95	B CHF 95

## JODELN UND ATEMTRAINING

Mit Atem- und Körperübungen lassen wir den Alltag los und bereiten Körper und Geist aufs Jodeln vor. Langsam kommen wir ins Tönen, ausgehend von Brust- und Kopfönen gelangen wir schliesslich zum berühmten, jodeltypischen Kehlkopfschlag. Für Frauen und Männer jeden Alters; keine Singkenntnisse erforderlich.

63	DATEN	A 3. Jan. – 26. Juni	B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 19.30–21 Uhr	
	ORT	De Wette Schulhaus, Basel (Nähe SBB)	
	LEITUNG	Beatrice Ullmann	
	PREIS	A CHF 420 (22x)	B CHF 325 (17x)

## TAI CHI CHUAN

Körper und Geist entspannen sich durch eine Abfolge von runden und harmonischen Bewegungsformen (z.B. 24-Bilder-Form). Bei den komplexen Übungsabfolgen sind Atmung, Haltung und Gleichgewicht die zentralen Elemente.

64	DATEN	A 3. Jan. – 26. Juni	B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 20.15–21.10 Uhr	
	ORT	De Wette Schulhaus, Basel (Nähe SBB)	
	LEITUNG	Weiya Zheng	
	PREIS	A CHF 420 (22x)	B CHF 325 (17x)

### Tai Chi Chuan in Riehen

65	DATEN	A 5. Jan. – 28. Juni	B 6. Sept. – 20. Dez.
	ZEIT	Donnerstag, 19–20 Uhr	
	ORT	Schulhaus Burg, Riehen	
	LEITUNG	Francesco Romeo	
	PREIS	A CHF 400 (21x)	B CHF 265 (14x)

## TAI CHI-QI GONG

Chinesische Meditations- und Bewegungsform, die Koordination und Beweglichkeit trainiert. Die Methode hilft, Verspannungen zu lösen, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und den Stoffwechsel anzuregen. Die Übungen sind einfach und für jedes Alter geeignet.

66	DATEN	A 5. Jan. – 28. Juni	B 16. Aug. – 20. Dez.
	ZEIT	Donnerstag, 20.15–21.10 Uhr	
	ORT	De Wette Schulhaus, Basel (Nähe SBB)	
	LEITUNG	Weiya Zheng	
	PREIS	A CHF 400 (21x)	B CHF 325 (17x)

### Fortgeschrittene

67	DATEN	A 5. Jan. – 28. Juni	B 16. Aug. – 20. Dez.
	ZEIT	Donnerstag, 19–19.55 Uhr	
	ORT	De Wette Schulhaus, Basel (Nähe SBB)	
	LEITUNG	Weiya Zheng	
	PREIS	A CHF 400 (21x)	B CHF 325 (17x)

## YOGA

Hatha Yoga umfasst Entspannungs- und Atemübungen sowie ein umfangreiches Dehnen und Kräftigen des ganzen Körpers. Die Kurse eignen sich auch für EinsteigerInnen.

68	DATEN	A 3. Jan. – 26. Juni	B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 18–19 Uhr	
	ORT	De Wette Schulhaus, Basel (Nähe SBB)	
	LEITUNG	Diana Waechter	
	PREIS	A CHF 420 (22x)	B CHF 325 (17x)

69	DATEN	A 4. Jan. – 27. Juni	B 15. Aug. – 12. Dez.
	ZEIT	Mittwoch, 12.15–13.15 Uhr	
	ORT	Efringerstrasse 5, Basel	
	LEITUNG	Zita Zampoli	
	PREIS	A CHF 440 (23x)	B CHF 305 (16x)

## Fortsetzung Yoga

- 70** DATEN A 4. Jan. – 27. Juni B 15. Aug. – 12. Dez.  
ZEIT Mittwoch, 17.45–18.45 Uhr  
ORT Efringerstrasse 5, Basel  
LEITUNG Zita Zampoli  
PREIS A CHF 440 (23x) B CHF 305 (16x)
- 71** DATEN A 8. März – 28. Juni B 16. Aug. – 20. Dez.  
ZEIT Donnerstag, 12.15–13.15 Uhr  
ORT Kohlenberggasse 23, Basel  
LEITUNG Diana Waechter  
PREIS A CHF 265 (14x) B CHF 325 (17x)
- 72** DATEN A 5. Jan. – 28. Juni B 16. Aug. – 13. Dez.  
ZEIT Donnerstag, 12.15–13.15 Uhr  
ORT Efringerstrasse 5, Basel  
LEITUNG Zita Zampoli  
PREIS A CHF 400 (21x) B CHF 305 (16x)
- 73** DATEN A 5. Jan. – 28. Juni B 16. Aug. – 13. Dez.  
ZEIT Donnerstag, 17.45–18.45 Uhr  
ORT St. Galler-Ring 81, Basel  
LEITUNG Zita Zampoli  
PREIS A CHF 400 (21x) B CHF 305 (16x)
- 74** DATEN A 5. Jan. – 28. Juni B 16. Aug. – 13. Dez.  
ZEIT Donnerstag, 19–20 Uhr  
ORT St. Galler-Ring 81, Basel  
LEITUNG Zita Zampoli  
PREIS A CHF 400 (21x) B CHF 305 (16x)

## ERNÄHRUNG

<u>REFERATE</u>	<u>SEITE 29</u>
<u>EXKURSIONEN</u>	<u>SEITE 29</u>
<u>ERNÄHRUNGSKURSE</u>	<u>SEITE 30</u>

## Ernährung

Essen gehört zum Leben und eine ausgewogene Ernährung zu einem gesunden Lebensstil. Einfache, gesunde Alltagsverpflegung ist keine Hexerei. Erfahren Sie hier mehr darüber!

### REFERATE

In Zusammenarbeit mit GGG Stadtbibliothek Basel.

#### Fragestunde Ernährung – Was ich immer mal wissen wollte!

Was ist Brainfood? Sind Chips wirklich giftig? Darf man Pilze aufwärmen? – Antworten auf diese und all jene Fragen, welche Sie persönlich haben, erhalten Sie hier.

<b>75</b>	<b>DATEN</b>	<b>A</b> 21. März <b>B</b> 24. Okt.
	<b>ZEIT</b>	Mittwoch, 19.30 – 21 Uhr
	<b>ORT</b>	Schmiedenhof 10, Basel
	<b>LEITUNG</b>	Edith De Battista
	<b>KOSTEN</b>	EinwohnerInnen des Kanton BS: <b>gratis</b> für alle Anderen: CHF 40
	<b>ANMELDUNG</b>	erforderlich (beschränkte Platzzahl) <b>bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn,</b> info@gsuenderbasel.ch, 061 263 03 36

#### Pilzkunde

Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle Welt der Pilze. Der bekannte Pilzkontrolleur Peter Kaupp erklärt Ihnen den Steinpilz, den tödlichen Knollenblätterpilz und die ganze Vielfalt der Pilzarten. Das Referat bietet die ideale Vorbereitung zur Exkursion.

<b>76</b>	<b>DATEN</b>	18. Sept.
	<b>ZEIT</b>	Dienstag, 19.30 – 21 Uhr
	<b>ORT</b>	Schmiedenhof 10, Basel
	<b>LEITUNG</b>	Peter Kaupp
	<b>KOSTEN</b>	Freier Eintritt, Kollekte
	<b>ANMELDUNG</b>	keine notwendig

### EXKURSIONEN

In Zusammenarbeit mit dem Kantonalen Labor Basel–Stadt.

#### Pilzkunde

<b>77</b>	<b>DATEN</b>	21. Sept.
	<b>ZEIT</b>	Freitag, 9.30–13.30 Uhr
	<b>ORT</b>	Im Wald bei St. Chrischona/Bettingen
	<b>LEITUNG</b>	Peter Kaupp
	<b>KOSTEN</b>	CHF 90



## Für frische Energie.

Für ein Angebot, das mehr bietet. Für Sie, für andere, für die Umwelt. Heute und morgen.

**coop**

Für mich und dich.

## Fortsetzung Pilzkunde, Exkursionen

<b>78</b>	<b>DATEN</b>	22. Sept.
	<b>ZEIT</b>	Samstag, 9.30–13.30 Uhr
	<b>ORT</b>	Im Wald bei St. Chrischona/Bettingen
	<b>LEITUNG</b>	Peter Kaupp
	<b>KOSTEN</b>	CHF 90

<b>79</b>	<b>DATEN</b>	29. Sept.
	<b>ZEIT</b>	Samstag, 9.30–13.30 Uhr
	<b>ORT</b>	Im Wald bei St. Chrischona/Bettingen
	<b>LEITUNG</b>	Peter Kaupp
	<b>KOSTEN</b>	CHF 90

**ERNÄHRUNGSKURSE von Gsünder-Basel-Partnern****Merian Iselin, Klinik für Orthopädie und Chirurgie, Basel**

Die Ernährungsberatung im Merian Iselin bietet kompetente Einzel- und Gruppenberatungen in allen Ernährungsfragen: Individuell, mit aktuellem Fachwissen und flexibel im Ablauf. Die Ernährungsberatung ist bei bestimmten medizinischen Diagnosen Krankenkassen anerkannt.

**INFO/ANMELDUNG** Merian Iselin, Klinik für Orthopädie und Chirurgie, Basel  
Tel. 061 305 13 19  
www.merianiselin.ch

**Berufsfachschule Basel**

Vielseitiges Kursprogramm zu Ernährung: «Basiswissen Kochen», «Gesunde Ernährung im Alter» und mehr.

**INFO/ANMELDUNG** Berufsfachschule Basel  
Abteilung Hauswirtschaft und Soziale Berufe, Basel  
Tel. 061 267 55 04, www.bfsbs.ch

**Forum für zeitgemässe Ernährung, Basel**

Kurse zur gesunden, genussvollen und gehaltvollen Ernährung: «Italienisches Buffet», «Unterwegs mit der Kräuterhexe», «Gefüllte Gemüse», «Kochkurse für Kinder», und vieles mehr.

**INFO/ANMELDUNG** Forum für zeitgemässe Ernährung, Basel  
Tel. 061 303 85 14  
www.forum-ernaehrung.ch

**COURSES, KURSLAR, COURSOS**

KURSE SPEZIELL FÜR MIGRANTINNEN UND MIGRANTEN

AQUAWELL	SEITE 32
GYMNASTIK FÜR DEN RÜCKEN	SEITE 32
SCHWIMMEN FÜR FRAUEN	SEITE 32
SCHWIMMEN FÜR MÄNNER	SEITE 34
VELOFAHRKURSE	SEITE 35

## Kurse für MigrantInnen

Die Kurse werden auf Schriftdeutsch geführt und berücksichtigen die besonderen Interessen von MigrantInnen.

Diese Angebote werden unterstützt von «Integration Basel», der Fachstelle Integration Baselland, dem Sportamt Basel-Stadt, der GGG, dem Bundesamt für Sport sowie der Gesundheitsförderung Basel-Stadt. Die Kurse vermitteln einfache Techniken und Grundlagen zur Gesundheitsförderung, tragen zur Integration bei und fördern die Sprachkenntnisse und die Autonomie der Teilnehmenden.

### AQUAWELL

Besonders geeignet für Frauen mit rheumatischen Beschwerden.

In Zusammenarbeit mit Rheumatiga beider Basel

80	DATEN	A 5. Jan. – 28. Juni	B 16. Aug. – 20. Dez.
	ZEIT	Donnerstag, 18–18.45 Uhr	
	ORT	Felix Platter-Spital, Basel	
	LEITUNG	Karin Barbey	
	PREIS	A CHF 315 (21x)	B CHF 255 (17x)

### GYMNASTIK FÜR DEN RÜCKEN

Mit gratis Kinderbetreuung

81	DATEN	A 4. Jan. – 27. Juni	B 15. Aug. – 19. Dez.
	ZEIT	Mittwoch, 9–10 Uhr	
	ORT	Lothringerstrasse 63, Basel	
	LEITUNG	Nora Henschen	
	PREIS	A CHF 300 (23x)	B CHF 220 (17x)

Mit gratis Kinderbetreuung

82	DATEN	A 4. Jan. – 27. Juni	B 15. Aug. – 19. Dez.
	ZEIT	Mittwoch, 10–11 Uhr	
	ORT	Lothringerstrasse 63, Basel	
	LEITUNG	Nora Henschen	
	PREIS	A CHF 300 (23x)	B CHF 220 (17x)

### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN

Anfängerinnen

83	DATEN	A 3. Jan. – 26. Juni	B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 9–9.45 Uhr	
	ORT	Baselstrasse 43, Münchenstein	
	LEITUNG	Valérie Meyer	
	PREIS	A CHF 285 (22x)	B CHF 220 (17x)

84	DATEN	A 3. Jan. – 26. Juni	B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 20.15–21 Uhr	
	ORT	Schulhaus Vogelsang, Basel	
	LEITUNG	Christine Odermatt	
	PREIS	A CHF 285 (22x)	B CHF 220 (17x)

85	DATEN	A 5. Jan. – 28. Juni	B 16. Aug. – 20. Dez.
	ZEIT	Donnerstag, 14.30–15.15 Uhr	
	ORT	Kapellenstrasse 17, Basel	
	LEITUNG	Christine Ulmer/ Madeleine Schweizer-Schmutz	
	PREIS	A CHF 275 (21x)	B CHF 220 (17x)

86	DATEN	A 6. Jan. – 22. Juni	B 17. Aug. – 14. Dez.
	ZEIT	Freitag, 13–13.45 Uhr	
	ORT	Schulhaus Kleinhüningen	
	LEITUNG	Valérie Meyer	
	PREIS	A CHF 260 (20x)	B CHF 210 (16x)

Mittelstufe

87	DATEN	A 3. Jan. – 26. Juni	B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 12.15–13 Uhr	
	ORT	Schulhaus St. Alban, Basel	
	LEITUNG	Karin Grüter Cannavó	
	PREIS	A CHF 285 (22x)	B CHF 220 (17x)

88	DATEN	A 3. Jan. – 26. Juni	B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 13–13.45 Uhr	
	ORT	Schulhaus St. Alban, Basel	
	LEITUNG	Karin Grüter Cannavó	
	PREIS	A CHF 285 (22x)	B CHF 220 (17x)

89	DATEN	A 3. Jan. – 26. Juni	B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 21–21.45 Uhr	
	ORT	Schwimmhalle Rittergasse, Basel	
	LEITUNG	Valérie Meyer	
	PREIS	A CHF 285 (22x)	B CHF 220 (17x)

In Zusammenarbeit mit Externen Psychiatrischen Diensten Bruderholz

90	DATEN	A 5. Jan. – 28. Juni	B 16. Aug. – 20. Dez.
	ZEIT	Donnerstag, 8.45–9.30 Uhr	
	ORT	Bruderholzspital, Bruderholz	
	LEITUNG	Christine Odermatt	
	PREIS	A CHF 275 (21x)	B CHF 220 (17x)

## Fortsetzung Schwimmen für Frauen

In Zusammenarbeit mit Externen Psychiatrischen Diensten Bruderholz

91	DATEN	A 5. Jan. – 28. Juni	B 16. Aug. – 20. Dez.
	ZEIT	Donnerstag, 9.30–10.15 Uhr	
	ORT	Bruderholzspital, Bruderholz	
	LEITUNG	Christine Odermatt	
	PREIS	A CHF 275 (21x)	B CHF 220 (17x)

## SCHWIMMEN FÜR MÄNNER

## Anfänger

92	DATEN	A 5. Jan. – 28. Juni	B 16. Aug. – 20. Dez.
	ZEIT	Donnerstag, 20–20.45 Uhr	
	ORT	Schulhaus Vogelsang, Basel	
	LEITUNG	Balazs Szer	
	PREIS	A CHF 275 (21x)	B CHF 220 (17x)

93	DATEN	A 5. Jan. – 28. Juni	B 16. Aug. – 20. Dez.
	ZEIT	Donnerstag, 20.45–21.30 Uhr	
	ORT	Schulhaus Vogelsang, Basel	
	LEITUNG	Balazs Szer	
	PREIS	A CHF 275 (21x)	B CHF 220 (17x)

94	DATEN	A 7. Jan. – 23. Juni	B 18. Aug. – 15. Dez.
	ZEIT	Samstag, 12.30–13.15 Uhr	
	ORT	Schwimmhalle Kirschgarten, Basel	
	LEITUNG	Gianfranco Rosamilia	
	PREIS	A CHF 235 (18x)	B CHF 195 (15x)

## Mittelstufe

95	DATEN	A 3. Jan. – 26. Juni	B 14. Aug. – 18. Dez.
	ZEIT	Dienstag, 20.15–21 Uhr	
	ORT	Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus, Basel	
	LEITUNG	Balazs Szer	
	PREIS	A CHF 285 (22x)	B CHF 220 (17x)

## VELOFAHRKURSE

Kommen Sie auf den Genuss des Velofahrens und gewinnen Sie damit ein Stück Freiheit und Unabhängigkeit.

Velos und Velohelme stehen gratis zur Verfügung. Für eine gesunde Zwischenverpflegung ist ebenfalls gesorgt.

In Zusammenarbeit mit Pro Velo beider Basel.

96	DATEN	A 8. Mai – 5. Juni	B 21. Aug. – 18. Sept.
	ZEIT	Dienstag, 18–20.30 Uhr	
	ORT	Verkehrsgarten Wasgenring, Basel	
	LEITUNG	Team Pro Velo	
	PREIS	A CHF 65 (5x)	B CHF 65 (5x)

97	DATEN	A 9. Mai – 6. Juni	B 22. Aug. – 19. Sept.
	ZEIT	Mittwoch, 18–20.30 Uhr	
	ORT	A Verkehrsgarten Erlenmatt, Basel B Kunsteisbahn Margarethen, Basel	
	LEITUNG	Team Pro Velo	
	PREIS	A CHF 65 (5x)	B CHF 65 (5x)

98	DATEN	A 10. Mai – 14. Juni	B 23. Aug. – 20. Sept.
	ZEIT	Donnerstag, 18–20.30 Uhr	
	ORT	Verkehrsgarten Wasgenring, Basel	
	LEITUNG	Team Pro Velo	
	PREIS	A CHF 65 (5x)	B CHF 65 (5x)



BÜRGERGEMEINDE  
DER STADT BASEL

# Ein gutes Stück Basel

Bürgergemeinde der Stadt Basel  
Stadthausgasse 13, CH 4001 Basel  
Telefon 061 269 96 10, Fax 061 269 96 30  
E-Mail [stadthaus@buergergemeindebasel.ch](mailto:stadthaus@buergergemeindebasel.ch)  
[www.buergergemeindebasel.ch](http://www.buergergemeindebasel.ch)

## PORTRÄT GSÜNDER BASEL

### Ernährung, Bewegung, Entspannung – alles aus einer Hand

Der gemeinnützige Verein Gsünder Basel engagiert sich seit 1991 für die Gesundheitsförderung von erwachsenen Personen in der Region Basel. Vielfältige Kurse, Referate, Seminare und Projekte motivieren zu einer ausgewogenen Ernährung, zu mehr Bewegung und Entspannung. Mit Gsünder Basel finden Sie mit Genuss und Spass zu einem aktiven und gesunden Lebensstil – in der Freizeit und am Arbeitsplatz.

Die Träger und Partner von Gsünder Basel leisten einen wichtigen Beitrag zur niederschweligen Gesundheitsförderung in der Region:

### TRÄGER

Kanton Basel-Stadt

### MITGLIEDER

#### Vorstandsmitglieder

- Lucie Trevisan (Baselstädtischer Apotheker-Verband), Präsidentin
- Dr. Wilfried Schwab, Vizepräsident
- Esther Weber Lehner, Grossrätin Basel-Stadt
- Dr. Heiner Vischer, Grossrat Basel-Stadt
- Rolf Wimmer

#### Mitglieder

- Baselstädtischer Apotheker-Verband
- Basler Privatspitäler-Vereinigung
- Basler Verkehrs-Betriebe
- Bürgergemeinde der Stadt Basel
- Coop Nordwestschweiz
- Gesundheitsdienste Basel-Stadt
- Kantonales Laboratorium Basel-Stadt
- Medizinische Gesellschaft Basel
- Novartis International AG
- Spitex Basel
- Swiss Tropical and Public Health Institute
- Sympany
- UBS AG
- Universitätsspital Basel

### SPENDEN AUCH SIE!

Gsünder Basel ist eine Nonprofit-Organisation. Spenden sind von den Steuern abziehbar. Wir danken Ihnen herzlich für Ihren Beitrag zur praxisorientierten Gesundheitsförderung!

#### Konto

Basler Kantonalbank, 4002 Basel  
**IBAN: CH 4400 7700 1654 022 1033**  
Herzlichen Dank!

## WEITERE ANGEBOTE VON GSÜNDER BASEL

### Gesundheitsförderung für Betriebe

Ein gesunder Lebensstil beginnt nicht erst nach Feierabend. Gsünder Basel organisiert Kurse, Seminare und Workshops für Firmen, die den gesunden Lebensstil ihrer Mitarbeitenden fördern möchten.

Die Angebote werden inhaltlich und organisatorisch auf die Bedürfnisse des Auftraggebers zugeschnitten und können direkt im Betrieb durchgeführt werden. Sie eignen sich auch für Betriebe, die einen hohen Anteil von Personen mit Migrationshintergrund beschäftigen. Bestellen Sie die Dokumentationsmappe für Ihre Firma oder rufen Sie uns an.

**KURSE:** Rückengymnastik, Yoga über Mittag, Kochworkshop Fingerfood etc.

**SEMINARE:** Bewegung und Entspannung am Arbeitsplatz, In Balance mit gesundem Lebensstil

**INFO:** Lucy Waersegers  
l.waersegers@gsuenderbasel.ch  
Tel. 061 263 03 34

### Gesundheitsförderung für MigrantInnen

Das Kursprogramm von Gsünder Basel steht allen Bevölkerungsgruppen offen. Zusätzlich bieten wir Kurse, Seminare und Referate an, die den Bedürfnissen der Migrationsbevölkerung angepasst sind. Wir bieten jenen Migrantinnen und Migranten, die nur schwer Zugang zu den üblichen Angeboten finden, konkrete Gelegenheiten zur Gesundheitsförderung. Gsünder Basel verfügt über das nötige Fachwissen in diesem Bereich.

Diese Angebote richten sich an Einzelne, Vereine aus dem Migrationsbereich und Institutionen, z.B. Anbieter von Deutschkursen. Das Programm wird laufend weiter entwickelt und angepasst. Wir sind dankbar, wenn Sie Ihre Bedürfnisse anmelden!

**INFO:** Pia Steinmann  
p.steinmann@gsuenderbasel.ch  
Tel. 061 263 03 36

### Gesundheitsförderung für Kinder

Kinder im Vorschulalter lassen sich am besten ansprechen, indem man sie erleben lässt, dass gesunde Ernährung und Bewegung Spass machen. Gsünder Basel bietet Basler Tagesheimen und Tagesfamilien den «Zwuggel-Zvieri» an. Der kleine Hase Zwuggel führt durch einen bewegten Erlebnisnachmittag, bei dem die Kinder auf spielerische Weise einen Einblick in die Ernährungsgewohnheiten verschiedener Kulturen erhalten, die Ernährungspyramide und saisonale Lebensmittel kennen lernen und gemeinsam ein buntes Zvieri zubereiten. Das Fachpersonal erhält hilfreiche Tipps, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen.

**INFO:** Julia Linder  
www.zwuggel-zvieri.ch  
Tel. 061 263 03 36

## PARTNER UND LINKS

### Unsere kantonalen Partner

**Gesundheitsförderung Basel-Stadt**  
www.gesundheitsfoerderung.bs.ch

**Integration Basel**  
www.welcome-to-basel.bs.ch

**Fachstelle Integration,  
Kanton Basel-Landschaft**  
www.integration.bl.ch

**Sportamt Basel-Stadt**  
www.sport.bs.ch

### Weitere Kursanbieter

**Berufsfachschule Basel**  
Kurse zur Ernährung  
Tel. 061 267 55 04, www.bfsbs.ch

**Krebsliga beider Basel**  
Kurse für Krebsbetroffene und Angehörige  
Tel. 061 319 99 88, www.klbb.ch

**Diabetes-Gesellschaft  
der Region Basel**  
Walking-Kurse für Menschen mit und ohne Diabetes  
Tel. 061 261 03 87, www.diabetesgesellschaft.ch/region-basel

**Lungenliga beider Basel**  
Kurse für Kinder und Erwachsene mit Atemwegserkrankungen, Rauchstopp  
Tel. 061 269 99 66, www.llbb.ch

**Forum für zeitgemässe Ernährung**  
Kochkurse, Weiterbildungen, Familienkurse  
Tel. 061 303 85 14, www.forum-ernaehrung.ch

**Merian Iselin**  
Klinik für Orthopädie und Chirurgie  
Ernährungsberatung für Einzelne und Gruppen  
Tel. 061 305 13 19, www.merianiselin.ch

**GGG Stadtbibliothek Basel**  
www.stadtbibliothekbasel.ch

**Rheumaliga beider Basel**  
Bewegungskurse für Menschen mit rheumatischen Beschwerden  
Tel. 061 269 99 50,  
www.rheumaliga.ch/blbs

**Karamba**  
Ambulantes Rehabilitationsprogramm für Herzpatienten  
Tel. 061 265 55 27, www.karamba.ch

## KURSANMELDUNG

**Anmeldung – am einfachsten online unter:**

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

Sie können sich auch telefonisch oder mit beiliegendem Talon anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Rechnung für die Kursgebühren erhalten Sie mit der Kursbestätigung.

**Anmeldung:**

- für das erste Halbjahr: ab sofort
- für das zweite Halbjahr: ab 18. Juni 2012

## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

**Einsteigen und schnuppern** in laufende Kurse ist in Absprache mit der Geschäftsstelle **jederzeit möglich**.

- Die **Anmeldung ist verbindlich**, sofern der Kurs durchgeführt werden kann. Sobald die erforderliche Teilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine Bestätigung.
- Bei Abmeldung bis 7 Arbeitstage vor individuellem Kursbeginn werden CHF 30 verrechnet. Danach und bei Nichtteilnahme oder nur teilweiser Teilnahme müssen wir Ihnen die vollen Kurskosten berechnen. Sie haben die Möglichkeit, uns eine Ersatzperson anzugeben.
- Wenn Sie in einen Kurs einsteigen, der bereits angefangen hat, bezahlen Sie die Lektionen von diesem Datum an, zuzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 15.
- **Reduktionen auf die Kursgebühren** werden Personen mit geringem Einkommen und Wohnsitz im Kanton BS auf Anfrage gewährt. Als Nachweis für die Bedürftigkeit wird eine Kopie der Krankenkassenprämienverbilligung oder des Sozialhilfebezugs verlangt. Der Nachweis muss direkt mit der Anmeldung resp. innerhalb von 3 Arbeitstagen und für jedes Semester neu eingereicht werden. Nach dieser Frist erlischt der Anspruch auf Reduktion. Ein vollständiger Erlass der Kursgebühren kann nicht gewährt werden.
- Kursabbrüche aus gesundheitlichen Gründen (mit Arztzeugnis) sind jederzeit möglich. Melden Sie bitte Unfälle und Erkrankungen innert 5 Arbeitstagen bei der Geschäftsstelle (mündliche Abmeldungen bei der Kursleitung genügen nicht) und senden Sie uns anschliessend ein Arztzeugnis. Wir verrechnen Ihnen dann nur die bereits abgehaltenen Kursstunden zuzüglich CHF 30 Bearbeitungsgebühr.
- Bei Kursunterbrechungen aus gesundheitlichen oder anderen Gründen können wir keine Kursgebühren zurückerstatten. Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden.
- Ausfälle einzelner Lektionen aus unvorhersehbaren Gründen bleiben vorbehalten. Rückerstattungen sind nicht möglich.
- Für alle von uns organisierten Veranstaltungen schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen kann Gsünder Basel nicht haftbar gemacht werden. Eine Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
- Kundendaten werden ausschliesslich von Gsünder Basel und deren Partnern verwendet.
- Grundsätzlich finden während den Schulferien Kanton Basel-Stadt keine Kurse statt. Ausnahmen: Aktiv! im Sommer Angebote und Aqua-Jogging Outdoor Kurse.
- Verbindlich sind die Kursangaben unter [www.gsunderbasel.ch](http://www.gsunderbasel.ch).



Gsünder Basel  
Güterstrasse 141  
4053 Basel

Kursname: .....

Nr.:      A  B  C  D

Kursname: .....

Nr.:      A  B  C  D

Name, Vorname: .....

Frau /  Herr

Strasse, Nr.: .....

PLZ, Ort: .....

Tel. privat: .....

Handy: .....

E-Mail: .....

Jahrgang: .....

Wie haben Sie vom Kursprogramm erfahren?

- Bekannte     Inserat/Zeitung     Internet  
 Flyer     Kursprogramm beim Arzt/Café etc.  
 Anderes: .....

- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (vgl. S.36)  
 Bitte senden Sie mir regelmässig das Kursprogramm per E-Mail.

**Antrag auf Kurspreisreduktion** (Gilt nur für Personen mit Wohnsitz im Kanton BS):

- Ich erhalte Sozialhilfebeiträge oder Krankenkassenprämien-Verbilligung. Bitte senden Sie uns innerhalb 3 Arbeitstagen als Nachweis eine Kopie des Sozialhilfebeitrags/Prämienverbilligung zu. **Nach dieser Frist erlischt der Anspruch auf Reduktion.**

Datum: .....

Unterschrift: .....

Abtrennen und per Fax an 061 263 03 37 oder einsenden an Gsünder Basel.



Güterstrasse 141, 4053 Basel, Tel: 061 263 03 36, Fax: 061 263 03 37,  
[info@gsunderbasel.ch](http://info@gsunderbasel.ch), [www.gsunderbasel.ch](http://www.gsunderbasel.ch)

**Ernährung, Bewegung, Entspannung –  
alles aus einer Hand**

**gsünder**  
basel

Güterstrasse 141, 4053 Basel  
Telefon 061 263 03 36, Fax 061 263 03 37, [info@gsuenderbasel.ch](mailto:info@gsuenderbasel.ch)  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)