



Unser Kursprogramm 2012

Den guten Vorsätzen nach den Festtagen sollen gute Taten folgen. Zum Glück braucht es keine Heldentaten... Das vielseitige [Kursprogramm](#) von Gsünder Basel ermöglicht Ihnen einen aktiven Lebensstil. Für Wenigverdiener gibt es [Sozialrabatte](#), und Unentschlossene können eine Schnupperlektion besuchen.

Gemeinsam macht's mehr Spass: Am besten melden Sie sich gleich an -> [Kursprogramm und Anmeldung](#). Die Platzzahlen sind beschränkt.

Einstieg und Schnuppern ist in Absprache mit unserer Geschäftsstelle jederzeit möglich (info@gsuenderbasel.ch Tel. 061 263 03 36).

Bewegungstipps von Gsünder Basel

- Nutzen Sie jede Chance für Bewegung im Alltag
- Nehmen Sie die Treppe statt Lift oder Rolltreppe
- Fahren Sie wann immer möglich Velo statt Auto
- Laufen Sie zwei Mal täglich eine Viertelstunde lang zügig (zum Beispiel auf dem Arbeitsweg)
- Setzen Sie sich fixe Wochentermine für Ihre Gesundheit – zum Beispiel mit einem Gsünder-Basel-Kurs (Kursprogramm unter www.gsuenderbasel.ch)

Ernährungstipps von Gsünder Basel

- Essen Sie fünf Mal täglich Obst und Gemüse (jeweils eine Handvoll)
- Trinken Sie genug Wasser, meiden Sie Süssgetränke
- Lassen Sie fett-und zuckerreiche Fertigmahlzeiten und Fastfood immer öfter aus
- Geniessen Sie regelmässig und massvoll – weniger „schneugge“, dafür täglich 3 grössere und 2 bis 3 kleinere Mahlzeiten (Zmorge nicht vergessen)
- Essen ist Kultur: Kochen Sie selbst, nehmen Sie sich Zeit, bringen Sie saisonale Abwechslung auf Ihren Tisch

Neu: „Fragestunde Ernährung“ für alle KursteilnehmerInnen

Viele KursteilnehmerInnen möchten mehr über gesunde Ernährung erfahren. Nun haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen direkt der **Ernährungswissenschaftlerin Edith De Battista** zu stellen. Die Fragestunde Ernährung findet statt am Mittwoch 21. März und Mittwoch 24. Oktober 2012, jeweils 19.30 bis 21 Uhr, im Schmiedenhof 10, Basel (GGG Stadtbibliothek). Melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn an unter info@gsuenderbasel.ch oder Tel. 061 263 03 36. Dank Unterstützung des Kantons Basel-Stadt ist die Fragestunde für alle EinwohnerInnen des Kanton Basel-Stadt kostenlos. Für alle Anderen kostet sie 40 Franken.

Ein Geschenk für Sie: die Gsünder-Basel-Tasche.

Anlässlich unseres 20-Jahr-Jubiläums schenken wir Ihnen eine exklusive Gsünder-Basel-Tasche. S'het, solange's het! Die Taschen können zu Bürozeiten bei uns auf der Geschäftsstelle abgeholt werden (Basel, Güterstrasse 141, 5 Minuten vom Hinterausgang Bahnhof).