

gsünder  
basel

**KURSE 2024**

# KURSE 2024

## FÜR BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Unser Kursprogramm 2024 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

Sie können sich für einen Quartals- oder Semesterkurs anmelden. Der Einstieg ist auch nach Kursbeginn noch jederzeit möglich.

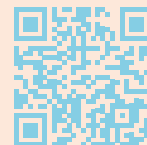
- Fast alle Kurse kosten CHF 21.50 pro Lektion. Personen mit geringem Einkommen und Wohnsitz im Kanton Basel-Stadt erhalten eine Kurspreisreduktion.
- Bei den Wasserkursen ist der Hallenbadeintritt im Kurspreis dabei (Ausnahme: Aqua-Jogging Outdoor).

### TEILNAHME

Profitieren Sie von der Möglichkeit einer unverbindlichen Schnupperlektion.

- Anmeldungen erfolgen telefonisch (061 551 01 20) oder online via [www.gsuenderbasel.ch/kurse/uebersicht](http://www.gsuenderbasel.ch/kurse/uebersicht). Die Anmeldung ist verbindlich.
- Die allgemeinen Geschäftsbedingungen und Informationen finden Sie auf [www.gsuenderbasel.ch/agb](http://www.gsuenderbasel.ch/agb).
- Während den Schulferien des Kantons Basel-Stadt pausieren einige Kurse. Die genauen Kurstermine sind auf der Kursbestätigung notiert.

## Ist alles zu viel? Wir helfen.



[upk.ch/kornhausgasse](http://upk.ch/kornhausgasse)

Brauchen Sie Hilfe? Jetzt sofort?  
Kommen Sie zu uns – auch ohne  
Termin. Wir sind für Sie da.



Walk-In- & Akutambulanz im  
Gesundheitszentrum Psychiatrie  
Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr  
Kornhausgasse 7, 4051 Basel  
061 325 81 81, [zdk@upk.ch](mailto:zdk@upk.ch)

**UPK** Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Basel

### GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ALLE

- Gsünder Basel engagiert sich mit einem vielseitigen Kursangebot für die Gesundheitsförderung in der Region.
- Für die Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

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

### GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR DIE MIGRATIONSBEVÖLKERUNG

- Im Auftrag des Kantons Basel-Stadt bietet Gsünder Basel Schwimm- und Velokurse, die mit Unterstützung von Migrantinnen und Migranten entwickelt wurden und auf die Bedürfnisse der Migrationsbevölkerung angepasst sind. Teilnehmende profitieren von starken Vergünstigungen.

Projekte für die Migrationsbevölkerung

- Gsünder Basel entwickelt mit Ihnen gemeinsam zu Ihrer Organisation und für Ihre Zielgruppe passende Angebote. Bei der Ausgestaltung der Angebote sind wir flexibel: ein beliebiger Kurs in unserem Studio an der Malzgasse, Schnupperlektionen in Treffpunkten oder an Ihren Anlässen.

→ **Kontakt:** Susan Meenderman-Neiger  
[info@gsuenderbasel.ch](mailto: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 zufriedene 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

- Firmeninterne Bewegungs- und Entspannungskurse
- Planung, Organisation und Durchführung attraktiver Gesundheitstage
- Ergonomie für jeden Arbeitsplatz
- Genussorientierte Ernährungsworkshops
- Leistungsstark dank Ausgeglichenheit – die Psychische Gesundheit im Fokus

Alle unsere Angebote finden Sie auf unserer Webseite [www.bgf.gsuenderbasel.ch](http://www.bgf.gsuenderbasel.ch)

→ **Kontakt:** Dr. Patrick Jendricke  
[bgf@gsuenderbasel.ch](mailto:bgf@gsuenderbasel.ch), T: 061 551 01 31

## AUSGEWOGENE & NACHHALTIGE VERPFLEGUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- «Fourchette verte – Ama terra» ist eine Qualitäts- und Gesundheitsauszeichnung für Betriebe mit einem Verpflegungsangebot für Kinder und Jugendliche. Gsünder Basel unterstützt dieses nationale Projekt im Auftrag des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt.
- Betriebe mit erworbenem «Fourchette 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.
- Wie Sie sich ernähren hat 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](mailto:s.hercher@gsuenderbasel.ch), T: 061 551 01 20

# KURSE 2024

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.

Das komplette Kursprogramm finden Sie unter [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

Lassen Sie sich von der Auswahl inspirieren. 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 und fühlt sich wohler. Die Freude an der gewählten Bewegungsform ist dabei zentral. Gsünder Basel bietet Ihnen eine abwechslungsreiche Auswahl an.

### KRAFT & AUSDAUER

Bei diesen Kursen stärken Sie Ihren Körper und verbessern Ihre Ausdauer. Egal, ob Sie Ihre Figur formen, Ihren Körper straffen oder einfach nur fit werden möchten, wir haben das passende Programm für Sie.

#### **BODY FORMING** **NEU**

Montag, 12.20 – 13.10 Uhr  
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

---

#### **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

---

#### **KRAFT FIT**

Dienstag, 19.10 – 20.00 Uhr  
Turnhalle Claraschulhaus

---

## BODY TONING

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

---

## BOOT CAMP (OUTDOOR)

Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr  
Schützenmattpark

---

## MIXED TRAINING **NEU**

Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr  
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

---

## KRAFT FIT MIT LANGHANTELN

Freitag, 18.00 – 18.50 Uhr  
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

---

## NORDIC WALKING (OUTDOOR)

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

## TANZ FITNESS

Unsere Tanzfitnesskurse kombinieren das Beste aus Tanz und Fitness, um Ihnen ein energiegeladenes und mitreissendes Trainingserlebnis zu bieten. Egal ob Sie viel oder gar keine Erfahrung im Tanzen haben, unsere Kurse sind für alle geeignet, die sich gerne zur Musik bewegen und gleichzeitig an ihrer Fitness arbeiten möchten.

## 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

Donnerstag, 10.00 – 10.50 Uhr  
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

---

## DANCING DIFFERENTLY

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

## GYMNASTIK

Unsere Gymnastikkurse bieten eine breite Palette an Übungen und Techniken, die Ihnen helfen, Ihre Körperbeherrschung zu verbessern und Ihre Muskulatur zu stärken. Durch gezieltes Training werden Ihre Flexibilität, Koordination und Balance gefördert, während Sie gleichzeitig an Ausdauer und Kraft gewinnen.

## RÜCKENTRAINING

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

---

## SANFTE GYMNASTIK

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

---

## IN DER BEWEGUNG LIEGT DIE KRAFT

Montag, 10.15 – 11.05 Uhr  
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

---

## RÜCKENTRAINING

Dienstag, 18.15 – 19.05 Uhr  
Turnhalle Claraschulhaus

## PILATES & YOGA

Pilates und Yoga sind beliebte Trainingsmethoden, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Sie bieten eine Vielzahl von Vorteilen, darunter Stressabbau, bessere Flexibilität, gestärkte Muskeln und eine korrekte Körperhaltung. Unsere Pilates- und Yogakurse sind für jedes Fitnesslevel geeignet.

## PILATES

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

---

## PILATES

Dienstag, 12.30 – 13.20 Uhr  
Quartierzentrum QUBA, Bachlettenstrasse

---

## PILATES

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

---

## PILATES

Donnerstag, 17.00 – 17.50 Uhr  
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

---

## YOGA – ATMEN – ENTSPANNUNG

Dienstag, 19.10 – 20.10 Uhr

Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

---

## YOGA EARLYBIRD **NEU**

Mittwoch, 7.00 – 8.00 Uhr (Quartalskurs)

Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

---

## YOGA

Donnerstag, 17.45 – 18.45 Uhr

Mehrweckraum Primavista, St. Galler-Ring

---

## YOGA

Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr

Mehrweckraum Primavista, St. Galler-Ring

# ENTSPANNUNGSKURSE

Möchten Sie dem Alltag manchmal für einen Moment hinter sich lassen? Das lässt sich lernen! Gönnen Sie sich Ruhe und Gelassenheit und spüren Sie, wie positiv sich das auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit auswirkt.

## BODY & MIND

In einer hektischen Welt, in der Stress und Anspannung allgegenwärtig sind, ist es wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Bringen Sie mit unseren Body & Mind Kursen Ihren Körper und Geist in Einklang.

### TAI CHI FORTGESCHRITTENE

Montag, 19.15 – 20.05 Uhr

Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

---

### AUGENFIT – VISUELLE WAHRNEHMUNG UND ENTSPANNUNG **NEU**

Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr (Quartalskurs)

Casa Bethesda

---

### BRAIN GYM **NEU**

Donnerstag, 12.20 – 13.10 Uhr (Quartalskurs)

Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

---

### INNERE RUHE FINDEN

Donnerstag, 19.10 – 20.10 Uhr

Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

---

### 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

---

### KOMPAKTKURS ACHTSAMKEIT

Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr (5 x 2 Lektionen)

Momento - Raum für Bewegung

---

## ATEMTRAINING

Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr  
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

---

## WALDBADEN **NEU**

Samstag, 8.30 – 9.30 Uhr  
Frühling: 13. April, 20. April, 27. April, 4. Mai, 25. Mai, 1. Juni  
Herbst: 31. Aug., 7. Sept., 14. Sept., 21. Sept., 28. Sept., 5. Okt.  
Wenkenpark, Riehen

# WASSERKURSE

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

## AQUA-GYM

Wie wäre es mit Gymnastik im brusttiefen Wasser? Die Kraft- und Konditionsübungen schonen wegen des Wasserauftriebs Ihre Gelenke und den Rücken, kräftigen Ihre Muskeln sowie das Herz-Kreislaufsystem.

### AQUA-GYM

Montag, 12.35 – 13.20 Uhr  
Schwimmhalle St. Johann-Schulhaus

---

### AQUA-GYM

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

---

### AQUA-GYM

Mittwoch, 18.15 – 19.00 Uhr  
Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus

---

### AQUA-GYM

Mittwoch, 19.05 – 19.50 Uhr  
Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus

## AQUA-POWER-GYM

Hier geht es zur Sache! Gelenkschonend und höchst effizient trainieren Sie sämtliche Muskeln, Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination gleichzeitig. Aqua-Power-Gym bietet ein intensives Kraftausdauertraining im brusttiefen Wasser zu mitreissender Musik.

### AQUA-POWER-GYM

Montag, 20.00 – 20.45 Uhr  
Schwimmhalle St. Alban

---

### AQUA-POWER-GYM

Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr  
Schwimmhalle St. Alban

---

### AQUA-POWER-GYM

Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr  
Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus

## AQUA-JOGGING / AQUA-JOGGING OUTDOOR

Verbessern Sie Ihre Ausdauer und stärken Sie Ihre Muskeln mit dynamischen Laufbewegungen im Wasser. Aqua-Jogging findet im tiefen Wasser mit Weste statt. Im Wasser sind Sie schwerelos und entlasten so Ihre Wirbelsäule und Gelenke.

### AQUA-JOGGING

Dienstag, 12.35 – 13.20 Uhr  
Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus

---

### AQUA-JOGGING

Dienstag, 12.20 – 13.05 Uhr  
Schwimmhalle Kleinhüningen

---

### AQUA-JOGGING

Dienstag, 17.35 – 18.20 Uhr  
Schwimmhalle Rittergasse

---

### AQUA-JOGGING

Dienstag, 20.05 – 20.50 Uhr  
Schwimmhalle Rittergasse

---

### AQUA-JOGGING

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

---

### AQUA-JOGGING

Donnerstag, 18.20 – 19.05 Uhr  
Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus

---

### AQUA-JOGGING

Samstag, 9.00 – 9.45 Uhr (Januar bis Mai/Oktober bis Dezember)  
Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus

---

### AQUA-JOGGING

Samstag 10.00 – 10.45 Uhr (Januar bis Mai/Oktober bis Dezember)  
Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus

---

### AQUA-JOGGING OUTDOOR

Montag, 9.00 – 9.45 Uhr (Juni bis September)  
Gartenbad St. Jakob

---

### AQUA-JOGGING OUTDOOR

Samstag, 9.15 – 10.00 Uhr (Juni bis September)  
Gartenbad St. Jakob

---

### AQUA-JOGGING OUTDOOR

Samstag 10.05 – 10.50 Uhr (Juni bis September)  
Gartenbad St. Jakob

## SCHWIMM- & VELOKURSE

Geeignet für Migrantinnen und Migranten

## SCHWIMMKURSE

Wir vermitteln Ihnen die Grundlagen des Schwimmens in vertrauensvoller Atmosphäre. Gsünder Basel führt die Kurse getrennt für Frauen und Männer durch. 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  
Schwimmhalle Vogelsang-Schulhaus

---

### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN

Montag, 13.05 – 13.50 Uhr  
Schwimmhalle Vogelsang-Schulhaus

---

### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN

Dienstag, 13.10 – 13.50 Uhr  
Schwimmhalle Kleinhüningen

---

### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN

Dienstag, 19.05 – 19.50 Uhr  
Schwimmhalle Wasserstelzen

---

### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN

Dienstag, 21.00 – 21.45 Uhr  
Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus

---

### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN

Freitag, 12.15 – 13.00 Uhr  
Schwimmhalle Kleinhüningen

---

### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN MITTELSTUFE (TIEFWASSER)

Dienstag, 18.15 – 19.00 Uhr  
Schwimmhalle Wasserstelzen

---

### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN MITTELSTUFE (TIEFWASSER)

Dienstag, 20.15 – 21.00 Uhr  
Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus

---

### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN MITTELSTUFE (TIEFWASSER)

Freitag, 13.00 – 13.45 Uhr  
Schwimmhalle Kleinhüningen

---



### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN FORTGESCHRITTEN (TIEFWASSER)

Dienstag, 20.55 – 21.40 Uhr

Schwimmhalle Rittergasse

---

### SCHWIMMEN FÜR MÄNNER ANFÄNGER

Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr

Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus

---

### SCHWIMMEN FÜR MÄNNER ANFÄNGER

Mittwoch, 20.45 – 21.30 Uhr

Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus

---

### SCHWIMMEN FÜR MÄNNER MITTELSTUFE (TIEFWASSER)

Dienstag, 20.15 – 21.00 Uhr

Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus

---

### SCHWIMMEN FÜR MÄNNER MITTELSTUFE (TIEFWASSER)

Dienstag, 21.00 – 21.45 Uhr

Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus

## VELOKURSE

Wir begleiten Sie Schritt für Schritt auf dem Weg zum sicheren Velofahren. Egal, ob Sie noch nie auf dem Velo gesessen haben oder einfach nur Ihre Fähigkeiten auffrischen möchten – wir passen unseren Unterricht Ihren Bedürfnissen an.

### VELOKURS I (ANFÄNGER:INNEN)<sup>1</sup>

Montag, 18.00 – 20.00 Uhr (ab April/ab August)

Allschwiler Weiher

---

### VELOKURS I KOMPAKT (ANFÄNGER:INNEN)<sup>1</sup>

Freitag / Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr (ab Mai/ab August)

Allschwiler Weiher

---

### VELOKURS II (LEICHT FORTGESCHRITTENE)<sup>2</sup>

Montag, 18.00 – 20.00 Uhr (ab Juni/ab September)

Allschwiler Weiher

---

### VELOKURS II KOMPAKT (LEICHT FORTGESCHRITTENE)<sup>2</sup>

Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr (ab Juni/ab September)

Allschwiler Weiher

<sup>1</sup> Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger:innen ohne oder mit nur geringen Velofahrkenntnissen.

<sup>2</sup> Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über grundlegende Velofahrkenntnisse verfügen.

Informationen zu den Kurstagen finden Sie online via [www.gsuenderbasel.ch/kurse/schwimm-und-velokurse/velokurse/](http://www.gsuenderbasel.ch/kurse/schwimm-und-velokurse/velokurse/) oder telefonisch (061 551 01 20).



Attraktive Jobs  
und eine sinn-  
stiftende Tätigkeit  
[spitexbasel.ch](http://spitexbasel.ch)



 **SPITEX**  
Basel

Ihre Hilfe und Pflege zu Hause  
[bewerbungen@spitexbasel.ch](mailto:bewerbungen@spitexbasel.ch)

## GESUNDHEIT SCHENKEN

- Mit einem Gsünder Basel Gutschein bereiten Sie grosse Freude. Das besondere Geschenk fördert die Gesundheit und macht gleichzeitig Spass.
- Wir bieten verschiedene Varianten an und beraten Sie gerne zu unseren Geschenkgutscheinen.

## WUSSTEN 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 Kurslektionen.
- 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:** Susan Meenderman-Neiger  
[info@gsuenderbasel.ch](mailto:info@gsuenderbasel.ch), T: 061 551 01 20



# Aktiv!

im Sommer 2024

Kostenlos  
und ohne  
Anmeldung!

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

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

### AKTIV! IM SOMMER KOSTENLOS UND OHNE ANMELDUNG

- Gsünder Basel bringt Schwung in den Sommer! Kostenlose 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

-  [www.facebook.com/gsuenderbasel](http://www.facebook.com/gsuenderbasel)
-  [www.youtube.com/user/gsuenderbasel](http://www.youtube.com/user/gsuenderbasel)
-  [www.instagram.com/gsuenderbasel](http://www.instagram.com/gsuenderbasel)
-  <https://ch.linkedin.com/company/gsuender-basel>



Ein gutes  
Stück Basel

**bgbasel**  
BÜRGERGEMEINDE  
DER STADT BASEL

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



**ANLAUFSTELLE  
FÜR ANGEHÖRIGE UND  
KINDER PSYCHISCH  
ERKRANKTER MENSCHEN**

**061 686 92 22**  
[anlaufstelle@rheinleben.ch](mailto:anlaufstelle@rheinleben.ch)

 **stiftung rheinleben**

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

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

 Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Medizinische Dienste

 **BASEL  
LANDSCHAFT**  
VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION  
AMT FÜR GESUNDHEIT

# KURSE 2024

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.



Kanton Basel-Stadt



Güterstrasse 141, 4053 Basel

T: 061 551 01 20, [info@gsuenderbasel.ch](mailto:info@gsuenderbasel.ch)

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