

gsünder
basel

KURSE 2025

KURSE 2025

FÜR BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Unser Kursprogramm 2025 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.

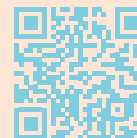
- Fast alle Kurse kosten CHF 21.50 pro Lektion. Personen mit geringem Einkommen und Wohnsitz im Kanton Basel-Stadt erhalten eine Kurspreisreduktion.
- Bei den Wasserkursen ist der Hallenbadeintritt im Kurspreis inbegriffen (Ausnahme: Aqua-Jogging Outdoor).

TEILNAHME

Profitieren Sie von der Möglichkeit einer unverbindlichen Schnupperlektion.

- Anmeldungen erfolgen online via www.gsuenderbasel.ch/kurse oder telefonisch (061 551 01 20). Die Anmeldung ist verbindlich.
- Die allgemeinen Geschäftsbedingungen und Informationen finden Sie auf 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

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

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, T: 061 551 01 21

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR DIE MIGRATIONSBEVÖLKERUNG

- Im Auftrag des Kantons Basel-Stadt führt Gsünder Basel Schwimm- und Velokurse durch, die mit Unterstützung von Migrantinnen und Migranten entstanden 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:** Simon Hafén
s.hafen@gsuenderbasel.ch, T: 061 551 01 26

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

- Vielfältige Kurse exklusiv für Ihre Mitarbeitenden
- Attraktive Gesundheitstage von A bis Z organisiert
- Ergonomie für jeden Arbeitsplatz
- Genussorientierte Ernährungsworkshops
- Leistungsstark dank Ausgeglichenheit – die Psychische Gesundheit im Fokus

Alle unsere Angebote finden Sie auf unserer Webseite unter www.bgf.gsuenderbasel.ch

→ **Kontakt:** Annina Knecht
bgf@gsuenderbasel.ch, T: 061 551 01 31

SUMMER GUMPIES

Ein gratis Bewegungs-
angebot für Kinder
zwischen zwei und acht
Jahren.



Besuchen
Sie uns!

Weitere Infos unter:
www.gsuenderbasel.ch

KURSE 2025

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

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

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

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

AFRO FITNESS **NEU**

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

GYMNASTIK

Unsere Gymnastikkurse bieten eine breite Palette an Übungen und Techniken, die Ihnen helfen, Ihr Körpergefühl 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

VITAL FIT

Dienstag, 18.15 – 19.05 Uhr
Turnhalle Claraschulhaus

PILATES & YOGA

Pilates und Yoga sind beliebte Bewegungsformen, 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 **NEU**

Montag, 10.00 – 10.50 Uhr
Quartierzentrum QUBA, Bachlettenstrasse

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

Dienstag, 19.10 – 20.10 Uhr

Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

YOGA

Donnerstag, 17.45 – 18.45 Uhr

Mehrzweckraum Primavista, St. Galler-Ring

YOGA

Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr

Mehrzweckraum Primavista, St. Galler-Ring

ENTSPANNUNGSKURSE

Möchten Sie den Alltag manchmal für einen Moment hinter sich lassen? Das lässt sich lernen! Gönnen Sie sich Ruhe und Gelassenheit und spüren Sie, wie positiv sich dies 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

Montag, 19.15 – 20.05 Uhr

Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

INNERE RUHE FINDEN

Donnerstag, 19.10 – 20.10 Uhr

Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

TAI CHI – QI GONG IM PARK (OUTDOOR)

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

Samstag, 8.30 – 9.30 Uhr (je 6 Lektionen Frühling / Herbst)

Kannenfeldpark, Basel

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 und aktivieren 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 Bäumlhof-Schulhaus

AQUA-GYM

Mittwoch, 19.05 – 19.50 Uhr
Schwimmhalle Bäumlhof-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

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 Bäumlhof-Schulhaus

AQUA-RHYTHM

Intensive Wassergymnastik im brusttiefen Wasser zu mitreissender Musik aus aller Welt. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Kraftausdauertraining mit temporeichen Bewegungen gegen den Wasserwiderstand. Ein effizientes Fitness-Tanz-Training im Wasser mit Spassgarantie.

AQUA-RHYTHM **NEU**

Donnerstag, 12.30 – 13.15 Uhr
Schwimmhalle Rittergasse

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, 12.20 – 13.05 Uhr
Schwimmhalle Kleinhüningen

AQUA-JOGGING

Dienstag, 12.35 – 13.20 Uhr
Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus

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

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, 21.00 – 21.45 Uhr
Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN

Donnerstag, 20.15 – 21.00 Uhr
Schwimmhalle Vogelsang-Schulhaus

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN

Donnerstag, 21.00 – 21.45 Uhr
Schwimmhalle Vogelsang-Schulhaus

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN

Freitag, 12.15 – 13.00 Uhr
Schwimmhalle Kleinhüningen

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN MITTELSTUFE (TIEFWASSER)

Dienstag, 13.10 – 13.50 Uhr
Schwimmhalle Kleinhüningen

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN MITTELSTUFE (TIEFWASSER)

Dienstag, 20.15 – 21.00 Uhr
Schwimmhalle Bäumlihof-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 Ritterergasse

SCHWIMMEN FÜR MÄNNER

SCHWIMMEN FÜR MÄNNER ANFÄNGER NEU

Montag, 20.55 – 21.40 Uhr
Schwimmhalle St. Alban

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. Unsere Kurse führen Sie vom Einstieg ins Velofahren bis zum sicheren Fahren im Strassenverkehr.

VELOKURS I

Montag, 18.00 – 20.00 Uhr (8 Lektionen ab April)
Allschwiler Weiher

VELOKURS II KOMPAKT

Dienstag / Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr (8 Lektionen ab Mai)
Allschwiler Weiher

VELOKURS III KOMPAKT

Dienstag / Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr (8 Lektionen ab August)
Quartiertreffpunkt Kleinhüningen

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

Lust auf sinnvolle
Arbeit?



spitexbasel.ch
bewerbungen@spitexbasel.ch

GESUNDHEIT SCHENKEN

- Mit einem Gsünder Basel Gutschein bereiten Sie grosse Freude. Das sinnvolle Geschenk fördert die Gesundheit und macht 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, T: 061 551 01 20

AKTIV!
im Sommer 2025

Kostenlos
und ohne
Anmeldung!

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

aktiv-im-sommer.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

BESUCHEN SIE UNS AUF SOCIAL MEDIA

 www.facebook.com/gsuenderbasel

 www.youtube.com/user/gsuenderbasel

 www.instagram.com/gsuenderbasel



PLAUDER  KASSE

Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Mehr Infos auf: plauderkasse.ch

KURSE 2025

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



Ein gutes
Stück Basel

bgbasel
BÜRGERGEMEINDE
DER STADT BASEL

www.bgbasel.ch

gsünder
basel

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

Weitere Angebote und Kurse unter:
www.gsuenderbasel.ch