

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR DIE MIGRATIONSBEVÖLKERUNG

Seit über zehn Jahren bietet Gsünder Basel Kurse an, die gemeinsam mit der Unterstützung von Migrantinnen und Migranten entwickelt wurden.

Haben Sie Fragen oder sind Sie unsicher, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Wir beraten Sie gerne. Starten Sie mit regelmässiger Bewegung oder Entspannung oder lernen Sie Schwimmen und Velofahren. Das erfahrene Kursleitungsteam von Gsünder Basel unterstützt Sie dabei.

### TEILNAHME

ANMELDEN: [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)  
E-MAIL: [info@gsuenderbasel.ch](mailto:info@gsuenderbasel.ch)  
TELEFON: 061 551 01 20

### RABATTE

Sie erhalten einen Rabatt von bis zu 25 %, wenn:

- Ihr Wohnort in Basel-Stadt ist und Sie Sozialleistungen beziehen (z. B. Krankenkassenprämien-Verbilligung),
- die KulturLegi beider Basel besitzen

### ANGEBOTE GEMEINSAM MIT IHRER ORGANISATION

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 am Aeschenplatz, Schnupperlektionen in Treffpunkten oder an Ihren Anlässen. Dank einer Kooperation mit dem Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt können solche Angebote sehr kostengünstig angeboten werden.

Interessiert? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:  
[info@gsuenderbasel.ch](mailto:info@gsuenderbasel.ch)

### Unterstützt von:

Die Angebote von Gsünder Basel werden vom Gesundheitsdepartement und der Fachstelle Integration und Antirassismus im Rahmen des kantonalen Leistungsprogramms Basel-Stadt unterstützt.

## SCHWIMMEN & VELOFAHREN LERNEN 2026



## SCHWIMMEN (START: JANUAR UND AUGUST)

In vertrauensvoller Atmosphäre unterrichten unsere erfahrenen Kursleitungen Frauen und Männer in geschlechtergetrennten Kursen. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt. Weitere Termine und Informationen finden Sie unter:

[www.gsuederbasel.ch/kurse/schwimm-und-velokurse/schwimmkurse](http://www.gsuederbasel.ch/kurse/schwimm-und-velokurse/schwimmkurse)

### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN

Montag, 13.05 – 13.50 Uhr → SH Vogelsang-Schulhaus

Dienstag, 20.50 – 21.35 Uhr → SH Bäumlhof-Schulhaus

Donnerstag, 20.15 – 21.00 Uhr → SH Vogelsang-Schulhaus

Donnerstag, 21.00 – 21.45 Uhr → SH Vogelsang-Schulhaus

Freitag, 11.40 – 12.20 Uhr → SH St. Alban-Schulhaus **NEU**

### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN MITTELSTUFE (TIEFWASSER)

Dienstag, 20.05 – 20.50 Uhr → SH Bäumlhof-Schulhaus

Mittwoch, 20.55 – 21.40 Uhr → SH St. Alban-Schulhaus **NEU**

Freitag, 12.15 – 12.55 Uhr → SH St. Alban-Schulhaus **NEU**

### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN FORTGESCHRITTEN (TIEFWASSER)

Dienstag, 20.55 – 21.40 Uhr → SH Rittergasse

### SCHWIMMEN FÜR MÄNNER ANFÄNGER

Montag, 20.55 – 21.40 Uhr → SH St. Alban-Schulhaus

Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr → SH Bäumlhof-Schulhaus

Mittwoch, 20.45 – 21.30 Uhr → SH Bäumlhof-Schulhaus

### SCHWIMMEN FÜR MÄNNER MITTELSTUFE (TIEFWASSER)

Dienstag, 20.15 – 21.00 Uhr → SH Bläsi-Schulhaus

Dienstag, 21.00 – 21.45 Uhr → SH Bläsi-Schulhaus



## VELOFAHREN (START: APRIL UND AUGUST)

Gsünder Basel führt in Zusammenarbeit mit Pro Velo beider Basel Velokurse durch. Velos und Helme werden in den Kursen zur Verfügung gestellt. Die Kurse finden bei jeder Witterung statt. Weitere Informationen und Termine finden Sie unter:

[www.gsuederbasel.ch/kurse/schwimm-und-velokurse/velokurse](http://www.gsuederbasel.ch/kurse/schwimm-und-velokurse/velokurse)

### VELOKURS I (VON ANFÄNGER:IN ZU FORTGESCHRITTEN)

Montag, 18.00 – 20.00 Uhr (8 Lektionen ab April / ab August)

→ Allschwiler Weiher

### VELOKURS II KOMPAKT (ANFÄNGER:INNEN)

Dienstag + Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr (5 Lektionen, 2 x wöchentlich)

→ Allschwiler Weiher

### VELOKURS III KOMPAKT (LEICHT FORTGESCHRITTEN)

Dienstag + Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr (3 Lektionen, 2 x wöchentlich)

→ Allschwiler Weiher