

KURSE 2026 FÜR BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Unser Kursprogramm 2026 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

Die meisten Kurse sind Semesterkurse. Einzelne Kurse werden als Quartals- oder Kompaktkurse angeboten. Ein Einstieg ist auch nach Kursbeginn jederzeit möglich.

- Fast alle Kurse kosten CHF 21,50 pro Lektion. Personen mit geringem Einkommen und Wohnsit im Kanton Basel-Stadt erhalten eine Kurspreiskompensation.
- Bei den Wasserkursen ist der Hallenbadeeintritt im Kurspreis inbegriffen (Ausnahme: Aqua-Jogging Outdoor).

TEILNAHME

- Anmeldungen erfolgen online via www.gsuenderbasel.ch/kurse oder per Telefon (061 551 01 20). Die abschliessende Kursanmeldung 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.

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

Wählen Sie Ihre Hilfe! Jetzt sofort! Kommen Sie zu uns – auch ohne Termin. Wir sind für Sie da.

Wahl- & Akutambulanz im Gesundheitszentrum Psychiatrie
Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr
Kornhausgasse 7, 4051 Basel
061 325 81 81, zdk@upk.ch

UPK Universität des Saarlandes
Psychiatrische Kliniken
Basel

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ALLE

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

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.
- 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, Schnupperkationen in Treffpunkten oder an Ihren Anlässen.

→ Kontakt: Sarah Dürr-Reinhard
sduerr-reinhard@gsuenderbasel.ch, T: 061 551 01 21

→ Kontakt: Simon Hafen
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 zur Freude 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 am Arbeitsplatz
 - Genussorientierte Ernährungsworkshops
 - Leistungsstark dank Ausgeglichenheit – die Psychische Gesundheit im Fokus
- Alle unsere Angebote finden Sie auf unserer Webseite unter www.gsuenderbasel.ch/unternehmen
- Kontakt: Annina Knecht
a.knecht@gsuenderbasel.ch, T: 061 551 01 31

Velounfälle vermeiden den Alltag.

Das Leben ist schön, solange nichts passiert.

Vorsicht! Mithras
Suchen
suva.ch/web

KURSE 2026

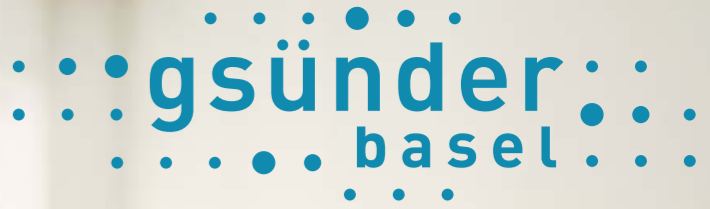


Güterstrasse 141, 4053 Basel
T: 061 551 01 20, info@gsuenderbasel.ch

Weitere Angebote und Kurse unter:
www.gsuenderbasel.ch



Die Arbeit von Gsünder Basel wird unterstützt durch den Kanton Basel-Stadt und weitere Partner.



KURSE 2026

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.

Ein gutes Stück Basel

www.bgbasel.ch

PLAUDER KASSE

Gespräche im Mittelpunkt

Kontakt bei Fragen zum Projekt oder weiteren regionalen Angeboten:
Gsünder Basel, Güterstrasse 141, Basel
061 551 01 20, www.plauderkasse.ch

my job

Sinnschöpfend
Flexibel
Attraktive Jobs

SPITEX
Hilfe und Pflege zu Hause
bewerbungenspezifischbasel.ch

WUSSTEN SIE SCHON?

- Sie können Ihre Kursrechnung in bis zu drei Raten bezahlen.
- Werben Sie bei Ihren Freundinnen und Freunden 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 Meederman-Neiger
info@gsuenderbasel.ch, T: 061 551 01 20

AKTIV! IM SOMMER / AKTIV! IM WINTER

KOSTENLOS – UNKOMPLIZIERT – GEMEINSAM

AKTIV! IM SOMMER

- Kostenlose Bewegungs- und Entspannungsstunden in den schönsten Parks und Schwimmbädern der Region Basel.
- Laufzeit von Mai bis September

AKTIV! IM WINTER

- Kostenlose Bewegungsstunden im Schützenmattpark (Basel) und Wenkenpark (Riehen).
- Laufzeit von September bis Mai

Alle können teilnehmen, Vorkenntnisse braucht es keine. Die Kursleitung begrüsst Sie bei jedem Wetter vor Ort.
Alle Termine und Veranstaltungsorte finden Sie unter www.aktiv-im-sommer.ch und www.aktiv-im-winter.ch.

BESUCHEN SIE UNS AUF SOCIAL MEDIA

- www.facebook.com/gsuenderbasel
- www.youtube.com/gsuenderbasel
- www.instagram.com/gsuenderbasel

Aktiv! im Sommer 2026

Kostenlos und ohne Anmeldung!

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

aktiv-im-sommer.ch

Freund*in / Kind psychisch erkrankt? Wir beraten Angehörige kostenlos!

leben rhein

Anlaufstelle für Angehörige
Stiftung Rheinleben
Clarastrasse 6, 4058 Basel

WERDEN SIE GÖNNER:IN BEI GSÜNDER BASEL

Helfen Sie uns, die Gesundheit und das Wohlbefinden in der Region Basel zu fördern. Ihre Unterstützung macht einen Unterschied.

Weitere Informationen
www.gsuenderbasel.ch/portrait/goennern-von-gsuender-basel-werden

Güterstrasse 141, 4053 Basel, T: 061 551 01 20
Weitere Angebote und Kurse unter:
www.gsuenderbasel.ch

SOMMERKURSE

- Sie möchten während den Sommermonaten nicht auf Ihr Training verzichten? Dann empfehlen wir Ihnen die Gsünder Basel Sommerkurse.
- Die Informationen zu den Sommerkursen sind ab Juni auf unserer Webseite publiziert.
- Die Angebote finden in den Schulsommerferien statt, im klimatisierten Gsünder-Basel-Studio, zentral am Aeschenplatz.

Freie Wahl mit dem 10er-Abo
Sie wünschen sich mehr Flexibilität? Probieren Sie mit unserem 10er-Abo verschiedene Angebote nach Lust und Laune aus. Besuchen Sie Lektionen, wann es für Sie passt – zu unterschiedlichen Tageszeiten, verschiedenen Wochentagen und an diversen Kursorten. Das 10er-Abo von Gsünder Basel ist sechs Monate gültig und ermöglicht Ihnen maximale Flexibilität.

Weitere Informationen unter
www.gsuenderbasel.ch/kurse/10er-abo

HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF

Ihre erste Adresse, wenn es um den Bewegungsapparat geht. Auch im Notfall.

Klinik Birshof, Münchenstein
www.hirslanden.ch/birshof-notfall

Unser 24h Notfalldienst ist für Sie da.

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

KURSE 2026

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 aktuelle Kursprogramm finden Sie unter www.gsuederbasel.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

Mit Krafttraining stärken Sie gezielt Ihre Muskulatur und sorgen so für mehr Stabilität und Belastbarkeit im Alltag. Durch Ausdauertraining fördern Sie Herz, Kreislauf und Atmung. Sie fühlen sich fitter und profitieren von länger anhaltenden Energiereserven.

<p>BODY FORMING</p> <p>Montag, 12.20 – 13.10 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>BODY SHAPE</p> <p>Montag, 18.00 – 18.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>FIT ÜBER MITTAG</p> <p>Dienstag, 12.20 – 13.10 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>VITAL FIT PLUS</p> <p>Dienstag, 19.10 – 20.00 Uhr</p> <p>Turnhalle Claraschulhaus</p>
<p>POWER FIT ^{NEU}</p> <p>Mittwoch, 12.20 – 13.10 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>BODY TONING</p> <p>Mittwoch, 18.00 – 18.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>BOOT CAMP ^(OUTDOOR)</p> <p>Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr</p> <p>Schützenmattpark</p>
<p>OUTDOOR FITNESS ^{NEU}</p> <p>Donnerstag, 18.30 – 19.20 Uhr</p> <p>Grendelmatte, Riehen</p>
<p>KRAFT FIT MIT LANGHANTELN</p> <p>Freitag, 18.00 – 18.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>NORDIC WALKING ^(OUTDOOR)</p> <p>Samstag, 9.00 – 10.30 Uhr (2 x pro Monat)</p> <p>Margarethenpark</p>

<p>BODY FORMING</p> <p>Montag, 12.20 – 13.10 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>BODY SHAPE</p> <p>Montag, 18.00 – 18.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>FIT ÜBER MITTAG</p> <p>Dienstag, 12.20 – 13.10 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>VITAL FIT PLUS</p> <p>Dienstag, 19.10 – 20.00 Uhr</p> <p>Turnhalle Claraschulhaus</p>
<p>POWER FIT ^{NEU}</p> <p>Mittwoch, 12.20 – 13.10 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>BODY TONING</p> <p>Mittwoch, 18.00 – 18.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>BOOT CAMP ^(OUTDOOR)</p> <p>Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr</p> <p>Schützenmattpark</p>
<p>OUTDOOR FITNESS ^{NEU}</p> <p>Donnerstag, 18.30 – 19.20 Uhr</p> <p>Grendelmatte, Riehen</p>
<p>KRAFT FIT MIT LANGHANTELN</p> <p>Freitag, 18.00 – 18.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>NORDIC WALKING ^(OUTDOOR)</p> <p>Samstag, 9.00 – 10.30 Uhr (2 x pro Monat)</p> <p>Margarethenpark</p>

<p>BODY FORMING</p> <p>Montag, 12.20 – 13.10 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>BODY SHAPE</p> <p>Montag, 18.00 – 18.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>FIT ÜBER MITTAG</p> <p>Dienstag, 12.20 – 13.10 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>VITAL FIT PLUS</p> <p>Dienstag, 19.10 – 20.00 Uhr</p> <p>Turnhalle Claraschulhaus</p>
<p>POWER FIT ^{NEU}</p> <p>Mittwoch, 12.20 – 13.10 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>BODY TONING</p> <p>Mittwoch, 18.00 – 18.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>BOOT CAMP ^(OUTDOOR)</p> <p>Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr</p> <p>Schützenmattpark</p>
<p>OUTDOOR FITNESS ^{NEU}</p> <p>Donnerstag, 18.30 – 19.20 Uhr</p> <p>Grendelmatte, Riehen</p>
<p>KRAFT FIT MIT LANGHANTELN</p> <p>Freitag, 18.00 – 18.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>NORDIC WALKING ^(OUTDOOR)</p> <p>Samstag, 9.00 – 10.30 Uhr (2 x pro Monat)</p> <p>Margarethenpark</p>

<p>BOLLYWOOD FITNESS</p> <p>Dienstag, 18.00 – 18.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>DANCE FITNESS</p> <p>Mittwoch, 20.15 – 21.05 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>LATINO DANCE</p> <p>Donnerstag, 10.00 – 10.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>DANCING DIFFERENTLY</p> <p>Donnerstag, 18.00 – 18.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>VAMOS A BAILAR</p> <p>Donnerstag, 19.10 – 20.00 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>AFRO FITNESS</p> <p>Freitag, 19.10 – 20.00 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>

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 Beweglichkeit, Koordination und Balance gefördert, während Sie gleichzeitig an Kraft gewinnen.

<p>SANFTE GYMNASTIK</p> <p>Montag, 9.10 – 10.00 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>IN DER BEWEGUNG LIEGT DIE KRAFT</p> <p>Montag, 10.15 – 11.05 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>RUNDUMFIT</p> <p>Dienstag, 11.00 – 11.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>VITAL FIT</p> <p>Dienstag, 18.15 – 19.05 Uhr</p> <p>Turnhalle Claraschulhaus</p>
<p>PILATES</p> <p>Montag, 14.00 – 14.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>PILATES</p> <p>Dienstag, 12.30 – 13.20 Uhr</p> <p>Quartierzentrum QUBA, Bachlettenstrasse</p>
<p>PILATES</p> <p>Mittwoch, 19.10 – 20.00 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>PILATES</p> <p>Donnerstag, 17.00 – 17.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>

<p>PILATES</p> <p>Montag, 14.00 – 14.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>PILATES</p> <p>Dienstag, 12.30 – 13.20 Uhr</p> <p>Quartierzentrum QUBA, Bachlettenstrasse</p>
<p>PILATES</p> <p>Mittwoch, 19.10 – 20.00 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>PILATES</p> <p>Donnerstag, 17.00 – 17.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>

<p>PILATES</p> <p>Donnerstag, 17.00 – 17.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>PILATES</p> <p>Montag, 14.00 – 14.50 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>PILATES</p> <p>Dienstag, 12.30 – 13.20 Uhr</p> <p>Quartierzentrum QUBA, Bachlettenstrasse</p>
<p>PILATES</p> <p>Mittwoch, 19.10 – 20.00 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>

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.

<p>TAI CHI</p> <p>Montag, 19.15 – 20.05 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>YOGA</p> <p>Dienstag, 19.10 – 20.10 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>FELDENKRAIS ^{NEU}</p> <p>Mittwoch, 9.45 – 10.45 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>TSCHÜSS STRESS – HALLO WOHLBEFINDEN ^{NEU}</p> <p>Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr (je 6 Lektionen Frühjahr / Herbst)</p> <p>Kannenfeldpark</p>
<p>GESUNDHEIT UND RHYTHMUS ^{NEU}</p> <p>Donnerstag, 11.00 – 12.00 Uhr</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
<p>YOGA</p> <p>Donnerstag, 17.45 – 18.45 Uhr</p> <p>Mehrzweckraum Primavista, St.Galler-Ring</p>
<p>TAI CHI - QI GONG IM PARK ^(OUTDOOR)</p> <p>Donnerstag, 17.45 – 18.35 Uhr</p> <p>Sarasinpark, Riehen</p>
<p>TAI CHI - QI GONG FORTGESCHRITTENE</p> <p>Donnerstag, 18.10 – 19.00 Uhr</p> <p>Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB</p>
<p>YOGA</p> <p>Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr</p> <p>Mehrzweckraum Primavista, St.Galler-Ring</p>

<p>TAI CHI - QI GONG</p> <p>Donnerstag, 19.05 – 19.55 Uhr</p> <p>Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB</p>
<p>KOMPAKTKURS ACHTSAMKEIT</p> <p>Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr (5 x 2 Lektionen)</p> <p>Haus zum weissen Himmel, St. Johann</p>

<p>ATEMTRAINING</p> <p>Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr (Quartalskurs)</p> <p>Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz</p>
--

WASSERKURSE

In Wasserkursen trainieren Sie Kraft, Ausdauer und Koordination – unterstützt vom natürlichen Widerstand des Wassers. Die Übungen sind besonders gelenkschonend und ermöglichen ein effizientes Training.

AQUA-GYM

Aqua-Gym im brusttiefen Wasser kombiniert Ausdauer- und Kräftigungsübungen mit der entlastenden Wirkung des Wassers. Durch den Auftrieb werden die Gelenke geschont, während der Wasserwiderstand die Muskeln effektiv fordert.

<p>AQUA-GYM</p> <p>Montag, 12.35 – 13.20 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Johann-Schulhaus</p>
<p>AQUA-GYM ^{NEU}</p> <p>Montag, 13.05 – 13.50 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus</p>

<p>AQUA-GYM</p> <p>Dienstag, 12.35 – 13.20 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Johann-Schulhaus</p>
<p>AQUA-GYM</p> <p>Mittwoch, 18.15 – 19.00 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus</p>

<p>AQUA-GYM</p> <p>Mittwoch, 19.05 – 19.50 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus</p>
<p>AQUA-GYM</p> <p>Montag, 12.35 – 13.20 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Johann-Schulhaus</p>

<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Montag, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus</p>

<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Montag, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
--

<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus</p>
<p>AQUA-RHYTHM</p> <p>Donnerstag, 12.35 – 13.15 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Rittergasse</p>

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.

<p>AQUA-JOGGING ^{NEU}</p> <p>Montag, 12.20 – 13.05 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus</p>
--

<p>AQUA-JOGGING</p> <p>Dienstag, 12.35 – 13.20 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus</p>
<p>AQUA-JOGGING</p> <p>Dienstag, 20.05 – 20.50 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Rittergasse</p>

<p>AQUA-JOGGING</p> <p>Mittwoch, 12.30 – 13.15 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Johann-Schulhaus</p>
<p>AQUA-JOGGING</p> <p>Donnerstag, 18.20 – 19.05 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus</p>

<p>AQUA-JOGGING</p> <p>Samstag, 9.00 – 9.45 Uhr (Januar bis Mai / Oktober bis Dezember)</p> <p>Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus</p>
<p>AQUA-JOGGING</p> <p>Samstag 10.00 – 10.45 Uhr (Januar bis Mai / Oktober bis Dezember)</p> <p>Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus</p>

<p>AQUA-JOGGING OUTDOOR</p> <p>Montag, 9.00 – 9.45 Uhr (Juni bis September)</p> <p>Gartenbad St.Jakob</p>
<p>AQUA-JOGGING OUTDOOR</p> <p>Samstag, 9.15 – 10.00 Uhr (Juni bis September)</p> <p>Gartenbad St.Jakob</p>

<p>AQUA-JOGGING OUTDOOR</p> <p>Samstag 10.05 – 10.50 Uhr (Juni bis September)</p> <p>Gartenbad St.Jakob</p>
--

<p>AQUA-JOGGING OUTDOOR</p> <p>Samstag 10.05 – 10.50 Uhr (Juni bis September)</p> <p>Gartenbad St.Jakob</p>
<p>AQUA-JOGGING OUTDOOR</p> <p>Samstag 10.05 – 10.50 Uhr (Juni bis September)</p> <p>Gartenbad St.Jakob</p>

<p>AQUA-JOGGING OUTDOOR</p> <p>Samstag 10.05 – 10.50 Uhr (Juni bis September)</p> <p>Gartenbad St.Jakob</p>
--

<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Montag, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus</p>

<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Montag, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus</p>

<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Montag, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus</p>

<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Montag, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus</p>

<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Montag, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus</p>

<p>SCHWIMMEN FÜR MÄNNER ANFÄNGER</p> <p>Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus</p>
<p>SCHWIMMEN FÜR MÄNNER ANFÄNGER</p> <p>Mittwoch, 20.45 – 21.30 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus</p>

<p>SCHWIMMEN FÜR MÄNNER MITTELSTUFE (TIEFWASSER)</p> <p>Dienstag, 20.15 – 21.00 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus</p>
<p>SCHWIMMEN FÜR MÄNNER MITTELSTUFE (TIEFWASSER)</p> <p>Dienstag, 21.00 – 21.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus</p>

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.

<p>VELOKURS I VON ANFÄNGER:IN ZU FORTGESCHRITTEN</p> <p>Montag, 18.00 – 20.00 Uhr (8 Lektionen ab April / ab August)</p> <p>Allschwiler Weiher</p>
<p>VELOKURS II KOMPAKT ANFÄNGER:INNEN</p> <p>Dienstag + Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr (5 Lektionen, 2 x wöchentlich)</p> <p>Allschwiler Weiher</p>

<p>VELOKURS III KOMPAKT LEICHT FORTGESCHRITTEN</p> <p>Dienstag + Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr (3 Lektionen, 2 x wöchentlich)</p> <p>Allschwiler Weiher</p>
<p>Informationen zu den Kurstagen finden Sie online via www.gsuederbasel.ch/kurse/schwimm-und-velokurse/ velokurse oder telefonisch (061 551 01 20).</p>

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.

<p>AQUA-JOGGING OUTDOOR</p> <p>Samstag 10.05 – 10.50 Uhr (Juni bis September)</p> <p>Gartenbad St.Jakob</p>
<p>AQUA-JOGGING OUTDOOR</p> <p>Samstag 10.05 – 10.50 Uhr (Juni bis September)</p> <p>Gartenbad St.Jakob</p>

<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Montag, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus</p>

<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Montag, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus</p>

<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Montag, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus</p>

<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Montag, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus</p>

<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Montag, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr</p> <p>Schwimmhalle St.Alban</p>
<p>AQUA-POWER-GYM</p> <p>Donnerstag, 19.10 – 19.55 Uhr</p> <p>Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus</p>

<p>gsünder^{basel}</p>
<p>Güterstrasse 141, 4053 Basel</p> <p>T.061 551 01 20, info@gsuederbasel.ch</p>

Aktuelle Kursübersicht und weitere Angebote unter www.gsuederbasel.ch