

Kurse 2027

Für Bewegung und Entspannung



Gemeinsam für
eine gesündere
Region Basel.

Jetzt starten!

Gsünder Basel

Begegnen. Bewegen. Begeistern.

Unser Kursprogramm 2027 bringt Bewegung, Entspannung und Begegnung zusammen. Mit über 100 Angeboten finden Sie vielfältige Möglichkeiten, Ihre Gesundheit aktiv zu stärken – unkompliziert, mit Freude und gemeinsam mit anderen.

Preise

Die meisten Kurse finden als Semesterkurse statt. Einzelne Angebote werden als Quartals- oder Kompaktkurse durchgeführt. Ein Einstieg nach Kursbeginn ist möglich, sofern Plätze frei sind.

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

10er-Abo für mehr Flexibilität

Mit dem 10er-Abo stellen Sie Ihr persönliches Programm flexibel zusammen: Für CHF 265.- können Sie 10 Lektionen frei wählen und direkt über unsere Webseite buchen.



Erst ausprobieren? Gerne!

Profitieren Sie von einer unverbindlichen Schnupperlektion und lernen Sie den Kurs, die Leitung und die Gruppe ganz entspannt kennen.

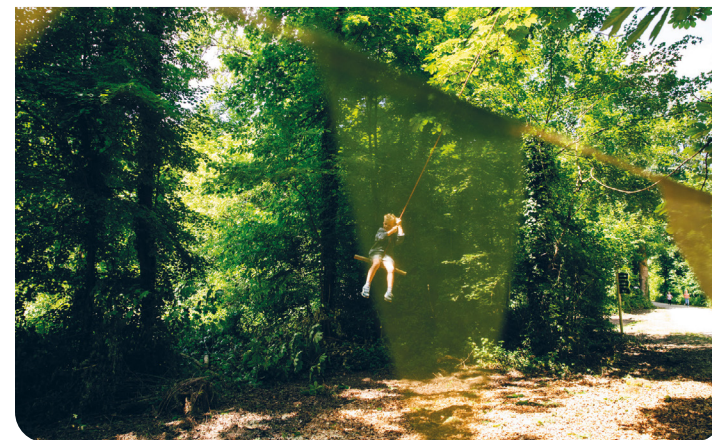
Kontakt

Sie sind unsicher, welches Angebot für Sie geeignet ist?

Unser Kurssekretariat berät Sie gerne.

Anmeldung online unter www.gsuenderbasel.ch/kurse, per E-Mail an info@gsuenderbasel.ch oder telefonisch unter 061 551 01 20.

Ein
aktives
Stück
Basel



bgbasel.ch

bgbasel
BÜRGERGEMEINDE
DER STADT BASEL

Sinnstiftend
Flexibel
Vielseitig



 **SPITEX**
Basel

Bei uns hast du Zeit für Menschen
bewerbungen@spitexbasel.ch



2027

Kraft & Ausdauer

Body Forming

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

Body Shape

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

Wake Up Workout **NEU**

Dienstag, 07.00 – 07.50 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

Active Lunch **NEU**

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

Kraft Fit Plus **NEU**

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

Vital Fit plus

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

Outdoor Fitness **NEU**

Donnerstag, 18.30 – 19.20 Uhr Riehen, Grendelmatte

Kraft Fit

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

Nordic Walking (Outdoor)

Samstag, 09.00 – 10.30 Uhr (2x pro Monat) Margarethenpark

Pilates

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

Gymnastik

Sanfte Gymnastik

Montag, 09.10 – 10.00 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

In der Bewegung liegt die Kraft

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

Bewegtes Gehirn **NEU**

Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

RundumFit

Dienstag, 11.00 – 11.50 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

Vital Fit

Dienstag, 18.15 – 19.05 Uhr Turnhalle Claraschulhaus

Vital Fit **NEU**

Mittwoch, 09.20 – 10.10 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

Gesunder Rücken **NEU**

Mittwoch, 10.20 – 11.10 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

Tanz & Fitness

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 - Contemporary Dance für alle

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

Vamos a Bailar

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

Afro Fitness

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

2027

Yoga

Yoga

Donnerstag, 17.45 – 18.45 Uhr Mehrzweckraum Primavista, St. Galler-Ring

Yoga

Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr Mehrzweckraum Primavista, St. Galler-Ring

Body & Mind

Tai Chi

Montag, 19.15 – 20.05 Uhr Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

Tschüss Stress - Hallo Wohlbefinden (Outdoor)

Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr (6 Lektionen im Herbst) Kannenfeldpark

Stimme und Sprechen **NEU**

Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr (5 x 2 Lektionen) Kursraum Offenburgerstrasse

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

Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr (5 x 2 Lektionen) Haus zum weissen Himmel

Beweglich & Entspannt **NEU**

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

2027

Aqua-Gym

Aqua-Gym

Montag, 12.40 – 13.25 Uhr Schwimmhalle St. Johann-Schulhaus

Aqua-Gym

Dienstag, 12.40 – 13.20 Uhr Schwimmhalle St. Johann-Schulhaus

Aqua-Gym

Dienstag, 18.20 – 19.05 Uhr Schwimmhalle Wasserstelzen, Riehen

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

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-Rhythm

Aqua-Rhythm

Donnerstag, 12.40 – 13.25 Uhr Schwimmhalle Rittergasse

2027

Aqua-Jogging / Aqua-Jogging Outdoor (Tiefwasser)

Aqua-Jogging

Montag, 12.40 – 13.25 Uhr Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus

Aqua-Jogging

Dienstag, 12.40 – 13.25 Uhr Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus

Aqua-Jogging

Dienstag, 19.05 – 19.50 Uhr Schwimmhalle Wasserstelzen, Riehen

Aqua-Jogging

Dienstag, 20.05 – 20.50 Uhr Schwimmhalle Rittergasse

Aqua-Jogging

Donnerstag, 18.20 – 19.05 Uhr Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus

Aqua-Jogging

Samstag, 09.00 – 09.45 Uhr (Jan – Mai/Okt – Dez) Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus

Aqua-Jogging

Samstag 10.00 – 10.45 Uhr (Jan – Mai/Okt – Dez) Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus

Aqua-Jogging Outdoor

Montag, 09.00 – 09.45 Uhr (Juni – Sept) Gartenbad St. Jakob

Aqua-Jogging Outdoor

Samstag, 09.15 – 10.00 Uhr (Juni – Sept) Gartenbad St. Jakob

Aqua-Jogging Outdoor

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

2027

Schwimmkurse für Frauen

Schwimmen für Frauen Anfängerinnen

Montag, 13.05 – 13.50 Uhr Schwimmhalle Vogelsang-Schulhaus

Schwimmen für Frauen Anfängerinnen

Dienstag, 20.50 – 21.35 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, 11.40 – 12.20 Uhr Schwimmhalle St. Alban

Schwimmen für Frauen Mittelstufe (Tiefwasser)

Dienstag, 20.05 – 20.50 Uhr Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus

Schwimmen für Frauen Mittelstufe (Tiefwasser)

Mittwoch, 20.55 – 21.40 Uhr Schwimmhalle St. Alban

Schwimmen für Frauen Mittelstufe (Tiefwasser)

Freitag, 12.15 – 12.55 Uhr Schwimmhalle St. Alban

Schwimmen für Frauen Fortgeschritten (Tiefwasser)

Dienstag, 20.55 – 21.40 Uhr Schwimmhalle Rittergasse

Schwimmkurse für Männer

Schwimmen für Männer Anfänger

Montag, 20.55 – 21.40 Uhr Schwimmhalle St. Alban

Schwimmen für Männer Anfänger

Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus

Schwimmen für Männer Anfänger

Mittwoch, 20.45 – 21.30 Uhr Schwimmhalle Bäumlhof-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

Kurslektion ab CHF 13.- dank der Unterstützung des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt

2027

Velokurse

Velokurs I (von Anfänger:in zu Fortgeschritten)

Montag, 18.00 – 20.00 Uhr (9 Lekt. ab April/ab Aug)

Allschwiler Weiher

Velokurs II Kompakt (Anfänger:innen)

Dienstag+Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr (5 Lekt., 2× wöchentlich, ab Mai)

Allschwiler Weiher

Velokurs III Kompakt (leicht Fortgeschritten)

Dienstag+Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr (3 Lekt., 2× wöchentlich, ab Juni)

Allschwiler Weiher

Kurslektion ab CHF 13.70 dank der Unterstützung des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt

Weitere Informationen finden Sie auf
www.gsuenderbasel.ch/kurse/schwimm-und-velokurse



Angehörige psychisch erkrankt?

Wir beraten Sie kostenlos!



Anlaufstelle für Angehörige
 Stiftung Rheinleben
 Clarastrasse 6, 4058 Basel
 +41 61 686 92 22



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

preVent.bs
 Gesundheit für alle.

VORTRAGSREIHE

Älter werden – gesund bleiben

Spannende Vorträge mit Expertinnen und Experten zur Gesundheit im Alter.

Kostenlos, informativ und offen für alle.
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.bs.ch/vortragsreihe

Wir freuen
 uns auf Ihren
 Besuch!



Velounfälle vermiesen den Alltag.

suva



Vorausschauen.
 Mitdenken.
 Blickkontakt
 suchen.
suva.ch/velo



Das Leben ist schön, solange nichts passiert.

Gsünder Basel

Gesundheitsförderung, die wirkt. Für alle zugänglich.

Unsere Wirkung in Zahlen

- 1 100 Teilnehmende pro Woche in Kursen
- 8 600 Teilnahmen pro Jahr in kostenlosen Angeboten
- Menschen aus über 40 Nationen
- Zusammenarbeit mit 30 Unternehmen pro Jahr
- Beratung von 60 Kitas und Mittagstischen pro Jahr
- 190 Begegnungen pro Woche mit Menschen im Alltag

Was uns besonders macht

- Niederschwellig und für alle zugänglich
- Praxisnah und persönlich
- Regional verankert und vernetzt
- Wissenschaftlich fundiert und wirksam im Alltag

Gestalten Sie mit uns eine gesündere und sozial verbundene Region Basel.

Was wir konkret tun

- Kurse zu Bewegung, Entspannung & Ernährung
- Kostenlose Kursangebote im öffentlichen Raum
- Projekte für Familien & Kinder
- Integrative Gesundheitsprojekte
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Plauderkasse



Aktiv!
im Sommer/Winter

Kostenlos
und ohne
Anmeldung!

Gemeinsam aktiv durchs Jahr

Gesund sein darf einfach sein. Mit Aktiv! im Sommer und Aktiv! im Winter bringt Gsünder Basel ganzjährig kostenlose Bewegungs- und Entspannungsangebote nach draussen. Ob Yoga, Tanz-Fitness, Qi Gong oder weitere Angebote: für jedes Alter und jedes Fitnesslevel ist etwas dabei. Ohne Anmeldung, ohne Leistungsdruck und offen für alle. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

www.aktiv-im-sommer.ch | www.aktiv-im-winter.ch

Healthy Walk

Bewegung und Begegnung

Kostenlos
und ohne
Anmeldung!

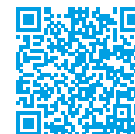
Der Healthy Walk ist ein kostenloser wöchentlicher Spaziergang für alle. Im Mittelpunkt stehen Freude an der gemeinsamen Bewegung, Begegnungen und Austausch – nicht Tempo oder Leistung. Gemeinsam unterwegs sein, neue Kontakte knüpfen und etwas für die Gesundheit tun.

Wann:

Wöchentlich samstags,
09.00–10.00 Uhr

Treffpunkt:

Margarethenpark
(Mammutsplatz)



SPIEL SPASS BEWEGUNG

Bewegung für Kinder und Familien

Auch die Jüngsten sollen Freude an Bewegung erleben. Mit unseren kostenlosen Kinder- und Familienangeboten schaffen wir Raum zum Spielen, Bewegen und Begegnen – niederschwellig und mitten im Quartier.

Summergumpis | Kinder in Bewegung-Eltern vernetzt | Spring & Gump

Aktuelle Angebote und Termine unter
www.gsuenderbasel.ch/kinder-familien

PLAUDER KASSE Gespräche im Mittelpunkt

Plauderkasse – Für mehr Begegnung im Alltag

Manchmal kann ein kurzes Gespräch viel bewirken: Das Projekt Plauderkasse schafft Raum für Begegnungen mitten im Alltag und ermöglicht Gespräche, die guttun. Unsere geschulten Freiwilligen schenken Zeit, hören zu und kommen mit Menschen ins Gespräch. Die Plauderkasse stärkt das Wohlbefinden, schafft neue Verbindungen und kann mithelfen, Einsamkeit zu reduzieren. Sie wollen mehr erfahren oder haben Interesse sich zu engagieren? Dann kontaktieren Sie uns gerne.

www.plauderkasse.ch | info@gsuenderbasel.ch | +41 61 551 01 29



HIRSLANDEN 
KLINIK BIRSHOF

IHRE PARTNERIN FÜR MEHR BEWEGUNG, AUCH IM NOTFALL.

Die Hirslanden Klinik Birshof begleitet Sie auf dem Weg zu mehr Bewegung – mit individueller Behandlung und Betreuung.

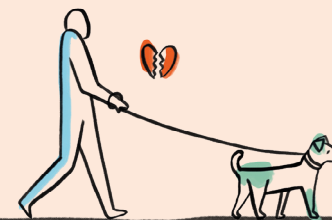
KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN
HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.



Ist alles zu viel? Wir helfen.

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



upk.ch/akutambulanz

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



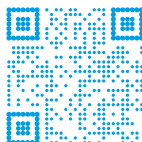
 info@gsuenderbasel.ch

 +41 61 551 01 20

 www.gsuenderbasel.ch

 Güterstrasse 141, 4053 Basel

Gsünder Basel
Website



Gsünder Basel
Newsletter

