



Jodeln

Wussten Sie, dass 2020 das eidgenössische Jodlerfest in Basel stattfinden wird? In unseren Kursen für Einsteiger und für Fortgeschrittene können Sie bereits in diesem Jahr Jodlerluft schnupern und das befreiende und einmalige Gefühl des gemeinsamen Jodelns erleben.

- **Jodeln für Einsteiger**

Wann: Mittwoch, 19.45 - 21.15 Uhr
Kursdauer: 14.08.2019 - 18.12.2019
Wo: Schulhaus De Wette (Aula)
Kurskosten: CHF 425.- (17 Lektionen à CHF 25.-)

- **Jodeln für Fortgeschrittene**

Wann: Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr
Kursdauer: 14.08.2019 - 18.12.2019
Wo: Schulhaus De Wette (Aula)
Kurskosten: CHF 425.- (17 Lektionen à CHF 25.-)

→ Weitere Informationen zum Kurs und zur Anmeldung finden Sie [hier](#).

Body Shape

Body Shape ist eine wirkungsvolle Mischung aus Ausdauertraining und gezieltem Muskelaufbau mit Übungen für Bauch, Beine, Po und Arme. Die abwechslungsreichen Bewegungsabfolgen zu mitreissender Musik straffen das Bindegewebe und kurbeln die Fettverbrennung an.

- **Body Shape am Abend**

Wann: Montag, 18.00 - 18.50 Uhr
Kursdauer: 12.08.2019 - 16.12.2019
Wo: Gsünder-Basel-Studio, Malzgasse 18a
Kurskosten: CHF 380.- (19 Lektionen à CHF 20.-)

- **Body Shape am Mittag**

Wann: Donnerstag, 12.20 - 13.10 Uhr
Kursdauer: 15.08.2019 - 19.12.2019
Wo: Gsünder-Basel-Studio, Malzgasse 18a
Kurskosten: CHF 380.- (19 Lektionen à CHF 20.-)

→ Weitere Informationen zum Kurs und zur Anmeldung finden Sie [hier](#).

Neu: Power Yoga

Starten Sie mit viel Power in die neue Woche! Der Power Yoga Kurs am Montagabend vereint traditionelle Bewegungsformen aus dem Yoga mit effizienten Kraftübungen und bietet Ihnen somit ein vielseitiges Training für Beweglichkeit, Balance und Kraft.

Was: Power Yoga
Wann: Montag, 19.20 - 20.10 Uhr
Kursdauer: 12.08.2019 - 16.12.2019
Wo: Gsünder-Basel-Studio, Malzgasse 18a
Kurskosten: CHF 380.- (19 Lektionen à je CHF 20.-)

Überzeugen Sie sich im abwechslungsreichen Kurs von dieser intensiven Trainingsform und ihren angenehmen Auswirkungen auf Körper und Geist.

→ Weitere Informationen zum Kurs und zur Anmeldung finden Sie [hier](#).

Bollywood Fitness

Sie bewegen sich gerne ausgelassen zu fröhlicher Musik? Dann empfehlen wir Ihnen einen Besuch im Bollywood Fitness Kurs. Lassen Sie sich von der Freude und Begeisterung der sympathischen Kursleitung anstecken und tauchen Sie in die spannende und bunte Welt Indiens ab. Der Fitnesskurs verströmt bei Tanzbegeisterten Glückshormone und trainiert als angenehmen Nebeneffekt zudem wirksam Ihre Fitness.

Was: Bollywood Fitness
Wann: Dienstag, 18.00 - 18.50 Uhr
Kursdauer: 13.08.2019 - 17.12.2019
Wo: Gsünder-Basel-Studio, Malzgasse 18a
Kurskosten: CHF 380.- (19 Lektionen à je CHF 20.-)

→ Weitere Informationen zum Kurs und zur Anmeldung finden Sie [hier](#).

Sanfte Gymnastik

Der Kurs richtet sich an Kursteilnehmende, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise stärken möchten. Das angepasste Ganzkörpertraining verbindet Gymnastik-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen zu einem harmonischen Training.

Was: Sanfte Gymnastik
Wann: Montag, 09.10 - 10.00 Uhr
Kursdauer: 19.08.2019 - 16.12.2019
Wo: Gsünder-Basel-Studio, Malzgasse 18a
Kurskosten: CHF 360.- (18 Lektionen à je CHF 20.-)

→ Weitere Informationen zum Kurs und zur Anmeldung finden Sie [hier](#).