

KURSE 2019

Bei Gsünder Basel finden Sie, was Sie für einen gesunden Lebensstil brauchen. Wählen Sie aus einer breiten Palette von Bewegungs- und Entspannungskursen aus.

Herzliche und kompetente Kursleitende sorgen für eine familiäre Atmosphäre. Die hellen, schönen Kursräume von Gsünder Basel befinden sich in der ganzen Stadt Basel – auch in Ihrer Nähe.

Die Arbeit von Gsünder Basel wird unterstützt vom Kanton Basel-Stadt und weiteren Partnern.

Aktuelle Kursübersicht und weitere Angebote

www.gsuederbasel.ch

gsünder
basel

Güterstrasse 141, 4053 Basel
Tel. 061 551 01 20, info@gsuederbasel.ch
www.gsuederbasel.ch

Gsünder Basel wird unterstützt von:



Kanton Basel-Stadt

KURSE 2019

KURSE 2019 FÜR BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

In Ihren Händen halten Sie eine Auswahl des vielfältigen Angebots, die Sie bewegen, entspannen und das Wasser geniessen lassen. Das komplette Kursprogramm finden Sie auch unter www.gsuenderbasel.ch.

Haben Sie Fragen oder sind Sie unsicher, welcher Kurs der Richtige für Sie ist? Wir beraten Sie gerne: Tel. 061 551 01 20. Lassen Sie sich von der Auswahl anregen und mit den erfahrenen Gsünder-Basel-Kursleitenden bewegen!

PREISE

- **Fast alle Kurse kosten pro Lektion CHF 20.** Schwimm- und Velofahrkurse werden zu einem ermässigten Preis angeboten. Personen mit geringem Einkommen und Wohnsitz im Kanton Basel-Stadt wird auf Anfrage eine Kurspreisreduktion gewährt.
- Einige Krankenkassen bezahlen einen Beitrag an die Kurskosten. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.
- Bei den Wasserkursen ist der Hallenbadeintritt im Kurspreis inbegriffen (Ausnahme: Aqua-Jogging Outdoor).

TEILNAHME

- Sie können sich für ein ganzes Semester anmelden oder unter dem Jahr einsteigen. Manche Kurse bieten wir auch als Quartalskurse an.
- **Kurseintritt** und unverbindliche **Schnupperlektion** sind **jederzeit möglich**. Die Kurse finden von Januar bis Juni und von August bis Dezember statt.
- **Anmeldung** – am einfachsten online via www.gsuenderbasel.ch oder telefonisch unter Tel. 061 551 01 20. Ihre Anmeldung ist verbindlich.
- Die allgemeinen Geschäftsbedingungen und Informationen finden Sie unter www.gsuenderbasel.ch.
- Während den Schulferien des Kantons Basel-Stadt machen viele unserer Kurse eine Pause.



gsünder
basel

Aktiv!
im Sommer 2019

MACH MIT! GRATIS UND OHNE ANMELDUNG.

- Tai Chi
- Pilates
- Gymnastik
- Yoga
- Aqua-Rhythm

und vieles mehr ...

SEN DE YAP! • JOIN US! • WERE EM BI HEURA BIKIN!
SUDJELOVAJ! • SALA NA BISO! • SUDJELOVAJ I TI!
PARTICIPE! • BASHKANGJITU! • சேர்ந்து செய்கல்

AKTIV! IM SOMMER

GRATIS UND OHNE ANMELDUNG

- Gsünder Basel bringt Schwung in den Sommer. Aktiv! im Sommer ist ein GRATIS Outdoor-Fitness Angebot in den schönsten Parks und Anlagen der Region Basel. Mit sachkundiger Anleitung durch unsere Kursleitenden.
- Auch geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger. Man kann auch nur einzelne Lektionen besuchen. Alle Termine und Veranstaltungsorte finden Sie **ab April** unter www.gsuenderbasel.ch

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR MIGRANTINNEN

- Im Auftrag des Kantons bietet Gsünder Basel Kurse an, die mit Unterstützung von MigrantInnen entwickelt wurden und auf die Bedürfnisse der Migrationsbevölkerung angepasst sind.
- Gsünder Basel kooperiert mit interkulturellen VermittlerInnen, Vereinen der Migrationsbevölkerung und Institutionen aus dem Migrationsbereich.
- Die Kurse werden in Hochdeutsch geführt und sind für alle offen. TeilnehmerInnen profitieren von starken Vergünstigungen.

→ **Kontakt:** Alexander Milligan
a.milligan@gsuenderbasel.ch, Tel. 061 551 01 26

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN KURSEN

- Die Bevölkerung bewegen: Mit einem breit gefächerten Kursangebot in ganz Basel-Stadt verteilt, engagiert sich Gsünder Basel in der Gesundheitsförderung.
- Die Kurse sind niederschwellig konzipiert, der Einstieg ist jederzeit möglich, das Kurs-Abo ermöglicht maximale Flexibilität.
- Unsere erfahrenen, gut ausgebildeten Kursleitenden unterrichten meist in kleinen exklusiven Gruppen. Haben Sie Interesse, als Kursleitung für uns zu arbeiten?

→ **Kontakt:** Sarah Reinhard
s.reinhard@gsuenderbasel.ch, Tel. 061 551 01 21

SOMMERKURSE

FIT BLEIBEN BEI HEISSEN TEMPERATUREN!

- Sie möchten während den Sommermonaten nicht auf Ihr Training verzichten? Bei genügend Interessenten verlängern wir Ihren Kurs in die Sommerferien. Unsere erfahrenen Kursleitenden trainieren dann mit Ihnen im Gsünder-Basel-Studio, zentral am Aeschenplatz.
- Fragen Sie vor dem Sommer bei uns nach:
Tel. 061 551 01 20

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

- Gsünder Basel ist Ihr Ansprechpartner, wenn es um die Gesundheit am Arbeitsplatz geht. Unsere Tests und Beratungen schaffen Klarheit, unsere Kurse und Seminare sind wissenschaftlich abgestützt und machen Spass. Investitionen in die betriebliche Gesundheitsförderung zahlen sich aus: Die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit von Mitarbeitern wird erhöht, der Umgang mit Stress verbessert und damit krankheitsbedingte Absenzen reduziert.
- Gsünder Basel bietet in Zusammenarbeit mit fachlich hervorragenden Partnern massgeschneiderte Workshops, Seminare und Kurse für Unternehmen sowie ganzheitliche Beratung zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

→ **Kontakt:** Stefanie Seiler
s.seiler@gsuenderbasel.ch, Tel. 061 551 01 22

GESUNDE & NACHHALTIGE VERPFLEGUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- Gsünder Basel berät im Rahmen des Programmes 'Fourchette verte' – 'Ama terra' Kindertagesstätten, Mittagstische und Tagesstrukturen an Schulen im Kanton Basel-Stadt. Das Konzept 'Fourchette verte' – 'Ama terra' fördert eine ausgewogene, kindgerechte Ernährung sowie eine ökologische und nachhaltige Verpflegungsplanung.
- 'Fourchette verte' – 'Ama terra' ist ein Angebot des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt, wird von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt und vom Verein Gsünder Basel umgesetzt.

→ **Kontakt:** Sabine Hercher
s.hercher@gsuenderbasel.ch, Tel. 061 551 01 20



Güterstrasse 141, 4053 Basel, Telefon 061 551 01 20

Weitere Angebote und Kurse unter:
www.gsuenderbasel.ch

POWERED BY **BAYER**

B

MOTION

PROVIDED BY **gsünder basel**

JOIN US!

LIKE US ON **FB BMOTIONBASEL**
WWW.B-MOTION.CH

BAYER IST STOLZ, GEMEINSAM MIT GSÜNDER BASEL DIE BEWEGUNGSREIHE B-MOTION ZU PRÄSENTIEREN.

WUSSTEN SIE SCHON?

BEI GSÜNDER BASEL HALTEN WIR DIE PREISE TIEF.

Sie können:

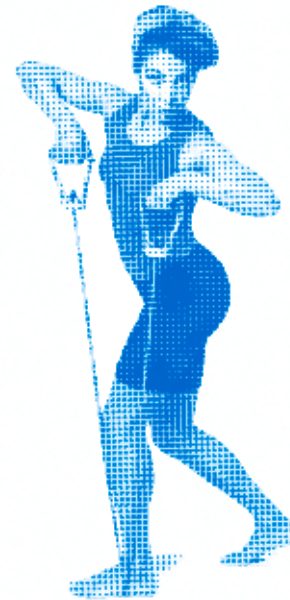
- Ihre Kursrechnung in bis zu drei Raten bezahlen.
- Eine Kollegin oder einen Kollegen werben, der noch keinen Kurs im laufenden Jahr besucht hat. Bei Neu-Anmeldung erhalten Sie von Gsünder Basel einen Gutschein über 2 Lektionen für unsere Kurse.
- Ihren Kursbesuch bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Wir stellen Ihnen gerne den Nachweis dazu aus. Besuchen Sie einen Aqua Kurs, der Qualitop anerkannt ist, erstellen wir gerne das entsprechende Dokument für Ihre Krankenkasse.
- Ihre Kursrechnung bis maximal 25% reduzieren, wenn Sie uns Ihre Krankenkassenprämienreduktion nachweisen.

Wir beraten Sie gerne:

Tel. 061 551 01 20 oder info@gsuenderbasel.ch

FREIE WAHL MIT DEM KURS-ABO

HABEN SIE UNREGELMÄSSIGE ARBEITSZEITEN?




- Besuchen Sie Lektionen, wann es für Sie passt – zu unterschiedlichen Tageszeiten an verschiedenen Wochentagen. Testen Sie öfter mal neue Kurse. Oder machen Sie einfach mal ein paar Wochen Pause. Mit dem Kurs-Abo von Gsünder Basel ist das möglich.
- Informationen zum Kurs-Abo und zu allen anderen Angeboten beim Kurssekretariat: Tel. 061 551 01 20, info@gsuenderbasel.ch oder unter www.gsuenderbasel.ch

GESUNDHEIT SCHENKEN!

- Mit einem Geschenkgutschein für einen Kursbesuch aus unserem reichhaltigen Angebot bereiten Sie sicher grosse Freude. Weihnachten steht vor der Tür!
- Es gibt viele Menschen, die weder schwimmen noch Velofahren können.
- Einige Menschen können sich selbst unsere tiefen Kurspreise nicht leisten. Ermöglichen Sie den Besuch eines Schwimm- oder Velofahrkurses.

Wir vermitteln gerne.



Für mehr
Lebensqualität,
für Sie und Ihre
Angehörigen.



Ihre Hilfe und Pflege zu Hause

Beratung und Anmeldung: Telefon 061 686 96 15
anmeldung@spitexbasel.ch, spitexbasel.ch



Ein gutes
Stück Basel

Bürgergemeinde der Stadt Basel
Stadthausgasse 13
CH 4001 Basel
Telefon 061 269 96 10
www.bgbasel.ch

KURSE 2019

In Ihren Händen halten Sie unser vielfältiges **Angebot** zu gesundheitsfördernden Kursen. Die Angebote sollen Sie bewegen, entspannen und das Wasser geniessen lassen. Fast alle Kurse kosten CHF 20 pro Lektion. Schwimm- und Velokurse zu ermässigtem Preis.

Das komplette Kursprogramm finden Sie unter www.gsuednerbasel.ch

BEWEGUNGSKURSE

Wer sich regelmässig bewegt, ist gesünder, leistungsfähiger und fühlt sich wohler. Gsünder Basel macht Sie fit mit Spass.

AROHA

Spannungsvolle und entspannende Bewegungen verbinden sich harmonisch zu Musik im Dreivierteltakt. Im genussvollen Tanz stärken Sie die Ausdauer. Keine Vorkenntnisse nötig.

- 2 **AROHA**
Donnerstag, 18 – 18.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

BODY SHAPE / BODY TONING

Sie stärken Ihre Muskeln, Ihr Körper kommt in Form und Ihr Kreislauf in Schwung. Was ist Ihre ideale Wahl fürs Ausdauer- und Kräftigungstraining? Ganz einfach fit werden über Mittag. Alternativ Body Shape als Kombi von Ausdauer und Kräftigung der Körpermuskulatur oder unser Body Toning Ganzkörper-Workout aus einfachen Aerobicsschritten mit Krafttraining. Für Vielsitzer bieten wir neu ein Rumpfttraining an.

- 5 **RUMPF IST TRUMPF**
Montag, 12.15 – 13.05 Uhr (**NEU**)
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

- 3 **BODY SHAPE**
Montag, 18 – 18.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

- 7 **BODY TONING**
Mittwoch, 18 – 18.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz



**Mepha-Generika –
für fast jedes Original
eine Alternative.**

Fragen Sie nach günstigen
Mepha-Generika.



www.mepha.ch

3917

Die mit dem Regenbogen



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste



**Clever
Tipps**

Informieren Sie sich im
Gesundheitskompass über
aktuelle medizinische
Themen und Fragen zum
Gesundheitssystem.

Alle Ausgaben kostenlos erhältlich unter:
www.gesundheit.bs.ch

GESUNDHEITSKOMPASS

- 6 FIT ÜBER MITTAG**
Donnerstag, 12.20 – 13.10 Uhr **(NEU)**
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

DANCE FITNESS

In unseren Kursen vereinen Sie Tanz, Fitness und Spass zu schweisstreibenden Rhythmen. Partystimmung garantiert und nebenbei werden Sie noch ausdauernd trainiert! Für Frauen und Männer jeden Alters. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

- 36 BOLLYWOOD FITNESS**
Dienstag, 18 – 18.50 Uhr **(NEU)**
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

GYMNASTIK

Unsere Gymnastikkurse richten sich nach Ihren Bedürfnissen. Für alle, die Besonderes wollen: Die Kursleitung geht ganz auf Sie ein. Es ist nie langweilig und einfach gesund! Suchen Sie sich den passenden Kurs aus.

- 31 SANFTE GYMNASTIK**
Montag, 9.10 – 10 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
- 32 GYMNASTIK**
Donnerstag, 9.10 – 10 Uhr **(NEU)** → Quartalskurs
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
- 34 MOBIL BLEIBEN**
Freitag, 9.10 – 10 Uhr **(NEU)**
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

KRAFT FIT

Ein effizientes Training zur Steigerung Ihrer Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Kurze Belastungszeiten bei hoher Intensität. Kraft Fit mit Freigewichten und Hot Iron sind Ganzkörper-Workouts zu mitreissender Musik, mal mit, mal ohne Gewichte. Kraft Fit fördert Ihre Muskulatur, steigert die Fettverbrennung, verbessert die Kraftausdauer und Ihre Haltung.

- 10 KRAFT FIT**
Dienstag, 19.10 – 20 Uhr
Turnhalle Claraschulhaus

11 Donnerstag, 19.10 – 20 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

12 **KRAFT FIT MIT FREIGEWICHTEN (AUCH FÜR EINSTEIGER)**
Dienstag, 12.20 – 13.10 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

13 **HOT IRON (AUCH FÜR EINSTEIGER)**
Freitag, 18 – 18.50 Uhr **(NEU)** → Quartalskurs
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

OUTDOOR FITNESS

In der Gruppe und mit Personal Trainer macht Schwitzen noch mehr Spass! Durch Boot Camp an der frischen Luft erarbeiten Sie sich Kraft und Ausdauer. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Schonendes Aufbauprogramm mit individuell angepasstem Herz-Kreislauf-Training.

8 **BOOT CAMP**
Mittwoch, 18 – 19 Uhr → Quartalskurs
Schützenmattpark

18 **NORDIC WALKING**
Samstag, 9 – 10.30 Uhr → 2-wöchentlich
Margarethenpark

PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Mit Pilates stärken Sie speziell die tief liegenden Muskelgruppen, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen.

20 **PILATES**
Montag, 14 – 14.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

22 Dienstag, 12.30 – 13.20 Uhr → Quartalskurs
Quartierzentrum QUBA, Bachlettenstrasse

23 Mittwoch 12.10 – 13 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

24 Mittwoch, 19.10 – 20 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

26 Donnerstag, 18 – 18.50 Uhr
HWS – Huber Widemann Schule, Eulerstrasse

21 **PILATES FORTGESCHRITTENE**
Montag, 19.15 – 20.05 Uhr
HWS – Huber Widemann Schule, Eulerstrasse

28 Samstag, 10.30 – 11.20 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

RÜCKENTRAINING

Eine gesunde und starke Wirbelsäule ist das A und O für Ihr Wohlbefinden. Die Kräftigungs- und Mobilisationsübungen im Kurs sind speziell bei Rückenschmerzen hilfreich und fördern Ihre Beweglichkeit.

29 **RÜCKENTRAINING**
Dienstag, 18.15 – 19.05 Uhr
Turnhalle Claraschulhaus

30 Freitag, 8 – 8.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

YOGILATES

Yoga und Pilates – zwei in eins, möchten Sie beides in einer Kursstunde trainieren? Yogilates fördert Ihre Achtsamkeit und Ausgeglichenheit, ausserdem stärken Sie Ihre Koordination und Beweglichkeit. Mit einer Tiefenentspannung schliessen Sie die Kursstunde ab.

37 **YOGILATES**
Montag, 19.10 – 20.10 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

38 Donnerstag, 8 – 9 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

ERNÄHRUNGSKURSE

Gsünder Basel hilft auf Ihrem Weg zu gesundem, genussvollem und nachhaltigem Essen und Trinken. Wie Sie sich ernähren, hat grosse Bedeutung für Ihre physische und psychische Gesundheit.

GEZIELT & CLEVER EINKAUFEN

In diesem intensiven Einkaufscoaching erhalten Sie kompetente Antworten auf Ihre Fragen rund ums Thema Lebensmittelauswahl, Inhaltsstoffe und Menüplanung. Gesunde Ernährung ist unkompliziert, günstig und kostet nicht viel Zeit. Der Kurs wird durchgeführt von einer Ernährungsberaterin BSc SVDE.

- 400** **GEZIELT & CLEVER EINKAUFEN**
Freitag, 18–20 Uhr **(NEU)** → 1 Termin à 2 Std.
Migros Gundelipark

ENTSPANNUNGSKURSE

Möchten Sie den Alltag manchmal für einen Moment vergessen? Das lässt sich erlernen! Gönnen Sie sich weniger Stress, mehr Ruhe und Gelassenheit und bessere Gesundheit.

ACHTSAMKEITSTRAINING (NACH MBSR)

Sie fühlen sich überfordert, gereizt und wollen endlich mal wieder zu sich kommen? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt innezuhalten. Der Kurs orientiert sich am wissenschaftlich geprüften MBSR-Achtsamkeitstraining.

- 48** **ACHTSAMKEITSTRAINING**
Dienstag, 18.30–20 Uhr → 8 Lektionen
Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB

ATEMTRAINING

Eine gelöste Atmung wirkt sich positiv auf Ihr vegetatives Nervensystem aus und sorgt für mehr Gelassenheit im Alltag. Mit einfachen Körperübungen lösen Sie zudem Verspannungen.

- 49** **ATEMTRAINING**
Mittwoch, 11–12 Uhr → Quartalskurs
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

JODELN

Mit den Atem- und Körperübungen beim Jodeln lassen Sie den Alltag los. Langsam kommen Sie ins Tönen, bis Ihnen der berühmte jodeltypische Kehlkopfschlag gelingt.

- 62** **JODELN**
Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr
Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB
-
- 63** **JODELN FÜR EINSTEIGER**
Mittwoch, 19.45–21.15 Uhr
Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB

TAI CHI-QI GONG

Mit chinesischer Meditation und Bewegung trainieren Sie Koordination und Beweglichkeit. Verspannungen werden gelöst, Herz und Kreislauf trainiert, der Stoffwechsel angeregt.

Für jedes Alter geeignet.

- 47** **TAI CHI - QI GONG IM PARK**
Donnerstag, 17.45–18.35 Uhr
→ März bis Mai/Sept. bis Nov.
Sarasinpark, Riehen
-
- 51** **TAI CHI - QI GONG**
Donnerstag, 18.15–19.05 Uhr
Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB
-
- 52** **TAI CHI - QI GONG FORTGESCHRITTENE**
Donnerstag, 19.15–20.05 Uhr
Schulhaus De Wette (Aula), nahe SBB

YOGA

Durch Entspannungs- und Atemübungen sowie ein umfangreiches Dehnen und Kräftigen Ihres gesamten Körpers beruhigen Sie den Geist und machen Ihren Körper geschmeidig.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

- 54** **YOGA GOLD**
Dienstag, 14–15 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
-
- 58** **YOGA ÜBER MITTAG**
Mittwoch, 13.05–13.55 Uhr → Quartalskurs
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz

- 59** **YOGA: EARLYBIRD**
Donnerstag, 6.50–7.50 Uhr
Gsünder-Basel-Studio, Aeschenplatz
- 60** **YOGA**
Donnerstag, 17.45–18.45 Uhr
Mehrzweckraum Primavista, St. Galler-Ring
- 61** **YOGA**
Donnerstag, 19–20 Uhr
Mehrzweckraum Primavista, St. Galler-Ring

AQUA-FITNESS-KURSE

Ihre Fitness verbessert sich auf sanfte Art und Weise. Gymnastik im Wasser fördert die Kondition und kräftigt die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem – ohne Bänder und Gelenke zu überlasten.

AQUA-GYM

Gymnastik in brusttiefem Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen wegen des Wasserauftriebs Ihre Gelenke und den Rücken, kräftigen Ihre Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem.

- 64** **AQUA-GYM**
Montag, 12.30–13.15 Uhr
Schwimmhalle St. Johann-Schulhaus
- 65** **AQUA-GYM**
Montag, 13–13.45 Uhr
Schwimmhalle St. Johann-Schulhaus
- 66** **AQUA-GYM**
Dienstag, 12.35–13.20 Uhr
Schwimmhalle St. Johann-Schulhaus
- 68** **AQUA-GYM**
Mittwoch, 18.15–19 Uhr
Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
- 69** **AQUA-GYM**
Mittwoch, 19.05–19.50 Uhr
Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus

AQUA-POWER-GYM

Hier geht es zur Sache! Intensive Gymnastik in brusttiefem Wasser zu rasiger Musik. Ein schweisstreibendes Konditionstraining.

- 84** **AQUA-POWER-GYM**
Montag, 20–20.45 Uhr
Schwimmhalle St. Alban

- 85** **AQUA-JOGGING**
Mittwoch, 20–20.45 Uhr
Schwimmhalle St. Alban

AQUA-JOGGING

Fühlen Sie sich wohl im tiefen Wasser? Fitness und Jogging mit Weste steigert die Leistungsfähigkeit, ohne den Körper zu überlasten. Aqua-Jogging Outdoor. Geniessen Sie Gymnastik unter freiem Himmel im beheizten Schwimmbecken (24°).

- 70** **AQUA-JOGGING**
Dienstag, 12.35–13.20 Uhr
Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus
- 72** **AQUA-JOGGING**
Dienstag, 12.20–13.05 Uhr
Schwimmhalle Kleinhüningen
- 73** **AQUA-JOGGING**
Dienstag, 17.35–18.20 Uhr
Schwimmhalle Rittergasse
- 74** **AQUA-JOGGING**
Dienstag, 20.05–20.50 Uhr
Schwimmhalle Rittergasse
- 76** **AQUA-JOGGING**
Mittwoch, 12.30–13.15 Uhr
Schwimmhalle St. Johann-Schulhaus
- 78** **AQUA-JOGGING**
Donnerstag, 18.20–19.05 Uhr
Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
- 79** **AQUA-JOGGING**
Samstag, 9–9.45 Uhr
→ Januar bis Mai / Oktober bis Dezember
Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
- 80** **AQUA-JOGGING**
Samstag 10–10.45 Uhr
→ Januar bis Mai / Oktober bis Dezember
Schwimmhalle Bäumlihof-Schulhaus
- 81** **AQUA-JOGGING OUTDOOR**
Montag, 9–9.45 Uhr
→ Juni bis September
Gartenbad St. Jakob
- 82** **AQUA-JOGGING**
Samstag, 9–9.45 Uhr
→ Juni bis September
Gartenbad St. Jakob
- 83** **AQUA-JOGGING**
Samstag 10–10.45 Uhr
→ Juni bis September
Gartenbad St. Jakob

SPEZIELLE ANGEBOTE

Lernen Sie sicher zu schwimmen und Velo zu fahren mit Gsünder Basel. In kleinen Kursgruppen, durch speziell ausgebildete Kursleitende und mit starken Vergünstigungen.

VELOFAHRKURSE

Erlernen Sie die Grundlagen des sicheren Velofahrens im geschützten Raum. Sie gewinnen damit ein Stück Freiheit und Unabhängigkeit. Velos und Velohelme werden zur Verfügung gestellt.

40 VELOFAHRKURS

Montag, 18–20 Uhr
→ 5 Lektionen Mai/Juni
Allschwiler Weiher

41 Dienstag, 18–20 Uhr
→ 5 Lektionen Mai/Juni
Schulhaus Horburg (Pausenplatz)

43 Donnerstag, 18–20 Uhr
→ 5 Lektionen Mai/Juni
Allschwiler Weiher

44 VELOFAHRKURS «SICHER AUF DEM VELO»

Montag, 18–20 Uhr
→ 3 Lektionen Juni
Allschwiler Weiher

SCHWIMMKURSE

Viele Frauen und Männer haben in unseren Kursen schon Schwimmen gelernt: Die Grundlagen des Schwimmens werden Ihnen in vertrauensvoller Atmosphäre vermittelt. Unsere Kursleitenden unterrichten mit grosser Freude und Erfahrung in kleinen Gruppen. Schwimmen hält Sie fit, trainiert Ihren Kreislauf und stärkt die Muskulatur.

91 SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN

Dienstag, 13.05–13.50 Uhr
Schwimmhalle Kleinhüningen

92 Dienstag, 19.05–19.50 Uhr
Schwimmhalle Wasserstelzen

93 Dienstag, 21–21.45 Uhr
→ April bis September:
Schwimmhalle St. Johann-Schulhaus
→ Oktober bis März:
Schwimmhalle Bäumlhofschule

95 Freitag, 12.15–13 Uhr
Schwimmhalle Kleinhüningen

97 SCHWIMMEN FÜR FRAUEN (TIEFWASSER) MITTELSTUFE

Dienstag, 18.15–19 Uhr
Schwimmhalle Wasserstelzen

98 Dienstag, 20.15–21 Uhr
→ April bis September:
Schwimmhalle St. Johann-Schulhaus
→ Oktober bis März:
Schwimmhalle Bäumlhofschule

94 Mittwoch, 17.15–18 Uhr
Schwimmhalle TSM – Schulzentrum, Münchenstein

99 Freitag, 13–13.45 Uhr
Schwimmhalle Kleinhüningen

100 SCHWIMMEN FÜR FRAUEN (TIEFWASSER) FORTGESCHRITTENEN

Dienstag, 20.55–21.40 Uhr
Schwimmhalle Rittergasse

101 SCHWIMMEN FÜR MÄNNER ANFÄNGER

Mittwoch, 20–20.45 Uhr
Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus

102 Mittwoch, 20.45–21.30 Uhr
Schwimmhalle Bäumlhof-Schulhaus

103 SCHWIMMEN FÜR MÄNNER (TIEFWASSER) MITTELSTUFE

Dienstag, 20.15–21 Uhr
Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus

104 Dienstag, 21–21.45 Uhr
Schwimmhalle Bläsi-Schulhaus



Lassen Sie sich von der Auswahl anregen und mit den Gsünder-Basel-Kursleitenden bewegen! Haben Sie Fragen oder sind Sie unsicher, welcher Kurs der Richtige für Sie ist?

Wir beraten Sie gerne: Tel 061 551 01 20.
Aktuelle Kursübersicht und weitere Angebote:

www.gsuenderbasel.ch