

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

Ein späterer Einstieg ist bei den meisten Kursen möglich.

ANMELDEN: www.gsuenderbasel.ch

E-MAIL: 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

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 & VELO- FAHREN LERNEN 2024



SCHWIMMEN (START: JANUAR UND AUGUST)

In vertrauensvoller Atmosphäre unterrichten unsere erfahrenen Kursleiter:innen Frauen und Männer in geschlechtergetrennten Kursen. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt. Weitere Termine und Informationen finden Sie unter: www.gsuednerbasel.ch/schwimmkurse

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN

Montag, 12.20 – 13.05 Uhr → SH* Vogelsang-Schulhaus

Montag, 13.05 – 13.50 Uhr → SH Vogelsang-Schulhaus

Dienstag, 13.10 – 13.50 Uhr → SH Kleinhüningen

Dienstag, 19.05 – 19.50 Uhr → SH Wasserstelzen

Dienstag, 21.00 – 21.45 Uhr → SH Bäumlhof-Schulhaus

Freitag, 12.15 – 13.00 Uhr → SH Kleinhüningen

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN MITTELSTUFE (TIEFWASSER)

Dienstag, 18.15 – 19.00 Uhr → SH Wasserstelzen

Dienstag, 20.15 – 21.00 Uhr → SH Bäumlhof-Schulhaus

Freitag, 13.00 – 13.45 Uhr → SH Kleinhüningen

SCHWIMMEN FÜR FRAUEN FORTGESCHRITTEN (TIEFWASSER)

Dienstag, 20.55 – 21.40 Uhr → SH Rittergasse

SCHWIMMEN FÜR MÄNNER ANFÄNGER

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

*SH = Schwimmhalle

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.gsuednerbasel.ch/velokurse



VELOKURS I (ANFÄNGER:INNEN)**

29. April bis 3. Juni 2024 oder 5. August bis 2. September 2024
Montag, 18.00 – 20.00 Uhr → Allschwiler Weiher

VELOKURS I KOMPAKT (ANFÄNGER:INNEN)**

24. Mai bis 7. Juni 2024 oder 20. August bis 3. September 2024
Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr → Allschwiler Weiher

VELOKURS II (LEICHT FORTGESCHRITTENE)**

10. bis 24. Juni 2024 oder 9. bis 23. September 2024
Montag, 18.00 – 20.00 Uhr → Allschwiler Weiher

VELOKURS II KOMPAKT (LEICHT FORTGESCHRITTENE)**

14. bis 21. Juni 2024 oder 6. bis 13. September 2024
Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr → Allschwiler Weiher

** Diese Kurse richten sich speziell an Anfänger:innen ohne oder mit nur geringen Velofahrkenntnissen.

*** Diese Kurse richten sich an Personen, die bereits über grundlegende Velofahrkenntnisse verfügen.