

## Kurse 60plus

### Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein effizientes und doch schonendes Bewegungsangebot für Ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden.

- Inhalt
- Ausdauerbetontes Herz- und Kreislauftraining
  - Gelenkschonende Übungen
  - Sanfter Muskelaufbau

Für italienische Seniorinnen und Senioren

- Datum Januar bis Juni 2012, September bis Dezember 2012  
Tag/Zeit Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr  
Kosten Fr. 11.- pro Stunde  
Kursleiterin Alija Canaj  
Ort Alterszentrum Weiherweg, Rudolfstrasse 43, 4054 Basel

Für spanische Seniorinnen und Senioren

- Datum Januar bis Juni 2012, September bis Dezember 2012  
Tag/Zeit Montag, 16.45 - 17.45 Uhr  
Kosten Fr. 11.- pro Stunde  
Kursleiterin Alija Canaj  
Ort Schulschwimmhalle St. Alban WBS, Engalgasse 40, 4052 Basel

### Gymnastik

Sportliche Betätigung unter qualifizierter Anleitung ermöglicht Ihnen, Ihre körperliche Fitness in gemeinsamer Runde mit anderen Seniorinnen und Senioren zu erhalten und aufzubessern.

- Inhalt
- Förderung und Unterstützung der Gesundheit und des Wohlbefindens
  - Entspannungsübungen
  - Ausdauer-Training

Für italienische Seniorinnen und Senioren

- Datum Januar bis Juni 2012, September bis Dezember 2012  
Tag/Zeit Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr  
Kosten Fr. 7.50.- pro Stunde  
Kursleiterin Alija Canaj  
Ort Pfarrei St. Theresia, Baslerstr. 242, 4123 Allschwil

### Auskunft

Bitte verlangen Sie die detaillierte Kursausschreibung:  
Tel. 061 319 56 58 (Montag - Freitag 8.00 - 12.00 Uhr)  
E-Mail: [kurse@srk-basel.ch](mailto:kurse@srk-basel.ch), [www.srk-basel.ch](http://www.srk-basel.ch)