

## Kurse 60plus

---

### Gedächtnistraining

Wollen Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit erhalten? Möchten Sie Ihre Konzentrationsleistung verbessern? Tägliches Gedächtnistraining hilft Ihnen dabei. Dieser Kurs richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die ihre Gedächtnis- und Konzentrationsleistung erhalten und verbessern wollen.

Ziel	Das Gelernte zu Hause selbständig umsetzen
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sie lernen auf kreative Art ihre Gedächtnisfunktionen zu verbessern</li><li>- Lernbedingungen individuell anpassen</li><li>- Konzentration und Wahrnehmung schärfen</li></ul>
Zielgruppe	Personen über 60
Datum	7. - 21. Juni 2010
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Kurs-Nr.	10-99
Dauer	3 x 2 Stunden
Kosten	Fr. 110.-
Leitung	Claudia Dürig, Pflegefachfrau HF, Erwachsenenbildnerin HF, Gedächtnistrainerin SVGT, ausgebildetes Therapiehundeteam VTHS
Ort	Schweizerisches Rotes Kreuz Basel-Stadt, Engelgasse 114, 4052 Basel
Besonderes	Bei Interesse wird der Kurs kontinuierlich weitergeführt

---

### Wassergymnastik

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

Inhalt	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ausdauerbetontes Herz- und Kreislauftraining</li><li>- Gelenkschonende Übungen</li><li>- Sanfter Muskelaufbau</li></ul>
--------	---

#### **Für italienische Seniorinnen und Senioren**

Datum	Januar bis Juni 2010, September bis Dezember 2010
Tag/Zeit	Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr
Kosten	Fr. 11.- pro Stunde
Kursleiterin	Marcela Caicedo, dipl. Bewegungspädagogin, Schwimmlehrerin i.A., Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungsgymnastikleiterin
Ort	Alterszentrum Weiherweg, Rudolfstrasse 43 , 4054 Basel

#### **Für spanische Seniorinnen und Senioren**

Datum	Januar bis Juni 2010, September bis Dezember 2010
Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Kosten	Fr. 11.- pro Stunde
Kursleiterin	Vanessa Metzger, dipl. Bewegungspädagogin
Ort	Schulschwimmhalle St. Alban WBS, Engelgasse 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 2010, September bis Dezember 2010

Tag/Zeit Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr

Kosten Fr. 7.50.- pro Stunde

Kursleiterin Vanessa Metzger, dipl. Bewegungspädagogin

Ort Pfarrei St. Theresia, Baslerstr. 242, 4123 Allschwil

### **Für spanische Seniorinnen und Senioren**

Datum Januar bis Juni 2010, September bis Dezember 2010

Tag/Zeit Freitag, 9.30 - 10.30 Uhr

Kosten Fr. 7.50.- pro Stunde

Kursleiterin Maria Pedreira, Tanzlehrerin, Tänzerin

Ort Dance Center Fred Mazaudou, Zwingerstr. 12, 4053 Basel

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

# Allgemeine Hinweise

## Auskunft und Kursort

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Basel-Stadt  
Bereich Bildung  
Engelgasse 114  
4052 Basel

Tel. 061 319 56 58 (Montag - Freitag, 8.00 - 12.00 Uhr)

Fax 061 319 56 57

E-Mail: [kurse@srk-basel.ch](mailto:kurse@srk-basel.ch)

[www.srk-basel.ch](http://www.srk-basel.ch)

## Anmeldung / Abmeldung

- Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie verpflichten sich zur Bezahlung der Kurskosten.
- Sie erhalten eine schriftliche Anmeldebestätigung.
- Die Kurskosten müssen bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn einbezahlt sein.
- Bei schriftlicher Abmeldung bis 5 Werktagen vor Kursbeginn, erstatten wir Ihnen das Kursgeld (abzüglich Bearbeitungsgebühr) zurück.
- Bei Abmeldung nach 5 Werktagen und bei Nichterscheinen müssen die gesamten Kurskosten bezahlt werden.
- Bei zu wenig Anmeldungen für einen Kurs oder bei einem bereits ausgebuchten Kurs behalten wir uns das Recht vor, Kurse zu verschieben oder abzusagen.
- Für alle Kurse ist die Versicherung Sache der Kursteilnehmer/innen
- An-/Abmeldungen Kurs „Pflegehelfer/in“ und „Medizinischer Grundkurs“: Bitte beachten Sie die

## Kursleiter/innen, Dozentinnen, Dozenten

Die Kurse werden von qualifizierten Fachpersonen erteilt. Die Methodenauswahl ist dem jeweiligen Kurs angepasst.

## Kursausweis

Nach Beendigung eines Kurses erhalten die Teilnehmenden einen SRK-Ausweis.

## Angebot nach Mass

Für Institutionen, Pflegeheime bieten wir Kurse und Weiterbildungen nach Ihren Wünschen an.

# Anmeldetalon für Kurse und Weiterbildungen

Kurs	Datum	Kurs-Nr.
Kurs	Datum	Kurs-Nr.
Kurs	Datum	Kurs-Nr.

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. P. \_\_\_\_\_ Tel. G. \_\_\_\_\_

Handy \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Nationalität \_\_\_\_\_

**Ich habe die Allgemeinen Hinweise gelesen und bin mit den Konditionen einverstanden.**

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## Anmeldetalon einsenden an

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Bereich Bildung  
Engelgasse 114  
4052 Basel