

Alter und Migration

Wir bieten das ganze Jahr über Kurse für italienisch- und spanischsprechende Seniorinnen und Senioren und andere interessierte Personen an.

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

Tag/Zeit Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr
Kosten Fr. 11.- pro Stunde
Ort Alterszentrum Weiherweg, Rudolfstrasse 43 , 4054 Basel

Für spanische Seniorinnen und Senioren

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Kosten Fr. 11.- pro Stunde
Ort Schulschwimmhalle St. Alban WBS, Engelgasse 40, 4052 Basel

Gymnastik

Sportliche Betätigung unter qualifizierter Anleitung ermöglicht Ihnen, Ihre körperlichen Ressourcen 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

Tag/Zeit Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr
Kosten Fr. 7.50 pro Stunde
Ort Pfarrei St. Theresia, Baslerstr. 242, 4123 Allschwil

Für spanische Seniorinnen und Senioren

Tag/Zeit Freitag, 9.30 - 10.30 Uhr
Kosten Fr. 7.50 pro Stunde
Ort Dance Center Fred Mazaudou, Zwingerstr. 12, 4053 Basel

Auskunft

Bitte verlangen Sie das detaillierte Kursprogramm:
Tel. 061 319 56 58 (Montag bis Freitag 8.00 - 12.00 Uhr)
E-Mail: kurse@srk-basel.ch