

## Kursprogramm Rheumaliga beider Basel August - Dezember 2024

Stand 14.06.24

Start ab 12.8.24 bis zu den Weihnachtsferien

Kurse im Studio						Preise pro Lektion	
Kurs	Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Ort	Kursleitung	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Active Backademy	6001	Montag	10:00 - 11:00	Movimento-Basel, 4054 Basel	C. Pereira	Fr. 20.-	Fr. 22.-
Osteogym	5005	Dienstag	10:30 - 11:15	Studio für Tanz und Gymnastik, 4056 Basel	S. Ritz	Fr. 15.-	Fr. 17.-
	5004	Dienstag	15:15 - 16:00	Kustturnzentrum, 4410 Liestal	S. Ritz	Fr. 15.-	Fr. 17.-
	5002	Donnerstag	17:00 - 17:45	Residenz Südpark, 4053 Basel	S. Ritz	Fr. 15.-	Fr. 17.-
Qi Gong	9004	Montag	09:00 - 10:00	Studio für Tanz und Gymnastik, 4056 Basel	W. Zheng	Fr. 18.-	Fr. 20.-
	9002	Mittwoch	09:00 - 10:00	Movimento-Basel, 4054 Basel	W. Zheng	Fr. 18.-	Fr. 20.-
Rheumagymnastik	4001	Dienstag	18:00 - 18:45	Studio für Tanz und Gymnastik, 4056 Basel (neuer Ort ab August)	K. Barbey	Fr. 15.-	Fr. 17.-
Sanftes Pilates	7101	Donnerstag	18:00 - 19:00	Residenz Südpark, 4053 Basel	M. Hostettler	Fr. 22.-	Fr. 24.-
Zumba Gold	7401	Mittwoch	11:00 - 12:00	Movimento-Basel, 4054 Basel	E. Mäglin	Fr. 19.-	Fr. 21.-
Yoga auf dem Stuhl	7200	Montag	10:45 - 11:45	Lotos Yoga Zentrum, 4054 Basel (neuer Kurs)	A. Weber	Fr. 18.-	Fr. 20.-
Achtsamkeit bei Schmerzen	8004	Donnerstag	16:30 - 17:30	Praxis für Achtsamkeit, 4055 Basel (neuer Kurs)	S. Berger	Fr. 20.-	Fr. 22.-
Freies Malen & Gestalten	1101	Mittwoch	09:00 - 11:00	Casa Bethesda, 4052 Basel (neuer Kurs)	M. Gloor	Fr. 50.-	Fr. 60.-

Kurse draussen						Preise pro Lektion	
Kurs	Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Ort	Kursleitung	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Nordic Walking (Aug.-Okt.)	6500	Dienstag	09:30 - 10:30	Grün80, Treffpunkt vor Eishalle St. Jakob (neuer Kurs, Aug.-Okt.)	E.R./B.W.	Fr. 15.-	Fr. 17.-

Kurse im Wasser							
Kurs	Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Ort	Kursleitung	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Aquacura	1008	Montag	17:45 - 18:30	Universitäre Altersmedizin Felix Platter, 4055 Basel	S. Ritz	Fr. 23.-	Fr. 25.-
	1004	Dienstag	18:00 - 18:45	Universitäre Altersmedizin Felix Platter, 4055 Basel	S. Ritz	Fr. 23.-	Fr. 25.-
	1002	Donnerstag	10:00 - 10:45	Therapiebad Eingliederungsstätte Baselland, 4410 Liestal	S. Ritz	Fr. 23.-	Fr. 25.-
	1012	Donnerstag	11:00 - 11:45	Therapiebad Eingliederungsstätte Baselland, 4410 Liestal	S. Ritz	Fr. 23.-	Fr. 25.-
Aquawell	2002	Montag	15:15 - 16:00	Hallenbad Bottmingen, 4103 Bottmingen	M. Hostettler	Fr. 16.-	Fr. 18.-
	2004	Montag	16:15 - 17:00	Universitäre Altersmedizin Felix Platter, 4055 Basel (neuer Kurs)	K. Barbey	Fr. 20.-	Fr. 22.-
	2003	Montag	17:00 - 17:45	Universitäre Altersmedizin Felix Platter, 4055 Basel	K. Barbey	Fr. 20.-	Fr. 22.-
	2006	Dienstag	11:00 - 11:45	Alterszentrum Weiherweg, 4054 Basel (neuer Kurs)	K. Barbey	Fr. 18.-	Fr. 20.-
	2007	Dienstag	17:45 - 18:30	Alterszentrum Weiherweg, 4054 Basel	M. Hostettler	Fr. 18.-	Fr. 20.-
	2008	Dienstag	18:30 - 19:15	Alterszentrum Weiherweg, 4054 Basel	M. Hostettler	Fr. 18.-	Fr. 20.-
	2009	Dienstag	19:15 - 20:00	Alterszentrum Weiherweg, 4054 Basel	M. Hostettler	Fr. 18.-	Fr. 20.-
	2012	Mittwoch	14:00 - 14:45	Freizeitbad Gitterli, 4410 Liestal	S. Ritz	Fr. 12.-	Fr. 14.-
	2005	Donnerstag	17:15 - 18:00	Universitäre Altersmedizin Felix Platter, 4055 Basel	K. Barbey	Fr. 20.-	Fr. 22.-
	2041	Donnerstag	18:00 - 18:45	Universitäre Altersmedizin Felix Platter, 4055 Basel	K. Barbey	Fr. 20.-	Fr. 22.-
2013	Freitag	09:45 - 10:30	Alterszentrum Weiherweg, 4054 Basel	K. Barbey	Fr. 18.-	Fr. 20.-	
Power Aquawell	3001	Dienstag	14:00 - 14:45	Freizeitbad Gitterli, 4410 Liestal	E. Rüschi	Fr. 12.-	Fr. 14.-
	3003	Donnerstag	12:30 - 13:15	Alterszentrum Weiherweg, 4054 Basel	M. Hostettler	Fr. 18.-	Fr. 20.-
	3004	Freitag	08:15 - 09:00	Alterszentrum Weiherweg, 4054 Basel	M. Hostettler	Fr. 18.-	Fr. 20.-
	3005	Freitag	09:00 - 09:45	Alterszentrum Weiherweg, 4054 Basel	M. Hostettler	Fr. 18.-	Fr. 20.-

Anmeldung unter: <https://www.rheumaliga.ch/blbs/kurse>

Rheumaliga beider Basel, Gellertstrasse 142, 4052 Basel, Telefon 061 269 99 50, E-Mail: info.bsbl@rheumaliga.ch