



BEWEGUNGSWOCHEN KOSTENLOSE SCHNUPPERKURSE VOM 16. BIS 27. SEPTEMBER 2019

RIEHEN
LEBENSKULTUR

Bewegungswochen Riehen

KOSTENLOSE SCHNUPPERKURSE
VOM 16. BIS 27. SEPTEMBER 2019

ANGEBOTE:

Bewegung	SEITE 1
Entspannung	SEITE 6
Outdoor	SEITE 9
Kampfsport	SEITE 11
Musik & Tanz	SEITE 15
Im Wasser	SEITE 18
Eltern & Kind	SEITE 18
Kursleiter*innen	SEITE 19
Adressen	SEITE 20

- ♀ KURSE FÜR FRAUEN
- ♂ KURSE FÜR MÄNNER
- 👴 KURSE FÜR SENIOREN*INNEN
- 👨👩 KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Bewegung

MONTAG, 16. SEPTEMBER 2019

- 08.15 – 09.15 **FIT FIVE TRAINING** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Rebecca Inès Bürgin
- 09.30 – 10.20 **FITNESS-MIX** MOMOMIX
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Ramona
- 10.30 – 11.30 **PILATES 00V**
ORT: Atelier für Pilates → **3** LEITUNG: Judith Würgler
- 14.15 – 15.15 **GYM FIT 50+**
ORT: Diakonissenhaus → **9** LEITUNG: Akzent Forum
- 16.00 – 16.50 **PILATES**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Manuela
- 20.00 – 21.15 **GYMNASTIK & KURZCIRCUIT**
ORT: Schulhaus Erlensträsschen → **4** LEITUNG: Ursula Christ
- 20.15 – 21.15 **FITNESS / GYMNASTIK** ♀
ORT: Schulhaus Wasserstelzen → **5**
LEITUNG: Jacqueline Thiele

DIENSTAG, 17. SEPTEMBER 2019

- 08.30 – 09.30 **KÖRPERARBEIT**
ORT: Kornfeldkirche → **10** LEITUNG: Barbara Da Conceição
- 09.00 – 10.00 **PILATES** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
ORT: Lörracherstrasse 102 → **6** LEITUNG: Nicole Bühler
- 09.30 – 10.20 **RÜCKEN-FIT**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Sarah
- 09.30 – 10.30 **GYM FIT 50+**
ORT: Diakonissenhaus → **9** LEITUNG: Akzent Forum
- 12.15 – 13.00 **PILATES**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Ramona
- 15.00 – 16.00 **SENIOREN FIT** 👴👵
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Ramona
- 17.00 – 18.00 **ZIRKUSTRAINING 7+** 👴👵
ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Judith Würgler
- 18.00 – 18.50 **PILATES**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Antje

18.00 – 19.00	PILATES BITTE 10 MIN. VOR BEGINN VOR ORT SEIN ORT: SFW Schul- und Förderzentrum Wenkenstrasse → 7 LEITUNG: Brigitte Huegin	
19.10 – 20.10	PILATES BITTE 10 MIN. VOR BEGINN VOR ORT SEIN ORT: SFW Schul- und Förderzentrum Wenkenstrasse → 7 LEITUNG: Brigitte Huegin	
20.00 – 21.00	GYMNASTIK MIT MUSIK & TURNMATERIAL ORT: Schulhaus Erlensträsschen → 4 LEITUNG: Madeleine Buholzer	♀
20.15 – 21.45	MÄNNERTURNEN 55+ ORT: Schulhaus Wasserstelzen → 5 LEITUNG: Georges Pfister	♂

MITTWOCH, 18. SEPTEMBER 2019

09.00 – 10.00	GYM FIT 50+ ORT: Pfarreiheim St. Franziskus → 8 LEITUNG: Akzent Forum	
09.00 – 10.00	GYMNASTIK 50+ ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Doris Giger	👤👤
09.30 – 10.20	BOUNCE & CROSS ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → 2 LEITUNG: Ramona	
10.05 – 11.05	GYMNASTIK 50+ ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Doris Giger	👤👤
16.45 – 17.45	KÖRPERARBEIT ANMELDUNG EMPFOHLEN → MAX 3 TEILN. ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Barbara Da Conceição	
18.00 – 19.00	KÖRPERARBEIT ANMELDUNG EMPFOHLEN → MAX 3 TEILN. ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Barbara Da Conceição	
18.30 – 20.15	RÜCKEN-THERAPIE MIT GYMNASITK & IM WASSER Für Personen mit Rückenleiden. (18.30h: GYM, 19.30h: WASSER) ORT: SFW Schul- und Förderzentrum Wenkenstrasse → 7 LEITUNG: Heinz Steck	

DONNERSTAG, 19. SEPTEMBER 2019

08.30 – 09.20	FITNESS-MIX MOMOMIX ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → 2 LEITUNG: Ramona	
08.30 – 09.30	PILATES ORT: Atelier für Pilates → 3 LEITUNG: Judith Würgler	
12.15 – 13.00	PILATES ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → 2 LEITUNG: Ramona	
14.00 – 15.00	SENIOREN FIT ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → 2 LEITUNG: Isabel	👤👤

18.00 – 18.50	POWER YOGA ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → 2 LEITUNG: Benchi	
18.45 – 19.45	GYMNASTIK 40+ ORT: Schulhaus Erlensträsschen → 4 LEITUNG: Helene Zuber	♀

FREITAG, 20. SEPTEMBER 2019

08.15 – 09.15	FIT FIVE TRAINING ANMELDUNG ERWÜNSCHT ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Rebecca Inès Bürgin	
08.30 – 09.20	BOUNCE & CROSS ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → 2 LEITUNG: Antje	
08.30 – 09.30	PILATES (FORTGESCHRITTENE) ORT: Lörracherstrasse 102 → 6 LEITUNG: Tabea Weibel	
08.45 – 09.45	GYMNASTIK RÜCKEN, BAUCH, PO ORT: Kornfeldkirche → 10 LEITUNG: Ingrid Gabriel	♀
09.00 – 09.55	RÜCKEN-FIT-GYMNASITK ORT: Kornfeldkirche → 10 LEITUNG: Jutta Taupp	
09.30 – 10.20	PILATES ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → 2 LEITUNG: Antje	
09.45 – 10.45	PILATES (ANFÄNGER) ORT: Lörracherstrasse 102 → 6 LEITUNG: Tabea Weibel	
10.05 – 11.00	RÜCKEN-FIT-GYMNASITK ORT: Kornfeldkirche → 10 LEITUNG: Jutta Taupp	

MONTAG, 23. SEPTEMBER 2019

08.15 – 09.15	FIT FIVE TRAINING ANMELDUNG ERWÜNSCHT ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Rebecca Inès Bürgin	
09.30 – 10.20	FITNESS-MIX MOMOMIX ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → 2 LEITUNG: Ramona	
10.30 – 11.30	PILATES OOV ORT: Atelier für Pilates → 3 LEITUNG: Judith Würgler	
14.15 – 15.15	GYM FIT 50+ ORT: Diakonissenhaus → 9 LEITUNG: Akzent Forum	
16.00 – 16.50	PILATES ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → 2 LEITUNG: Manuela	
20.00 – 21.15	GYMNASTIK & KURZCIRCUIT ORT: Schulhaus Erlensträsschen → 4 LEITUNG: Ursula Christ	

20.15 – 21.15 **FITNESS / GYMNASTIK** ♀
ORT: Schulhaus Wasserstelzen → **5**
LEITUNG: Jacqueline Thiele

DIENSTAG, 24. SEPTEMBER 2019

08.30 – 09.30 **KÖRPERARBEIT**
ORT: Kornfeldkirche → **10** LEITUNG: Barbara Da Conceição

09.00 – 10.00 **PILATES** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
ORT: Lörracherstrasse 102 → **6** LEITUNG: Nicole Bühler

09.00 – 10.00 **GYM FIT 50+**
ORT: Pfarreiheim St. Franziskus → **8** LEITUNG: Akzent Forum

09.30 – 10.20 **RÜCKEN-FIT**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Sarah

12.15 – 13.00 **PILATES**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Ramona

15.00 – 16.00 **SENIOREN FIT** 🧓
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Ramona

17.00 – 18.00 **ZIRKUSTRAINING 7+** 🧓
ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Judith Würgler

18.00 – 18.50 **PILATES**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Antje

18.00 – 19.00 **PILATES** BITTE 10 MIN. VOR BEGINN VOR ORT SEIN
ORT: SFW Schul- und Förderzentrum Wenkenstrasse → **7**
LEITUNG: Brigitte Huegin

19.10 – 20.10 **PILATES** BITTE 10 MIN. VOR BEGINN VOR ORT SEIN
ORT: SFW Schul- und Förderzentrum Wenkenstrasse → **7**
LEITUNG: Brigitte Huegin

20.00 – 21.00 **GYMNASTIK MIT MUSIK & TURNMATERIAL** ♀
ORT: Schulhaus Erlensträsschen → **4**
LEITUNG: Madeleine Buholzer

20.15 – 21.45 **MÄNNERTURNEN 55+** ♂
ORT: Schulhaus Wasserstelzen → **5** LEITUNG: Georges Pfister

MITTWOCH, 25. SEPTEMBER 2019

09.00 – 10.00 **GYM FIT 50+**
ORT: Pfarreiheim St. Franziskus → **8** LEITUNG: Akzent Forum

09.30 – 10.20 **BOUNCE & CROSS**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Ramona

16.45 – 17.45 **KÖRPERARBEIT** ANMELDUNG ERWÜNSCHT → MAX 3 TEILN.
ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Barbara Da Conceição

18.00 – 19.00 **KÖRPERARBEIT** ANMELDUNG ERWÜNSCHT → MAX 3 TEILN.
ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Barbara Da Conceição

18.30 – 20.15 **RÜCKEN-THERAPIE MIT GYMNASTIK & IM WASSER**
Für Personen mit Rückenleiden. (18.30h: GYM, 19.30h: WASSER)
ORT: SFW Schul- und Förderzentrum Wenkenstrasse → **7**
LEITUNG: Heinz Steck

DONNERSTAG, 26. SEPTEMBER 2019

08.30 – 09.20 **FITNESS-MIX DOMOMIX**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Ramona

08.30 – 09.30 **PILATES**
ORT: Atelier für Pilates → **3** LEITUNG: Judith Würgler

12.15 – 13.00 **PILATES**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Ramona

14.00 – 15.00 **SENIOREN FIT** 🧓
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Isabel

18.00 – 18.50 **POWER YOGA**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Benchi

18.45 – 19.45 **GYMNASTIK 40+** ♀
ORT: Schulhaus Erlensträsschen → **4** LEITUNG: Helene Zuber

FREITAG, 27. SEPTEMBER 2019

08.15 – 09.15 **FIT FIVE TRAINING** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Rebecca Inès Bürgin

08.30 – 09.20 **BOUNCE & CROSS**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Antje

08.30 – 09.30 **PILATES (FORTGESCHRITTENE)**
ORT: ORT: Lörracherstrasse 102 → **6** LEITUNG: Tabea Weibel

09.00 – 09.55 **RÜCKEN-FIT-GYMNASTIK**
ORT: Kornfeldkirche → **10** LEITUNG: Jutta Taupp

09.30 – 10.20 **PILATES**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → **2** LEITUNG: Antje

09.45 – 10.45 **PILATES (ANFÄNGER)**
ORT: ORT: Lörracherstrasse 102 → **6** LEITUNG: Tabea Weibel

10.05 – 11.00 **RÜCKEN-FIT-GYMNASTIK**
ORT: Kornfeldkirche → **10** LEITUNG: Jutta Taupp

Entspannung

MONTAG, 16. SEPTEMBER 2019

- 15.00 – 16.30 **AUTOGENES TRAINING PLUS**
ORT: Atelier für Pilates → 3 LEITUNG: Judith Würzler
- 17.30 – 19.00 **YOGA RISHIKESH-REIHE** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
ORT: Yogaraum Surya, Gänsghaldenweg 10 → 12
LEITUNG: Rita Imhof
- 18.00 – 19.30 **AUTOGENES TRAINING PLUS**
ORT: Atelier für Pilates → 3 LEITUNG: Judith Würzler
- 18.30 – 19.30 **RIEHEN ATMET, ATMEN SIE MIT!**
ORT: Baselstrasse 57 → 13 LEITUNG: Irmgard Haupt
- 19.00 – 20.00 **YOGA ZUR VERBESSERUNG DER VERDAUUNG**
ORT: Lörracherstrasse 102 → 6 LEITUNG: Harald Niessing

DIENSTAG, 17. SEPTEMBER 2019

- 09.00 – 10.15 **MEDITATION** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
ORT: Untere Wenkenhofstrasse 5 → 14 LEITUNG: Prisca Lüdén
- 09.00 – 10.30 **YOGA UND MEDITATION**
Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, wenn vorhanden Matte.
ORT: Gänsghaldenweg 6 → 16 LEITUNG: Irena Waldmeier
- 18.30 – 19.30 **YOGA**
Bitte eigene Yogamatte mitbringen.
ORT: Niederholzboden 12a → 17 LEITUNG: Nicole Suter

MITTWOCH, 18. SEPTEMBER 2019

- 08.00 – 09.00 **YOGA FÜR SCHULTER / NACKEN**
ORT: Lörracherstrasse 102 → 6 LEITUNG: Harald Niessing
- 10.30 – 11.20 **YOGA**
ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → 2
LEITUNG: Benchi/Maryia
- 16.00 – 17.15 **MEDITATION** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
ORT: Untere Wenkenhofstrasse 5 → 14 LEITUNG: Prisca Lüdén
- 18.00 – 18.50 **AUTOGENES TRAINING** ANMELDUNG EMPFOHLEN
ORT: Schützenrainweg 8 → 15 LEITUNG: Esther Barandun

DONNERSTAG, 19. SEPTEMBER 2019

- 17.30 – 18.45 **YOGA 8 – 12** 
Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, wenn vorhanden Matte.
ORT: Gänsghaldenweg 6 → 16 LEITUNG: Irena Waldmeier
- 18.00 – 18.50 **BEWEGLICH IM KOPF** ANMELDUNG EMPFOHLEN
ORT: Schützenrainweg 8 → 15 LEITUNG: Esther Barandun
- 18.30 – 19.30 **YOGA FÜR DEN UNTEREN RÜCKEN & HÜFTBEREICH**
ORT: Lörracherstrasse 102 → 6 LEITUNG: Harald Niessing
- 19.00 – 20.00 **RIEHEN ATMET, ATMEN SIE MIT!**
ORT: Baselstrasse 57 → 13 LEITUNG: Irmgard Haupt

MONTAG, 23. SEPTEMBER 2019

- 17.30 – 19.00 **YOGA RISHIKESH-REIHE** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
ORT: Yogaraum Surya, Gänsghaldenweg 10 → 12
LEITUNG: Rita Imhof
- 19.00 – 20.00 **YOGA FÜR SCHULTER / NACKEN**
ORT: Lörracherstrasse 102 → 6 LEITUNG: Harald Niessing

DIENSTAG, 24. SEPTEMBER 2019

- 09.00 – 10.15 **MEDITATION** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
ORT: Untere Wenkenhofstrasse 5 → 14 LEITUNG: Prisca Lüdén
- 09.00 – 10.30 **YOGA UND MEDITATION**
Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, wenn vorhanden Matte.
ORT: Gänsghaldenweg 6 → 16 LEITUNG: Irena Waldmeier
- 18.30 – 19.30 **RIEHEN ATMET, ATMEN SIE MIT!**
ORT: Baselstrasse 57 → 13 LEITUNG: Irmgard Haupt
- 18.30 – 19.30 **YOGA**
Bitte eigene Yogamatte mitbringen.
ORT: Niederholzboden 12a → 17 LEITUNG: Nicole Suter

MITTWOCH, 25. SEPTEMBER 2019

- 08.00 – 09.00 **YOGA FÜR DEN UNTEREN RÜCKEN UND HÜFTBEREICH**
ORT: Lörracherstrasse 102 → 6 LEITUNG: Harald Niessing

- 10.30 – 11.20 **YOGA**
 ORT: Sportarena, Baselstrasse 60 → 2
 LEITUNG: Benchi/Maryia
- 16.00 – 17.15 **MEDITATION** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
 ORT: Untere Wenkenhofstrasse 5 → 14 LEITUNG: Prisca Lüdin
- 18.00 – 18.50 **AUTOGENES TRAINING** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
 ORT: Schützenrainweg 8 → 15 LEITUNG: Esther Barandun

DONNERSTAG, 26. SEPTEMBER 2019

- 17.30 – 18.45 **YOGA 8 – 12** 
 Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, wenn vorhanden Matte.
 ORT: Gänshaldenweg 6 → 16 LEITUNG: Irena Waldmeie
- 18.00 – 18.50 **BEWEGLICH IM KOPF** ANMELDUNG EMPFOHLEN
 ORT: Schützenrainweg 8 → 15 LEITUNG: Esther Barandun
- 18.30 – 19.30 **YOGA ZUR VERBESSERUNG DER VERDAUUNG**
 ORT: Lörracherstrasse 102 → 6 LEITUNG: Harald Niessing
- 19.00 – 20.00 **RIEHEN ATMET, ATMEN SIE MIT!**
 ORT: Baselstrasse 57 → 13 LEITUNG: Irmgard Haupt

FREITAG, 27. SEPTEMBER 2019

- 19.00 – 20.30 **MANTRA-SINGEN** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
 ORT: Yogaraum Surya, Gänshaldenweg 10 → 12
 LEITUNG: Rita Imhof

Outdoor

MONTAG, 16. SEPTEMBER 2019

- 19.00 – 19.45 **JOGGEN**
 ORT: Grendelmatte → 19 LEITUNG: Georg Osswald

DIENSTAG, 17. SEPTEMBER 2019

- 08.30 – 09.30 **LAUFTRAINING** AUCH FÜR ANFÄNGER
 ORT: Grendelmatte → 19 LEITUNG: Renate Iseli
- 10.00 – 11.30 **TENNIS** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
 ORT: Tennisclub Riehen → 23 LEITUNG: Steven Schuddel
 Nur bei guter Witterung; Ersatztermin 24. September

MITTWOCH, 18. SEPTEMBER 2019

- 18.15 – 19.15 **FIT FIVE TRAINING** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
 ORT: Wenkenpark → 21 LEITUNG: Rebecca Inès Bürgin
- 19.00 – 20.15 **LAUFTRAINING** VERSCHIEDENE STÄRKEKLASSEN
 ORT: Wenkenpark, Reithalle → 23 LEITUNG: Beat Oehen
- 19.00 – 20.15 **NORDIC WALKING**
 ORT: Wenkenpark, Reithalle → 21 LEITUNG: Hedi Nyikos

DONNERSTAG, 19. SEPTEMBER 2019

- 18.00 – 19.30 **TENNIS** ANMELDUNG ERWÜNSCHT
 ORT: Tennisclub Riehen → 23 LEITUNG: Steven Schuddel
 Nur bei guter Witterung; Ersatztermin 26. September

FREITAG, 20. SEPTEMBER 2019

- 09.00 – 10.30 **NORDIC WALKING**
 ORT: Dorfplatz Riehen → 20 LEITUNG: Margrit Locher
- 17.00 – 18.30 **TURNEN FÜR MÄNNER 50+** 
 ORT: Grendelmatte → 19 LEITUNG: Benito Zavoli
 Bei Regen: 18.30 – 20.00 h Turnhalle Erlensträsschen → 4

18.00 – 19.00

TENNIS

ORT: Tennisclub Stettenfeld → **22** LEITUNG: Dieter Metzger

MONTAG, 23. SEPTEMBER 2019

19.00 – 19.45

JOGGEN

ORT: Grendelmatte → **19** LEITUNG: Georg Osswald

DIENSTAG, 24. SEPTEMBER 2019

08.30 – 09.30

LAUFTRAINING AUCH FÜR ANFÄNGER

ORT: Grendelmatte → **19** LEITUNG: Renate Iseli

MITTWOCH, 25. SEPTEMBER 2019

18.15 – 19.15

FIT FIVE TRAINING ANMELDUNG ERWÜNSCHT

ORT: Wenkenpark → **21** LEITUNG: Rebecca Inès Bürgin

19.00 – 20.15

LAUFTRAINING VERSCHIEDENE STÄRKEKLASSEN

ORT: Wenkenpark, Reithalle → **23** LEITUNG: Beat Oehen

19.00 – 20.15

NORDIC WALKING

ORT: Wenkenpark, Reithalle → **21** LEITUNG: Hedi Nyikos

FREITAG, 27. SEPTEMBER 2019

09.00 – 10.30

NORDIC WALKING

ORT: Dorfplatz Riehen → **20** LEITUNG: Margrit Locher

17.00 – 18.30

TURNEN FÜR MÄNNER 50+

ORT: Grendelmatte → **19** LEITUNG: Benito Zavoli
bei Regen: 18.30 – 20.00 h Turnhalle Erlensträsschen → **4**



18.00 – 19.00

TENNIS

ORT: Tennisclub Stettenfeld → **22** LEITUNG: Dieter Metzger

Kampfsport

MONTAG, 16. SEPTEMBER 2019

16.00 – 16.50

KARATE 4+

ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Martin Diener



17.00 – 17.50

KARATE 4+

ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Martin Diener



18.00 – 19.00

KARATE 10+

ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Martin Diener



18.30 – 19.30

TAEKWONDO 5+

ORT: Lörracherstrasse 60 → **18**
LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen



19.30 – 21.00

KARATE

ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Martin Diener

19.45 – 20.45

TAEKWONDO

ORT: Lörracherstrasse 60 → **18**
LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen

DIENSTAG, 17. SEPTEMBER 2019

09.00 – 10.30

KARATE

ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Martin Diener



10.30 – 11.45

KARATE

ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Martin Diener



MITTWOCH, 18. SEPTEMBER 2019

15.00 – 15.50

KARATE 4+

ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Martin Diener



16.00 – 16.50

KARATE 4+

ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Martin Diener



16.30 – 17.30

TAEKWONDO 5+

ORT: Lörracherstrasse 60 → **18** LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen



18.00 – 19.00

KARATE 10+

ORT: Haus der Vereine → **1** LEITUNG: Martin Diener



19.00 – 20.00	TAEKWONDO ORT: Lörracherstrasse 60 → 18 LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen
19.30 – 21.00	KARATE ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener

DONNERSTAG, 19. SEPTEMBER 2019

09.00 – 10.30	KARATE ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	♀
18.30 – 19.30	TAEKWONDO 5+ ORT: Lörracherstrasse 60 → 18 LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen	♂♂
19.45 – 20.45	TAEKWONDO ORT: Lörracherstrasse 60 → 18 LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen	

FREITAG, 20. SEPTEMBER 2019

15.00 – 15.50	KARATE 4+ ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	♂♂
16.00 – 16.50	KARATE 4+ ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	♂♂
16.00 – 17.00	TAEKWONDO 5+ ORT: Lörracherstrasse 60 → 18 LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen	♂♂
17.00 – 18.00	KARATE 10+ ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	♂♂
18.00 – 19.50	KARATE ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	

MONTAG, 23. SEPTEMBER 2019

16.00 – 16.50	KARATE 4+ ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	♂♂
17.00 – 17.50	KARATE 4+ ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	♂♂
18.00 – 19.00	KARATE 10+ ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	♂♂

18.30 – 19.30	TAEKWONDO 5+ ORT: Lörracherstrasse 60 → 18 LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen	♂♂
19.30 – 21.00	KARATE ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	
19.45 – 20.45	TAEKWONDO ORT: Lörracherstrasse 60 → 18 LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen	

DIENSTAG, 24. SEPTEMBER 2019

09.00 – 10.30	KARATE ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	♀
10.30 – 11.45	KARATE ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	♂♂

MITTWOCH, 25. SEPTEMBER 2019

15.00 – 15.50	KARATE 4+ ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	♂♂
16.00 – 16.50	KARATE 4+ ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	♂♂
16.30 – 17.30	TAEKWONDO 5+ ORT: Lörracherstrasse 60 → 18 LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen	♂♂
18.00 – 19.00	KARATE 10+ ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	♂♂
19.00 – 20.00	TAEKWONDO ORT: Lörracherstrasse 60 → 18 LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen	
19.30 – 21.00	KARATE ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	

DONNERSTAG, 26. SEPTEMBER 2019

09.00 – 10.30	KARATE ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener	♀
18.30 – 19.30	TAEKWONDO 5+ ORT: Lörracherstrasse 60 → 18 LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen	♂♂

19.45 – 20.45

TAEKWONDO

ORT: Lörracherstrasse 60 → 18

LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen

FREITAG, 27. SEPTEMBER 2019

15.00 – 15.50

KARATE 4+

ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener



16.00 – 16.50

KARATE 4+

ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener



16.00 – 17.00

TAEKWONDO 5+

ORT: Lörracherstrasse 60 → 18

LEITUNG: Daniel Liederer & Maria Gilgen



17.00 – 18.00

KARATE 10+

ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener



18.00 – 19.30

KARATE

ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Martin Diener

Musik & Tanz

= bitte paarweise teilnehmen

MONTAG, 16. SEPTEMBER 2019

09.30 – 10.20

RHYTHMIK J. DALCROZE

ORT: Andreashaus → 24 LEITUNG: Marianne Billo



10.00 – 11.00

CHA-CHA-CHA (ANFÄNGER)

ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler

10.30 – 11.20

RHYTHMIK J. DALCROZE

ORT: Andreashaus → 24 LEITUNG: Marianne Billo



11.15 – 12.15

CHA-CHA-CHA (FORTGESCHRITTENE)

ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler

15.30 – 16.30

TÄNZE AUS ALLER WELT 50+

ORT: Freizeitzentrum Landauer → 11 LEITUNG: Akzent Forum

17.00 – 18.00

LANGSAMER WALZER (ANFÄNGER)

ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler

19.00 – 20.00

HIP HOP TANZEN 12+

ORT: Freizeitzentrum Landauer → 11 LEITUNG: Axel Felipe Hernandez & Sara Aemei



MITTWOCH, 18. SEPTEMBER 2019

15.00 – 16.00

JIVE (ANFÄNGER)

ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler

16.00 – 17.00

JIVE (FORTGESCHRITTENE)

ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler

17.00 – 18.00

RUMBA (ANFÄNGER)

ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler

17.00 – 18.00

HIP HOP TANZEN 9–11

ORT: Freizeitzentrum Landauer → 11
LEITUNG: Axel Felipe Hernandez & Sara Aemei



18.00 – 19.00

HIP HOP TANZEN 12+

ORT: Freizeitzentrum Landauer → 11
LEITUNG: Axel Felipe Hernandez & Sara Aemei



FREITAG, 20. SEPTEMBER 2019

14.15 – 15.15

CHA CHA CHA TANZEN FÜR PARKINSON BETROFFENE

ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler

15.15 – 16.15	LANGSAMER WALZER  (FORTGESCHRITTENE) ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler
16.15 – 17.15	WIENER WALZER  (ANFÄNGER) ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler
17.15 – 18.15	DISCO FOX  (ANFÄNGER) ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler
18.15 – 19.15	DISCO FOX  (FORTGESCHRITTENE) ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler

MONTAG, 23. SEPTEMBER 2019

09.30 – 10.20	RHYTHMIK J. DALCROZE  ORT: Andreashaus → 24 LEITUNG: Marianne Billo
10.00 – 11.00	QUICKSTEP  TANZEN FÜR PARKINSON BETROFFENE ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler
10.30 – 11.20	RHYTHMIK J. DALCROZE  ORT: Andreashaus → 24 LEITUNG: Marianne Billo
11.15 – 12.15	RUMBA  (ANFÄNGER) ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler
15.30 – 16.30	TÄNZE AUS ALLER WELT 50+ ORT: Freizeitzentrum Landauer → 11 LEITUNG: Akzent Forum
15.40 – 16.30	BALLETT 5–7  ORT: Kornfeldkirche → 10 LEITUNG: Anne Lassoudry
16.45 – 17.45	BALLETT 9+  ORT: Kornfeldkirche → 10 LEITUNG: Anne Lassoudry
17.00 – 18.00	TANGO  (ANFÄNGER) ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler
17.00 – 18.00	HIP HOP TANZEN 9–11  ORT: Freizeitzentrum Landauer → 11 LEITUNG: Axel Felipe Hernandez & Sara Aemei
19.00 – 20.00	HIP HOP TANZEN 12+  ORT: Freizeitzentrum Landauer → 11 LEITUNG: Axel Felipe Hernandez & Sara Aemei

MITTWOCH, 25. SEPTEMBER 2019

14.00 – 14.50	BALLETT 5–7  ORT: Kornfeldkirche → 10 LEITUNG: Anne Lassoudry
---------------	--

15.00 – 16.00	BALLETT 7–9  ORT: Kornfeldkirche → 10 LEITUNG: Anne Lassoudry
15.00 – 16.00	TANGO  (ANFÄNGER) ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler
16.00 – 17.00	TANGO  (FORTGESCHRITTENE) ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler
16.15 – 17.15	BALLETT 9+  ORT: Kornfeldkirche → 10 LEITUNG: Anne Lassoudry
17.00 – 18.00	SAMBA  (ANFÄNGER) ORT: Haus der Vereine → 1 LEITUNG: Nicole Deftorin-Gisler
18.00 – 19.00	HIP HOP TANZEN 12+  ORT: Freizeitzentrum Landauer → 11 LEITUNG: Axel Felipe Hernandez & Sara Aemei

DONNERSTAG, 26. SEPTEMBER 2019

18.30 – 19.30	GESELLSCHAFTSTANZ ORT: Aula Schulhaus Wasserstelzen → 5 LEITUNG: Maëlle Wiedmer
---------------	--

FREITAG, 27. SEPTEMBER 2019

14.00 – 14.50	BALLETT 5–7  ORT: Kornfeldkirche → 10 LEITUNG: Anne Lassoudry
15.00 – 16.00	BALLETT JUGENDLICHE & ERWACHSENE ORT: Kornfeldkirche → 10 LEITUNG: Anne Lassoudry

Im Wasser

FREITAG, 20. SEPTEMBER 2019

12.15 – 13.00	AQUAGYM 50+ ORT: Schulhaus Wasserstelzen → 5 LEITUNG: Akzent Forum
13.00 – 14.00	AQUAGYM 50+ ORT: Schulhaus Wasserstelzen → 5 LEITUNG: Akzent Forum

FREITAG, 27. SEPTEMBER 2019

12.15 – 13.00	AQUAGYM 50+ ORT: Schulhaus Wasserstelzen → 5 LEITUNG: Akzent Forum
13.00 – 14.00	AQUAGYM 50+ ORT: Schulhaus Wasserstelzen → 5 LEITUNG: Akzent Forum

Eltern & Kind

DONNERSTAG, 19. SEPTEMBER 2019

10.00 – 11.00	BEWEGTER LEBENSSTART 1 BIS 2 JAHRE ORT: Freizeitzentrum Landauer → 11 LEITUNG: Gaby Burgunder
---------------	---

DONNERSTAG, 26. SEPTEMBER 2019

10.00 – 11.00	BABYMASSAGE 2 BIS 6 MONATE ORT: Freizeitzentrum Landauer → 11 LEITUNG: Marija Jencic
---------------	--

KURSLEITER*INNEN

Bewegung:

Akzent Forum Pro Senectute beider Basel/Akzent Forum	061 206 44 66
Antje, Benchi, Isabel, Manuela, Ramona, Sarah Sportarena	061 641 50 50
Barbara Da Conceição Atelier für Bewegung	061 321 15 31
Brigitte Huegin TONUS - Therapie und Training	078 858 67 63
Doris Giger	079 347 92 42
Georges Pfister Seniorenturnen CVJM	061 641 50 15
Heinz Steck Verein Selbsthilfegruppe Diskushernie	079 329 04 43
Helene Zuber Turnerinnen St. Franziskus Riehen	061 641 03 32
Ingrid Gabriel	061 601 46 64
Jacqueline Thiele Turnerinnen Riehen	061 401 16 36
Judith Würgler Atelier für Pilates	076 689 28 63
Jutta Taupp	079 386 02 89
Madeleine Buholzer Gymnastikgruppe COOP Basel	061 641 36 66
Nicole Bühler Physiotherapie team3plus	061 641 31 31
Rebecca Inès Bürgin Rebecca Inès Group & Personal Training	078 622 18 18
Tabea Weibel Physiotherapie + Ergopraxis bei Team3plus	076 720 92 64
Ursula Christ Ski- und Sportclub Riehen	061 641 24 68

Entspannung:

Benchi, Maryia Sportarena	061 641 50 50
Esther Barandun EBA Training	079 769 55 92
Harald Niessing AYUR Yoga bei team3plus	077 412 69 19
Irena Waldmeier	079 767 20 17
Irmgard Haupt Praxis für Atempädagogik	061 641 56 65
Judith Würgler Atelier für Pilates	076 689 28 63
Nicole Suter	061 382 27 78
Prisca Lüdlin Farbe und Klang	061 601 23 09
Rita Imhof	079 704 66 50

Outdoor:

Beat Oehen Ski- und Sportclub Riehen	061 601 21 88
Benito Zavoli TV Riehen	077 458 88 27
Dieter Metzger Tennisclub Stettenfeld Riehen	+49 178 185 91 55
Georg Osswald TV Riehen	061 641 41 42
Hedi Nyikos Ski- und Sportclub Riehen	061 601 88 61
Margrit Locher Ski- und Sportclub Riehen	061 641 48 10
Rebecca Inès Bürgin Rebecca Inès Group & Personal Training	078 622 18 18
Renate Iseli Ski- und Sportclub Riehen	061 272 92 08
Steven Schuddel Tennisclub Riehen	076 563 09 27

Kampfsport:

Daniel Liederer, Maria Gilgen Taekwondo-Schule	079 209 39 23
Martin Diener Ken Shin Kan Schweiz - Karate Do	076 660 77 87

Musik & Tanz:

Akzent Forum Pro Senectute beider Basel/Akzent Forum	061 206 44 66
Anne Lassoudry Ballett Riehen	077 438 66 07
Axel Felipe Hernandez SE Special Elements	079 709 84 06
Maëlle Wiedmer Tanz Sport Club Riehen	079 960 66 38
Marianne Billo	079 419 68 94
Nicole Defforin-Gisler Tanzschule Dancing-Away	079 329 64 08
Sara Aemei SE Special Elements	076 422 92 00

Im Wasser:

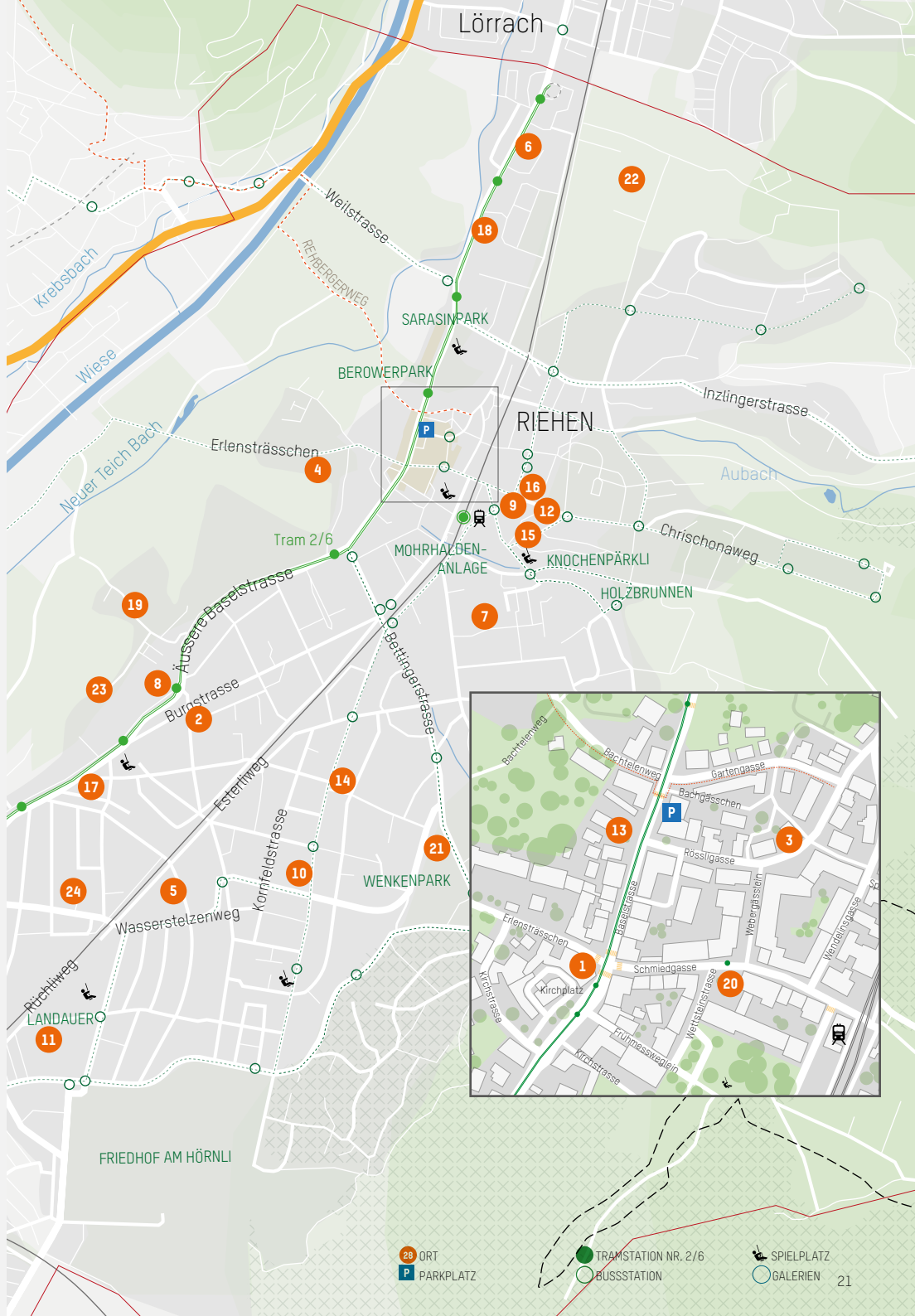
Akzent Forum Pro Senectute beider Basel/Akzent Forum	061 206 44 66
--	---------------

Eltern & Kind:

Gaby Burgunder, Marija Jencic Elternberatung Basel-Stadt	061 690 26 90
--	---------------

ADRESSEN

- 1 Haus der Vereine**
Lüschersaal, Gartensaal
Baselstrasse 43
- 2 Sportarena**
Baselstrasse 60
- 3 Atelier für Pilates**
Rössligasse 40
- 4 Schulhaus Erlensträsschen**
Turnhalle
Erlensträsschen 8
- 5 Schulhaus Wasserstelzen**
Turnhalle, Schwimmbad, Aula
Wasserstelzenweg 15
- 6 team3plus**
Lörracherstrasse 102
- 7 SFW Schul- & Förderzentrum**
Wenkenstrasse
Wenkenstrasse 33
- 8 Pfarreiheim St. Franziskus**
Äussere Baselstrasse 168
- 9 Diakonissenhaus**
Gymnastikraum
Spitalweg 20
- 10 Kornfeldkirche**
Kornfeldstrasse 51
- 11 Freizeitzentrum Landauer**
Blutrainweg 12
- 12 Yogaraum Surya**
Gänshaldenweg 10
Eingang neben Tiefgarage links
- 13 Baselstrasse 57**
1. Stock
- 14 Untere Wenkenhofstrasse 5**
- 15 Schützenrainweg 8**
- 16 Gänshaldenweg 6**
Musikhaus am Gänshaldenweg 6
- 17 Niederholzboden 12a**
- 18 Taekwondo-Schule Riehen**
Lörracherstrasse 60
- 19 Sportanlage Grendelmatte**
Grendelgasse 21
- 20 Dorfplatz Riehen**
- 21 Wenkenpark**
Reithalle
Bettingerstrasse 121
- 22 Tennisclub Stettenfeld**
Clubanlage TC Stettenfeld
Stettenweg 66
- 23 Tennisclub Riehen**
Vor dem Clubrestaurant Ceresio
Holzmühleweg 17
- 24 Andreashaus**
Keltenweg 41



BEWEGUNGSWOCHEN

KOSTENLOSE
SCHNUPPERKURSE VOM

RIEHEN

16. BIS 27. SEPTEMBER 2019

In Riehen bewegt sich was – seien Sie dabei!

Vom 16. bis 27. September können Sie die grosse Vielfalt an Bewegungs- und Entspannungsangeboten in unserer Gemeinde unverbindlich ausprobieren.

- Yoga / Pilates
- Gesellschaftstanz
- Wassergymnastik
- Tennis
- Gymnastik / Fitness / Gym Fit 50+
- Taekwondo / Karate

36 Kursanbieter und Sportvereine öffnen ihre Türen. Ein breites Angebot für Gross und Klein, Alt und Jung – einfach für ganz Riehen.

Für allgemeine Fragen:



Gsünder Basel: 061 551 01 20, info@gsuenderbasel.ch

www.bewegungswochen-riehen.info

facebook: Bewegungswochen-Riehen

Instagram: [bewegungswochenriehen](https://www.instagram.com/bewegungswochenriehen)

Organisiert durch die
Gemeinde Riehen

RIEHEN
LEBENSKULTUR