

Bewegt durch den Sommer 2026

Achtsamkeit, Tanz, Gymnastik, Outdoor-Angebote und Sprachen⁺

Anmeldung bis 2 Woche vor Kursbeginn

RH = Rheinfelderstrasse B = Belchenstrasse WE = Westfeld A = Anderer Kursort

| | | | | | | |
|----|-------|----|-----------------------------------------|-------|---------|----------|
| RH | Basel | 5x | Französisch zum Reisen (2 h) A1 – A2 | Mo-Fr | 11.00 h | 29.06.26 |
| RH | Basel | 5x | Spanisch zum Reisen (2 h) A1 – A2 | Mo-Fr | 09.00 h | 29.06.26 |
| RH | Basel | 5x | Italienisch zum Reisen (2 h) A1 – A2 | Mo-Fr | 10.00 h | 06.07.26 |

A1=Anfänger, A2= Fortgeschrittene Anfänger
Kosten Bildung CHF 200. – pro Kurs.

Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

| | | | | | | |
|----|-------|----|-------------------------------|----|---------|----------|
| WE | Basel | 3x | Pilates | Mo | 16.30 h | 29.06.26 |
| B | Basel | 3x | Sanfte Gymnastik | Mo | 10.30 h | 29.06.26 |
| B | Basel | 3x | Yoga | Mo | 11.30 h | 29.06.26 |
| RH | Basel | 3x | Let's Dance | Mo | 16.30 h | 29.06.26 |
| WE | Basel | 3x | AgilityFit | Di | 08.30 h | 30.06.26 |
| A | Basel | 9x | Qi-Gong im Kannenfeldpark | Di | 08.30 h | 30.06.26 |
| WE | Basel | 3x | KraftFit | Di | 09.30 h | 30.06.26 |
| WE | Basel | 3x | Shibashi – Qi-Gong Meditation | Mo | 10.00 h | 29.06.26 |
| WE | Basel | 3x | Sanfte Gymnastik | Di | 10.30 h | 30.06.26 |
| WE | Basel | 3x | Yoga | Di | 11.30 h | 30.06.26 |
| RH | Basel | 3x | Qi-Gong | Di | 10.30 h | 30.06.26 |
| RH | Basel | 3x | Qi-Gong & Meditation | Di | 11.30 h | 30.06.26 |
| B | Basel | 3x | Flamenco Einsteiger | Di | 15.00 h | 30.06.26 |

| | | | | | | |
|----|------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|----------|
| A | Basel | 3x | Aikido | Mi | 10.00 h | 01.07.26 |
| RH | Basel | 3x | Fitnesskarate – Stärkung der inneren Kraft und Förderung der Reaktion | Do | 08.30 h | 02.07.26 |
| B | Basel | 3x | Yoga | Fr | 11.00 h | 03.07.26 |
| A | Basel | 4x | AquaGym 6./8./13./15.7. Dalbehof | Mo/Mi | 09.30 h | 06.07.26 |
| A | Basel | 4x | AquaGym 6./8./13./15.7. Dalbehof | Mo/Mi | 10.15 h | 06.07.26 |
| A | Allschwil | 1x | Wanderung 1 ½ h, 3 km | Mo | 09.45 h | 06.07.26 |
| B | Basel | 3x | Taiji Quan | Do | 08.30 h | 09.07.26 |
| A | Basel | 1x | Wanderung 3 ¼ h | Do | 09.10 h | 09.07.26 |
| A | Basel | 1x | Wanderung 3 h | Fr | 09.40 h | 10.07.26 |
| WE | Basel | 3x | Tango Argentino 13.7./ 15.7., 18.30 h und 17.7., 17.30 h Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen | Mo, Mi, Fr | 18.30 h | 13.07.26 |
| A | Basel | 2x | English Waltz – Paare Basiskurs 13./15.7. | Mo/Mi | 19.00 | 13.07.26 |
| A | Basel | 2x | Slow Fox – Paare leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene 13./15.7. | Mo/Mi | 20.00 | 13.07.26 |
| WE | Basel | 2x | Einführung Latin Dance – Solo Anfänger:innen 16./17.7. | Do/Fr | 10.30 h | 16.07.26 |
| WE | Basel | 2x | Mambo Cubano – Solo Fortgeschrittene 16./17.7. | Do/Fr | 11.30 h | 16.07.26 |
| A | Basel | 3x | AquaGym Weiherweg | Mo | 09.15 h | 20.07.26 |
| A | Basel | 3x | AquaGym Weiherweg | Mo | 10.00 h | 20.07.26 |
| RH | Basel | 3x | Yoga | Mo | 09.30 h | 20.07.26 |
| RH | Basel | 3x | Yoga | Mo | 10.30 h | 20.07.26 |
| A | Basel | 3x | Waldbaden | Di | 08.30 h | 21.07.26 |
| RH | Basel | 3x | Fit/Beweglich | Di | 09.30 h | 21.07.26 |
| B | Basel | 3x | Beckenbodentraining für Frauen | Di | 10.00 h | 21.07.26 |
| RH | Basel | 3x | Faszientraining | Di | 10.30 h | 21.07.26 |
| A | Holderbank | 1x | *eMountainbike Tour 3 ½ h | Di | 13.30 h | 21.07.26 |
| A | Basel | 1x | Wanderung 4 h | Mi | 07.20 h | 22.07.26 |
| B | Basel | 3x | Rückentraining | Mi | 09.30 h | 22.07.26 |
| B | Basel | 3x | Sanfte Gymnastik | Mi | 10.30 h | 22.07.26 |
| WE | Basel | 3x | Yoga | Do | 09.30 h | 23.07.26 |

| | | | | | | |
|----|-------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|----------|
| WE | Basel | 3x | Pilates | Do | 10.30 h | 23.07.26 |
| WE | Basel | 3x | Yoga | Do | 17.30 h | 23.07.26 |
| RH | Basel | 3x | Rückentraining | Fr | 09.00 h | 24.07.26 |
| RH | Basel | 3x | Pilates | Fr | 10.00 h | 24.07.26 |
| RH | Basel | 3x | Ballett – Choreografie aus Rhythmik, Balance und Körperhaltung zu klassischer Musik | Fr | 11.00 h | 24.07.26 |
| A | Basel | 2x | Wiener Walzer – mal anders – Paare leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene 27./29.7. | Mo/Mi | 19.00 | 27.07.26 |
| A | Basel | 2x | English Waltz – Paare leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene 27./29.7. | Mo/Mi | 20.00 | 27.07.26 |
| WE | Basel | 2x | Bolero – Solo – Vorgänger von Rumba einfache Choreografie 28./29.7. | Di/Mi | 10.30 h | 28.07.26 |
| WE | Basel | 2x | Latein Klassiker – Cha-Cha-Cha – Solo einfache Choreografie 28./29.7. | Di/Mi | 11.30 h | 28.07.26 |
| A | Kleinlützel | 1x | Wanderung 2 ¼ h | Fr | 09.30 h | 31.07.26 |
| A | Basel | 1x | Wanderung 3 ½ h | Mo | 09.00 h | 03.08.26 |
| A | Basel | 1x | Wanderung 1 ¾ h | Di | 09.45 h | 04.08.26 |
| A | Basel | 1x | Wanderung 3 h | Do | 09.30 h | 06.08.26 |

Kosten Sport CHF 10.– bis 20.– pro Lektion. Die Lektionen dauern 60 Minuten, ausser AquaGym (45 Min.)

In der Regel Kurse mit drei Terminen, Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.

*Anmeldung eMountainbike und Wanderungen bis 3 Tage vor Tour, Detailprogramm verlangen.

GymFit⁺

Schützenmattpark, bei der roten runden Bank – ohne Anmeldung

| | | | | | |
|---|-------|--------|----|---------|----------|
| A | Basel | GymFit | Mo | 09.00 h | 29.06.26 |
| A | Basel | GymFit | Do | 09.00 h | 02.07.26 |
| A | Basel | GymFit | Mo | 09.00 h | 06.07.26 |
| A | Basel | GymFit | Do | 09.00 h | 09.07.26 |
| A | Basel | GymFit | Mo | 09.00 h | 13.07.26 |
| A | Basel | GymFit | Do | 09.00 h | 16.07.26 |
| A | Basel | GymFit | Mo | 09.00 h | 20.07.26 |
| A | Basel | GymFit | Do | 09.00 h | 23.07.26 |
| A | Basel | GymFit | Mo | 09.00 h | 27.07.26 |
| A | Basel | GymFit | Do | 09.00 h | 30.07.26 |
| A | Basel | GymFit | Mo | 09.00 h | 03.08.26 |
| A | Basel | GymFit | Do | 09.00 h | 06.08.26 |

Kostenlos, die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Ein freiwilliger Unkostenbeitrag ist willkommen.

Tänze aus aller Welt⁺

Schulhausplatz Hämigarten – ohne Anmeldung

| | | | | | |
|---|------------|----------------------|----|---------|----------|
| A | Bottmingen | Tänze aus aller Welt | Do | 09.30 h | 02.07.26 |
| A | Bottmingen | Tänze aus aller Welt | Do | 09.30 h | 09.07.26 |
| A | Bottmingen | Tänze aus aller Welt | Do | 09.30 h | 16.07.26 |
| A | Bottmingen | Tänze aus aller Welt | Do | 09.30 h | 23.07.26 |
| A | Bottmingen | Tänze aus aller Welt | Do | 09.30 h | 30.07.26 |
| A | Bottmingen | Tänze aus aller Welt | Do | 09.30 h | 06.08.26 |

Kostenlos, die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Ein freiwilliger Unkostenbeitrag ist willkommen.