



## Bewegung...

- macht Freude
- stärkt die Muskulatur
- bringt soziale Kontakte
- aktiviert Körper und Geist
- verbessert das Gleichgewicht

Bewegung hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Stimmung und kann kognitive Funktionen positiv beeinflussen.

Erleben Sie in entspannter Kleingruppenatmosphäre die Freude am gemeinsamen Bewegen. Unter Anleitung der kompetenten und sympathischen Kursleitung stärken Sie Ihren Körper in den Bereichen Koordination, Kraft und Gleichgewicht. Der Einsatz von einfachen Hilfsmitteln und Musik sorgen für Abwechslung und Spass.

Der Kurs richtet sich exklusiv an Personen mit kognitiven Beeinträchtigungen. Das Angebot entsteht in Zusammenarbeit zwischen Alzheimer beider Basel und Gsünder Basel.

---

### \*\*\* Neuer Kurs: Von Kopf bis Fuss bewegt\*\*\*

---

**Kurszeit:** Montag, 11.00 – 11.50 Uhr

**Kursdaten:** 12.08.2019 – 14.10.2019 (10 Lektionen)

**Kursort:** Gsünder-Basel-Studio, Malzgasse 18a, 4052 Basel (Nähe Aeschenplatz)

**Kursleitung:** Denise Fischler, M. Sc. Sportwissenschaften

**Kurskosten:** CHF 200.- (10 Lektionen)

→ Unverbindliche Schnupperlektion jederzeit nach Voranmeldung möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung unter **Tel. 061 551 01 20** oder **info@gsuenderbasel.ch**.

