



BEWEGUNGSLEKTION IM CAFÉ BÂLANCE

Ihre erste Stunde ist gratis!

Nutzen Sie die Gelegenheit, ohne Verpflichtungen reinzuschnuppern. Für nur 50.– CHF können Sie dann 10 weitere Lektionen geniessen. Ganz unkompliziert und ohne Anmeldung. Für Teilnehmende mit Sozialhilfe oder KulturLegi ist der Kurs gratis.

Komm und
mach mit!

Weitere Informationen
finden Sie unter:

www.prevent.bs.ch

Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
Abteilung Prävention
Malzgasse 30, 4001 Basel
md@bs.ch

Unsere Partner:



DER TREFFPUNKT IN IHRER NÄHE

Das Café Bâlance richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die gemeinsam in Bewegung bleiben möchten. Und das ganz in Ihrer Nähe: Wir empfangen Sie in den Basler Quartiertreffpunkten.



BEWEGUNG

Wer sich regelmäßig bewegt, lebt gesünder. Unsere beliebten **Bewegungskurse** machen nicht nur Spass, sondern **senken auch das Risiko für einen Sturz**.

BEGEGNUNG

Das Café Bâlance tut dem Körper und der Seele gut. Nach der Bewegung gibt es immer eine **gemütliche Kaffeerunde**. Hier nehmen wir uns **Zeit für gute Gespräche** und gemeinsames Geniessen.

SIE FINDEN UNS IN IHREM QUARTIERTREFFPUNKT

1 QuBa Quartierzentrum Bachletten

Bachlettenstrasse 12
4054 Basel
⌚ Mittwoch, 14:00/15:00/16:00 Uhr

2 Quartieroase Bruderholz

Bruderholzallee 169
4059 Basel
⌚ Dienstag, 09:15/10:30 Uhr

3 Quartiertreffpunkt LoLa

Lothringerstrasse 63
4056 Basel
⌚ Donnerstag, 9:30/10:30 Uhr

4 UNION

Kultur- und Begegnungszentrum Klybeckstrasse 95
4057 Basel
⌚ Montag, 14:15 Uhr

5 Quartiertreffpunkt KLÝCK

Kleinhüningerstr. 205
4057 Basel
⌚ Donnerstag, 09:15 Uhr

6 Quartiertreffpunkt Wettstein

Burgweg 7
4058 Basel
⌚ Montag, 10:30 Uhr

7 Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen

Im Rheinacker 15
4058 Basel
⌚ Mittwoch, 09:00/10:00 Uhr

8 Freizeitzentrum Landauer

Blutrainweg 12
4125 Riehen
⌚ Mittwoch, 09:15/10:15 Uhr

9 Treffpunkt Breite

Zürcherstrasse 149
4052 Basel
⌚ Dienstag, 14:15/15:15 Uhr

10 Restaurant Schlipf@work

Bahnhofstrasse 28
4125 Riehen
⌚ Dienstag, 14:30/15:30 Uhr

Quartiertreffpunkte
qtp-basel.ch



Weitere Informationen:

