



BEWEGUNGSWOCHEN

KOSTENLOSE
SCHNUPPERKURSE VOM

RIEHEN

5. MAI BIS 18. MAI 2025

Bewegungswochen Riehen

KOSTENLOSE SCHNUPPERKURSE
5. MAI BIS 18. MAI 2025

ANGEBOTE:

Bewegung	SEITE 1
Bewegung im Wasser	SEITE 5
Entspannung	SEITE 6
Mentaltraining & Körper- bewusstsein	SEITE 8
Musik & Tanz	SEITE 9
Outdoor	SEITE 13
Kursleiter*innen	SEITE 15
Adressen	SEITE 16

-  KURSE FÜR FRAUEN
-  KURSE FÜR MÄNNER
-  KURSE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN
-  KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Bewegung

MONTAG, 5. MAI 2025

- 09.00 – 09.50 **REHA-FIT** NIEDRIGE INTENSITÄT
ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Esther
- 09.15 – 10.15 **GYMNASTIK FÜR FRAUEN** ♀
ORT: Kornfeldkirche, Kettenackerstube 1. UG → 20
LEITUNG: Ingrid Gabriel INFO: Anmeldung erwünscht
- 16.00 – 16.45 **PILATES**
ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse
INFO: keine Schuhe nötig, Antirutschsocken von Vorteil
- 20.00 – 21.00 **MONTAGSGYMNASTIK**
ORT: Schulhaus Sporthalle Erlensträsschen → 13
LEITUNG: Christina Ochsner
- 20.15 – 21.15 **SPORTANGEBOT FÜR FRAUEN** ♀
ORT: Wasserstetzenschulhaus, Turnhallen 1+2 → 19
LEITUNG: Helene Zuber

DIENSTAG, 6. MAI 2025

- 08.30 – 09.15 **BODY-FIT** HOHE INTENSITÄT
ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse
- 09.30 – 10.15 **RÜCKEN-FIT**
ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse
- 14.00 – 14.45 **SENIOREN FIT** AB 65+ ♀
ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse
- 15.15 – 16.00 **SENIOREN FIT** AB 65+ ♀
ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse
- 18.00 – 18.45 **PILATES**
ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse
INFO: keine Schuhe nötig, Antirutschsocken von Vorteil
- 18.00 – 19.00 **PILATES**
ORT: Andreashaus, Saal im EG → 5 LEITUNG: Brigitte Huegin
INFO: bitte 10 Minuten vor Beginn erscheinen

MITTWOCH, 7. MAI 2025

- 08.30 – 09.15 **STEP-INTERVALL** HOHE INTENSITÄT
ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse
- 09.00 – 10.00 **GYMFIT** 50+
ORT: FEG, freie Evangelische Kirche → 2
LEITUNG: Sandra Pfister
- 18.30 – 19.15 **RÜCKEN-THERAPIE**
ORT: Schul- und Förderzentrum Wenkenstrasse → 12
LEITUNG: Heinz Steck INFO: für Personen, welche von Rückenleiden betroffen sind. Anmeldung erwünscht →

DONNERSTAG, 8. MAI 2025

09.30 – 10.15	RÜCKEN-FIT ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse	
10.00 – 11.00	SANFTE GYMNASTIK 50+ ORT: Alterssiedlung Drei Brunnen → 4 LEITUNG: Petra Stadelmann	
12.15 – 13.00	PILATES ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse INFO: keine Schuhe nötig, Antirutschsocken von Vorteil	
14.00 – 14.45	SENIOREN FIT AB 65+ ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse	👤👤
15.15 – 16.00	SENIOREN FIT AB 65+ ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse	👤👤
18.00 – 19.00	BODY-FIT HOHE INTENSITÄT ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse	♀
19.00 – 20.00	GYMNASTIK FÜR FRAUEN AB 40 ORT: Schulhaus untere Turnhalle Erlensträsschen → 14 LEITUNG: Helene Zuber	

FREITAG, 9. MAI 2025

08.30 – 09.15	BOUNCE & CROSS ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse	
08.45 – 09.45	GYMNASTIK FÜR FRAUEN ORT: Kornfeldkirche, Kettenackerstube 1. UG → 20 LEITUNG: Ingrid Gabriel INFO: Anmeldung erwünscht	♀
09.30 – 10.15	PILATES ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse INFO: keine Schuhe nötig, Antirutschsocken von Vorteil	
10.00 – 11.00	GYMFIT 50+ ORT: APH Wendelin → 1 LEITUNG: Monika Schultheiss	
10.00 – 11.00	GYMNASTIK FÜR FRAUEN ORT: Kornfeldkirche Kettenackerstube 1. UG → 20 LEITUNG: Ingrid Gabriel INFO: Anmeldung erwünscht	♀

SONNTAG, 11. MAI 2025

09.30 – 10.20	SOMOMIX ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse	
---------------	---	--

MONTAG, 12. MAI 2025

09.00 – 09.50	REHA-FIT NIEDRIGE INTENSITÄT ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Esther	
09.15 – 10.15	GYMNASTIK FÜR FRAUEN ORT: Kornfeldkirche, Kettenackerstube 1. UG → 20 LEITUNG: Ingrid Gabriel INFO: Anmeldung erwünscht	♀
16.00 – 16.45	PILATES ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse INFO: keine Schuhe nötig, Antirutschsocken von Vorteil	
20.00 – 21.00	MONTAGSGYMNASTIK ORT: Schulhaus Sporthalle Erlensträsschen → 13 LEITUNG: Christina Ochsner	
20.15 – 21.15	SPORTANGEBOT FÜR FRAUEN ORT: Wasserstetzenschulhaus, Turnhallen 1+2 → 19 LEITUNG: Helene Zuber	♀

DIENSTAG, 13. MAI 2025

08.30 – 09.15	BODY-FIT HOHE INTENSITÄT ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse	
09.30 – 10.15	RÜCKEN-FIT ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse	
14.00 – 14.45	SENIOREN FIT AB 65+ ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse	👤👤
15.15 – 16.00	SENIOREN FIT AB 65+ ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse	👤👤
18.00 – 18.45	PILATES ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse INFO: keine Schuhe nötig, Antirutschsocken von Vorteil	
18.00 – 19.00	PILATES ORT: Andreashaus, Saal im EG → 5 LEITUNG: Brigitte Huegin INFO: bitte 10 Minuten vor Beginn erscheinen	
19.10 – 20.10	PILATES ORT: Andreashaus, Saal im EG → 5 LEITUNG: Brigitte Huegin INFO: bitte 10 Minuten vor Beginn erscheinen	

MITTWOCH, 14. MAI 2025

08.30 – 09.15	STEP-INTERVALL HOHE INTENSITÄT ORT: Sportarena Riehen → 15 LEITUNG: Diverse	→
---------------	--	---

Bewegung im Wasser

MITTWOCH, 7. MAI 2025

19.30 – 20.15 **RÜCKEN-THERAPIE**
ORT: Schul- und Förderzentrum Wenkenstrasse → **12**
LEITUNG: Heinz Steck
INFO: für Personen, welche von Rückenleiden betroffen sind, Anmeldung erwünscht

MITTWOCH, 14. MAI 2025

19.30 – 20.15 **RÜCKEN-THERAPIE**
ORT: Schul- und Förderzentrum Wenkenstrasse → **12**
LEITUNG: Heinz Steck
INFO: für Personen, welche von Rückenleiden betroffen sind, Anmeldung erwünscht

09.00 – 10.00 **GYMFIT** ⁵⁰⁺
ORT: FEG, freie Evangelische Kirche → **2**
LEITUNG: Sandra Pfister

18.30 – 19.15 **RÜCKEN-THERAPIE**
ORT: Schul- und Förderzentrum Wenkenstrasse → **12**
LEITUNG: Heinz Steck INFO: für Personen, welche von Rückenleiden betroffen sind. Anmeldung erwünscht

DONNERSTAG, 15. MAI 2025

09.30 – 10.15 **RÜCKEN-FIT**
ORT: Sportarena Riehen → **15** LEITUNG: Diverse

10.00 – 11.00 **SANFTE GYMNASTIK** ⁵⁰⁺
ORT: Alterssiedlung Drei Brunnen → **4**
LEITUNG: Petra Stadelmann

12.15 – 13.00 **PILATES**
ORT: Sportarena Riehen → **15** LEITUNG: Diverse
INFO: keine Schuhe nötig, Antirutschsocken von Vorteil

14.00 – 14.45 **SENIOREN FIT** ^{AB 65+} ♀
ORT: Sportarena Riehen → **15** LEITUNG: Diverse

15.15 – 16.00 **SENIOREN FIT** ^{AB 65+} ♀
ORT: Sportarena Riehen → **15** LEITUNG: Diverse

18.00 – 19.00 **BODY-FIT** ^{HOHE INTENSITÄT}
ORT: Sportarena Riehen → **15** LEITUNG: Diverse

19.00 – 20.00 **GYMNASTIK FÜR FRAUEN** ^{AB 40} ♀
ORT: Schulhaus untere Turnhalle Erlensträsschen → **14**
LEITUNG: Helene Zuber

FREITAG, 16. MAI 2025

08.30 – 09.15 **BOUNCE & CROSS**
ORT: Sportarena Riehen → **15** LEITUNG: Diverse

08.45 – 09.45 **GYMNASTIK FÜR FRAUEN** ♀
ORT: Kornfeldkirche, Kettenackerstube 1. UG → **20**
LEITUNG: Ingrid Gabriel INFO: Anmeldung erwünscht

09.30 – 10.15 **PILATES**
ORT: Sportarena Riehen → **15** LEITUNG: Diverse
INFO: keine Schuhe nötig, Antirutschsocken von Vorteil

09.30 – 10.20 **SOMOMIX**
ORT: Sportarena Riehen → **15** LEITUNG: Diverse

10.00 – 11.00 **GYMFIT** ⁵⁰⁺
ORT: APH Wendelin → **1** LEITUNG: Monika Schultheiss

10.00 – 11.00 **GYMNASTIK FÜR FRAUEN** ♀
ORT: Kornfeldkirche, Kettenackerstube 1. UG → **20**
LEITUNG: Ingrid Gabriel INFO: Anmeldung erwünscht

Entspannung

MONTAG, 5. MAI 2025

19.00 – 20.15 **VINYASA & YIN YOGA**
ORT: Team3plus Physiotherapie → **18**
LEITUNG: Caroline Halal-Bieri INFO: für alle Level, bequeme Kleidung, Anmeldung erwünscht

DIENSTAG, 6. MAI 2025

18.00 – 19.00 **STRESSBEWÄLTIGUNG** MIT ATEMÜBUNGEN
ORT: Praxis für Atemtherapie → **9** LEITUNG: Irmgard Haupt
INFO: bequeme Kleidung und warme Socken

19.30 – 20.30 **STRESSBEWÄLTIGUNG** MIT ATEMÜBUNGEN
ORT: Praxis für Atemtherapie → **9** LEITUNG: Irmgard Haupt
INFO: bequeme Kleidung und warme Socken

MITTWOCH, 7. MAI 2025

09.00 – 10.00 **YOGA FÜR SENIOREN** 
ORT: Im Haus der Vereine → **6** LEITUNG: Nadine Bernickel

09.00 – 10.30 **YOGA UND MEDITATION** FÜR MÄNNER UND FRAUEN
ORT: Gänshaldenweg 6, Riehen → **3** LEITUNG: Irena Waldmeier
INFO: Anfänger/innen bis ca. Mittelstufe

10.00 – 10.50 **YOGA**
ORT: Sportarena Riehen → **15** LEITUNG: Diverse

19.00 – 20.00 **FUNCTIONAL YOGA**
ORT: Pilates Atelier Riehen (Alte Post) → **8**
LEITUNG: Hannes Ebding

DONNERSTAG, 8. MAI 2025

10.00 – 11.00 **YOGA AUF DEM STUHL** FÜR ALLE
ORT: Praxis Physiouno → **21** LEITUNG: Mirjam Sperling
INFO: Anmeldung erwünscht

17.30 – 18.30 **YOGA BEI KOPFSCHMERZEN & MIGRÄNE**
ORT: Sarasinpark (bei schlechtem Wetter: Physiouno) → **22**
LEITUNG: Mirjam Sperling INFO: Anmeldung erwünscht

19.45 – 21.15 **YOGA UND MEDITATION** FÜR MÄNNER UND FRAUEN
ORT: Gänshaldenweg 6, Riehen → **3** LEITUNG: Irena Waldmeier
INFO: Anfänger/innen bis ca. Mittelstufe

MONTAG, 12. MAI 2025

19.00 – 20.15 **VINYASA & YIN YOGA**
ORT: Team3plus Physiotherapie → **18**
LEITUNG: Caroline Halal-Bieri INFO: für alle Level, bequeme Kleidung, Anmeldung erwünscht

DIENSTAG, 13. MAI 2025

18.00 – 19.00 **STRESSBEWÄLTIGUNG** MIT ATEMÜBUNGEN
ORT: Praxis für Atemtherapie → **9** LEITUNG: Irmgard Haupt
INFO: bequeme Kleidung und warme Socken

19.30 – 20.30 **STRESSBEWÄLTIGUNG** MIT ATEMÜBUNGEN
ORT: Praxis für Atemtherapie → **9** LEITUNG: Irmgard Haupt
INFO: bequeme Kleidung und warme Socken

MITTWOCH, 14. MAI 2025

09.00 – 10.00 **YOGA FÜR SENIOREN** 
ORT: Im Haus der Vereine → **6** LEITUNG: Nadine Bernickel

09.00 – 10.30 **YOGA UND MEDITATION** FÜR MÄNNER UND FRAUEN
ORT: Gänshaldenweg 6, Riehen → **3** LEITUNG: Irena Waldmeier
INFO: Anfänger/innen bis ca. Mittelstufe

10.00 – 10.50 **YOGA**
ORT: Sportarena Riehen → **15** LEITUNG: Diverse

19.00 – 20.00 **FUNCTIONAL YOGA**
ORT: Pilates Atelier Riehen (Alte Post) → **8**
LEITUNG: Hannes Ebding

DONNERSTAG, 15. MAI 2025

10.00 – 11.00 **YOGA AUF DEM STUHL** FÜR ALLE
ORT: Praxis Physiouno → **21** LEITUNG: Mirjam Sperling
INFO: Anmeldung erwünscht

17.30 – 18.30 **YOGA BEI KOPFSCHMERZEN & MIGRÄNE**
ORT: Sarasinpark (bei schlechtem Wetter Physiouno) → **22**
LEITUNG: Mirjam Sperling INFO: Anmeldung erwünscht

19.45 – 21.15 **YOGA UND MEDITATION** FÜR MÄNNER UND FRAUEN
ORT: Gänshaldenweg 6, Riehen → **3**
LEITUNG: Irena Waldmeier INFO: Anfänger bis ca. Mittelstufe

Mentaltraining & Körperbewusstsein

MONTAG, 5. MAI 2025

10.00–10.50 **RHYTHMIK UND BEWEGUNG** NACH DALCROZE Ü 60
ORT: Andreashaus, grosser Saal, im Erdgeschoss → 5
LEITUNG: Marianne Billo-Degen INFO: für Seniorinnen und Senioren, Anmeldung erwünscht

DONNERSTAG, 8. MAI 2025

10.00–11.00 **CANTIENICA^R** KÖRPER IN EVOLUTION
ORT: Musikschule Riehen → 7 LEITUNG: Astrid Marti
INFO: Anmeldung erwünscht

MONTAG, 12. MAI 2025

10.00–10.50 **RHYTHMIK UND BEWEGUNG** NACH DALCROZE Ü 60
ORT: Andreashaus, grosser Saal, im Erdgeschoss → 5
LEITUNG: Marianne Billo-Degen INFO: für Seniorinnen und Senioren, Anmeldung erwünscht

DONNERSTAG, 15. MAI 2025

10.00–11.00 **CANTIENICA^R** KÖRPER IN EVOLUTION
ORT: Musikschule Riehen → 7 LEITUNG: Astrid Marti
INFO: Anmeldung erwünscht

Musik & Tanz

MONTAG, 5. MAI 2025

15.30–16.45 **WIENER WALZER** MITTELSTUFE – PAARTANZ
ORT: Haus der Vereine → 6 LEITUNG: Nicole Deflorin-Gisler
INFO: paarweise teilnehmen

16.50–17.50 **MODERN DANCE 1** AB 8 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → 11
LEITUNG: Giuseppe Bencivenga

17.00–18.00 **BALLETT** STUFE 1 – AB 8 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry

18.00–19.00 **MODERN DANCE 2** AB 12 JAHREN
Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Giuseppe Bencivenga

18.15–19.45 **BALLETT** STUFE 4/5 – JUGENDLICHE UND ERWACHSENE
ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry

19.10–20.10 **TANGO 1** ANFÄNGER / INNEN – ERWACHSENE
ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Tabea Lehmann

19.15–20.15 **LINE DANCE** ANFÄNGER / INNEN
ORT: Haus der Vereine → 6 LEITUNG: Nicole Deflorin-Gisler / Jorana Stofer INFO: Benötigt keinen Tanzpartner

20.15–21.15 **TANGO 2** MITTELSTUFE – ERWACHSENE
ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Tabea Lehmann

DIENSTAG, 6. MAI 2025

09.00–10.00 **PILATES MAT** ERWACHSENE
ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Marcela Poslusny

10.10–11.15 **NIA YOGA** ERWACHSENE
ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Nadja Zimmermann

16.50–17.50 **BALLETT** STUFE 2 – AB 9 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry

18.00–19.30 **BALLETT** STUFE 3/4 – JUGENDLICHE
ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry

MITTWOCH, 7. MAI 2025

14.30–15.15 **PRE-BALLETT 1** AB 4 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Josi Jäggi

15.30–16.20 **PRE-BALLETT 2** AB 6 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Josi Jäggi

16.30–17.30 **BALLETT** STUFE 1 – AB 8 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry →

- 18.00 – 19.30

BALLETT

STUFE 4/5 – JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry
- 20.00 – 20.45

SCHWEIZER VOLKSTANZ

14 BIS 70 JAHREN

ORT: Im Haus der Vereine Gartensaal, 1. Stock → 6

LEITUNG: Larissa Gerber INFO: Anmeldung erwünscht

DONNERSTAG, 8. MAI 2025

- 16.00 – 16.50

PRE-BALLETT 2

AB 6 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Josi Jäggi


- 16.50 – 17.50

URBAN DANCE 1

AB 9 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11

LEITUNG: Giuseppe Bencivenga


- 17.00 – 18.00

BALLETT

STUFE 1 – AB 8 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry


- 18.00 – 19.00

URBAN DANCE 2

AB 12 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11

LEITUNG: Giuseppe Bencivenga


- 19.10 – 20.10

URBAN DANCE 3

AB 15 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11

LEITUNG: Giuseppe Bencivenga

FREITAG, 9. MAI 2025

- 09.00 – 10.00

PILATES

ERWACHSENE

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Marcela Poslusny
- 15.45 – 16.35

PRE-BALLETT 2

AB 6 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Josi Jäggi


- 16.50 – 17.50

BALLETT

STUFE 2 – AB 9 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry


- 18.00 – 19.30

BALLETT

STUFE 3/4 – AB 11 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry



SAMSTAG, 10. MAI 2025

- 09.00 – 09.50

PRE-BALLETT

5 BIS 7 JAHRE

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Josi Jäggi


- 10.00 – 11.00

BALLETT

ANFÄNGER / INNEN – ERWACHSENE

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry

- 11.15 – 12.15

MODERN 3

JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Josi Jäggi

MONTAG, 12. MAI 2025

- 15.30 – 16.45

JIVE

MITTELSTUFE – PAARTANZ

ORT: Haus der Vereine → 6 LEITUNG: Nicole Deflorin-Gisler

INFO: paarweise teilnehmen


- 16.50 – 17.50

MODERN DANCE 1

AB 8 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11

LEITUNG: Giuseppe Bencivenga


- 17.00 – 18.00

BALLETT

STUFE 1 – AB 8 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry


- 18.00 – 19.00

MODERN DANCE 2

AB 12 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11

LEITUNG: Giuseppe Bencivenga


- 18.15 – 19.45

BALLETT

STUFE 4/5 – JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry
- 19.10 – 20.10

TANGO 1

ANFÄNGER / INNEN – ERWACHSENE

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Tabea Lehmann
- 19.15 – 20.15

LINE DANCE

ANFÄNGER / INNEN

ORT: Haus der Vereine → 6 LEITUNG: Nicole Deflorin-Gisler / Jorana Stofer

INFO: Benötigt keinen Tanzpartner
- 20.15 – 21.15

TANGO 2

MITTELSTUFE – ERWACHSENE

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Tabea Lehmann

DIENSTAG, 13. MAI 2025

- 09.00 – 10.00

PILATES MAT

ERWACHSENE

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Marcela Poslusny
- 10.10 – 11.15

NIA YOGA

ERWACHSENE

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Nadja Zimmermann
- 16.50 – 17.50

BALLETT

STUFE 2 – AB 9 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry


- 18.00 – 19.30

BALLETT

STUFE 3/4 – JUGENDLICHE

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Anne Lassoudry

MITTWOCH, 14. MAI 2025

- 14.30 – 15.15

PRE-BALLETT 1

AB 4 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Josi Jäggi


- 15.30 – 16.20

PRE-BALLETT 2

AB 6 JAHREN

ORT: Riehen Dance Center → 11 LEITUNG: Josi Jäggi



→

- 16.30–17.30 **BALLETT** STUFE 1 – AB 12 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → **11** LEITUNG: Anne Lassoudry
- 17.00–18.15 **CHA-CHA-CHA** MITTELSTUFE – PAARTANZ
ORT: Haus der Vereine → **6** LEITUNG: Nicole Deflorin-Gisler
INFO: paarweise teilnehmen
- 18.00–19.30 **BALLETT** STUFE 4/5 – JUGENDLICHE UND ERWACHSENE
ORT: Riehen Dance Center → **11** LEITUNG: Anne Lassoudry
- 20.00–20.45 **SCHWEIZER VOLKSTANZ** 14 BIS 70 JAHREN
ORT: Im Haus der Vereine Gartensaal, 1. Stock → **6**
LEITUNG: Larissa Gerber INFO: Anmeldung erwünscht

DONNERSTAG, 15. MAI 2025

- 16.00–16.50 **PRE-BALLETT 2** AB 6 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → **11** LEITUNG: Josi Jäggi
- 16.50–17.50 **URBAN DANCE 1** AB 9 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → **11**
LEITUNG: Giuseppe Benci
- 17.00–18.00 **BALLETT** STUFE 1 – AB 8 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → **11** LEITUNG: Anne Lassoudry
- 18.00–19.00 **URBAN DANCE 2** AB 12 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → **11**
LEITUNG: Giuseppe Bencivenga
- 19.10–20.10 **URBAN DANCE 3** AB 15 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → **11**
LEITUNG: Giuseppe Bencivenga

FREITAG, 16. MAI 2025

- 09.00–10.00 **PILATES** ERWACHSENE
ORT: Riehen Dance Center → **11** LEITUNG: Marcela Poslusny
- 15.45–16.35 **PRE-BALLETT 2** AB 6 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → **11** LEITUNG: Josi Jäggi
- 16.50–17.50 **BALLETT** STUFE 2 – AB 9 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → **11** LEITUNG: Anne Lassoudry
- 18.00–19.30 **BALLETT** STUFE 3/4 – AB 11 JAHREN
ORT: Riehen Dance Center → **11** LEITUNG: Anne Lassoudry

SAMSTAG, 17. MAI 2025

- 09.00–09.50 **PRE-BALLETT** 5 BIS 7 JAHRE
ORT: Riehen Dance Center → **11** LEITUNG: Josi Jäggi
- 10.00–11.00 **BALLETT** ANFÄNGER / INNEN – ERWACHSENE
ORT: Riehen Dance Center → **11** LEITUNG: Anne Lassoudry
- 11.15–12.15 **MODERN 3** JUGENDLICHE UND ERWACHSENE
ORT: Riehen Dance Center → **11** LEITUNG: Josi Jäggi

Outdoor

MONTAG, 5. MAI 2025

- 16.00–17.00 **TENNIS**
ORT: TC Stettenfeld → **17** LEITUNG: Dieter Metzger
INFO: Schläger werden angeboten, Anmeldung erwünscht
- 18.00–20.00 **MOUNTAINBIKE** FÜR JUGENDLICHE AB CA 10 JAHREN
ORT: Dorfplatz, Riehen → **23** LEITUNG: Christof Leumann
INFO: Anmeldung erwünscht
- 19.00–20.00 **JOGGEN**
ORT: Sportplatz Grendelmatte → **16** LEITUNG: Georg Osswald

DIENSTAG, 6. MAI 2025

- 08.30–09.30 **LANGSAM LAUF UND WALKING**
ORT: Sportanlage Grendelmatte → **16**
LEITUNG: Verena Rotach / Renate Iseli
- 16.00–17.00 **TENNIS**
ORT: TC Stettenfeld → **17** LEITUNG: Dieter Metzger
INFO: Schläger werden angeboten, Anmeldung erwünscht

MITTWOCH, 7. MAI 2025

- 16.00–17.00 **TENNIS**
ORT: TC Stettenfeld → **17** LEITUNG: Dieter Metzger
INFO: Schläger werden angeboten, Anmeldung erwünscht
- 19.00–20.00 **LAUFTRAINING UND NORDIC WALKING**
ORT: Reithalle Wenkenhof → **10** LEITUNG: Beat Oehen

DONNERSTAG, 8. MAI 2025

- 19.00–21.00 **MOUNTAINBIKE** FÜR ERWACHSENE
ORT: Dorfplatz, Riehen → **23** LEITUNG: Daniel Landmann
INFO: Anmeldung erwünscht

MONTAG, 12. MAI 2025

- 16.00–17.00 **TENNIS**
ORT: TC Stettenfeld → **17** LEITUNG: Dieter Metzger
INFO: Schläger werden angeboten, Anmeldung erwünscht
- 18.00–20.00 **MOUNTAINBIKE** FÜR JUGENDLICHE AB CA 10 JAHREN
ORT: Dorfplatz, Riehen → **23** LEITUNG: Christof Leumann
INFO: Anmeldung erwünscht →

DIENSTAG, 13. MAI 2025

- 08.30 – 09.30 **LANGSAM LAUF UND WALKING**
ORT: Sportanlage Grendelmatte → **16**
LEITUNG: Verena Rotach / Renate Iseli
- 16.00 – 17.00 **TENNIS**
ORT: TC Stettenfeld → **17** LEITUNG: Dieter Metzger
INFO: Schläger werden angeboten, Anmeldung erwünscht
- 18.00 – 19.15 **NORDIC WALKING** FÜR FORTGESCHRITTENE
ORT: Vita Parcours Riehen → **25** LEITUNG: Nicole Joho Rasheed INFO: «Technik Check» und Variationen
- 18.30 – 19.30 **OUTDOOR-WORKOUT**
ORT: Grendelmatte, Riehen → **24** LEITUNG: Annina Knecht

MITTWOCH, 14. MAI 2025

- 16.00 – 17.00 **TENNIS**
ORT: TC Stettenfeld → **17** LEITUNG: Dieter Metzger
INFO: Schläger werden angeboten, Anmeldung erwünscht
- 19.00 – 20.00 **LAUFTRAINING UND NORDIC WALKING**
ORT: Reithalle Wenkenhof → **10** LEITUNG: Beat Oehen

DONNERSTAG, 15. MAI 2025

- 19.00 – 21.00 **MOUNTAINBIKE** FÜR ERWACHSENE
ORT: Dorfplatz, Riehen → **23** LEITUNG: Daniel Landmann
INFO: Anmeldung erwünscht

FREITAG, 16. MAI 2025

- 09.00 – 10.00 **NORDIC WALKING**
ORT: Wettsteinstrasse 1 → **26** LEITUNG: Margrith Locher

SAMSTAG, 17. MAI 2025

- 09.15 – 10.30 **NORDIC WALKING** FÜR FORTGESCHRITTENE
ORT: Vita Parcours Riehen → **25** LEITUNG: Nicole Joho Rasheed INFO: «Technik Check» und Variationen
- 10.00 – 11.00 **BOOTCAMP**
ORT: Grendelmatte, Riehen → **16** LEITUNG: Meegan Hostettler

KURSLEITER*INNEN

BEWEGUNG:

Dieter Metzger – +49 1781859155
TC Stettenfeld Riehen,
dietermetzger@dina-travel.com

Astrid Marti – 078 628 36 97
CANTIENICA(R) Körper in Evolution,
amarti@bluemail.ch

Brigitte Huegin
TONUS – Massage und Pilates

Christina Ochsner
SSC Riehen

Esther
Sportarena Riehen

Georg Osswald
TV-Riehen

Hannes Ebing
Hannes Ebing

Heinz Steck – 079 329 04 43
SHGDH Verein Selbsthilfegruppe
Diskushernie, heinz@steck.me

Helene Zuber
Turnerinnen St. Franziskus Riehen

Irena Waldmeier
Yogaund Meditation

Ingrid Gabriel – 076 476 02 22,
tui.gabriel@bluewin.ch

Jacqueline Thiele
Turnerinnen Riehen

Marcela Poslusny
Riehen Dance center

Marianne Billo-Degen – 079 419 68 94,
mabillo@bluewin.ch

Mirjam Sperling
Praxis FREIRAUM,
willkommen@hereinspatziert.com

Monika Schultheiss
Pro Senctute beider Basel / Akzent
Forum

Nadja Zimmermann (Nia-Yoga)
Riehen Dance center

Petra Stadelmann
Pro Senctute beider Basel / Akzent
Forum

Sandra Pfister
Pro Senctute beider Basel / Akzent
Forum

MENTALTRAINING, KÖRPERBEWUSSTSEIN:

Hannes Ebing
hello@herzundseele.fitness

Marianne Billo-Degen – 079 419 68 94
mabillo@bluewin.ch

Astrid Marti – 078 628 36 97
CANTIENICA(R) Körper in Evolution,
amarti@bluemail.ch

ENTSPANNUNG:

Irena Waldmeier
Yogaund Meditation

Caroline Halal-Bieri
Team3plus, yoga@team3plus.ch

Hannes Ebing
Hannes Ebing

Irena Waldmeier
Yoga und Meditation

Irmgard Haupt
Praxis für Atemtherapie

Marianne Billo-Degen – 079 419 68 94
mabillo@bluewin.ch

Nadine Barnickel
Yoga für Senioren (Haus der Vereine),
nadine.barnickel@freenet.de

MUSIK & TANZ:

Astrid Marti – 078 628 36 97
CANTIENICA(R) Körper in Evolution,
amarti@bluemail.ch

Anne Lassoudry
Riehen Dance center

Giuseppe Bencivenga
Riehen Dance center

Josi Jäggi
Riehen Dance center

Larissa Gerber
Trachtengruppe Riehen-Bettingen
ttgriehen1@gmx.ch

Marianne Billo-Degen – 079 419 68 94
mabillo@bluewin.ch

Tabea Lehmann
Riehen Dance center

Nicole Deflorin-Gisler
Dancing Away

OUTDOOR:

Annina Knecht

Dieter Metzger – +49 1781859155
TC Stettenfeld Riehen,
dietermetzger@dina-travel.com

Beat Oehen – 079 771 64 37

Christof Leumann
jugend@vcriehen.ch

Daniel Landmann
mtb@vcriehen.ch

Nicole Joho Rasheed – 079 329 64 08,
info@dancing-away.ch

Meegan Hostettler

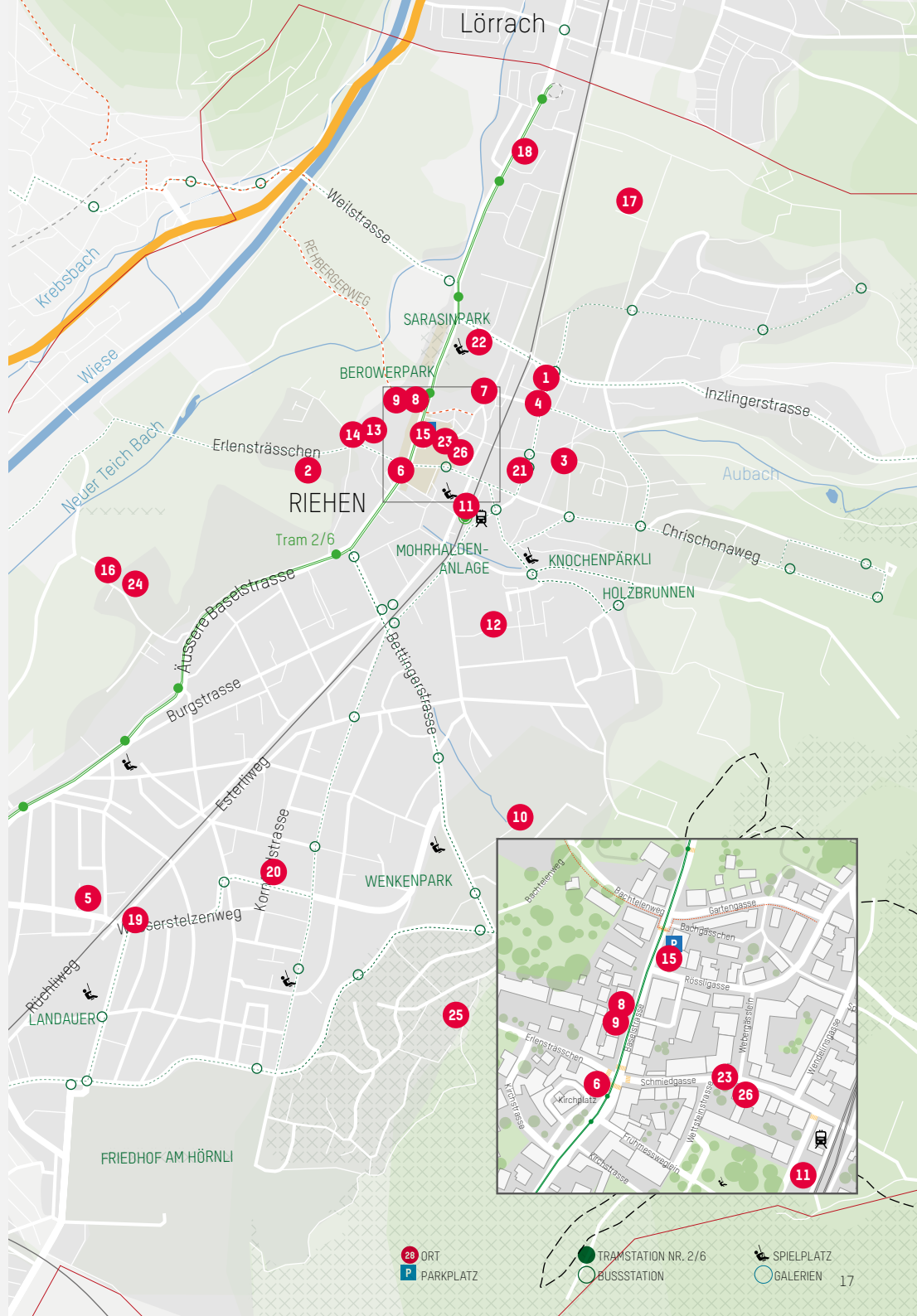
Renate Iseli – 079 771 64 37

Margrith Locher

Verena Rotach – 076 452 53 58

ADRESSEN

- 1 **APH Wendelin**
Inzlingerstrasse 50, 4125 Riehen
- 2 **FEG, freie Evangelische Kirche**
Erlensträsschen 47, 4125 Riehen
- 3 **FEG, freie Evangelische Kirche**
Gänshaldenweg 6, 4125 Riehen
- 4 **Altersiedlung Drei Brunnen**
Oberdorfstrasse 21, 4125 Riehen
- 5 **Andreas Haus**
Kettenweg 41, 4125 Riehen
- 6 **Im Haus der Vereine,**
Gartensaal 1. Stock
Baselstrasse 43, 4125 Riehen
- 7 **Musikschule Riehen**
Rössligasse 51, 4125 Riehen
- 8 **Pilates Atelier Riehen (Alte Post)**
Baselstrasse 57, 4125 Riehen
- 9 **Praxis für Atemtherapie**
Baselstrasse 57, 4125 Riehen
- 10 **Reithalle Wenkenhof**
Heltring 41, 4125 Riehen
- 11 **Riehen Dance Center**
Bahnhofstrasse 25, 4125 Riehen
- 12 **Schul- und Förderzentrum**
Wenkenstrasse 33, 4125 Riehen
- 13 **Schulhaus Sporthalle**
Erlensträsschen 8, 4125 Riehen
- 14 **Schulhaus untere Turnhalle**
Erlensträsschen
Erlensträsschen 8, 4125 Riehen
- 15 **Sportarena Riehen**
Baselstrasse 60, 4125 Riehen
- 16 **Sportplatz Grendelmatte**
Grendelgasse, 4125 Riehen
- 17 **TC Stettenfeld**
Stettenweg 66, 4125 Riehen
- 18 **Team3plus Physiotherapie,**
1. Stock
Lörracherstrasse 102, 4125 Riehen
- 19 **Wasserstelzenschulhaus,**
Turnhallen 1 + 2
Wasserstelzenweg 11, 4125 Riehen
- 20 **Kornfeldkirche, Kettenackerstube 1. UG**
Kornfeldstrasse 51, 4125 Riehen
- 21 **Praxis Physiouno,**
Schützengasse 37, 4125 Riehen
- 22 **Sarasinpark,**
Baselstrasse, 4125 Riehen
- 23 **Dorfplatz Riehen,**
Dorfplatz, 4125 Riehen
- 24 **Grendelmatte,**
Grendelgasse 21, 4125 Riehen
- 25 **Vita Parcour Riehen,**
Ausserbergweg, 4125 Riehen
- 26 **Treffpunkt Nordic Walking,**
Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen



BEWEGUNGSWOCHEN

KOSTENLOSE
SCHNUPPERKURSE VOM

RIEHEN

5. MAI BIS 18. MAI 2025

In Riehen bewegt sich was – seien Sie dabei!

Vom 5. bis 18. Mai können Sie die grosse Vielfalt an Bewegungs- und Entspannungsangeboten in unserer Gemeinde unverbindlich und kostenlos ausprobieren.

- Atemtherapie
- Ballett
- Gesellschaftstanz
- Gymnastik / Fitness
- Mountainbike
- Nordic Walking
- Line Dance
- Qi Gong
- Rücken-Training
- Seniorenkurse 65+
- Tennis
- Urban Dance
- Wassergymnastik
- Yoga / Pilates / Nia

23 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.ch



RIEHEN
LEBENSKULTUR