



# Café Bâalance all'italiana – ginnastica dolce

**Café Bâalance all'italiana – ginnastica dolce si rivolge a tutti gli anziani di Basilea di lingua italiana che desiderano rimanere insieme in movimento.**

Con esercizi semplici e divertenti alleneremo equilibrio, coordinazione, forza e percezione. Ciò ci permetterà di migliorare la nostra condizione e ridurrà, per esempio, il rischio di cadute.

Dopo il corso di ginnastica avete la possibilità di rimanere per un incontro piacevole. Concedetevi questa qualità di vita.

Un corso a 9 lezioni costa CHF 45.-. Il pagamento avviene direttamente al docente. Una lezione di prova è gratuita. Registrazione non richiesta. Per partecipare al corso, l'esperienza non è necessaria. Per il corso si consiglia un abbigliamento comodo, scarpe / pantofole da ginnastica o calzini antiscivolo.

## **Luogo delle lezioni:**

Fondazione FOPRAS, Nauenstrasse 71, 4052 Basilea  
info@fopras.ch, Tel. 061 271 78 50

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

**Forum 55+**  
**Basel-Stadt**  
[www.aelterbasel.ch](http://www.aelterbasel.ch)



## **Orari e date delle lezioni:**

lunedì, ore 10.20 – 11.05,  
dopodiché un incontro piacevole

### **Autunno 2018:**

22./29. Ottobre  
5./12./19./26. Novembre  
3./10./17. Dicembre

### **Inverno 2019:**

14./21./28. Gennaio  
4./11./18./25. Febbraio  
18./25. Marzo

### **Primavera 2019:**

1./8./29. Aprile  
6./13./20./27. Maggio  
3./17. Giugno

## **Lingua del corso:**

Italiano





# Café Bâalance all'italiana – ginnastica dolce

**«Café Bâalance all'italiana – ginnastica dolce»  
richtet sich an alle italienisch sprechenden Bas-  
ler Seniorinnen und Senioren, die gemeinsam in  
Bewegung bleiben möchten.**

Mit spielerischen Übungen trainieren Sie Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Wahrnehmung. Das macht fit für den Alltag und senkt das Sturzrisiko. Nach dem Gymnastikkurs haben Sie die Möglichkeit zum geselligen Austausch. Gönnen Sie sich dieses Stück Lebensqualität.

Ein Kurs à 9 Lektionen kostet CHF 45.-. Bezahlung direkt beim Kursleiter. Einmal Schnuppern ist gratis. Sie können jederzeit und ohne Voranmeldung in den Kurs einsteigen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Für den Kurs empfehlen wir bequeme Kleidung sowie Turnschuhe, Turnschlappli oder rutschfeste Socken.

## **Wo Sie uns finden:**

Stiftung FOPRAS, Nauenstrasse 71, 4052 Basel  
info@fopras.ch, Tel. 061 271 78 50

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

**Forum 55+**  
**Basel-Stadt**  
[www.aelterbasel.ch](http://www.aelterbasel.ch)

  
**FOPRAS**  
Für die Integration  
Per l'integrazione

## **Kurszeiten und -daten:**

Montag, 10.20 bis 11.05 Uhr,  
im Anschluss geselliges  
Beisammensein

### **Herbst 2018:**

22./29. Oktober  
5./12./19./26. November  
3./10/17. Dezember

### **Winter 2019:**

14./21./28. Januar  
4./11./18./25. Februar  
18./25. März

### **Frühling 2019:**

1./8./29. April  
6./13./20./27. Mai  
3./17. Juni

## **Kursprache:**

italienisch

  
**UNITRE**