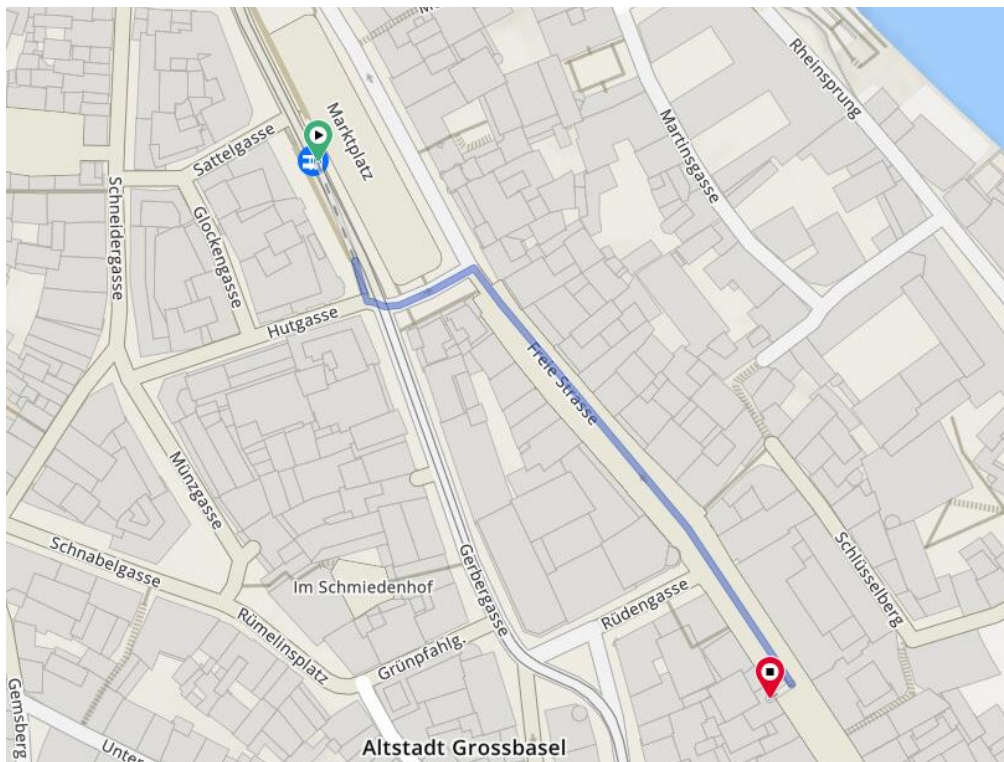


Anreise mit dem ÖV

Ab Basel SBB mit dem Tram bis zur Haltestelle „Bankverein“ fahren, dann zu Fuss die Freie Strasse fast ganz runter auf der linken Seite.

Oder mit den Tramlinien 8 & 11 bis zum „Marktplatz“, dann die Freie Strasse ein Stück hoch auf der rechten Seite.



Quelle: map.search.ch

Unser vollständiges Kursprogramm finden Sie unter www.fragile.ch/kursprogramm

Anmeldung bei:

FRAGILE Suisse

Badenerstrasse 696, 8048 Zürich

Tel. 044 360 26 91

E-Mail: bildung@fragile.ch



Unterstützen Sie unser
spendenfinanziertes Angebot:

PC 80-10132-0

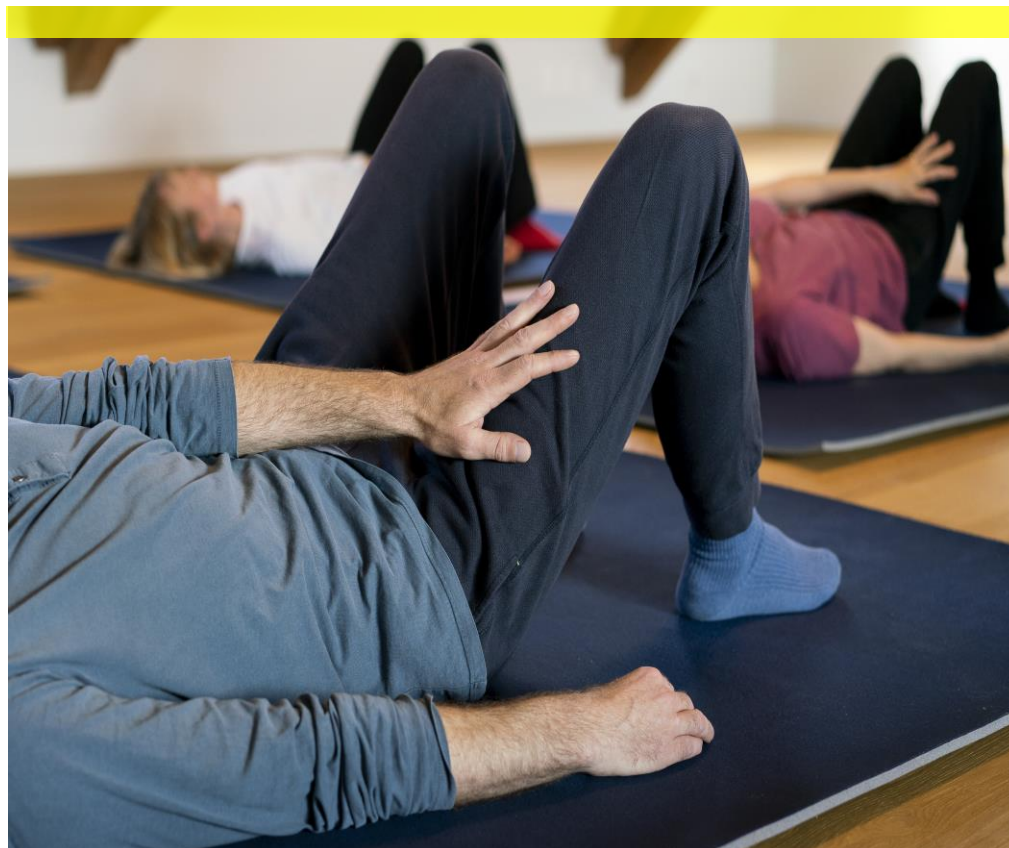
IBAN CH77 0900 0000 8001 0132 0

Herzlichen Dank!



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige



© SFV

Sanftes Bewegen mit der Feldenkrais Methode

Freitag, 13.02. / 06.03. / 27.03. / 17.04. / 08.05. / 29.05. / 12.06.2026

Ein Kurs für Menschen
mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Teilnahmebedingungen	<p>Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie können sich selbständig oder mit Hilfe eines Stuhls hinlegen und wieder aufstehen. Sie verstehen einfache Sätze.</p> <p>Bitte bringen Sie ein ein grosses und ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Schläppli mit.</p>
Rollstuhlgängigkeit	Die Kursräumlichkeiten sind rollstuhlgängig.
Ausgangslage	<p>Erleben Sie im Alltag Ihre Bewegungsabläufe und Haltungen als angespannt, anstrengend, ermüdend, kräftezehrend oder schmerzvoll?</p> <p>Möchten Sie sich leichter bewegen, mehr Freude beim Bewegen verspüren, damit Sie z.B. wieder einen längeren Spaziergang machen oder bequemer sitzen können?</p>
Inhalte	<p>Bei diesem Kurs erforschen Sie verschiedene Bewegungsthemen. Sie werden in Worten zur Bewegung angeleitet. Meistens liegen Sie dazu auf einer Matte oder Sie bewegen sich im Sitzen oder Stehen. Sie tragen dabei bequeme Kleidung. Die Bewegungen sind einfach und brauchen keinen Krafteinsatz.</p> <p>Die Bewegungsfolgen und Pausen sind ausgewogen und auf Ihre Bedürfnisse angepasst.</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Sie erkennen Ihre Bewegungsgewohnheiten • Sie entdecken und entwickeln spielerisch neue Bewegungsmöglichkeiten • Sie fühlen sich in Ihrem Körper wieder mehr zu Hause und erkennen einfacher, wann es Zeit für eine Pause ist
Kursleitung	<p>Ursula Brog, Feldenkrais Practitioner SFV https://spielend-bewegt.ch/; 076 345 02 69</p>

Kursnummer	SE88234
Teilnehmende	Max. 6 Personen
Ort	<p>Raum für mehr Freie Strasse 32, 2. Stock 4001 Basel Tel. 076 345 02 69</p>
Datum	Freitag, 13.02. / 06.03. / 27.03. / 17.04. / 08.05. / 29.05. / 12.06.2026 Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
Zeit	14:00 bis 15:30 Uhr
Kosten	<p>Mitglieder: CHF 126.- Mitglieder mit Kulturlegi: CHF 100.- Nichtmitglieder: CHF 210.-</p>
Kursbestätigung	Die Teilnehmenden erhalten auf Wunsch am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung.

Annulationsbedingungen

Bei Abmeldungen von einem Kurs gelten folgende Regelungen:

- Abmeldung bis einen Monat vor Veranstaltungsbeginn: Sie erhalten den vollen Kursbeitrag zurück.
- Abmeldungen 30 – 15 Tage vor der Veranstaltung: Sie erhalten 50 % der Kosten zurück.
- Weniger als 14 Tagen vor der Veranstaltung: Eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich.

Bei Absagen wegen Krankheit erhalten Sie den bezahlten Beitrag zurück mit Ausnahme von Angeboten mit Übernachtung. Stellt uns das Tagungshaus Ihr Zimmer in Rechnung, müssen wir Ihnen diese Kosten verrechnen. Bitte sagen Sie so früh wie möglich ab, wenn Ihnen der gebuchte Kursbesuch nicht möglich ist. Für versäumte Veranstaltungen oder Kurstage sowie bei vorzeitiger Abreise besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Fehlzeiten können nicht nachgeholt werden. Kursteilnehmende sind für eine ausreichende Versicherungsdeckung selbst verantwortlich. Die kompletten Teilnahmebedingungen können Sie bestellen oder unter www.fragile.ch/Teilnahmebedingungen einsehen.