

Jag önskar alla medlemmar ett riktigt Gott Nytt År! Det nya året börjar ofta med goda föresatser som att äta och dricka mindre och sporta mer! Denna artikel skall handla om Fitness och mat/dryck. En „sund kropp och själ“ behöver bra mat och dryck! 50% av alla nyanmälningar till fitnessstudios sker i januari!! Förvånande??

### **Fitness i Basel:**

Jag och Richard Hillbert är medlemmar på den enklaste och mest prisvärda fitnessstudion, **Swiss Training** ([www.swiss-training.com](http://www.swiss-training.com)). Här handlar det om träning, ingen wellness. Påminner om en gammal amerikansk sportklubb. Fördelen här är priset, år 2014 kostar det 560.-/år. Bra, vänlig och kompetent personal. Inga köer till maskinerna. Vid bortvaro för resor/sjukskrivelse som varar mer än 4 veckor får man förlängt abonnemang, kan således gottskriva sig den tiden. Bastu finns. Allt är „basic“ men funktionellt. Kontakta Patrik för en gratis provträning och hälsa från mig.

**Indigo** ([www.indigofitness.ch/basel](http://www.indigofitness.ch/basel)) är en ny exklusiv klubb med ypperliga träningsmöjligheter och bra wellness, 1550.-/år.

**Migros Fitness** ([www.fitnesspark.ch/heuwaage](http://www.fitnesspark.ch/heuwaage)) har en fantastisk wellness/bastuavdelning. Kan bli lite trångt kvällstid.

**City Sport** i Kleinbasel på Rebgasse ([www.city-gesundheit.ch/de/home](http://www.city-gesundheit.ch/de/home)) är ett annat fitnesscenter att rekommendera.

### **Matvaruinköp i Dreiländereck:**

Basels utmärkta geografiska läge ger många möjligheter, inte minst för spännande inköp av allehanda varor. Nedan följer en liten resumé på matvaruaffärer som jag personligen handlar på.

I Basel

**Manors** matvaruavdelning är mycket varierande och håller hög kvalitet. Läget i Kleinbasel, Clarastrasse, gör utbudet internationellt. Finns även i St. Jakobsark i Muttenz.

**Globus** håller hög klass om än dyrt. Om man inte vill laga middagen själv finns det här en hel del delikatesser att välja på. Man går knappast hit för sina dagliga inköp.

**Migros** på Aeschenvorstadt har ett bra utbud inte minst deras fiskavdelning.

En absolut favorit är slaktaren **Jentzer** i Arlesheim och Muttenz. Håller en otroligt hög kvalitet på sitt sortiment. Deras egna tillverkade korvar är sagolika, så långt ifrån en svensk mjölig varmkorv man kan komma!

I Tyskland är min favorit **Hieber**, finns i Lörrach, Grenzach och i Weil am Rhein vid Vitra Muséet. Håller en mycket hög standard på sitt breda sortiment. Spännande är främst mångfalden av produkter samt deras kött- och charkavdelning. Här finner man även tuber (bl.a Larsen) som påminner om Kalles kaviar, sillinläggningar samt

ett smör från Arla med Bregottskvalitet (Kaergården). Bra att veta eftersom nu IKEA har försvagat sitt sortiment. Tycker man om att botanisera i tyskt öl har man kommit till rätt ställe. Priserna är även bättre än i Basel.

**Alnatura** har bara ekologiskt sortiment. Där kan du köpa allt från schampoo, tvättmedel, vin och livsmedel. Finns i Grenzach och i Weil-am-Rhein.

**I Huningue, Frankrike**, 10 minuter från Basel handlar jag på **Match**. Deras fiskavdelning håller hög klass, här finner man bl.a piggvar, marulk, havskatt, färsk hummer och krabba samt naturligtvis ostron! En riktigt äkta fransk fiskavdelning med priser som är betydligt bättre än i Schweiz. Deras vinavdelning innehåller en hel del mycket bra och prisvärda franska viner.

I Frankrike finner man även de stora giganterna som Geant Casino m.fl, i min smak dock för stora affärer där man känner sig vilsen.

Hoppas Ni finner något „matnyttigt“ i ovanstående artikel!

Lycka till och kom gärna med egna tips som vi kan publicera på hemsidan.

Sven Westerdahl

Januari 2014