

Medienmitteilung

5. Mai 2011

Bewegung im Alltag leicht gemacht – dank dem Velo

Wer auf den Genuss des Velofahrens kommt, gewinnt ein Stück Freiheit und Unabhängigkeit. Die seit 2010 von Gsünder Basel und Pro Velo beider Basel angebotenen Velofahrkurse für erwachsene Anfängerinnen und Anfänger sind zum Erfolg geworden. Ab kommender Woche wird deshalb ein zusätzlicher Kurs im neuen Verkehrsgarten Erlenmatt durchgeführt. Das aussergewöhnliche Angebot wird finanziell mitgetragen vom Sportamt Basel-Stadt und Integration Basel sowie neu vom Bundesamt für Sport.

Das Velo bietet viele Vorzüge: Es ist individuell, lustvoll, ökologisch, sicher, raumsparend, effizient – und gesund. Alltagsaktivitäten wie das Velofahren schützen vor Krankheiten wie Herzinfarkt oder Zuckerkrankheit (Diabetes). Alltagsbewegung hellt die Stimmung auf und kann antidepressiv wirken. Körperlich aktive Menschen leben länger und zufriedener.

Gsünder Basel und Pro Velo beider Basel bieten Velo-Anfängerkurse für Erwachsene an, die sich noch nicht genug sicher für die Strasse fühlen. Das richtige Verhalten im Strassenverkehr kann im verkehrsgeschützten Raum erlernt und geübt werden. Die Kurse werden auf Hochdeutsch gehalten und eignen sich besonders auch für Migrantinnen und Migranten.

„Die Zusammenarbeit von Pro Velo und Gsünder Basel zeigt, dass sich Umwelt- und Gesundheitsanliegen bestens ergänzen“, sagt Thomas Pfluger, Geschäftsleiter von Gsünder Basel. „Für Pro Velo ist es wichtig, dass das Velo nicht nur als gesund für die Umwelt wahrgenommen wird, sondern auch als gesund für die Velofahrenden“, so Roland Chrétien, Geschäftsleiter von Pro Velo beider Basel.

Anmelden kann man sich bei Gsünder Basel (www.gsuenderbasel.ch oder Telefon 061 263 03 36). Alle Kurse finden im Verkehrsgarten Morgartenring und neu im Verkehrsgarten Erlenmatt statt. Geleitet werden sie von Jeanne Pulver, Ruedi Jenni, Irene Bachmann und Hans Utz, alle ausgebildete KursleiterInnen von Pro Velo beider Basel. Velos und Velohelme werden zur Verfügung gestellt. Für eine gesunde Pausenverpflegung ist gesorgt. Die Kurse können dank der Unterstützung des Sportamts Basel-Stadt, des Bundesamtes für Sport und von Integration Basel zum sehr günstigen Preis von 65 Franken angeboten werden.

Kursdaten:

10. Mai bis 7. Juni 2011, 5 Abende
Dienstag 18.00 bis 20.30 Uhr
Verkehrsgarten Morgartenring, Wasgenring 158, Basel

11. Mai bis 8. Juni 2011, 5 Abende
Mittwoch 18.00 bis 20.30 Uhr
Verkehrsgarten Erlenmatt, Erlenstrasse 5, Basel **(neues Angebot)**

12. Mai bis 16. Juni 2011, 5 Abende
Donnerstag 18.00 bis 20.30 Uhr
Verkehrsgarten Morgartenring, Wasgenring 158, Basel

Kontaktpersonen für Medienschaffende:

Thomas Pfluger, Geschäftsleiter Gsünder Basel
Tel. 061 263 03 36, 079 745 68 15, t.pfluger@gsuenderbasel.ch, www.gsuenderbasel.ch

Roland Chrétien, Geschäftsführer Pro Velo beider Basel
Tel. 061 363 35 35, beidebasel@pro-velo.ch, www.provelo-beiderbasel.ch