



Medienmitteilung

29. Mai 2011

Gsünder Basel ist ein gemeinnütziger Verein, der sich in der Region Basel für die Gesundheitsförderung engagiert; mit der Unterstützung der Kantone Basel-Stadt und Baselland.

20 Jahre aktiv! für die Gesundheit der Region Basel

Gsünder Basel feiert seinen zwanzigsten Geburtstag. Seit 1991 unterstützt der Nonprofit-Verein die Bevölkerung der Region Basel dabei, einen gesunden Lebensstil im Alltag umzusetzen.

Dazu werden niederschwellige Kurse und Veranstaltungen zur ausgewogenen Ernährung, regelmässigen Bewegung und bewussten Entspannung angeboten. Jedes Jahr werden mit diesem schweizweit fast einzigartigen Konzept mehr Personen zu einem gesunden Lebensstil motiviert. Ein Aushängeschild von Gsünder Basel ist „Aktiv! im Sommer“: In den schönsten Parkanlagen der Kantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft werden während den Sommermonaten gratis Bewegungs- und Entspannungslektionen durchgeführt. Die ganze Bevölkerung ist zum Mitmachen eingeladen. Gsünder Basel engagiert sich ausserdem speziell für die Migrationsbevölkerung, zum Beispiel mit Schwimm- und Velofahrkursen. Für die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz pflegt der Verein die Zusammenarbeit mit verschiedenen Unternehmen, unter anderem BVB, Novartis, Universitätsspital Basel und Sympany. Auch dieses Jahr nehmen mehr als 2000 Personen die Chance für einen gesünderen Lebensstil wahr. Nid warte – jetzt starte! Das Kursprogramm (inkl. Online-Anmeldung) findet sich unter www.gsuenderbasel.ch oder kann unter Tel. 061 263 03 36 bestellt werden.

Saisonstart für „Aktiv! im Sommer“ im Margarethenpark

Nach dem erfolgreichen Saisonstart für „Aktiv im Sommer“ im Schützenmattpark anfangs Mai startet am 8. Juni die spielerische Gymnastik im Margarethenpark. Die ganze Bevölkerung ist eingeladen, gratis an den humorvoll gestalteten Gymnastik-Lektionen von den Kursleiterinnen Simone Hunkeler und Jessica Schwald teilzunehmen. In der wöchentlich stattfindenden Gymnastiklektion wird der Kreislauf aktiviert, der Körper gekräftigt und abschliessend gedehnt und entspannt. Der Kurs dauert bis am 10. August, ist **gratis** und erfordert **keine Anmeldung**. Im Juni und Juli starten weitere „aktiv! im Sommer“-Gratisangebote in der ganzen Region. Wer auf den Geschmack eines gesunden Lebensstils kommt, findet im Kursprogramm von Gsünder Basel ein breites Angebot aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung fürs ganze Jahr.

Informationen (Bilder, Interviewpartner)

Lucy Waersegers, Projektleitung
Gsünder Basel, Güterstrasse 141, 4053 Basel

Veranstaltungshinweise „Aktiv! im Sommer“

Schützenmattpark

3. Mai bis 30. August	jeden Dienstag von 19.00 bis 19.50 Uhr	Gymnastik
5. Mai bis 1. September	jeden Donnerstag von 19.00 bis 20.00 Uhr	Tai Chi
8. Juli bis 12. August	jeden Freitag von 19.00 bis 19.50 Uhr	Gymnastik

Margarethenpark

8. Juni bis 10. August	jeden Mittwoch von 19.00 bis 19.50 Uhr	Gymnastik
------------------------	--	-----------

Birsfelden, Piazzetta

7. Juni bis 9. August	jeden Dienstag von 19.00 bis 19.50 Uhr	Gymnastik
-----------------------	--	-----------

Pratteln, Jörin Park

8. Juni bis 10. August	jeden Mittwoch von 19.00 bis 20.00 Uhr	Gymnastik
------------------------	--	-----------

Arlesheim, Domplatz

8. Juni bis 10. August	jeden Mittwoch von 19.00 bis 20.00 Uhr	Tai Chi
------------------------	--	---------

Riehen Wettsteinanlage

6. Juli bis 31. August	jeden Mittwoch 19.00 bis 19.50 Uhr	Gymnastik
7. Juli bis 1. September	jeden Donnerstag 19.00 bis 20.00 Uhr	Tai Chi

Riehen Freizeitzentrum Landauer

5. Juli bis 9. August	jeden Dienstag 10.00 bis 11.00 Uhr	Spring und Gump – für die ganze Familie
-----------------------	------------------------------------	---

St. Johannis-Park, Basel

6. Juni bis 8. August	jeden Montag 19.00 bis 19.50 Uhr	Spring und Gump – für die ganze Familie
-----------------------	----------------------------------	---

Porträt: Wer ist Gsünder Basel?

Gsünder Basel ist eine gemeinnützige Organisation, die sich seit 1991 für die Gesundheitsförderung der Bevölkerung in der Region Basel engagiert. Dank Leistungsaufträgen der Kantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft sowie Spenden ist es möglich ein niederschwelliges und kostengünstiges Kursprogramm anzubieten.

Das vielfältige Angebot an Kursen, Referaten und speziellen Projekten motiviert zu einer ausgewogenen Ernährung und zu mehr Bewegung und Entspannung. Mit Genuss und Spass zu einem aktiven und gesunden Lebensstil – das ist das oberste Ziel von Gsünder Basel.

Angebote von Gsünder Basel:

- Kursprogramm
- Gesundheitsförderung für Betriebe (Bsp. Burnout-Seminare)
- Gesundheitsförderung für MigrantInnen (Bsp. Schwimmkurse auf Deutsch)
- Gesundheitsförderung für Kinder im Ernährungsbereich (Bsp. schnitz und drunder)
- Aktiv! im Sommer – kostenloses Bewegungsangebot in Parkanlagen

Weitere Informationen unter www.gsuederbasel.ch oder bei der Geschäftsstelle 061 236 03 36. Ernährung, Bewegung, Entspannung – alles aus einer Hand!