



**20 Jahre aktiv!  
für einen gesunden Lebensstil**

## Medienmitteilung

30. April 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.

---

## Frühlingserwachen mit Nordic Gym

**Mit Gsünder Basel hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance. Neben bewährten Angeboten wie Nordic Walking werden auch Nordic Gym-Kurse im Freien angeboten. Kursstart: 11. April 2011.**

Was denn bitte ist Nordic Gym? Nordic Gym ist eine Kombination von Nordic Walking und Gymnastik im Freien. Neben dem Erlernen der Grundtechniken des Nordic Walkings werden einfache gymnastische Bewegungsabläufe zur Förderung der Kraft, Koordination und Beweglichkeit eingeübt. Der Kurs eignet sich auch für Geübte. Lassen Sie sich überraschen!

Die Kurse (Nordic Walking, Nordic Gym) finden in der Grün 80 (Park im Grünen beim St. Jakob) statt, so dass man beim Walken gleich noch die Frühlingsblumen bewundern kann, was einen zusätzlichen positiven Effekt auf das psychische Wohlbefinden hat.

### **Nid warte – jetzt starte**

Die Non-Profit Organisation Gsünder Basel bietet seit 20 Jahren Kurse und Seminare, die dabei helfen, einen aktiven Lebensstil im Alltag umzusetzen.

Lassen Sie sich vom abwechslungsreichen Kursangebot inspirieren oder buchen Sie den Kurs Ihrer Wahl gleich online unter [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch) oder unter 061 263 03 36.

---

### **Informationen (Bilder, Interviewpartner)**

Elke Schelling, phil. II, Bereichsleitung Kurswesen

Gsünder Basel

Güterstrasse 141, 4053 Basel

Tel. 061 263 03 36 / Tel. 061 361 02 38 (direkt)

Fax. 061 263 03 37

[e.schelling@gsuenderbasel.ch](mailto:e.schelling@gsuenderbasel.ch), [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

## Kurzversion

### Fürs 2011 – Mit Genuss und Spass zum aktiven Lebensstil

Ab 11. April 2011 starten neue Kurse von Gsünder Basel in Nordic Gym und Nordic Walking. Die Kurse machen Spass, ermöglichen neue Kontakte und haben einen positiven Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Nid warte – jetzt starte. Das Kursprogramm (inkl. Online-Anmeldung) findet sich unter [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch) oder kann telefonisch unter 061 263 03 36 bestellt werden.

## Veranstaltungshinweis

Ab 11. April 2011 starten neue Kurse von Gsünder Basel in Nordic Gym und Nordic Walking. Anmeldung und Kursprogramm unter [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch) oder T 061 263 03 36.

### 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
- Aktiv! im Sommer – kostenloses Bewegungsangebot in Parkanlagen

Weitere Informationen unter [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch) oder bei der Geschäftsstelle 061 236 03 36. Nid warte – jetzt starte!

**20 Jahre aktiv!**  
**für einen gesunden Lebensstil**