Gsünder Basel

Jahresbericht 2019

Inhaltsverzeichnis

Grusswort der Präsidentin 2

Gesundheitsförderung macht stolz 3

Auftrag und Kooperationen 4

Wirkungsvolle Gesundheitsförderung 5

Berichte aus den verschiedenen Tätigkeitsbereichen 7

I. Vielseitige Bewegungs- und Entspannungskurse 8

II. Aktiv! im Sommer – Einzigartig, Niederschwellig, Erfolgreich 9

III. Spezielle Kurse und Projekte für Migrant/innen 11

IV. Betriebliche Gesundheitsförderung – Massgeschneidert für Gross und Klein 12

V. Fourchette verte – Ama terra: Gesunde Ernährung für die Kleinen 13

VI. B-Motion: Spezielle Orte, grossartige Atmosphäre, heisse Musik 14

VII. Weitere Projekte für mehr Gesundheit: Bewegungswochen Riehen 15

Der Verein Gsünder Basel 16

Die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle 16

Der Vorstand 16

Die Mitgliedsinstitutionen 17

Anhang 18

Übersicht: Kursleitende und Fachreferent/innen 2019 18

Zahlen und Fakten 2019 – Durchgeführte Angebote je Projektbereich 19

Zahlen und Fakten 2019 – Erreichte Personen je Projektbereich 20

Zahlen und Fakten 2019 – Spezielle Kennzahlen Kurse für die Bevölkerung und Migrationskurse 21

Übersicht: Gsünder Basel 2019 in den Medien 21

Grusswort der Präsidentin

Der vorliegende Jahresbericht zeigt auf, dass Gsünder Basel auch im vergangenen Jahr mit 381 verschiedenen Angeboten im Bereich Bewegung, Ernährung und Entspannung sowie auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung für Betriebe einen wichtigen Beitrag zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit der Menschen geleistet hat, welche im Raum Basel wohnen und arbeiten. Ganz besonders erfreulich ist, dass Gsünder Basel zunehmend an Bekanntheit gewinnt und demzufolge von Privatpersonen, Firmen und Gemeinden als erste Anlaufstelle in diesem Bereich gewählt wird.

Diese Leistung war nur möglich dank des engagierten Teams auf unserer Geschäftsstelle unter der Leitung von Stefanie Näf-Seiler. Unentbehrlich für die Erfüllung unseres Auftrages sind natürlich unsere kompetenten Kursleitungen, welche die Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer aufs Neue zu begeistern wissen.

Einen speziellen Dank richten wir an den Kanton Basel-Stadt für den hervorragenden fachlichen Austausch und die verschiedenen Leistungsaufträge.

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung schätzen wir die Aufträge der Firmen, welche uns in diesem Bereich ihr Vertrauen schenken und uns Aufträge erteilen.

Viele unserer Projekte finden erfreulicherweise die Unterstützung zahlreicher Sponsoren, welche im folgenden Bericht namentlich aufgeführt sind. Mit ihrem Sponsoring unterstützen sie unsere Arbeit massgeblich.

Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit mit zahlreichen Partnerorganisationen, mit welchen wir einen wertvollen Austausch pflegen dürfen.

Ganz besonders freuen wir uns darüber, dass Gsünder Basel in zunehmenden Masse öffentliche Aufmerksamkeit erfahren darf. Dem Medienspiegel im Anhang kann entnommen werden, dass unsere Institution im vergangenen Jahr 37 Mal in Printmedien und auch auf Onlineplattformen gewürdigt wurde.

Lucie Trevisan, Präsidentin Gsünder Basel

Gesundheitsförderung macht stolz

Bestimmt kennen auch Sie den „inneren Schweinehund" – eine innere Stimme, die Sie hin und wieder oder auch des Öfteren an das Sparsamkeitsprinzip erinnert und Ihnen rät, sich nicht unnötig anzustrengen. „Das muss doch jetzt nicht sein", spricht plötzlich eine Stimme, als Sie sich nach der Arbeit an Ihre Bewegungsabsichten erinnern und sich entscheiden, Ihre geplante Jogging-Strecke an einem anderen Tag zu absolvieren.

Gsünder Basel engagiert sich mit Leidenschaft und Überzeugung für einen gesunden und bewegten Lebensstil und hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen auf dem Weg von einem inaktiven Lebensstil zu einem bewusst gesunden und bewegten Alltag zu unterstützen. So blicke ich als Geschäftsleiterin stolz auf das Jahr 2019 zurück, in welchem Gsünder Basel über 2500 Basler und Baslerinnen darin unterstützte, deren individuellen „inneren Schweinehund" regelmässig zu überwinden. Sie alle hatten durch Gsünder Basel im Rahmen eines selbst bezahlten oder vom Arbeitgeber bezahlten Kurses oder im Rahmen des kostenlosen Aktiv! im Sommer-Angebots einen regelmässigen, wöchentlich wiederkehrenden Bewegungstermin wahrgenommen. Weitere rund 1800 Personen wurden durch Gsünder Basel mindestens einmal in Form eines interaktiven Workshops, einer Schnupperlektion, eines Impulsreferates oder einer Beratung auf die Bedeutung von regelmässiger Bewegung, bewusster Entspannung oder gesunder Ernährung aufmerksam gemacht. Der erste Schritt zur Verhaltensänderung ist Einsicht.

Ich möchte an dieser Stelle allen Kursleitenden und Referenten für ihren unverzichtbaren Einsatz ganz herzlich danken. Sie sind es, die unsere Kunden für einen gesunden Lebensstil endgültig überzeugen und langfristig dazu motivieren.

Des Weiteren möchte ich dem ganzen Team auf der Geschäftsstelle ein grosses Lob und meinen Dank für das grossartige Engagement aussprechen. Die Zusammenarbeit mit ihnen macht – wie es auch unser neues Team-Foto zeigt – sehr viel Freude.

Hinten von links nach rechts:
- Nicole Drechsler, B-Motion
- Sabine Hercher, Fourchette verte - Ama terra
- Alexander Milligan, Migration
- Sarah Reinhard, Kurse Bevölkerung
- Sophia Looser, Aktiv! im Sommer

Vorne von links nach rechts:
- Petra Friedlin, Buchhaltung
- Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleitung
- Susan Meenderman-Neiger, Sekreta-

Eine hoch geschätzte Zusammenarbeit besteht ebenfalls mit dem Vorstand und besonders mit der Vereinspräsidentin Lucie Trevisan, die alle ehrenamtlich unverzichtbare Arbeit leisten (siehe Seite 16). Ebenfalls gäbe es Gsünder Basel nicht, wenn die finanzielle und ideelle Unterstützung unserer Mitgliedsinstitutionen (siehe Seite 17), das Vertrauen und die Zusammenarbeit zu unseren diversen Projekt- und Sponsoring-Partnern fehlen und der Kanton Basel-Stadt als Träger nicht hinter uns stehen würde. Herzlichen Dank Ihnen allen, die uns bei unserer Arbeit unterstützen und dadurch ein Zeichen für einen aktiven Lebensstil setzen.
Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin Gsünder Basel

Auftrag und Kooperationen

Gsünder Basel bezweckt die Vorbereitung, Durchführung, Unterstützung und Förderung von Massnahmen und Projekten im Bereich der bevölkerungsorientierten Gesundheitsförderung im Sinne der primären Prävention in der Region Basel. Seit 1991 engagieren sich die Mitarbeitenden von Gsünder Basel für mehr Gesundheit, indem sie die breite Bevölkerung aber auch spezielle soziale Gruppen und Unternehmen im Hinblick auf einen gesunden Lebensstil schulen und unterstützen.

Gemäss dem Vertrag betreffend der Ausrichtung einer Finanzhilfe in Form eines Betriebsbeitrages 2019 - 2022 mit dem Kanton Basel-Stadt bietet Gsünder Basel Bewegungs- und Entspannungskurse für Erwachsene an, ausserdem kostenlose Veranstaltungen in Stadtparks sowie Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung. Mit dem Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt bestehen zusätzlich jährlich überprüfte Leistungsvereinbarungen zum Thema „Migration und Gesundheit" sowie für das Beratungsangebot „Fourchette verte – Ama terra". Letzteres ist ein Projekt für gesunde und nachhaltige Verpflegung in Kindertagesstätten.

Gsünder Basel arbeitet eng mit weiteren Partnern zusammen: So bestanden im Jahr 2019 im Rahmen des Projektes Aktiv! im Sommer, das für alle Teilnehmenden kostenlose Sommerprogramm von Gsünder Basel, Kooperationen mit den beiden Sportämtern Basel-Stadt und Basel-land sowie mit den Gemeinden Riehen (BS) und Pratteln (BL). Aktiv! im Sommer wurde zudem von privaten Sponsoren und Stiftungen unterstützt. In weiteren Partnerschaften führte Gsünder Basel einerseits mit Bayer Basel regelmässig wiederkehrende Bewegungspartys an speziellen Orten in der Stadt Basel durch und organisierte für die Gemeinde Riehen zwei Bewegungswochen.

Gsünder Basel konnte 2019 alle seine mit dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, der Fachstelle Integration des Kantons Basel-Stadt sowie alle weiteren vereinbarten Aufträge und Verpflichtungen mit anderen Partnern erfüllen, respektive teilweise sogar deutlich übererfüllen. Abbildung 1 zeigt, dass Gsünder Basel auch 2019 in diversen Projektbereichen mehr als nur seinen Verpflichtungen nachgekommen ist.

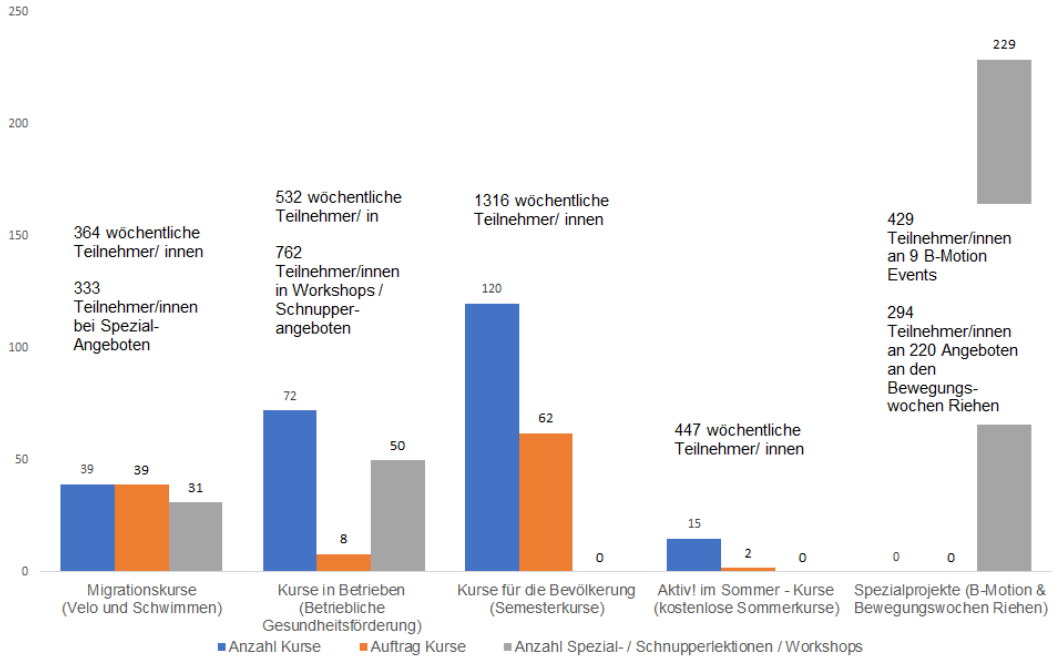

Abbildung 1: Anzahl Kursaufträge gemäss Leistungsvereinbarungen mit dem Kanton Basel-Stadt und weiteren Partnern verglichen mit den tatsächlich durchgeführten Kursen sowie Anzahl durchgeführte Workshops und Schnupperlektionen im 2019 je Projektbereich (inkl. Angabe Anzahl Teilnehmer/innen)

Wirkungsvolle Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung hat zum Ziel, möglichst alle Menschen zur Erhaltung und Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen zu schaffen. Damit ist die Gesundheitsförderung fest im Paradigma der Salutogenese verankert. Anders als in der Prävention, welche im Paradigma Pathogenese verankert ist, liegt der Schwerpunkt nicht auf der Bekämpfung von Risikofaktoren, sondern der Zunahme und Mobilisierung von gesund erhaltenden Faktoren (Gesundheitsressourcen).

Ziel: Um dieses Ziel zu erreichen, legt Gsünder Basel Wert auf

- die wissenschaftliche Arbeit und den Einsatz moderner Methoden der Gesundheitsförderung.
- Qualitätssicherung, zum Beispiel bei der Auswahl der Kursleiter/innen nach festgelegten Qualitätskriterien.
- verhaltensbezogene Massnahmen, welche möglichst viele Bürger und Bürgerinnen direkt zu gesundheitsförderlichem Verhalten motivieren und animieren.
- Rücksichtnahme und bei der Ausgestaltung der Angebote Einbezug der unterschiedlichen Lebenswelten und Bedürfnisse der Menschen, die darin leben.
- die Partizipation der verschiedenen Zielgruppen bei der Entwicklung und Umsetzung aller Angebote. Zu diesem Zwecke besteht zum Beispiel die sich jährlich austauschende Begleitgruppe Migration mit Akteuren aus diesem Bereich.

Evaluation: Ob die Zielgruppen tatsächlich erreicht werden und der Verein zweckmässig und nachhaltig arbeitet, wird mittels regelmässiger Überprüfung aller Angebote kontrolliert und beurteilt.

- Die Geschäftsstelle publiziert die Ergebnisse der jährlichen Evaluation der Tätigkeit des Vereins in Form von Kennzahlen. Die wichtigsten Kennzahlen sind im Anhang dieses Berichtes auf Seite 19 bis Seite 21 zu sehen.
- Alle Kursangebote für die breite Bevölkerung werden mittels Einsatzes eines jährlich an die Kunden verschickten Online-Fragebogens evaluiert. Weitere Informationsquellen sind die von Mitarbeitenden der Geschäftsstelle durchgeführten Besuche in den Kursen, die ständigen Rücksprachen mit den Kursleitenden sowie individuelles Nachfragen bei Kunden, die nicht mehr an Kursen teilnehmen.
- Die Evaluation der kostenlosen Kursangebote über die Sommermonate (Aktiv! im Sommer) erfolgt über einen standardisierten Fragebogen, welcher in jedem Kurs einmal pro Saison unter fachkundiger Anleitung direkt vor Ort von den Teilnehmenden ausgefüllt wird.
- Eine vergleichbare Form der Evaluation wie im Rahmen des Aktiv! im Sommer (oben) wird in allen Kursen speziell für Migranten/innen durchgeführt.
- Werden Angebote in Zusammenarbeit mit Betrieben durchgeführt, finden Evaluationen oft vom Auftraggeber selbst statt – so oder so sind diese immer im Voraus abzusprechen. Mündlich eingeholte Rückmeldungen auf Seiten Firma und Kursleitung und Fachreferent/in sind für die Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Angebote unerlässlich.

Kommunikation und Werbung: Die Zielgruppe von Gsünder Basel betreibt entweder einen inaktiven Lebensstil mit womöglich bereits gesundheitlichen Beschwerden oder pflegt einen pausenlosen Arbeits- und Freizeitalltag mit ersten Erschöpfungsanzeichen. Der individuelle Nutzen, zum Beispiel durch eine Kursteilnahme, steht im Vordergrund. Für Gsünder Basel ist es wichtig, zu evaluieren, über welche Kommunikations- und Werbemedien dieser Nutzen am besten transportiert wird.

Zu diesem Zweck, werden die Teilnehmenden bei der Kursanmeldung danach gefragt, wie sie auf Gsünder Basel aufmerksam wurden. 2019 wurden gemäss Angabe knapp 40% der Kunden über das Internet resp. die Suche über Google auf Angebote von Gsünder Basel aufmerksam. Rund 25% wurden von Freunden und Bekannten auf Gsünder Basel hingewiesen und knapp 30% der Kunden wurden über den Gsünder Basel Newsletter oder über Werbe-Mails aufmerksam.

Hinweise über das Kundenverhalten bietet zudem das Instrument „Google Analytics", welches die Anzahl Besucher/innen der Website verfolgt, die meist genutzten Seiten ausfindig macht und die zur Verfügung stehenden Nutzerdaten analysiert. Abbildung 2 zeigt, dass von 8221 NutzerInnen (entspricht 27.29% der Gesamtanzahl) das Alter erfasst werden konnte. Die Mehrheit der NutzerInnen (33.1%) war zwischen 25-34 Jahr alt und nur 11.89% der NutzerInnen war zwischen 55-64 Jahre alt. Dies zeigt deutlich, die Notwendigkeit von Printmedien wie bspw. das Kursprogramm für die ältere Generation, die nach wie vor die Medien in physischer Form bevorzugen.

	8.221 % des Gesamtwerts: 27,29 % (30.129)	8.221 % des Gesamtwerts: 27,29 % (30.129)
1. 25-34	**2.904**	33,07 %
2. 35-44	**1.787**	20,35 %
3. 45-54	**1.351**	15,39 %
4. 55-64	**1.044**	11,89 %
5. 18-24	**1.013**	11,54 %
6. 65+	**682**	7,77 %

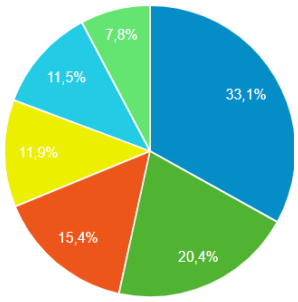

Abbildung 2: Alterskategorien der Nutzer/innen der Gsünder Basel Website

Bei der Geschlechterverteilung zeigte sich ein ähnliches Bild wie im Vorjahr: 73.3% der erfassten 8427 NutzerInnen waren weiblich, 26.69% männlich.

Die intensivierte Werbung über soziale Medien zeigt sich darin, dass Gsünder Basel auf Facebook 2.277 MitgliederInnen hat. Gsünder Basel postete 2019 112 Beiträge, wobei im Schnitt 187 Personen einen Beitrag betrachteten. Dabei nutzte Gsünder Basel keine kostenpflichtigen Beitragsmöglichkeiten. Auf Instagram ist Gsünder Basel präsent – mit 510 Abonnenten.

Unterstützend zu den vereinsinternen Kanälen für Kommunikation und Werbung dienten diverse Berichte in den Medien. Eine Übersicht über die erfolgten Print- und Online-Berichte sind im Anhang auf Seite 21 dieses Berichtes zu finden.

Berichte aus den verschiedenen Tätigkeitsbereichen

Gsünder Basel engagiert sich vielseitig:

I. Als der in der Region Basel bekannte kompetente **Anbieter für Bewegungs- und Entspannungskurse** führt Gsünder Basel jährlich über 100 kostengünstige Kurse mit qualifizierten Kursleitenden durch (siehe Seite 8).

II. Jede Menge Schnupper-Möglichkeiten bietet **Aktiv! im Sommer** mit den kostenlosen Bewegungsveranstaltungen in den schönsten Parks und zwei Schwimmbädern der Region (siehe Seite 9).

III. Die Kurse und **Veranstaltungen speziell für Migrant/innen** lehren Erwachsenen Schwimmen und Velofahren und sollen den Zugang zu den anderen Gsünder Basel Angeboten erleichtern (siehe Seite 11).

IV. Mit praxisnahen und massgeschneiderten Workshops, Seminaren und Gesundheitskursen unterstützt Gsünder Basel **Betriebe** darin, Führungskräfte in Bezug auf Kommunikation und Stressresistenz zu stärken und deren Mitarbeitende zufriedener, gesünder und dadurch leistungsfähiger zu machen (siehe Seite 12).

V. Im Rahmen des Projektes **Fourchette verte – Ama terra** berät Gsünder Basel Kindertagesstätten, Mittagstische und Tagesstrukturen an Schulen auf dem Weg zu einer ausgewogenen, kindergerechten Ernährung sowie einer ökologischen und nachhaltigen Verpflegungsplanung (siehe Seite 13).

VI. **B-Motion** bedeutet regelmässig unkonventionelle, moderne und kostenlose Bewegungsanlässe an besonderen Orten in der Stadt Basel (siehe Seite 14).

VII. In Zusammenarbeit mit der Stadt, mit Gemeinden oder weiteren Partnern entwickelt Gsünder Basel **weitere Projekte für mehr Gesundheit.** Im Jahr 2019 führte Gsünder Basel in der Gemeinde Riehen zwei Bewegungswochen durch (siehe Seite 15).

Alle aktuellen Tätigkeitsfelder werden ebenfalls im Fachkonzept in Kapitel 6 beschrieben. Dieses kann unter https://www.gsuenderbasel.ch/portraet/ueber-gsuender-basel/10-gruende heruntergeladen werden.

I. Vielseitige Bewegungs- und Entspannungskurse

Kurse von Gsünder Basel – bunte Vielfalt

Die Bewegungs- und Entspannungskurse von Gsünder Basel präsentierten sich 2019 als vielfältige Angebotspalette. Dance Fitness, Outdoor Kurse, Wasserkurse, Konditions- und Krafttrainings, Gymnastikkurse, Jodelkurse, fernöstliche Entspannungsmethoden und Achtsamkeitspraktiken standen auf dem Bewegungsplan. Die total 120 Kurse wurden von 1316 Teilnehmenden aus der Region Basel besucht. Die Angebote fanden an 17 unterschiedlichen Standorten in Basel statt. Das Kursangebot wurde mehrheitlich von Frauen besucht (89%). Wie bereits in den Vorjahren gehörten die Wasser-, Pilates- und Yogakurse bei den Teilnehmenden zu den Favoriten.

Der neue Kurs „Ballet Moves" fand bei den Tanzbegeisterten auf Anhieb grossen Anklang. Der Kursleiter, Tänzer und Choreograph aus New York und ehemaliger Solotänzer am Theater Basel, begeisterte die Kursgruppe mit seiner offenen und professionellen Art. Die Einführung des Kurses „Bewegtes Gehirn" stiess bei den Teilnehmenden ebenfalls auf grosses Interesse. Die Verbindung zwischen Körper und Gehirn ermöglicht neue Bewegungserfahrungen, die sich positiv auf die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit auswirken – gemeinsame Lachmomente sind inbegriffen.

Die Sommerkurse boten aktiven Daheimgebliebenen während den Sommerferien willkommene Bewegungsgelegenheiten. So nutzten 55 Personen aus der Region Basel das Angebot von acht verschiedenen Sommerkursen.

Der Trend nach Flexibilität und Abwechslung zeigte sich 2019 in den Verkaufszahlen der Kurs-Abos. Diese stiegen 2019 im Vergleich zum Vorjahr um 17% an. Nebst der zeitlichen Flexibilität schätzen die Abo-Kunden vor allem auch die Möglichkeit, unterschiedliche Bewegungs- und Entspannungsformen für sich entdecken zu können.

Die Gsünder Basel Kursleitenden als Erfolgsfaktor

Die Zusammenarbeit mit den rund 30 fachkompetenten und sehr engagierten Kursleitenden war auch 2019 zentral und ein wichtiger Erfolgsfaktor für die erfolgreiche Durchführung der zahlreichen Kurse. Damit sich die Kursleitenden regelmässig weiterbilden und neue Inputs für ihre Unterrichtsstunden gewinnen können, leistet Gsünder Basel eine finanzielle Unterstützung an Fortbildungsangebote. Zudem wird jährlich eine gemeinsame Weiterbildungsveranstaltung des Geschäftsstellenteams mit den Kursleitenden durchgeführt. Dieses Jahr erhielten die Teilnehmenden im ersten Teil ein Update zu den verschiedenen Projekten auf der Geschäftsstelle. Nach dem beliebten Café Network, bei dem sich die Kursleitenden untereinander austauschen können, sammelte die Gruppe im aktiven zweiten Teil spannende Praxiserfahrungen im Bereich „Functional Movement" (siehe Abbildung 3).

Abbildung 3: Impressionen aus der Kursleiterweiterbildung 2019

Am Puls der 55+ - Jährigen

Das Bewegungs- und Entspannungsangebot von Gsünder Basel orientiert sich an den verschiedenen Bedürfnissen der bewegungsfreudigen Personen in und um Basel herum. Um den Puls der Zielgruppe 55+ zu spüren, engagierte sich Gsünder Basel im September mit einem Stand an der Veranstaltung „Marktplatz 55+" in der Markthalle Basel (siehe Abbildung 4). Der Anlass bietet Personen ab 55 Jahren einen Überblick über verschiedene Bewegungs-, Betreuungs- und Bildungsangebote. Der Austausch mit den Senioren/innen war spannend und bereichernd. Durch die direkte Beratung vor Ort konnten die Mitarbeitenden von Gsünder Basel konkret auf die Fragen und Wünsche der Besucher/innen eingehen.

Nebst dem Austausch über Wünsche und Anliegen stand die Präsentation der bereits bestehenden Angebote im Vordergrund. Nur wenn interessierte Personen über verschiedene Bewegungsmöglichkeiten informiert sind, können sie diese nutzen und von deren Vorteilen für ihre Gesundheit profitieren.

Abbildung 4: Gsünder Basel am Marktplatz 55+

Sarah Reinhard, Leitung Kursangebote für die Bevölkerung

II. Aktiv! im Sommer – Einzigartig, Niederschwellig, Erfolgreich

Aktiv! im Sommer – ein Gsünder Basel Grossprojekt

Dank grosser Beliebtheit und aufgrund von gezielten Anfragen für neue Angebote wurde das Aktiv! im Sommer auf das Jahr 2019 erneut ausgebaut. Insgesamt wurden 15 kostenlose Kursangebote mit bis zu 16 Lektionen an elf verschiedenen Standorten durchgeführt. Damit hat sich Aktiv! im Sommer definitiv als ein festes Gsünder Basel-Grossprojekt etabliert. Dies nicht nur in Bezug auf die benötigten finanziellen Mittel von über CHF 110.000.-, sondern auch in Bezug auf die Projektplanung, welche auf alle Monate verteilte Aufgaben enthält. Vom achtköpfigen Team auf der Geschäftsstelle Gsünder Basel leisten mittlerweile drei Mitarbeitende im Rahmen ihrer Anstellung einen festen Beitrag an das Aktiv! im Sommer-Projekt. Zusätzlich standen 2019 fast 40 Kursleitende und Hilfskräfte im Einsatz. So viele qualifizierte und engagierte Personen zu finden, die während den Sommermonaten, insbesondere während den Sommerferien, verfügbar sind, war und ist eine sehr grosse Herausforderung. Eine durch die vielen verschiedenen Standorte einhergehende Herausforderung war zudem die Koordination und der Transport des benötigten Materials (z.B. Matten, Musikanlage, Headset, Batterien, Projektflaggen, Sponsoring-Banner, Wasser, Flyer, Präsenzlisten, etc.). 2019 transportierte Gsünder Basel während mehr als 30 Stunden Aktiv! im Sommer-Material.

„Aktiv! wie aktiver Lebensstil"

Ganz nach dem Motto „Aktiv! wie aktiver Lebensstil" leistete Aktiv! im Sommer auch dieses Jahr wieder einen wichtigen Beitrag zur Förderung eines gesunden und bewegten Lebensstils der Basler Bevölkerung. Mit über 160 durchgeführten Outdoor-Fitness-Lektionen wurden über 5000, nämlich 5628 Personenstunden erreicht. Es wird angenommen, dass sich dank Aktiv! im Sommer ca. 500 Personen über die Sommermonate regelmässig einmal pro Woche bewegt haben. Gemäss der durch Gsünder Basel durchgeführten Umfrage nahmen rund 15 % der über 300 Befragten sogar mehrmals wöchentlich an verschiedenen Kursen teil. Die Befragten derselben Umfrage ziehen aufgrund des Aktiv! im Sommer auch in Erwägung weiterhin regelmässig aktiv zu sein. Knapp 20% gaben an, dass sie über das Aktiv! im Sommer-Angebot hinaus weiterhin einen bewegten Alltag pflegen möchten. Etwas mehr als ein Drittel beantwortete die Frage mit „vielleicht". Leider gaben rund 40% dazu keine Antwort. Die Begründung ist möglicherweise in der Einzigartigkeit des Aktiv! im Sommer zu suchen (siehe Abbildung 5).

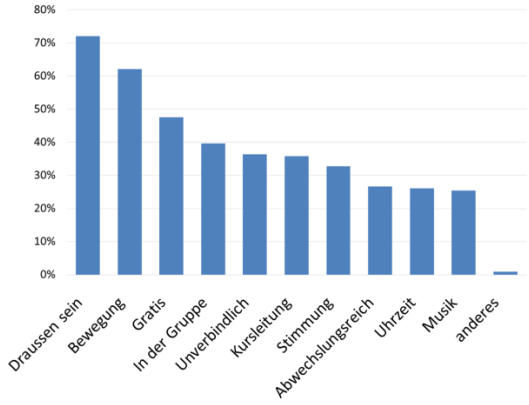

Abbildung 5: Von den Teilnehmenden am meisten geschätzte Aktiv! im Sommer-Aspekte

Aktiv! im Sommer soll in erster Linie Freude an der Bewegung vermitteln und Gelegenheiten zum Schnuppern und Kennenlernen verschiedener Bewegungsangebote bieten. Dabei motivieren insbesondere die Atmosphäre unter freiem Himmel, die Unverbindlichkeit, der Spassfaktor und die gute Stimmung zum Mitmachen. Die Teilnahme am Aktiv! im Sommer bedeutet einen ersten Schritt in einen bewegten Alltag. Gsünder Basel ist bemüht, die Teilnehmenden auch bei ihrem zweiten und dritten Schritt in feste Bewegungsangebote zu begleiten.

Gsünder Basel bedankt sich an dieser Stelle bei allen Partnern und Sponsoren, ohne die Aktiv! im Sommer nicht so erfolgreich und vielfältig hätte angeboten werden können.

Partner:

- Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
- Medizinische Dienste Basel-Stadt
- Gemeinde Pratteln
- Gemeinde Riehen
- Bürgergemeinde Basel-Stadt
- Sportamt Basel-Stadt
- Sportamt Baselland
- GGG Migration

Sponsoren:

- **Hauptsponsor**: Hirslanden Klinik Birshof
- Eptinger
- Basler Versicherungen
- Losinger Marazzi
- Basler Kantonalbank
- Sole Uno

Auf der Website unter www.gsuenderbasel.ch/aktiv-im-sommer kann der ausführliche Projektbericht heruntergeladen und Impressionen können bestaunt werden.

Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin

III. Spezielle Kurse und Projekte für Migrant/innen

Aus Äthiopien, Afghanistan und Kamerun – aus dem Kongo, der Mongolei und Guatemala – aus Syrien, der Türkei, Vietnam, Ungarn, Brasilien und dem Irak – und aus 43 weiteren Nationen stammen die 317 Teilnehmenden der Migrationskurse von Gsünder Basel.

Neben den beliebten Schwimm- und Velofahrkursen führte Gsünder Basel im Bereich Migration auch Schnupperlektionen, Referate in Migrationsvereinen und Spezialprojekte durch.

Schwimmkurse

Eine Anekdote: Aus einer eritreischen Familie mit Kleinkind wollten Mutter sowie auch Vater Schwimmen lernen. Da jedoch aufgrund des Kindes nicht beide gleichzeitig schwimmen gehen konnten, übernahm der Vater die Kinderbetreuung. Er äusserte sich folgendermassen: „Schwimmen ist wichtig – für mich und meine ganze Familie. Wir wollen beide schwimmen lernen – damit unser Kind keine Angst vor dem Wasser hat und wir keine Angst haben müssen. Ich werde nach meiner Frau auch Schwimmen lernen".

Neben der Gelegenheit zur regelmässigen körperlichen Betätigung tragen die Kurse auch zur Stärkung des Körperbewusstseins und des Selbstbewusstseins bei. Zudem dienen sie der Verbreitung von Gesundheitswissen. Mit dem Erwerb der Fähigkeit Schwimmen als Schweizer Kulturgut wird ebenfalls die soziale Integration gefördert und die Sicherheit von Migranten/innen in der Nähe von Gewässern, insbesondere des Rheins, verbessert.

Über 250 Personen lernten in einem der 27 Schwimmkurse von Gsünder Basel das Schwimmen. Die Nachfrage nach den Schwimmkursen ist nach wie vor gross, bereits Mitte November liessen sich Neukunden auf die Warteliste für die im Januar startenden Kurse setzen. Um die Zielgruppe zu erreichen, wurde die Vernetzungsarbeit weiterhin ausgebaut. Vor allem wurde der Kontakt zu den Migrationsvereinen, den Migrationszentren, der Sozialhilfe und den Quartiertreffpunkten intensiviert.

Velofahrkurse

Sowie in den Vorjahren fanden die Velo-Kurse bei den Teilnehmenden grossen Anklang. Die Velofahrkurse von Gsünder Basel sollen allen ermöglichen, am sozialen Leben teilzuhaben und eine preisgünstige Form der Mobilität wahrzunehmen. Die Kurse ermöglichen den Teilnehmenden den Gewinn an mobiler Freiheit, Selbstbewusstsein, Bewegung, gesellschaftliche Teilhabe und Integration. Sie bieten darüber hinaus die Gelegenheit, Mobilitäts- und Gesundheitsthemen anzusprechen, besser Deutsch zu lernen und neue soziale Kontakte zu schliessen. Dank der finanziellen Unterstützung des Gesundheitsdepartements des Kantons Basel-Stadt und der Fachstelle Integration des Kantons Basel-Stadt sowie der engen Zusammenarbeit mit Pro Velo beider Basel konnte Gsünder Basel mehr als 80 Migrant/innen diese Form der Mobilität beibringen.

Abbildung 6 zeigt zwei Impressionen aus dem Kursunterricht.

Abbildung 6: Motivierte Gsünder Basel Teilnehmer/innen beim Velofahren lernen

Alexander Milligan, Projektleiter Migration

IV. Betriebliche Gesundheitsförderung – Massgeschneidert für Gross und Klein

Ein Ansprechpartner für viele Anliegen

Dank der Arbeit in einem Netzwerk mit erfahrenen Fachspezialisten aus den verschiedensten Bereichen konnte Gsünder Basel auch 2019 für Firmen eine breite Palette an wissenschaftlich fundierten Angeboten bereitstellen. So führten die Hälfte von den 18 Unternehmen, mit welchen Gsünder Basel im 2019 zusammgearbeitet hat, Kurse und Workshops zu unterschiedlichen Themen durch (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1: Anzahl durchgeführte Kurs- und Workshop-Angebote je Themen-Kategorie (2019)

Themen-Kategorie	Anzahl durchgeführte Angebote
Bewegung	81
Ergonomie	4
Entspannung	15
Ernährung	3
Stressmanagement und Führung	19

Die Unternehmen profitierten einerseits davon, dass sie für mehrere Angebote nur einen Ansprechpartner benötigten. Andererseits schätzen sie die gemeinsame Planung der gesundheitsförderlichen Massnahmen hinsichtlich einer sinnvollen Reihenfolge (z.B. Start mit Sensibilisieren) oder auf die Einbettung in saisonale Themen im Betrieb.

In Bezug auf die Themen Bewegung und Entspannung sind nach wie vor Kursangebote beliebt, welche für die Mitarbeitenden direkt vor Ort am frühen Morgen vor Arbeitsbeginn, über Mittag oder nach Feierabend von Gsünder Basel organisiert und durchgeführt werden. In insgesamt 72 firmeninternen Kursen nahmen 2019 über 700 Arbeitnehmer/innen regelmässig teil (siehe Abbildung 7).

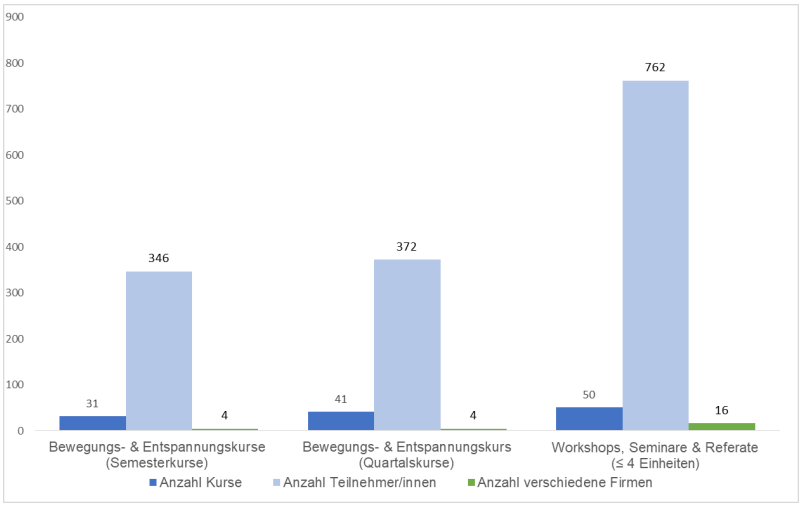

Abbildung 7: Anzahl durchgeführte Semester-, Quartalskurse und Workshops inkl. Teilnehmerzahlen und Anzahl verschiedene Firmen, die das jeweilige Angebot 2019 nutzen

Zweifelsohne ist dies eine der wirkungsvollsten und nachhaltigsten Formen der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Eine regelmässige und aktive Kursteilnahme hat einen direkten positiven Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden. Bei den Bewegungskursen waren besonders Pilates und Rückengymnastik gefragt. Bei den Entspannungskursen nutzten gleich fünf verschiedene Unternehmen das Angebot, im Rahmen desselben Kurses verschiedene Entspannungsmethoden kennenzulernen und auszuprobieren. Bei diesem speziellen Kurs-Angebot sind je nach gewünschten Entspannungsformen bis zu sechs verschiedene Kursleitungen im Einsatz.

Gefragter denn je waren 2019 Workshop-Reihen, kürzere und längere Seminare und Referate, die in irgendeiner Form „Stressmanagement" zum Ziel hatten. In diesem Zusammenhang fand das neue Angebot „Sophrologie" als Werkzeug im Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz Anklang. Bei „Sophrologie" handelt es sich um eine individuelle Bewusstseinsschulung, welche Körper und Geist aktiviert.

Muster der Verhaltensänderung – Informieren vor Motivieren vor Anleiten

Der Schwerpunkt der Aktivitäten für Betriebliche Gesundheitsförderung liegt bei den personenbezogenen Angeboten. Dabei ist es wichtig, Verhaltensänderung durch Sensibilisieren und Informieren, danach durch Motivieren anzustossen. Der Aufbau eines gesundheitsbewussten Lebensstils als sinnvolles Ziel zu erkennen und die dafür notwendigen Mittel bereitzustellen, ist das eine, die Änderung des Gesundheitsverhaltens durch zum Beispiel eine aktive Teilnahme an entsprechenden, angeleiteten Angeboten zu realisieren das andere. Gsünder Basel war 2019 gleich mehrmals im Sinne der Aufklärung in verschiedenen Firmen unterwegs. So war das meistgebuchte Angebot das Impulsreferat „Die Bedeutung von Ausgleich im (Arbeits-) Alltag", in dem auf die Bedeutung von Bewegung und Entspannung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit aufmerksam gemacht wird.

Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin

V. Fourchette verte – Ama terra: Gesunde Ernährung für die Kleinen

Wie bereits die Jahre zuvor erhielt Gsünder Basel auch 2019 den Auftrag zur operativen Umsetzung des nationalen Projektes Fourchette verte – Ama terra. Das Projekt bietet zur Gemeinschaftsverpflegung von Kindern wie zum Beispiel in Kindertagesstätten oder Mittagstischen Unterstützung an, um ganzheitliche und zum Betrieb passende Konzepte für ein ausgewogenes und nachhaltiges Verpflegungsangebot zu erarbeiten. Nach erfolgreich durchlaufener Beratung kann ein Betrieb eine kantonale Auszeichnung erwerben. Die Auszeichnung Fourchette verte – Ama terra steht für Verpflegungsangebote in der Gemeinschaftsgastronomie mit einem hohen Qualitätsstandard. Das Label wird jährlich in Form einer Rezertifizierung (Qualitätskontrollen mit individuellen Rückmeldungen zu Optimierungen) wieder erworben. Dadurch wird die regelmässige Auseinandersetzung der Betriebe mit dem Thema Ernährung gewährleistet.

Im Jahr 2019 konnten insgesamt 4 neue Betriebe diese Auszeichnung erlangen. 2 weitere Betriebe sind im Beratungsprozess und werden das Label voraussichtlich im Jahr 2020 erlangen. Weitere 3 Betriebe haben mit dem Projekt gestartet. 34 Betriebe konnten nach der jährlichen Überprüfung erfolgreich wieder zertifiziert werden. Gsünder Basel gratuliert all diesen Betrieben herzlich zu diesem wertvollen Beitrag einer gesunden, ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung für Kinder. Abbildung 8 undAbbildung 9 zeigen ein paar Impressionen aus dem Alltag von Fourchette verte – Ama terra-zertifizierten Betrieben.

Abbildung 8: Leckere & gluschtige Impressionen aus dem Alltag von Fourchette verte – Ama terra zertifizierten Mittagstischen und Kitas in Basel-Stadt im 2019.

Bereits zum zweiten Mal fand im September ein Erfahrungs- und Vernetzungstreffen für die zertifizierten Betriebe statt. Für eine interdisziplinäre Vernetzung wurden dieses Jahr die beiden Zielgruppen Köche / Caterer und Betriebsleitungen / Pädagogen zu einem gemeinsamen Anlass eingeladen. Die Vermittlung von fachnahen Inhalten und der Austausch wurden von den ca. 50 Teilnehmenden sehr geschätzt.

Abbildung 9: Leckere & gluschtige Impressionen aus dem Alltag von Fourchette verte – Ama terra zertifizierten Mittagstischen und Kitas in Basel-Stadt im 2019.

Sabine Hercher, Projektleiterin Fourchette verte – Ama terra

VI. B-Motion: Spezielle Orte, grossartige Atmosphäre, heisse Musik

B-Motion, das aus der Partnerschaft mit Bayer Consumer Care AG entstandene, unkonventionelle Bewegungsprojekt, sorgte 2019 regelmässig für Partystimmung. Die Impressionen in Abbildung 10 machen nicht nur den hohen Spassfaktor deutlich, sondern zeigen auch, wie besonders die Durchführungsorte waren.

Abbildung 10: Impressionen von den B-Motion Anlässen: links oben – Power Jumping in der offenen Kirche Elisabethen; rechts oben – Latino Fusion auf der MS Ryhstärn; links unten – Let's slide im Volkshaus Basel; rechts unten – Bootcamp auf dem Münsterplatz Basel

2019 wurde getanzt, entspannt, trainiert und dies unter anderem auf dem fahrenden Schiff MS Rhystärn oder in der Offenen Kirche Elisabethen. Tabelle 2 zeigt, welche Events 2019 an welchen Orten stattgefunden haben.

Tabelle 2: Übersicht B-Motion Events 2019

EVENT	Ort
BALLALOCO DANCE WORKOUT	Oslo Studios
YOGA	Meriansaal des Hotel Sorell
LIFE JUNKIE FITNESS	Voltahalle Basel
BOOTCAMP	Münsterplatz Basel
LATINO FUSIÓN	MS Rhystärn
QI GONG	Innenhof des Kunstmuseums
POWER JUMPING	Offenen Kirche Elisabethen
BELLY DANCE	Launchlabs Basel
LET'S SLIDE – SPECIAL CHRISTMAS WORKOUT	Volkshaus Basel

Nicole Drechsler, Projektleiterin B-Motion

VII. Weitere Projekte für mehr Gesundheit: Bewegungswochen Riehen

Das Ziel der Bewegungswochen war der Bevölkerung das bestehende und in erster Linie lokale Bewegungsangebot vorzustellen, besser bekannt und auf unkomplizierte Weise zugänglich zu machen. Übergeordnet ging es darum, die Bevölkerung zu gesunder Bewegung und Entspannung zu animieren.

36 Sportvereine und private Anbieter beteiligten sich mit über 220 Angeboten an den Bewegungswochen Riehen. Das Angebot war sehr breit und auf alle Altersgruppen ausgerichtet – für Männer, Frauen und Kinder (siehe Abbildung 11). Insgesamt machten 294 Personen als neue Teilnehmende an einer der angebotenen Schnupperlektionen mit.

Abbildung 11: Vielfältigkeit der Vereinsangebote an den Bewegungswochen Riehen 2019

Nicole Drechsler, Projektleiterin Bewegungswochen Riehen

Der Verein Gsünder Basel

Die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle

2019 arbeiteten folgende fest angestellte Mitarbeitende auf der Geschäftsstelle von Gsünder Basel:

- Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin und Leiterin Betriebliche Gesundheitsförderung
- Sarah Reinhard, Leiterin Kurse für die Bevölkerung und Betriebe
- Alexander Milligan, Projektleiter Migration und Verantwortlicher Kommunikation und Werbung
- Susan Meenderman-Neiger, Sekretariat Kurse
- Sophia Looser, Projektleiterin Aktiv! im Sommer und Assistentin Kurse Betriebe
- Sabine Hercher, Projektleiterin Fourchette verte – Ama terra
- Petra Friedlin, Finanzen und Buchhaltung

Im Mandat arbeitete Nicole Drechsler als Projektleiterin B-Motion und Bewegungswochen Riehen für die Geschäftsstelle. Gsünder Basel arbeitet zudem mit einem grossen Netzwerk von Kursleitenden und Fachreferent/innen zusammen (siehe Anhang Seite 18).

Der Vorstand

Der Vorstand bestimmt im Austausch mit der Geschäftsleitung die Strategie des Vereins, kontrolliert die Tätigkeit der Geschäftsstelle und bereitet die Geschäfte der Mitgliederversammlung vor. Zudem vertreten die Vorstandsmitglieder Gsünder Basel gegenüber Parntern, Öffentlichkeit und Politik.

Präsidentin von Gsünder Basel ist seit 2010 Lucie Trevisan, Apothekerin FPH Offizinpharmazie und Vertreterin des Baselstädtischen Apotheker-Verbands.

Vizepräsident ist seit 2006 Dr. med. Wilfried Schwab, Facharzt FMH für Physikalische Medizin und Rehabilitation und für Innere Medizin.

Weitere Mitglieder des Vorstands sind

- Beatriz Greuter, Mitglied des Grossen Rats des Kantons Basel-Stadt und Direktorin der Hirslanden Klinik Birshof
- Heiner Vischer, Mitglied des Grossen Rats des Kantons Basel-Stadt und Grossratspräsident 2019
- Esther Weber, ehemalige Grossrätin
- Rolf Wimmer, Personalfachmann
- Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss, Direktor des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel

Die Mitgliedsinstitutionen

Die unten aufgeführten Mitgliedsinstitutionen von Gsünder Basel tragen mit ihrem finanziellen Beitrag und ihrem persönlichen Engagement dazu bei, die Aktivitäten des Vereins zu ermöglichen. Mehrere Mitglieder arbeiten in ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung mit Gsünder Basel zusammen. 2019 fanden zwei Mitgliederversammlungen statt.

Institution	VertreterIn	Funktion
Baselstädtischer Apotheker-Verband*	Lucie Trevisan, dipl. pharm. FPH	Präsidentin
Einzelmitglied	Dr. med. Wilfried Schwab	Vizepräsident
Einzelmitglied	Beatriz Greuter	Vorstandsmitglied
Einzelmitglied	Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss	Vorstandsmitglied
Einzelmitglied	Rolf Wimmer	Vorstandsmitglied
Einzelmitglied	Dr. Heiner Vischer	Vorstandsmitglied
Einzelmitglied	Esther Weber	Vorstandsmitglied
Ärztegesellschaft Baselland	Dr. med. Carlos Quinto	Mitgliedsvertretung
BASF Schweiz AG	Dr. med. Martin Riegger / Michaela Steuber	Mitgliedsvertretung
Basler Privatspitäler-Vereinigung	Stephan Fricker	Mitgliedsvertretung
Basler Verkehrs-Betriebe BVB	François Rossé	Mitgliedsvertretung
Bürgergemeinde der Stadt Basel*	Gabriella Matefi	Mitgliedsvertretung
Gewerbeverband Basel-Stadt	Felix Werner	Mitgliedsvertretung
Kantonales Laboratorium Basel-Stadt	PD Dr. Philipp Hübner	Mitgliedsvertretung
Medizinische Gesellschaft Basel*	Dr. med. Rolf von Aarburg	Mitgliedsvertretung
Mineralquelle Eptingen AG	Damaris Buchenhorner / Simon Völlmin	Mitgliedsvertretung
Novartis Pharma AG*	Peter Wohlgemuth / Daniel Fabian / Nicole Meier	Mitgliedsvertretung
Swiss Tropical and Public Health Institute*	Dr. Bettina Bringolf	Mitgliedsvertretung
Sympany*	Markus Etter	Mitgliedsvertretung
Universitätsspital Basel	Anuschka Wirz	Mitgliedsvertretung
Spitex Basel	Sabine Sandmann	Mitgliedsvertretung
Basler Versicherungen	Simon Feuz	Mitgliedsvertretung

* Gründungsmitglieder *(Stand Mitgliederversammlung Herbst 2019)*

Laienrevisoren 2019:

Die Revision des Jahres 2019 erfolgt 2020 durch Frau Barbara Doppler, Frau Marguerite Metz und Herrn Lukas Pachlatko. Ein grosses Dankeschön an dieser Stelle für deren Einsatz.

Anhang

Übersicht: Kursleitende und Fachreferent/innen 2019

Aeschbach Rahel (KW/AIS/BGF)	Haupt Irmgard (KW)	Rasser Olivia (AIS)
Ammann Catherine (MIG)	Heeb Astrid (AIS)	Reinhard Sarah (BGF)
Andreoli Vanessa (B-Motion)	Hercher Sabine (KW/BGF)	Reinhardt Thomas (BGF)
Bachmann Irene (MIG)	Hernandez Axel Felipe (AIS)	Ridacker Sandrine (KW)
Bachofer Kay (BGF)	Hernandez Gurtner Maria (AIS)	Rohrbach Lena (KW/AIS)
Barbey Karin (BGF/MIG)	Hollinger Beatrice (KW)	Romeo Francesco (AIS)
Blatter Violetta (BGF)	Hoppler Roland (BGF)	Rosamilia Claudia Filomena (AIS/BGF)
Brandenberger Pia (KW)	Hostettler Meegan (KW/BGF)	Rothen Vanessa (AIS)
Braswell Armando (KW)	Huber Manuela (KW/AIS)	Röthlisberger Monika (KW/AIS)
Braun Christine (KW)	Huber Heinz (AIS)	Rubin Jean-Claude (KW)
Brodbeck Christine (AIS/BGF)	Huber Vreni (AIS)	Savastano Katja (B-Motion)
Burdet Sandra (B-Motion)	Hüppi-ZieglerJessica (KW/BGF/B-Motion)	Schneider Jörg (BGF)
Bürgin Rebecca (AIS)	Imler Craig (BGF)	Seiberth Andrea (AIS)
Crotti Barbara (KW)	Joho Rasheed Nicole (KW/BGF)	Sievi Alena (AIS/BGF)
Conrad Frey Beatrice (BGF)	Kirci Merve (B-Motion)	Solèr Livia (KW/AIS)
De Battista Edith (FV)	Kreissner Lars (BGF)	Stanic Verena (BGF)
De Virgiliis Nicole (B-Motion)	Knaack Meret (AIS)	Stump Billie Josephine (BGF)
Degonda Nora (AIS)	Koblasa Helena (BGF)	Suter Esther (MIG)
Emmenegger Sabine (KW)	Kowal Petra (AIS)	Szer Balazs (MIG)
Etter Thomas (AIS/BGF/MIG)	Lanz-D'Anna Loredana (AIS/MIG)	Tornes Eva (KW/BGF)
Faria Reggie (B-Motion)	Laur Stephan (KW/AIS/BGF/B-Motion)	Ullmann Beatrice (KW)
Fischer Jasmin (BGF)	Löffler Gudrun (KW)	Van der Valk Ramona (AIS)
Fischler Denise (KW/BGF)	Mäder Andrea (AIS/BGF)	Vergés Pairol Jesus Damian (KW/AIS)
Frangi-Kaiser Jutta (BGF)	Maini Luca (KW)	Vieira Tatiana Andrade (AIS)
Frei-Berger Sarah Virginia (BGF)	Mathews Nicole (BGF/MIG)	Weller-Vogt Nicole (BGF/KW/AIS)
Frossard Nathalie (AIS)	Meier Ginie (BGF)	Wenger Lorenz (KW)
Foster Christina (AIS)	Mészely Csaba (BGF)	Widmer Weber Corinne (MIG)
Giesin Franziska (AIS)	Niggli Seraina (KW)	Willi Barbara (AIS)
Glanzmann Flavia (AIS)	Odermatt Christine (KW/AIS/BGF)	Wittenbecher Andrea (BGF)
Graf Beatrice (AIS)	Palauzova Magdalena (KW/AIS/BGF/MIG)	Zampoli Zita (KW)
Goldberger Smadar (AIS/BGF)	Pfister Jelena (AIS/B-Motion)	Zenhäusern Patrick (BGF)
Gonzales Rafael (B-Motion)	Prätzlich Martin (BGF)	Zheng Weiya (KW)
Götz Alexander (KW)	Ramdhoni Bharti (KW/AIS/BGF/MIG)	

KW = Kurswesen
MIG = Migrationsspezifische Kurse
BGF = Betriebliche Gesundheitsförderung
AIS = Aktiv! im Sommer

Zahlen und Fakten 2019 – Durchgeführte Angebote je Projektbereich

Durchgeführte Angebote	%	Jahr 2019	2019 2. Halbjahr	2019 1. Halbjahr
	100%	381	120	152
Durchgeführte Kurse im regulären Kursprogramm	31%	120	63	57
Bewegungskurse		51	25	26
Wasserkurse		36	18	18
Gesunder Lebensstil und Entspannung		23	11	12
Ernährungsworkshops		2	1	1
Sommerkurse		8	8	0
Durchgeführte Angebote für MigrantInnen	18%	69	0	30
Schwimmkurse		29	14	15
Velofahrkurse		9	4	5
Schnupperkurse, Spezialprojekte, Referate		31	21	10
Durchgeführte Angebote BGF	32%	122	57	65
Bewegungs- & Entspannungskurse (Semesterkurse)		31	14	17
Bewegungs- & Entspannungskurs (Quartalskurse)		41	20	21
Workshops, Seminare & Referate (≤4 Einheiten) *		50	23	27
Veranstaltungen Aktiv! im Sommer	4%	15		
Anzahl durchgeführte Lektionen		(165)		
Anzahl geplante Lektionen		(170)		
Fourchette verte - Ama terra	12%	45		
Zertifizierung neue Betriebe		6		
Rezertifizierung Betriebe		39		
Events B-Motion	2%	9		
Weitere Projekte und Aktionen	0%	1		

* Eine Einheit dauert je nach Angebot zw. 30 min und 8 Std. und kann bis und mit viermal wiederholt worden sein

Zahlen und Fakten 2019 – Erreichte Personen je Projektbereich

Anzahl erreichte Personen	%	Jahr 2019	2019 2. Halbjahr	2019 1. Halbjahr
TeilnehmerInnen reguläres Kursprogramm	20%	1316	662	654
TeilnehmerInnen Bewegungskurse		416	194	222
TeilnehmerInnen Wasserkurse		453	220	233
TeilnehmerInnen Gesunder Lebensstil & Entspannung		222	105	117
TeilnehmerInnen Ernährungsworkshops		15	5	10
TeilnehmerInnen Sommerkurse		55	55	0
Anzahl Abo-KundenInnen		155	83	72
TeilnehmerInnen an Angeboten für MigrantInnen	10%	697	433	264
TeilnehmerInnen Schwimmkurse		277	144	133
TeilnehmerInnen Velofahrkurse		87	39	48
TN Schnupperkurse, Spezialprojekte, Referate		333	250	83
TeilnehmerInnen Angebote BGF	19%	1294	561	733
TN Bewegungs- & Entspannungskurse (Semester)		346	152	194
TN Bewegungs- & Entspannungskurse (Quartal) **		186	91	95
TN an Workshops, Seminaren, Referaten (≤4 Einheiten) *		762	318	444
Aktiv! im Sommer - TeilnehmerInnen (Ø pro Woche)	7%	447		
Personenstunden Bewegung		(5628)		
Durchschnittlicher TeilnehmerInnen pro Lektion		(34)		
Fourchette verte - Ama terra - TeilnehmerInnen	33%	2163		
Erreichte Kinder		1942		
Erreichte Betreuungspersonen		221		
Events B-Motion - TeilnehmerInnen	6%	429		
Weitere Projekte und Aktionen - TeilnehmerInnen	4%	294		

* Eine Einheit dauert je nach Angebot zw. 30 min und 8 Std. und kann bis und mit viermal wiederholt worden sein

** Bei Quartalskursen hintereinander TN nur einmal pro Halbjahr gezählt

Zahlen und Fakten 2019 – Spezielle Kennzahlen Kurse für die Bevölkerung und Migrationskurse

Spezielle Kennzahlen	%	Jahr 2019	2019 2. Halbjahr	2019 1. Halbjahr
Wohnort (reguläre Kurse) *	100%	1246	624	622
Teilnehmende mit Wohnort Basel-Stadt	72%	901	446	455
Teilnehmende mit Wohnort Baselland	35%	314	164	150
Teilnehmende mit anderem Wohnort	10%	31	14	17
Geschlecht (reguläre Kurse) *	100%	1315	662	653
Frauen	89%	1167	589	578
Männer	11%	148	73	75
Neue KursteilnehmerInnen (reguläre Kurse) *	18%	243		
Wohnort (Migrationskurse) *	100%	337	184	153
Teilnehmende mit Wohnort Basel-Stadt	80%	271	154	117
Teilnehmende mit Wohnort Baselland	16%	55	24	31
Teilnehmende mit anderem Wohnort	3%	11	6	5
Geschlecht (Migrationskurse) *	100%	337	172	165
Frauen	83%	279	141	138
Männer	17%	58	31	27
Neue KursteilnehmerInnen (Migrationskurse) *	20%	72	37	35

* Prozentual auf alle Erreichte Personen des jeweiligen Projektbereichs (Kurse) bezogen

Übersicht: Gsünder Basel 2019 in den Medien

Datum	Medienpartner	Art	Titel
Januar	Kulturbüro Riehen	Veranstaltungskalender	Online Veranstaltungskalender Riehen
Januar	Kulturbüro Riehen	Zeitschrift	Schriftlicher Veranstaltungskalender Riehen
Januar	Helloswitzerland	Website	http://www.helloswitzerland.ch/-/sports-in-basel
Januar	Internations	Website	Expat Vernetzungsseite
Januar	Meetup Basel	Website	Expat Vernetzungsseite; Meetups planen
Januar	FFF - Projekte im Asylbereich	Website	Koordinationsstelle Freiwillige für Flüchtlinge
April	Sportamt Basel Land	Website	https://www.jungundalt-bl.ch/
April	Kanton Basel-Landschaft	Website	www.jungundalt-bl.ch
April	BZ Basel	Website	Alles dreht sich um lokale und saisonale Feinkost – Basel lanciert mit Partnern eine Genusswoche
April	Allschwiler Wochenblatt	Zeitung	Aktiv! im Sommer 2019
April	Birsfelder Anzeiger	Zeitung	Aktiv! im Sommer 2019
April	Muttenz/Pratteln	Zeitung	Aktiv! im Sommer 2019
April	Riehener Zeitung	Zeitung	Aktiv! im Sommer 2019
Mai	Basel Life	Zeitschrift	Hinweis auf Aqua-Jogging Outdoor
Mai	BZ Basel	Zeitschrift	«Nichts Schöneres als eine singende Stadt» – 2020 findet das Eidgenösische Jodelfest in Basel statt
Mai	Glückspost	Zeitschrift	Das wunderbare Glück mit der späten Liebe
Mai	Älter Basel	Website	Neuer Kurs: In der Bewegung liegt die Kraft (für 50+)
Juni	Regionaljournal Basel SRF	Website	Vreni Huber zeigt es den Jungen noch immer
Juni	Älter Basel	Website	Vreni Huber - Fitnessinstruktorin
Juni	Gundeldinger Zeitung	Zeitung	Aktiv! im Sommer 2019 - Nid warte jetzt starte!
Juni	Basel Live	Website	Wie aktiv ist dein Sommer?
Juni	Basel Life Magazin	Zeitschrift	Exercise Outdoor in Basels Parks this Summer
Juni	Guidle	Website	Sommerkurse einzeln gratis bewerben
Juli	Kulturbüro Riehen	Veranstaltungskalender	Online Veranstaltungskalender Riehen
Juli	Basel Life Magazin	Zeitschrift	Anbgebote Sommerkurse
Juli	Marktplatz 55+	Website	https://www.marktplatz55.ch/
August	Markthalle	Veranstaltungskalender	https://www.altemarkthalle.ch/events/genuss-von-klein-auf-gelernt/
August	Baizer.ch	Zeitschrift	Magazin für Gastronomie, Hotellerie und Tourismus
Oktober	Riehener Zeitung	Zeitschrift	Bewegungswochen Riehen
Oktober	Genusswoche Basel	Website	Genusswoche Basel
Oktober	Genussfestival 2019	Website	Genussfestival 2019
Novemeber	Alzheimer Vereinigung beider Basel	Zeitschrift	Kursangebot "Von Kopf bis Fuss bewegt"
November	Basel Life Magazin	Zeitschrift	Kursangebot 1. Semester 2020
November	Spitex Basel	Zeitschrift	bewegt: 15 Muskeln für ein kleines Lächeln