

## Wöchentliche Outdoor Bewegungs- und Entspannungsangebote in der Region Basel

Ab Mai bis August 2023

**Aqua-Rhythm**

RIEHEN

**Bewegung, Kraft**

BASEL, RIEHEN, BETTINGEN

**Gymnastik, Tanz**

BASEL

**Pilates**

PRATTELN, RIEHEN

**Qi Gong und Tai Chi**

BASEL, BETTINGEN

**Yoga**

BASEL

**Aktiv! mit Vereinen**

BASEL



## Aktiv! im Sommer

### Bewegung und Entspannung, kostenlos und ohne Anmeldung.

Gsünder Basel bringt Schwung in Ihren Sommer. Mit kostenlosen Bewegungs- und Entspannungsangeboten in den schönsten Parkanlagen der Region.

Aktiv! im Sommer läuft von Mai bis August in Basel, Riehen, Bettingen und Pratteln. Alle Termine und Veranstaltungsorte finden Sie in dieser Broschüre. Suchen Sie sich Ihren Lieblingssort aus und steigen Sie ohne Anmeldung einfach ein! Unsere Kursleitung wird Sie bei jedem Wetter vor Ort begrüßen.

## Eröffnungen auf einen Blick

### BASEL, Schützenmattpark

#### Gymnastik

Dienstag, 9. Mai 2023, 19.00 Uhr

Begrüssung: Bülent Pekerman, Grossratspräsident

### RIEHEN, Wettsteinanlage

#### Pilates

Mittwoch, 31. Mai 2023, 19.00 Uhr

Begrüssung: Guido Vogel, Gemeinderat Riehen

### PRATTELN, Jörinpark

#### Pilates

Mittwoch, 14. Juni 2023, 19.00 Uhr

Begrüssung: Roger Schneider, Gemeinderat Pratteln



**HIRSLANDEN**

KLINIK BIRSHOF



# IHRE ERSTE ADRESSE, WENN ES UM DEN BEWEGUNGSAPPARAT GEHT.

## AUCH IM NOTFALL.

KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN  
[WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF-NOTFALL](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF-NOTFALL)

**KOMPETENZ,  
DIE VERTRAUEN SCHAFFT.**

Unser 24h  
Notfalldienst  
ist für Sie da.



## Standorte Aktiv! im Sommer

### BASEL

#### 1 Schützenmattpark

##### Gymnastik

Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr  
9. Mai – 29. August 2023 (16x)  
Ausfall: 1. August 2023

##### Qi Gong

Freitag, 19.00 – 20.00 Uhr  
26. Mai – 25. August 2023 (14x)

#### 2 Erlenmattpark

##### Yoga

Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr  
31. Mai – 23. August 2023 (13x)

#### 3 Dreirosenanlage

##### Dance together

Dienstag 18.30 – 19.20 Uhr  
6. Juni – 22. August 2023 (11x)  
Ausfall: 1. August 2023

#### 4 Margarethenpark

##### Body Toning

Donnerstag, 18.30 – 19.20 Uhr  
25. Mai – 24. August 2023 (14x)

#### 5 St. Johanns-Park

##### Dance Fitness

Montag, 19.00 – 19.50 Uhr  
5. Juni – 21. August 2023 (11x)  
Ausfall: 31. Juli 2023

### RIEHEN

#### 6 Wettsteinanlage

##### Pilates

Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr  
31. Mai – 23. August 2023 (13x)

##### Body Toning

Donnerstag, 19.00 – 19.50 Uhr  
1. Juni – 24. August 2023 (13x)

#### 7 Riehen, Naturbad

##### Aqua-Rhythm

Montag, 18.30 – 19.20 Uhr  
12. Juni – 21. August 2023 (10x)  
Ausfall: 31. Juli 2023

### BETTINGEN

#### 8 Spielplatz vor Schulhaus

##### Outdoor Fitness

Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr  
7. Juni – 9. August 2023 (10x)

#### 9 Fernsehturm St. Chrischona

##### Tai Chi

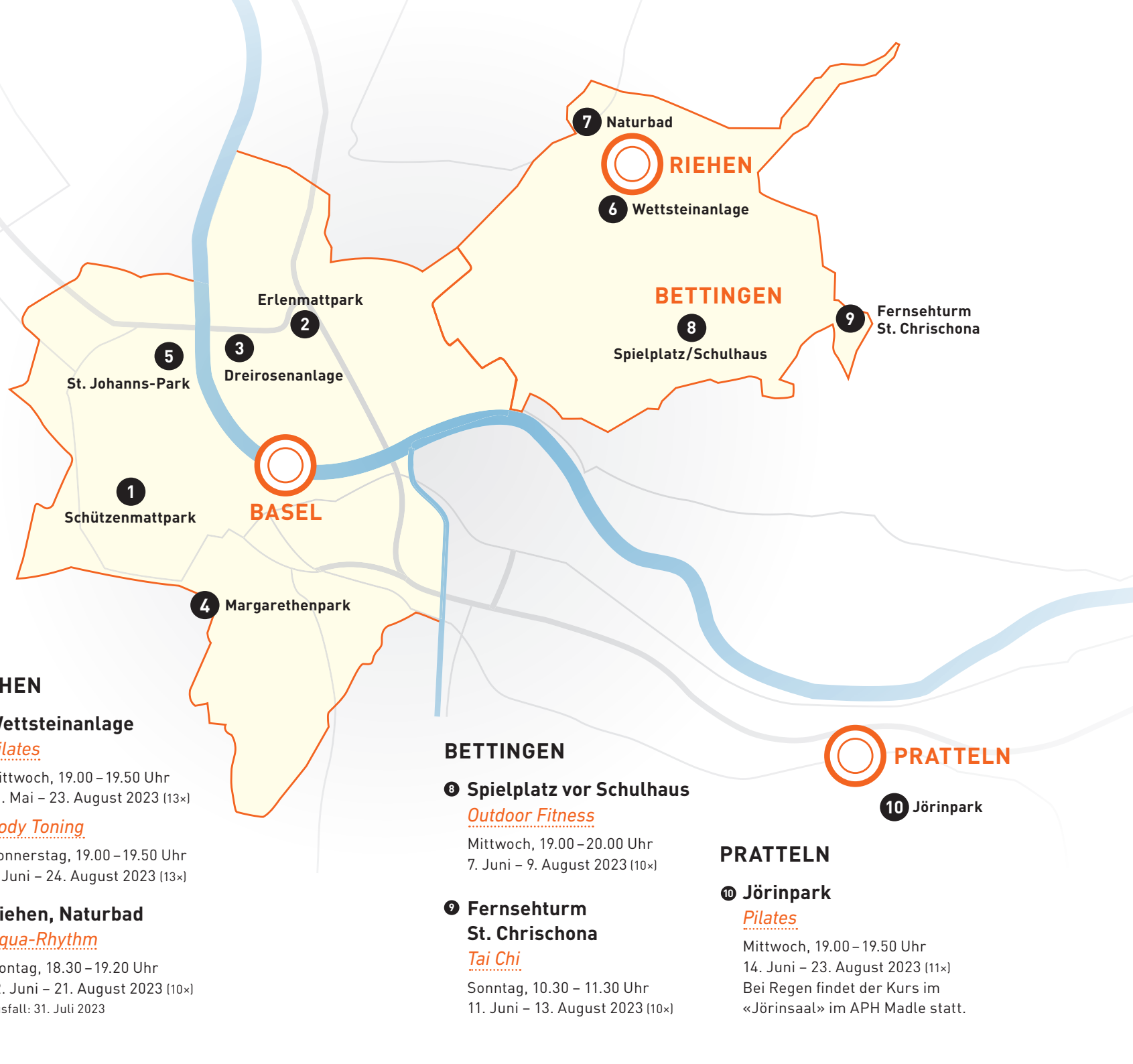
Sonntag, 10.30 – 11.30 Uhr  
11. Juni – 13. August 2023 (10x)

### PRATTELN

#### 10 Jörinpark

##### Pilates

Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr  
14. Juni – 23. August 2023 (11x)  
Bei Regen findet der Kurs im  
«Jörinsaal» im APH Madle statt.



### Aqua-Rhythm

Intensive Wassergymnastik im brusttiefen Wasser zu Partymusik aus aller Welt.  
Ein effizientes Konditionstraining im Wasser. Exkl. Schwimmbadeintritt.

### Body Toning

Ganzkörper-Workout zu mitreissender Musik. Die abwechslungsreichen  
Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kräftigen und straffen insbesondere Bauch,  
Beine und Po.

### Dance Fitness

Fitness, Tanz und Spass zu Musik aus der ganzen Welt.

### Gymnastik

Ein effizientes Training für den ganzen Körper zu mitreissender Musik.

### Dance together

Verschiedene Tanzstile und Choreographien zu mitreissender Musik.

### Outdoor Fitness

Unter freiem Himmel trainieren Sie mit spielerischen Übungen Kraft,  
Ausdauer und Koordination.

### Pilates

Durch Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung werden speziell  
die tiefliegenden Muskelgruppen gestärkt, die für eine gesunde und korrekte  
Körperhaltung sorgen. Matten werden zur Verfügung gestellt.

### Qi Gong und Tai Chi

Mit chinesischer Meditation und Bewegung trainieren Sie Koordination und  
Beweglichkeit. Körper und Geist entspannen sich durch eine Abfolge von runden  
und harmonischen Bewegungsformen.

### Yoga

Yoga bedeutet Harmonie und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.  
Eine entspannende Stunde im neuen Erlenmattpark. Für Einsteiger und Yogis  
aller Level. Matten werden zur Verfügung gestellt.

Für alle Angebote sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## Ihre Meinung zählt! Beurteilen Sie Aktiv! im Sommer

Nehmen Sie bis am 31. August 2023 an der Online-Umfrage zur Beurteilung  
von Aktiv! im Sommer teil:

Aktiv! im Sommer



Aktiv! mit Vereinen



QR Code scannen und am Ende der Umfrage haben Sie die Möglichkeit,  
Informationen zum gesamten Kursangebot von Gsünder Basel zu bestellen.

# Aus Liebe zu Basel.

Basel ist unsere Heimat. Das ist für uns Privileg und Verpflichtung zugleich. Darum  
engagieren wir uns täglich für eine lebenswerte und attraktive Region. Für Sie und für  
künftige Generationen. Von Basel. Für Basel.

[www.bkb.ch](http://www.bkb.ch)

 **Basler  
Kantonalbank**

## Aktiv! mit Vereinen

Aktiv! mit Vereinen schafft ein frei zugängliches, kostenloses Sportangebot im öffentlichen Raum, das sich an die ganze Bevölkerung der Region Basel richtet. Das Bedürfnis nach flexiblen sportlichen Aktivitäten steht dabei im Zentrum.

Das Konzept basiert auf mehrmaligen, offenen Schnuppermöglichkeiten in verschiedenen Sportvereinen der Stadt Basel. Alle Schnupperlektionen sind für EinsteigerInnen geeignet und laden Menschen unabhängig von Alter, Herkunft, Ausbildung oder Einkommen ein, teilzunehmen. Die Sportlektionen werden von qualifizierten Kursleitungen der Sportvereine vorbereitet und durchgeführt. Die Sportlektionen finden draussen im Schützenmattpark statt.



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Jugend, Familie und Sport**

► Abteilung Sport / Sportamt

## BASEL, Schützenmattpark

Jeweils montags 19–20 Uhr

### Laufsport

5., 12., 19., 26. Juni 2023

Laufsport (Lauftechnik) mit dem Verein  
«Basel Running Club»

[www.baselrunningclub.ch](http://www.baselrunningclub.ch)

### Roundnet

3., 10., 17., 24. Juli 2023

Roundnet mit dem Verein  
«Roundnet Club Basel»

[www.roundnetclubbasel.ch](http://www.roundnetclubbasel.ch)

### Fitnessboxen

7., 14., 21., 28. August 2023

Fitnessboxen mit dem Verein  
«Boxteam Basel»

[www.boxteam-basel.ch](http://www.boxteam-basel.ch)

Jeweils mittwochs 19–20 Uhr

### Korfball

7., 14., 21., 28. Juni 2023

Korfball mit dem Verein  
«Korfball Basel»

[www.korfball-basel.com](http://www.korfball-basel.com)

### Lacrosse

5., 12., 19., 26. Juli 2023

Lacrosse mit dem Verein  
«Lacrosse Basel»

[www.basellacrosse.ch](http://www.basellacrosse.ch)

### Slackline

2., 9., 16., 23. August 2023

Slackline mit dem Verein  
«Basel City Slackliners»

[www.baselcityslackliners.com](http://www.baselcityslackliners.com)



## Gsünder Basel stellt sich vor

Gsünder Basel ist der kompetente Anbieter für Bewegungs- und Entspannungskurse in der Region Basel. Wir engagieren uns mit ganzem Herzen für die Gesundheitsförderung: regelmässige Bewegung, bewusste Entspannung und ausgewogene Ernährung.

Gsünder Basel ist ein gemeinnütziger Verein. Dies ist möglich dank der Unterstützung des Kantons Basel-Stadt und unserer Mitglieder und Sponsoren.

Mit dem Projekt Aktiv! im Sommer setzt die Region Basel zusammen mit Gsünder Basel seit 1998 ein starkes Zeichen für die Gesundheitsförderung. Das Konzept basiert auf frei zugänglichen, kostenlosen Bewegungs- und Entspannungsangeboten in den schönsten Parks und Aussensportanlagen wie z.B. Schwimmbäder, in der Region Basel. Aktiv! im Sommer setzt direkt dort an, wo sich die Menschen im Sommer aufhalten und richtet sich an die gesamte Bevölkerung der Region Basel.

Alle Angebote sind für Einsteiger\*innen geeignet und laden Menschen unabhängig von Alter, Herkunft, Ausbildung oder Einkommen ein, teilzunehmen. Aktiv! im Sommer vermittelt Freude an der Bewegung und bietet Gelegenheiten zum Schnuppern und Kennenlernen verschiedener Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten. Dabei motivieren die besondere Atmosphäre unter freiem Himmel, die Unverbindlichkeit, der Spassfaktor und die gute Stimmung zum Mitmachen.

Gsünder Basel bietet ganzjährig ein vielseitiges Kursprogramm für alle Altersklassen zu niederschweligen Preisen an. Weitere Informationen unter:  
[www.gsuenderbasel.ch/kursangebote/kurse](http://www.gsuenderbasel.ch/kursangebote/kurse)

## Möchten Sie Gsünder Basel und Aktiv! im Sommer unterstützen?



Gerne können Sie uns via **TWINT** einen beliebigen Betrag einmalig aber auch mehrmals spenden.

**Sie haben kein TWINT?**  
An jedem Standort vom Aktiv! im Sommer steht ein Kässeli bereit.  
**Wir danken Ihnen ganz herzlich für Ihre grosszügige Unterstützung.**

**Verein Gsünder Basel**  
Güterstrasse 141, 4053 Basel  
Basler Kantonalbank, 4002 Basel  
IBAN: CH44 0077 0016 5402 2103 3  
Kontonummer: 40-000061-4

## Aktiv! im Sommer 2023

Holen Sie sich wohltuende Bewegung und Entspannung! «Aktiv! im Sommer» bietet Ihnen eine Stunde gesunde Aktivität. In den schönsten Parkanlagen von Stadt und Land, von Mai bis August. Kostenlos und ohne Anmeldung.

Aktiv! im Sommer 2023 wird unterstützt von:

### Hauptsponsor



### Sponsoren



### Kantonale Partner



### Öffentlicher Partner



### Lokale Umsetzungspartner





Güterstrasse 141, 4053 Basel  
Telefon: 061 551 01 20  
E-Mail: [info@gsuenderbasel.ch](mailto:info@gsuenderbasel.ch)  
**[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)**