

Medienmitteilung

29.04.2024

«Aktiv! im Sommer»

Kostenlose Bewegung in den schönsten Parks der Region

Regelmässige Bewegung unter freiem Himmel – unkompliziert, kostenlos, gemeinsam! Am Dienstag, 14. Mai 2024 startet die 27. Ausgabe des erfolgreichen Bewegungsprogramms «Aktiv! im Sommer» in den schönsten Parkanlagen in Basel, Riehen, Bettingen und Pratteln sowie im Naturbad Riehen. Das Schnupperangebot «Aktiv! mit Vereinen» präsentiert sechs verschiedene Vereinssportarten und lädt zum kostenlosen Ausprobieren ein. Gsünder Basel bringt Schwung in den Sommer.

Die 27. Ausgabe von «Aktiv! im Sommer» startet am Dienstag, 14. Mai 2024. Mit insgesamt 12 Veranstaltungsreihen bis Anfang September sorgt Gsünder Basel für abwechslungsreiche Bewegungs- und Entspannungsmomente im Alltag. Das diesjährige «Aktiv! im Sommer» Programm enthält unter anderem Pilates, Yoga, Body Toning, Gymnastik, Qi Gong, Aqua Rhythm und mehrere Möglichkeiten, sich fit zu tanzen.

«Dance together» wechselt seinen Standort von der Dreirosenanlage in den Horburgpark. Unter schattenspendenden Bäumen kommen Tanzbegeisterte jeweils am Dienstagabend in den Genuss einer vielseitigen Tanz-Fitness-Stunde. Ein besonderes Highlight wird das Debut der neuen Kursleitung für das Gymnastikangebot im Schützenmattpark sein. Andrea Binz, dipl. Outdoor Gruppen-Trainerin, übernimmt nach 25 Jahren den Dienstagabend von Vreni Huber und läutet eine neue Fitness-Ära im Schützenmattpark ein.

Das vom Sportamt Basel-Stadt und Gsünder Basel lancierte Projekt «Aktiv! mit Vereinen» bietet Basler Vereinen eine Plattform, ihre Sportart und ihren Verein der Öffentlichkeit vorzustellen. Das Angebot umfasst sechs verschiedene Vereinssportarten. Die Vereine unterrichten jeweils vier kostenlose und unverbindliche Schnupperlektionen – alles Outdoor. Interessierte Personen können die verschiedenen Sportarten direkt im Schützenmattpark ausprobieren und sich mit den Vereinsmitgliedern austauschen.

«Aktiv! im Sommer zählt für mich zu den niederschwelligsten Bewegungsangeboten in der Region Basel. Einfach zugänglich, regelmässig und kostenlos – Gesundheitsförderung pur. Ich freue mich riesig, dass es Mitte Mai nun endlich los geht» sagt Thomas Steffen, Präsident von Gsünder Basel.

Die Highlights 2024

- Im Horburgpark lassen wir ab dem 4. Juni jeweils von 19.00 Uhr bis 19.50 Uhr mit «Dance together» die Herzen von Tanzbegeisterten höherschlagen.
- Das beliebte Aqua-Rhythm im Naturbad Riehen sorgt auch dieses Jahr für Erfrischung.
- Kostenloses Schnupperangebot von sechs verschiedenen Vereinssportarten: «Aktiv! mit Vereinen» präsentiert im Schützenmattpark jeweils am Montag- und Mittwochabend die Sportarten Flag Football, Slackline, Fitnessboxen, Jigger, Lacrosse und Korbball.
- Alle Angebote auf einen Blick: Die Webseite www.aktiv-im-sommer.ch fasst alle Angebote und weitere Informationen zu «Aktiv! im Sommer» sowie «Aktiv! mit Vereinen» übersichtlich zusammen.

«Aktiv! im Sommer» in Kürze

- Kostenlose Bewegungs- und Entspannungsstunden in neun Parks und Grünanlagen in Basel, Riehen, Bettingen und Pratteln sowie Aqua-Rhythm im Naturbad Riehen
- Vierte Saison von «Aktiv! mit Vereinen» als Schnupperplattform für regionale Vereinsangebote
- Alle können teilnehmen, Vorkenntnisse braucht es keine
- Keine Anmeldung notwendig – einfach vorbeischaun und mitmachen, kostenlos
- Laufzeit vom 14. Mai bis 6. September 2024 (Starttermine je Veranstaltungsort siehe [Webseite](#))
- Alle Details unter www.aktiv-im-sommer.ch

Die Sponsoren und Partner von «Aktiv! im Sommer»

Sponsoren

Hirslanden Klinik Birshof (Hauptsponsor)
Basler Kantonalbank
Eptinger

Kantonaler Partner

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Öffentlicher Partner

Bürgergemeinde der Stadt Basel

Lokale Umsetzungspartner

Sportamt Basel-Stadt
GGG Basel
Gemeinde Riehen
Naturbad Riehen
Gemeinde Bettingen
Gemeinde Pratteln

Gsünder Basel

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.

Kontakt für weitere Informationen, Interviews, Fotos etc.

Sarah Dürr-Reinhard, Bereichsleiterin Kurse
Tel.061 551 01 20, info@gsuenderbasel.ch, www.gsuenderbasel.ch

Fotos unter:

[Dropbox](#)