



**HIRSLANDEN**  
KLINIK BIRSHOF

# IMMER FÜR SIE DA – AUCH IM NOTFALL.

## KNIE VERDREHT, SCHMERZEN IN DER SCHULTER ODER SPORTUNFALL?

Bei Notfällen im Bereich des Bewegungsapparates ist das Orthopädische Notfallzentrum der Hirslanden Klinik Birshof 24 Stunden und 7 Tage für Sie da.

[www.hirslanden.ch/birshof](http://www.hirslanden.ch/birshof)

Unser 24h  
Notfalldienst  
ist für Sie da.

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

## CORONAVIRUS SCHUTZMASSNAHMEN

Merkblatt von Gsünder Basel

Damit Aktiv! im Sommer unter Einhaltung der Schutzmassnahmen durchgeführt werden kann, beachten Sie bitte Folgendes:

### VOR DER LEKTION

- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind oder Symptome haben (gemäss BAG).
- Bitte reisen Sie wenn möglich zu Fuss, mit dem Velo oder Auto an und meiden Sie die öffentlichen Verkehrsmittel.
- Bitte erscheinen Sie max. 5 Minuten vor Kursstart und positionieren Sie sich mindestens 2m entfernt zu anderen Teilnehmenden.

### WÄHREND DER LEKTION

- Bitte platzieren Sie Ihre persönlichen Sachen direkt bei Ihnen (nicht am Parkrand oder bei der Kursleitung).
- Bitte befolgen Sie die von der Kursleitung erwähnten Schutzmassnahmen.
- Achten Sie darauf, das Social Distancing einzuhalten: 2 m Mindestabstand oder 1 Person pro 10 m<sup>2</sup>, kein Körperkontakt.

### NACH DER LEKTION

- Verzichten Sie auf Gespräche und verlassen Sie die Anlage bald möglichst.
- Melden Sie sich bei Gsünder Basel, falls bei Ihnen COVID-19 diagnostiziert wurde.

### KURSE MIT MATERIAL (PILATES UND YOGA)

- Bringen Sie Ihre EIGENE Matte mit.
- Falls Sie keine Matte haben, können Sie von Gsünder Basel eine ausleihen. Benutzen Sie unbedingt ein eigenes grosses Tuch, um die Matte abzudecken und rechnen Sie anschliessend Zeit ein, um die Matte selber vor Ort zu reinigen und zu desinfizieren. Wir stellen das nötige Reinigungsmaterial zur Verfügung.

### BEI BESCHRÄNKUNG DER TEILNEHMERZAHLEN

- Die Lektionen müssen mit der max. erlaubten Versammlungsgrössen eingehalten werden. Bitte haben Sie Verständnis, wenn aufgrund des nicht vorhandenen Platzes der Kurs als ausgebucht gilt und Sie nicht mitmachen können.

### KONTAKTDATEN

- Bringen Sie Ihr Mobiltelefon mit. Bitte senden Sie uns nach jeder besuchten Lektion Ihre Kontaktdaten (SMS an 079 807 06 16).
- Sie haben kein Mobiltelefon? Bitte schreiben Sie uns nach jeder besuchten Lektion Ihre Kontaktdaten auf einen Merktzettel vor Ort.
- Die Daten werden nicht eingesehen und ausschliesslich im Bedarfsfall dem kantonsärztlichen Dienst zur Verfügung gestellt.

Die Kursleitung sowie Hilfskräfte instruieren Sie vor Ort.



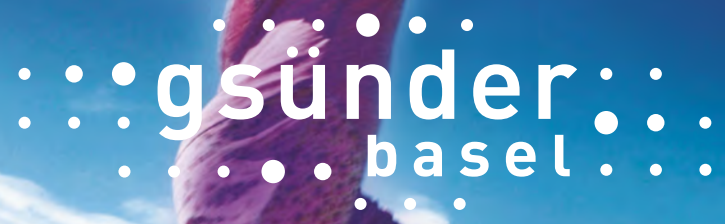
Wir danken für Ihr solidarisches, verantwortungsbewusstes und rücksichtsvolles Verhalten und freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen zum Schutzkonzept finden Sie unter:  
[www.gsuenderbasel.ch/schutzkonzepte](http://www.gsuenderbasel.ch/schutzkonzepte)



Tauchen Sie ein in eine faszinierende Bade-, Sauna- und Wellness-Welt. Täglich 8 bis 22.30 Uhr.

[www.soleuno.ch](http://www.soleuno.ch)  
Ich bin entspannt.



## Aktiv! im Sommer 2020

Bewegung und Entspannung – kostenlos und ohne Anmeldung

Holen Sie sich wohltuende Bewegung und Entspannung! «Aktiv! im Sommer» bietet Ihnen eine Stunde gesunde Aktivität. In den schönsten Parkanlagen in der Region Basel, von Mitte Juni bis Mitte September. Kostenlos und ohne Anmeldung. Standorte und Termine finden Sie im Innern der Broschüre.

## Aktiv! im Sommer 2020

Bewegung und Entspannung – kostenlos und ohne Anmeldung

Bewegung und Entspannung – kostenlos und ohne Anmeldung

### Aqua-Rhythm

Pratteln, Riehen

### Bewegung, Kraft

Basel, Bettingen

### Gymnastik, Tanz

Basel

### Pilates

Pratteln, Riehen

### Spring & Gump

Basel

### Qi Gong und Tai Chi

Basel, Riehen, Bettingen

### Yoga

Basel

Aktiv! im Sommer 2020 wird unterstützt von:

Hauptsponsor Aktiv! im Sommer '20:



Weitere Sponsoren und Partner:

- |                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| • Basler Kantonalbank            | • Gemeinde Pratteln         |
| • Basler Versicherungen          | • Gemeinde Riehen           |
| • Begegnungszentrum CURA         | • Gesundheitsdepartement BS |
| • Bürgergemeinde der Stadt Basel | • GGG Basel                 |
| • Eptinger                       | • sole uno                  |
| • Gemeinde Bettingen             | • Sportamt Baselland        |

Weitere Angebote und Kurse unter:

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

Güterstrasse 141, 4053 Basel, Telefon 061 551 01 20



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

## BASEL

### 1 St. Johannis-Park

#### Dance Fitness

Montag, 19 – 19.50 Uhr  
22. Juni – 24. August (10x)

#### Spring & Gump für Kinder

Montag, 19 – 19.50 Uhr  
22. Juni – 24. August (10x)

### 2 Erlenmattpark

#### Yoga

Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr  
1. Juli – 26. August (9x)  
Bitte grosses Tuch und wenn möglich eigene Matte mitbringen.

### 3 Schützenmattpark

#### Gymnastik

Dienstag, 19 – 20 Uhr  
30. Juni – 15. September (12x)

#### Qi Gong

Freitag, 19 – 20 Uhr  
3. Juli – 11. September (11x)

### 4 Claramatte

#### Clara tanzt

Dienstag, 19 – 19.50 Uhr  
23. Juni – 25. August (10x)

### 5 Margarethenpark

#### Body Toning

Donnerstag, 18.30 – 19.20 Uhr  
25. Juni – 20. August (9x)

#### Spring & Gump für Kinder

Donnerstag, 18.30 – 19.20 Uhr  
25. Juni – 20. August (9x)

### 6 Begegnungszentrum CURA

im Park des  
St. Claraspitals Basel

#### Qi Gong

Montag, 18.30 – 19.30 Uhr  
15. Juni – 14. September (14x)

## RIEHEN

### 7 Wettsteinanlage

#### Pilates

Mittwoch, 19 – 19.50 Uhr  
17. Juni – 9. September (13x)  
Bitte grosses Tuch und wenn möglich eigene Matte mitbringen.

#### Tai Chi

Donnerstag, 19 – 19.50 Uhr  
18. Juni – 10. September (13x)

### 8 Naturbad Riehen

#### Aqua-Rhythm

Montag, 18.30 – 19.20 Uhr  
15. Juni – 17. August (10x)

## BETTINGEN

### 9 Spielplatz Schulhaus

#### Sanftes Boot Camp

Mittwoch, 19 – 20 Uhr  
1. Juli – 5. August (6x)

### 10 St. Chrischona

Fernsehturm St. Chrischona

#### Tai Chi

Sonntag, 10.30 – 11.30 Uhr  
5. Juli – 9. August (6x)

## PRATTELN

### 11 Jörinpark

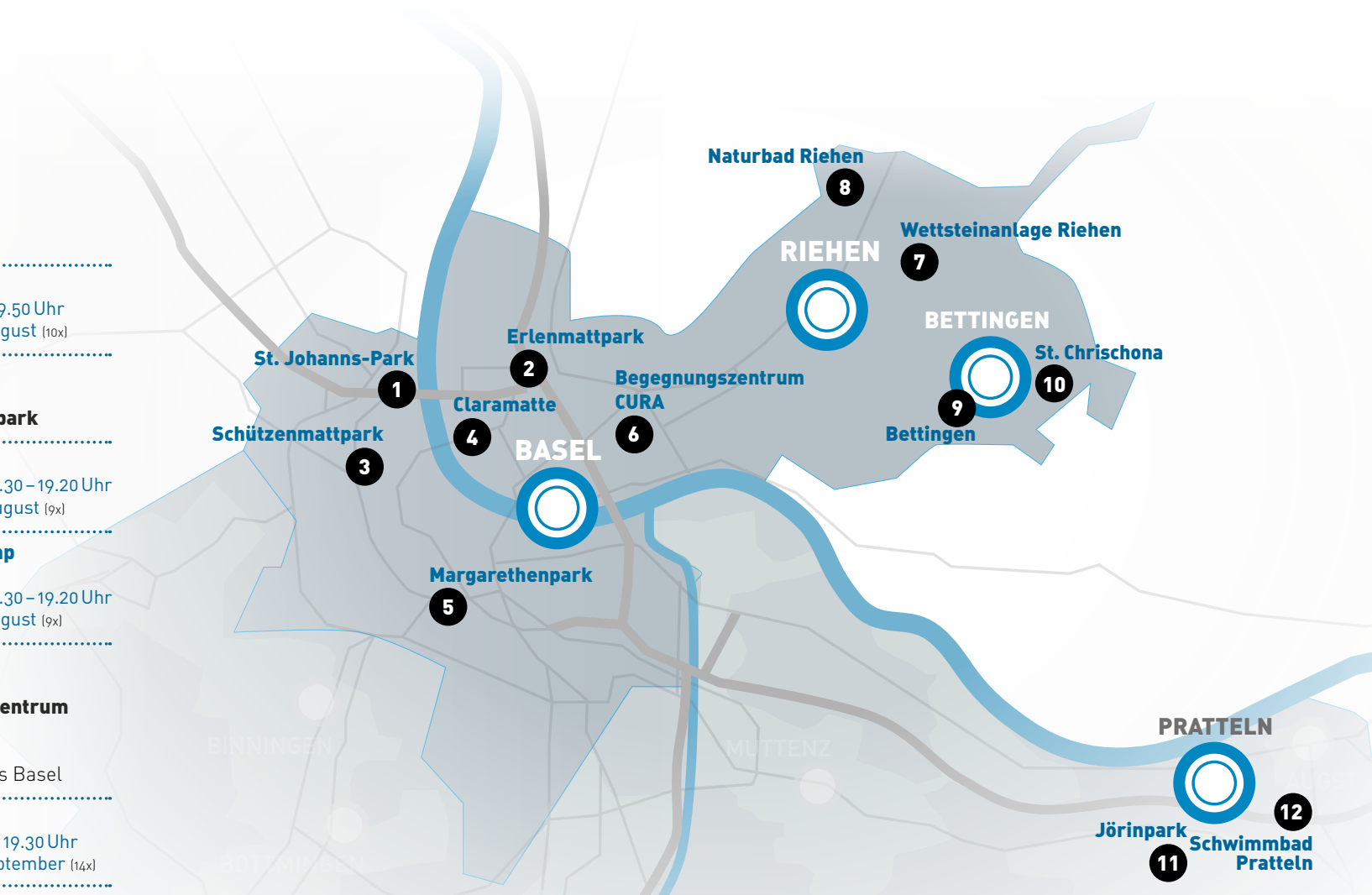
#### Pilates

Mittwoch, 19 – 19.50 Uhr  
17. Juni – 19. August (10x)  
Bitte grosses Tuch und wenn möglich eigene Matte mitbringen.

### 12 Schwimmbad Pratteln

#### Aqua-Rhythm

Sonntag, 16 – 16.40 Uhr  
21. Juni – 23. August (10x)



Mit freundlicher Unterstützung von:

Springer



Weitere Angebote und Kurse unter:  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

# Aktiv! im Sommer 2020

## Bewegung und Entspannung – kostenlos und ohne Anmeldung

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

Suchen Sie sich Ihren Lieblingsort aus und steigen Sie ohne Anmeldung einfach ein! Die Kursleitung begrüsst Sie bei jedem Wetter vor Ort. Bitte beachten Sie die Schutzmassnahmen von Gsünder Basel in diesem Programmflyer.

### AQUA - RHYTHM

Intensive Wassergymnastik im brusttiefen Wasser zu Partymusik aus aller Welt. Exklusiv Schwimmbadeintritt.

### BODY TONING

Body Toning ist ein Ganzkörper-Workout zu bewegender Musik. Die abwechslungsreichen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kräftigen und straffen Bauch, Beine und Po.

### CLARA TANZT

Das Dance-Workout trainiert Ausdauer und Kondition, ausgelassene Stimmung und Glückshormone inklusive.

### DANCE FITNESS

Die Lektion zu mitreissender Musik bringt Ihre Kondition sowie Ihre Koordination auf Touren. Mit viel Spass halten Sie sich fit.

### GYMNASTIK

Ein abwechslungsreiches und lustvolles Training für den ganzen Körper zu motivierender Musik.

### PILATES

Mittels Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung werden speziell die tief liegenden Muskelgruppen gestärkt, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen. Bringen Sie Ihre eigene Matte mit. Falls Sie keine Matte haben, können Sie von Gsünder Basel eine ausleihen. Benutzen Sie unbedingt ein eigenes grosses Tuch, um die Matte abzudecken und rechnen Sie anschliessend Zeit ein, um die Matte selber vor Ort zu reinigen und zu desinfizieren.

### QI GONG UND TAI CHI

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

### SANFTES BOOT CAMP

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

### SPRING & GUMP FÜR KINDER

Springen, spielen und jonglieren. Ein spielerisches Bewegungsangebot für Kinder. Empfohlenes Alter ab 4 Jahren.

### YOGA

Yoga bedeutet Harmonie und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Für Einsteiger und Yogis aller Level. Bringen Sie Ihre eigene Matte mit. Falls Sie keine Matte haben, können Sie von Gsünder Basel eine ausleihen. Benutzen Sie unbedingt ein eigenes grosses Tuch, um die Matte abzudecken und rechnen Sie anschliessend Zeit ein, um die Matte selber vor Ort zu reinigen und zu desinfizieren.

### Ihre Meinung zählt!

Beurteilen Sie das Aktiv! im Sommer-Angebot und nehmen Sie an unserem Wettbewerb teil. Gsünder Basel verlost:

#### 1 x Semesterkurs

von Gsünder Basel im Wert von bis zu CHF 380  
(einzulösen im 1. Semester 2021, Start Mitte Januar)

#### 10 x 2 Eintritte

in die Wellness-Welt sole uno in Rheinfelden



Nehmen Sie bis am 18. September '20 an der Online-Umfrage zur Beurteilung des Aktiv! im Sommer teil:  
[www.gsuenderbasel.ch/umfrage/](http://www.gsuenderbasel.ch/umfrage/)

Sie werden anschliessend an der Umfrage gefragt, ob Sie am Wettbewerb teilnehmen wollen. Die Verlosung findet Ende September statt. Ob sie gewonnen haben, erfahren Sie per E-Mail.

**Wettbewerbsbedingungen:** Die GewinnerInnen werden per E-Mail informiert. Nicht teilnahmeberechtigt sind die Mitarbeitenden von Gsünder Basel sowie ihre Angehörigen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Semesterkurs ist im 1. Semester '21 (Start Januar) einlösbar.