

Medienmitteilung

05.05.2022

«Aktiv! im Sommer»

Kostenlose Bewegung in den schönsten Parks der Region

Regelmässige Bewegung unter freiem Himmel – unkompliziert, kostenlos, gemeinsam! Am Dienstag, 17. Mai 2022 startet die 25. Ausgabe des erfolgreichen Bewegungsprogramms «Aktiv! im Sommer» in den schönsten Parkanlagen in Basel, Riehen, Pratteln und Bettingen sowie im Naturbad Riehen. Als weiteres Highlight geht «Aktiv! mit Vereinen» in die zweite Runde. Das Schnupperangebot präsentiert sieben verschiedene Vereinssportarten und lädt zum kostenlosen Ausprobieren ein. Gsünder Basel bringt Schwung in den Sommer.

Die 25. Ausgabe von «Aktiv! im Sommer» startet am Dienstag, 17. Mai 2022. Mit insgesamt 15 Veranstaltungsreihen bis Mitte September sorgt Gsünder Basel für abwechslungsreiche Bewegungs- und Entspannungsmomente im Alltag. Das diesjährige «Aktiv! im Sommer» Programm enthält unter anderem Body Toning, Gymnastik, Tai Chi, Pilates, Aqua Rhythm und mehrere Möglichkeiten, sich fit zu tanzen.

Dieses Jahr sorgen zwei neue Standorte für noch mehr Abwechslung. Auf der Dreirosenanlage lassen wir jeweils am Dienstagabend mit «Let's Dance» die Herzen von Tanzbegeisterten höherschlagen. In der Gemeinde Bettingen profitieren Interessierte gleich von zwei Angeboten. Outdoor Fitness findet jeweils am Mittwoch rund um das Schulhaus statt. Mit spielerischen Übungen werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Sonntags sorgt eine Tai Chi Lektion beim Fernsehturm St. Chrischona für Entspannung und mehr Wohlbefinden.

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

«Endlich ist es wieder soweit! In den schönsten Parks der Region Basel wird wieder geschwitzt. Es werden spannende Bewegungsformen entdeckt und neue Bekanntschaften geschlossen» freut sich Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin von Gsünder Basel, auf den Start des diesjährigen «Aktiv im Sommer» am 17. Mai 2022.

Die Highlights 2022

- Neuer Standort: Auf der Dreirosenanlage lassen wir ab dem 14. Juni jeweils von 18.30 Uhr bis 19.20 Uhr mit «Let's Dance» die Herzen von Tanzbegeisterten höherschlagen.
- Neues Angebot: Auf der Wettsteinanlage in Riehen findet ab dem 2. Juni jeweils donnerstags von 19.00 Uhr bis 19.50 Uhr das Ganzkörper-Workout «Body Toning» statt.
- Bewegung in Bettingen: gleich mit zwei abwechslungsreichen Angeboten punktet die Basler Gemeinde! Outdoor Fitness am Mittwoch sowie Tai Chi beim Fernsehturm am Sonntag.
- Kostenloses Schnupperangebot von sieben verschiedenen Vereinssportarten: «Aktiv! mit Vereinen» präsentiert im Schützenmattpark und im Kannenfeldpark jeweils am Montag und Dienstag, Sportarten wie beispielsweise Korbball, Sepak Takraw und Laufsport.
- Das beliebte Aqua-Rhythm im Naturbad Riehen sorgt auch dieses Jahr für Erfrischung.
- Alle Angebote auf einen Blick: Die Webseite www.aktiv-im-sommer.ch fasst alle Angebote und weitere Informationen zu «Aktiv! im Sommer» übersichtlich zusammen.

«Aktiv! im Sommer» in Kürze

- Kostenlose Bewegungs- und Entspannungsstunden in zehn Parks und Grünanlagen in Basel, Riehen, Bettingen und Pratteln sowie Aqua-Rhythm im Naturbad Riehen
- Fortsetzung 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 17. Mai bis 16. September 2022 (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
Basler Versicherungen
Eptinger
IWB
SWICA

Kantonale Partner

Kanton Basel-Stadt
Sportamt Basel-Land

Öffentlicher Partner

Bürgergemeinde der Stadt Basel

Lokale Umsetzungspartner

Sportamt Basel-Stadt
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
GGG Basel
Begegnungszentrum CURA
Gemeinde Pratteln
Gemeinde Riehen
Naturbad Riehen
Gemeinde Bettingen

Medienpartner

Radio Basilisk

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.

Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin Gsünder Basel
Tel. 079 791 51 03, s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch, www.gsuenderbasel.ch