

## Medienmitteilung

26.04.2023

### «Aktiv! im Sommer»

## Kostenlose Bewegung in den schönsten Parks der Region

**Regelmässige Bewegung unter freiem Himmel – unkompliziert, kostenlos, gemeinsam! Am Dienstag, 9. Mai 2023 startet die 26. 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 26. Ausgabe von «Aktiv! im Sommer» startet am Dienstag, 9. Mai 2023. Mit insgesamt 12 Veranstaltungsreihen bis Ende August sorgt Gsünder Basel für abwechslungsreiche Bewegungs- und Entspannungsmomente im Alltag. Das diesjährige «Aktiv! im Sommer» Programm enthält unter anderem Pilates, Body Toning, Outdoor Fitness, Gymnastik, Qi Gong, Aqua Rhythm und mehrere Möglichkeiten, sich fit zu tanzen.

Der 2022 neu eingeführte Standort auf der Dreirosenanlage hat sich bewährt. Jeweils am Dienstagabend lassen wir mit «Dance together» die Herzen von Tanzbegeisterten höherschlagen. Ein besonderes Highlight sind sicher die Tai Chi Lektionen am Sonntagvormittag beim Fernsehturm St. Chrischona. Eine ideale Möglichkeit für noch mehr Entspannung und Wohlbefinden am Wochenende zu sorgen.

Die Gemeinde Pratteln feiert dieses Jahr Jubiläum: seit 15 Jahren sind sie Teil von «Aktiv! im Sommer». Im Jörinpark findet jeweils am Mittwochabend Pilates statt. «Bewegung verbindet und macht Spass! Darum sind wir seit 15 Jahren mit Gsünder Basel unterwegs» freut sich Andrea Sulzer, Abteilungsleiterin Sport und Kultur der Gemeinde Pratteln.

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 Park ausprobieren und sich mit den Vereinsmitgliedern austauschen.

«Es ist schon ein unglaublich schönes Gefühl, dieses wunderbare Projekt zum 26. Mal durchführen zu dürfen. «Aktiv! im Sommer» motiviert Menschen sich zu bewegen. Ein bewusster Entscheid, sich etwas Gutes zu tun, das ganz nebenbei noch richtig viel Spass macht» freut sich Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin von Gsünder Basel, auf die diesjährige Durchführung von «Aktiv! im Sommer».

## Die Highlights 2023

- Auf der Dreirosenanlage lassen wir ab dem 6. Juni jeweils von 18.30 Uhr bis 19.20 Uhr mit «Dance together» die Herzen von Tanzbegeisterten höherschlagen.
- Kostenloses Schnupperangebot von sechs verschiedenen Vereinssportarten: «Aktiv! mit Vereinen» präsentiert im Schützenmattpark jeweils am Montag und Mittwoch, die Sportarten Roundnet, Fitnessboxen, Korbball, Lacrosse, Slackline sowie gezieltes Erlernen der richtigen Lauftechnik.
- 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](http://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
- 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 9. Mai bis 28. August 2023 (Starttermine je Veranstaltungsort siehe [Webseite](#))
- Alle Details unter [www.aktiv-im-sommer.ch](http://www.aktiv-im-sommer.ch)

## Die Sponsoren und Partner von «Aktiv! im Sommer»

### *Sponsoren*

Hirslanden Klinik Birshof (Hauptsponsor)  
Basler Kantonalbank  
Basler Versicherungen  
Eptinger  
IWB

### *Kantonale Partner*

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Sportamt Basel-Land

### *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.

Nicole Drechsler, Bereichsleiterin Kommunikation und Medien  
Tel.061 551 01 20, [info@gsuenderbasel.ch](mailto:info@gsuenderbasel.ch), [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

Fotos unter:

[Dropbox](#)