

Wöchentliche Outdoor Bewegungs- und Entspannungsangebote in der Region Basel

Ab Mitte Mai bis Anfang September 2024

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 Mitte Mai bis Anfang September in Basel, Riehen, Bettingen und Pratteln. Alle Termine und Veranstaltungsorte finden Sie in dieser Broschüre. Suchen Sie sich Ihren Lieblingsort 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, 14. Mai 2024, 19.00 Uhr

RIEHEN, Wettsteinanlage

Pilates

Mittwoch, 29. Mai 2024, 19.00 Uhr

Begrüssung: Durch die Gemeinde Riehen

BETTINGEN

Vital Fit

Mittwoch, 12. Juni 2024, 19.00 Uhr

Begrüssung: Gabriela Walker, Gemeinderätin Bettingen



HIRSLANDEN

KLINIK BIRSHOF



IHRE ERSTE ADRESSE, WENN ES UM DEN BEWEGUNGSAPPARAT GEHT.

AUCH IM NOTFALL.

KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN
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
14. Mai – 3. September 2024 (17x)

Qi Gong

Freitag, 19.00 – 20.00 Uhr
17. Mai – 6. September 2024 (17x)

2 Erlenmattpark

Yoga

Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
29. Mai – 4. September 2024 (14x)
Ausfall: 31. Juli 2024

3 Horburgpark

Dance together

Dienstag 19.00 – 19.50 Uhr
4. Juni – 13. August 2024 (11x)

4 Margarethenpark

Body Toning

Donnerstag, 19.00 – 19.50 Uhr
16. Mai – 5. September 2024 (16x)
Ausfall: 1. August 2024

5 St. Johannis-Park

Dance Fitness

Montag, 19.00 – 19.50 Uhr
3. Juni – 12. August 2024 (11x)

6 Wettsteinanlage

Pilates

Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr
29. Mai – 28. August 2024 (13x)
Ausfall: 31. Juli 2024

Body Toning

Donnerstag, 19.00 – 19.50 Uhr
30. Mai – 29. August 2024 (13x)
Ausfall: 1. August 2024

7 Riehen, Naturbad

Aqua-Rhythm

Montag, 18.30 – 19.20 Uhr
17. Juni – 19. August 2024 (10x)

BETTINGEN

8 Sportplatz Schulhaus

Vital Fit

Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
12. Juni – 21. August 2024 (10x)
Ausfall: 31. Juli 2024

9 Fernsehturm St. Chrischona

Tai Chi

Sonntag, 10.30 – 11.30 Uhr
2. Juni – 4. August 2024 (10x)

PRATTELN

10 Jörinpark

Pilates

Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr
12. Juni – 28. August 2024 (11x)
Ausfall: 31. Juli 2024

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 packender Musik.

Dance together

Verschiedene Tanzstile und Choreographien zu mitreissender Musik.

Vital Fit

Ganzheitliche Bewegungsstunde für alle.
Spielerische Übungen zu Gleichgewicht, Koordination und Kraft.

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 2024 an der Online-Umfrage zur Beurteilung von Aktiv! im Sommer teil:

Aktiv! im Sommer



Aktiv! mit Vereinen



QR Code scannen und Feedback mitteilen – herzlichen Dank!



Menschen- würde

Wir unterstützen zugewanderte Menschen bei der Integration, vermitteln Flüchtlinge in Gastfamilien, geben Orientierungshilfe im Sozialschlingen und begleiten Schwerkranke und deren Familien.

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 Einsteiger:innen 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 19.00 – 20.00 Uhr

American Flag Football

3., 10., 17., 24. Juni 2024

American Flag Football mit dem Verein
«Basel Barbarians American Flag
Football Club»

www.barbarians-basel.ch

Boxen

1., 8., 15., 22. Juli 2024

Boxen mit dem Verein
«Boxclub Boxeo Gym»

www.boxeo-gym-basel.ch

Lacrosse

29. Juli, 5., 12., 19. August 2024

Lacrosse mit dem Verein
«Lacrosse Club Basel»

www.basellacrosse.ch

Jeweils mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

Slackline

5., 12., 19., 26. Juni 2024

Slackline mit dem Verein
«Basel City Slackliners»

www.baselcityslackliners.com

Jugger

3., 10., 17., 24. Juli 2024

Jugger mit dem Verein
«Jugger Basiliken Basel»

www.jugger.ch

Korfball

7., 14., 21., 28. August 2024

Korfball mit dem Verein
«Korfball Basel»

www.korfball-basel.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.gsuederbasel.ch/kurse/uebersicht

Möchten Sie Gsünder Basel und Aktiv! im Sommer unterstützen?



Gerne können Sie uns via **TWINT** einen beliebigen Betrag 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 2024

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 Mitte Mai bis Anfang September. Kostenlos und ohne Anmeldung.

Aktiv! im Sommer 2024 wird unterstützt von:

Hauptsponsor



Sponsoren



Kantonaler Partner



Öffentlicher Partner



Lokale Umsetzungspartner





Güterstrasse 141, 4053 Basel
Telefon: 061 551 01 20
E-Mail: info@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch