

Gsünder Basel bringt Bewegung in die Region

Regelmässige Bewegung unter freiem Himmel – unkompliziert, kostenlos, gemeinsam! Am Dienstag, 13. Mai 2025 startet die 28. Ausgabe von Aktiv! im Sommer. An insgesamt 11 Standorten in Basel, Riehen, Bettingen, Pratteln sowie im Naturbad Riehen bringt Gsünder Basel mit kostenlosen Angeboten Bewegung in den Alltag. Im Jahr 2024 verzeichnete das Projekt rund 5500 Bewegungsstunden, bei einzelnen Lektionen sogar bis 140 Teilnehmende. Auch im Jahr 2025 sorgt ein vielfältiges Programm mit 14 Veranstaltungsreihen für Abwechslung. Unter anderem ein neuer Standort auf dem Campus der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK) sowie eine Jubiläumsausgabe von «Aktiv! mit Vereinen».

Bewegung für alle in den schönsten Parks der Region

Von Mitte Mai bis Anfang



Bild: zvg

September bietet Aktiv! im Sommer frei zugängliche, kostenlose Kurse wie Body Toning, Gymnastik, Tai Chi, Pilates, Aqua Rhythm und vielfältige Tanzgelegenheiten genau dort an, wo sich die Menschen im Sommer aufhalten: In den schönsten Parks, Waldabschnitten und anderen Aussensportanlagen. Alle Angebote sind für Einsteiger und Einsteigerinnen

geeignet, vermitteln Freude an der Bewegung und stärken das Gemeinschaftsgefühl.

Eröffnung mit prominenter Unterstützung

Grossratspräsident Balz Herter zeigt sich begeistert: «Dank Gsünder Basel kommt Schwung in den Sommer – eine Initiative, die ich sehr gerne unterstütze!» - Er wird die Saison am Diens-

tag, 13. Mai 2025, um 19 Uhr im Schützenmattpark offiziell eröffnen. Auch Andreas Greulich, Direktor der Hirslanden Klinik Birshof, blickt voller Vorfreude auf das Sommerprogramm: «Als Klinik für den Bewegungsapparat freuen wir uns auf den Start von Aktiv! im Sommer. Denn Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Wir sind stolz als Hauptsponsor von Aktiv! im Sommer gemeinsam mit der Region und Gsünder Basel ein starkes Zeichen für die Gesundheitsförderung, insbesondere für einen aktiven Lebensstil zu setzen.»

Neues Angebot 2025

Neu im Programm ist das Tanzangebot «Tanz dich fit» auf dem Campus der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK), das jeden Donnerstagabend stattfindet. Der grüne Campus bietet eine ideale Umgebung für Bewegung und Begegnung.

Vereinsleben entdecken mit «Aktiv! mit Vereinen»

«Aktiv! mit Vereinen» ist eine Initiative von Gsünder Basel und dem Sportamt Basel-Stadt, das der ganzen Bevölkerung frei zugängliches, kostenloses Schnuppern in Sportvereinen ermöglicht. Zum 5-jährigen Jubiläum laden sechs Vereine zu je vier Schnuppertrainings in den Schützenmattpark ein. Mit dabei sind unter anderem Disc Golf, Thaiboxen und Irish Dance. Wer Sportarten ausprobieren und Vereinsluft schnuppern möchte, ist hier genau richtig.

«Mein Sommer-Highlight!» – Stimmen aus dem Projekt

«Ich bin jetzt schon im dritten Jahr dabei. Es ist mein Sommer-Highlight – draussen, unkompliziert und immer mit so positiver Energie. Ich freue mich jedes Jahr riesig darauf!» – Anna M. *, Teilnehmerin beim Yoga im Erlennmattpark (*Name geändert)

Solche Rückmeldungen zeigen, welchen Stellenwert das niederschwellige Bewegungsangebot für viele Menschen in der Region hat.

Aktiv! im Sommer auf einen Blick

- Laufzeit: 13. Mai bis 4. September 2025
- 11 Standorte in Basel, Riehen, Pratteln und Bettingen
- Eine Teilnahme ist kostenlos, ohne Anmeldung und für alle offen
- Kurszeiten und weitere Informationen unter www.aktiv-im-sommer.ch und www.aktiv-mit-vereinen.ch

Gsünder Basel

Güterstrasse 141
4053 Basel
Telefon direkt 061 551 01 21
Telefon 061 551 01 20
s.duerr-reinhard@gsuenderbasel.ch