

«Aktiv im Sommer» mit vielen Angeboten

rz. Regelmässige Bewegung unter freiem Himmel – unkompliziert, kostenlos, gemeinsam: Kommenden Dienstag, 14. Mai, startet die 27. Ausgabe des erfolgreichen Bewegungsprogramms «Aktiv! im Sommer» in den schönsten Parkanlagen in Riehen, Bettingen, Basel und Pratteln. Das Schnupperangebot «Aktiv! mit Vereinen» präsentiert ausserdem sechs verschiedene Vereinssportarten und lädt zum kostenlosen Ausprobieren ein. Mit insgesamt zwölf Veranstaltungsreihen bis Anfang September sorgt Gsünder Basel für abwechslungsreiche Bewegungs- und Entspannungsmomente im Alltag. Das diesjährige «Aktiv! im Sommer»-Programm enthält unter anderem Pilates, Yoga, Body Toning, Gymnastik, Qigong, Aqua-Rhythm und mehrere Möglichkeiten, sich fit zu tanzen.

In Riehen gehen die beliebten Kurse Pilates (mittwochs, 19 Uhr, Wettsteinanlage), Body Toning (donnerstags, 19 Uhr, Wettsteinanlage) und Aqua-Rhythm (montags, 18.30 Uhr, Naturbad) in die nächste Runde. Ebenso auf St. Chrischona beim Fernsehurm die Tai-Chi-Stunde, jeweils am Sonntag ab 10.30 Uhr. Neu ist beim Schulhaus Bettingen der Kurs Vital Fit, ein Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining auf spielerische Art und Weise, mittwochs um 19 Uhr.

In Basel wechselt «Dance together» seinen Standort von der Dreirosenanlage in den Horburgpark. Unter schattenspendenden Bäumen kommen Tanzbegeisterte jeweils am Dienstagabend in den Genuss einer vielseitigen Tanz-Fitness-Stunde. Ein besonderes Highlight wird das Debüt der neuen Kursleitung für das Gymnastikangebot im Schützenmattpark sein. Andrea Binz, diplomierte Outdoor-Gruppen-Trainerin, übernimmt nach 25 Jahren den Dienstagabend von Vreni Huber und läutet eine neue Fitness-Ära im Schützenmattpark ein.

Das vom Sportamt Basel-Stadt und Gsünder Basel lancierte Projekt «Aktiv! mit Vereinen» bietet Basler Vereinen eine Plattform, ihre Sportart und den Verein der Öffentlichkeit vorzustellen. Das Angebot umfasst sechs verschiedene Sportarten. Die Vereine unterrichten jeweils vier kostenlose und unverbindliche Schnupperlektionen – alle outdoor. Interessierte können die Sportarten im Schützenmattpark ausprobieren und sich mit den Vereinsmitgliedern austauschen. «Aktiv im Sommer zählt für mich zu den niederschwelligsten Bewegungsangeboten in der Region Basel. Einfach zugänglich, regelmässig und kostenlos – Gesundheitsförderung pur. Ich freue mich riesig, dass es Mitte Mai nun endlich losgeht» sagt Thomas Steffen, Präsident von Gsünder Basel.

Riehener Zeitung / 10.5.2024