

Wöchentliche outdoor Bewegungs- und Entspannungsangebote in der Region Basel

Ab Mitte Mai bis Anfang September 2025

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 Lieblingssort 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, 13. Mai 2025, 19.00 Uhr

Begrüssung: Grossratspräsident Balz Herter

BASEL, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Tanz dich fit

Donnerstag 12. Juni 2025, 18.30 Uhr

Begrüssung: UPK

RIEHEN, Wettsteinanlage

Pilates

Mittwoch, 4. Juni 2025, 19.00 Uhr

Begrüssung: Gemeinde Riehen

BETTINGEN, Sportplatz

Vital Fit – Sanfte Gymnastik für alle

Mittwoch, 18. Juni 2025, 19.00 Uhr

Begrüssung: Gemeinderätin Gabriela Walker

PRATTELN, Jörinpark

Pilates

Mittwoch, 18. Juni 2025, 19.00 Uhr

Begrüssung: Gemeinderätin Rahel Graf



HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF



IHRE ERSTE ADRESSE, WENN ES UM DEN BEWEGUNGSAPPARAT GEHT.

AUCH IM NOTFALL.

KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN
WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF-NOTFALL

Unser 24h
Notfalldienst
ist für Sie da.



**KOMPETENZ,
DIE VERTRAUEN SCHAFFT.**

Standorte Aktiv! im Sommer

BASEL

1 Schützenmattpark

Gymnastik

Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
13. Mai – 2. September 2025 (17x)

Qi Gong

Freitag, 19.00 – 20.00 Uhr
16. Mai – 29. August 2025 (15x)
Ausfall: 1. August 2025

2 Erlenmattpark

Yoga

Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
4. Juni – 3. September 2025 (14x)

3 Horburgpark

Dance together

Dienstag 19.00 – 19.50 Uhr
3. Juni – 12. August 2025 (11x)

4 Margarethenpark

Body Toning

Donnerstag, 19.00 – 19.50 Uhr
15. Mai – 4. September 2025 (15x)
Ausfall: 29. Mai und 31. Juli 2025

5 St. Johannis-Park

Dance Fitness

Montag, 19.00 – 19.50 Uhr
16. Juni – 25. August 2025 (11x)

6 Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Tanz dich fit

Donnerstag, 18.30 – 19.20 Uhr
12. Juni – 21. August 2025 (10x)
Ausfall: 31. Juli 2025

RIEHEN

7 Wettsteinanlage

Pilates

Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr
4. Juni – 27. August 2025 (13x)

Body Toning

Donnerstag, 19.00 – 19.50 Uhr
5. Juni – 28. August 2025 (12x)
Ausfall: 31. Juli 2025

8 Riehen, Naturbad

Aqua-Rhythm

Montag, 18.30 – 19.20 Uhr
23. Juni – 25. August 2025 (10x)

BETTINGEN

9 Sportplatz Bettingen (beim Gemeindehaus)

Vital Fit

Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
18. Juni – 20. August 2025 (10x)

10 Fernsehturm St. Chrischona

Tai Chi

Sonntag, 10.30 – 11.30 Uhr
22. Juni – 24. August 2025 (10x)

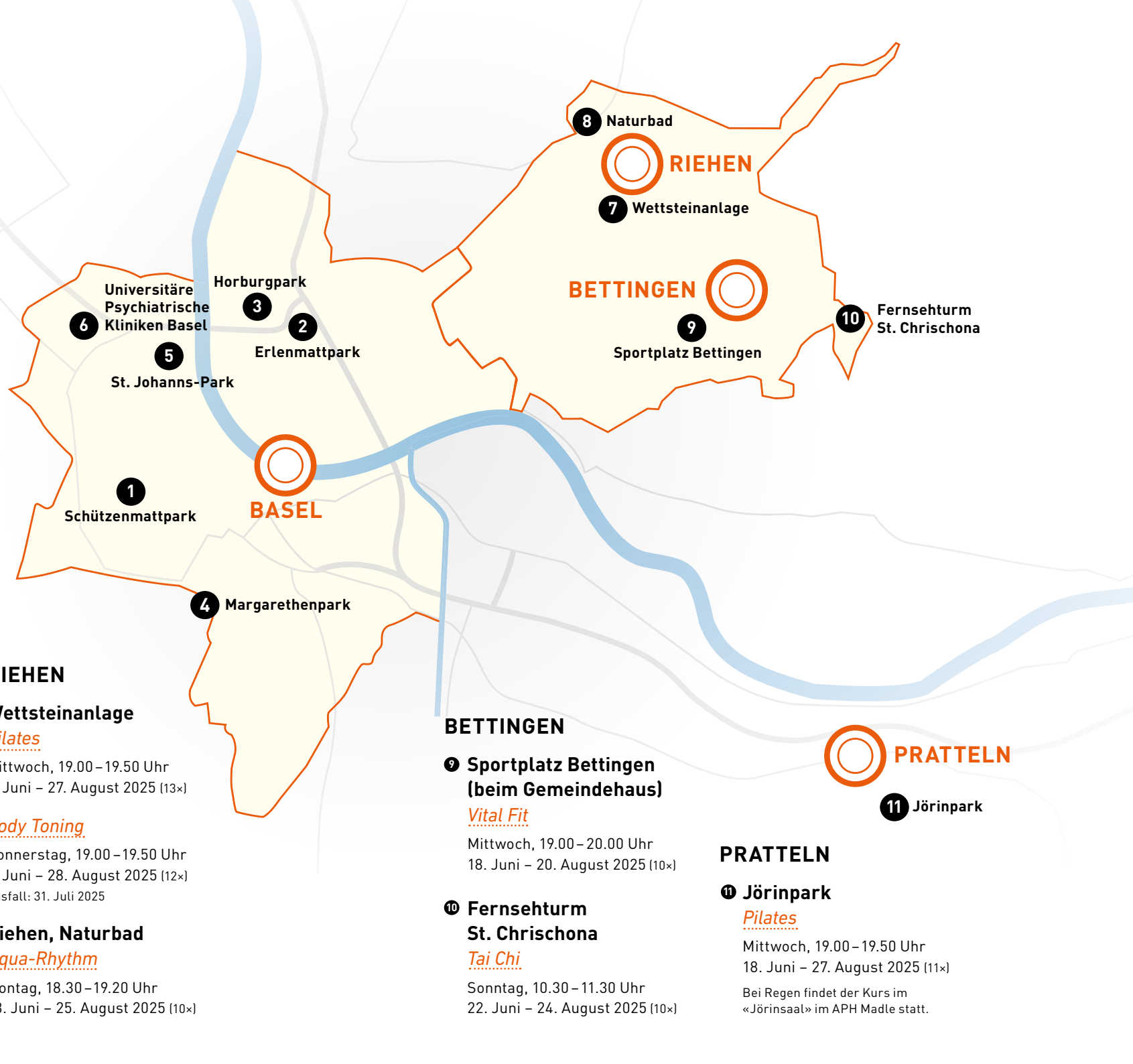
PRATTELN

11 Jörinpark

Pilates

Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr
18. Juni – 27. August 2025 (11x)

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.

Dance together

Gemeinsam bewegen wir uns in verschiedenen Tanzstilen und Choreographien zu schwungvoller Musik.

Gymnastik

Ein effizientes Training für den ganzen Körper zu packender Musik.

Pilates

Durch Kraftübungen, Stretching und durch bewusste 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.

Tanz dich fit

Spüre den Rhythmus, bewege dich mit Freude und trainiere deine Ausdauer, Koordination und Muskulatur zu mitreissender Musik.

Yoga

Yoga bedeutet Harmonie und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Eine entspannende Stunde im Erlentmattpark. Für Einsteiger:innen und Yogis aller Level. Matten werden zur Verfügung gestellt.

Vital Fit – Sanfte Gymnastik für alle

Ganzheitliche Übungen zur Erhaltung sowie Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination und Kraft.

Für alle Kurse sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ihre Meinung zählt! Beurteilen Sie Aktiv! im Sommer

Nehmen Sie bis am 31. August 2025 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

16., 23., 30. Juni, 7. Juli 2025

American Flag Football mit dem Verein
«Basel Spartans»
www.baselspartans.ch

Disc Golf

14., 21., 28. Juli, 4. August 2025

Disc Golf mit dem Verein
«Merry Chains Disc Golf Club Basel»
www.merrychains.ch

Boxen

11., 18., 25. August, 1. September 2025

Boxen mit dem Verein «Boxclub Boxeo Gym»
www.boxeo-gym-basel.ch

Jeweils mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

Slackline

18., 25. Juni, 2., 9. Juli 2025

Slackline mit dem Verein
«Basel City Slackliners»
www.baselcityslackliners.com

Thaiboxen

16., 23., 30. Juli, 6. August 2025

Thaiboxen mit
«Golden Dragon Basel»
www.goldendragon.ch

Irish Dance

13., 20., 27. August, 3. September 2025

Irish Dance mit dem Verein
«Ivy Irish Dance Academy»
www.ivy-irishdance-academy.ch



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 sowie 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 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 Erwachsene zu niederschwelligen Preisen an. Weitere Informationen finden sie unter:

www.gsuederbasel.ch/kurse/uebersicht

Möchten Sie Gsünder Basel und Aktiv! im Sommer unterstützen?



Sie können uns ganz einfach über TWINT mit einem frei wählbaren Betrag unterstützen. Öffnen Sie dazu die TWINT-App und spenden Sie per QR-Code.



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 4
Kontonummer: 40-000061-4

Aktiv! im Sommer 2025

Gönnen 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 2025 wird unterstützt von:

Hauptsponsor



Sponsoren



Stiftung



Kantonaler Partner



Öffentlicher Partner



Lokale Umsetzungspartner





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