

Medienmitteilung

25.05.2021

Kostenlose Bewegung in den schönsten Parks der Region

Regelmässige Bewegung unter freiem Himmel – unkompliziert, kostenlos, gemeinsam! Zum 30-jährigen Jubiläum von Gsünder Basel präsentiert sich «Aktiv! im Sommer» dieses Jahr in neuem Glanz mit Logo und eigener Webseite. Am Montag, 31. Mai 2021 startet die 24. Ausgabe des erfolgreichen Bewegungsprogramms in den schönsten Parkanlagen der Region Basel und im Naturbad Riehen. Als weiteres Highlight feiert «Aktiv! mit Vereinen» Premiere! Das Schnupperangebot präsentiert neun verschiedene Vereinssportarten und lädt zum kostenlosen Ausprobieren ein. Gsünder Basel bringt Schwung in den Sommer.

Ab Montag, 31. Mai geht's los mit der 24. Ausgabe von «Aktiv! im Sommer». Mit insgesamt 15 Veranstaltungsreihen bis Mitte September sorgt Gsünder Basel auch 2021 für abwechslungsreiche Bewegungs- und Entspannungsmomente im Alltag. Das diesjährige «Aktiv! im Sommer» Programm enthält unter anderem Yoga, Gymnastik, Qi Gong, Aqua Rhythm und gleich mehrere Möglichkeiten, sich fit zu tanzen. Aufgrund der per Ende Mai angekündeten beschränkten Gruppengrösse von 30 Personen für Sportangebote im Freien starten die «Aktiv! im Sommer»-Angebote im Schützenmattpark erst im Juli.

Als neues Sport-Highlight des «Aktiv! im Sommer» Programms feiert «Aktiv! mit Vereinen» Premiere. Das vom Sportamt Basel-Stadt und Gsünder Basel lancierte Pilotprojekt bietet Basler Vereinen eine Plattform, ihre Sportart und ihren Verein der Öffentlichkeit vorzustellen. Das Angebot umfasst neun teilnehmende Vereine. 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.

Nach einer langen Zeit mit sehr stark eingeschränkten Sport- und Bewegungsmöglichkeiten freut sich Stefanie Näf-Seiler, die Geschäftsleiterin von Gsünder Basel, besonders auf den Start des diesjährigen «Aktiv im Sommer»: «Endlich ist es wieder soweit! In den schönsten Parks der Region Basel wird wieder geschwitzt, spannende Bewegungsformen entdeckt und neue Bekanntschaften geschlossen». Seit 30 Jahren animiert und motiviert Gsünder Basel zu einem gesunden Lebensstil und ganz besonders zu regelmässiger, körperlicher Aktivität. Genau dazu hat auch der Bundesrat an der letzten Medienkonferenz aufgerufen - dies nach Veröffentlichung der US-Studie von Robert Sallis und Kollegen, die einen eindeutigen Zusammenhang zwischen schweren Krankheitsverläufen und einem inaktiven Lebensstil feststellte. Wie schon im Vorjahr wird «Aktiv! im Sommer» unter strikter Einhaltung der erforderlichen Schutzmassnahmen durchgeführt. Stefanie Näf-Seiler erklärt: «Für uns ist es selbstverständlich, dass nebst Spass und Sporttreiben die Sicherheit unserer Teilnehmenden und Kursleitenden oberste Priorität hat. Dazu gehört auch dieses Jahr eine exakte Ausarbeitung und Umsetzung eines Schutzkonzeptes. Dieses wird den aktuellen Vorgaben des Bundesamts für Gesundheit angepasst und auf der Webseite abrufbar sein.»

Die Highlights 2021

- Neu startet das kostenlose Schnupperangebot von verschiedenen Vereinssportarten: «Aktiv! mit Vereinen». Im Kannenfeldpark und im Schützenmattpark werden, jeweils von Montag bis Mittwoch, Sportarten wie Taekwondo, Slackline und Parkour vorgestellt.
- Nia, House, Breaking und HipHop lassen neu am Freitagabend im Jörinpark in Pratteln die Herzen von Tanzbegeisterten höher schlagen. Die Lektionen werden von «the movement», dem einzigartigen HipHop-Kulturzentrum für Bewegung, Musik, Gestaltung und Sprache in der Region Nordwestschweiz, unterrichtet.
- Ganz nach dem Motto «Alles Clara? – Tanz dich fit!» sorgen neu immer am Dienstagabend auf der Claramatte tolle Tanzmoves und guter Sound für viel Stimmung und Energie.
- Das beliebte Aqua-Rhythm im Naturbad Riehen sorgt auch dieses Jahr für Erfrischung.
- Die neue Webseite www.aktiv-im-sommer.ch fasst alle Angebote und weitere Informationen zu «Aktiv! im Sommer» übersichtlich zusammen.

«Aktiv! im Sommer» in Kürze

- Kostenlose Bewegungs- und Entspannungsstunden in neun Parks und Grünanlagen in Basel, Riehen und Pratteln sowie Aqua-Rhythm im Naturbad Riehen
- Premiere 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 insgesamt 31. Mai 2021 bis 17. September 2021 (genaue Starttermine je Veranstaltungsort siehe Flyer)
- Alle Details unter www.aktiv-im-sommer.ch

Die Sponsoren und Partner von «Aktiv! im Sommer»

Sponsoren

Hirslanden Klinik Birshof (Hauptsponsor)
Basler Kantonalbank
Basler Versicherungen
Eptinger

Öffentlicher Partner

Bürgergemeinde der Stadt Basel

Kantonale Partner

Kanton Basel-Stadt
Sportamt Basel-Land

Lokale Umsetzungspartner

Sportamt Basel-Stadt
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
GGG Basel
Begegnungszentrum CURA
Gemeinde Pratteln
Gemeinde Riehen
Naturbad Riehen

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. Wir arbeiten für die breite Bevölkerung und für Unternehmen.

Kontakt für weitere Informationen, Interviews, Fotos etc.

Stefanie Näf-Seiler,
Geschäftsleiterin Gsünder Basel,
Tel. 061 551 01 22 (direkt),
s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch,
www.gsuenderbasel.ch