

WETTBEWERB

Gsünder Basel verlost:

2 x Kurs-Abo

von Gsünder Basel, je im Wert von CHF 250

25 x 2 Eintritte

in die Wellness-Welt sole uno in Rheinfelden

Senden Sie uns bis am 30. Juli 2016 eine E-Mail mit Ihrem Namen und Adresse mit Stichwort «Wettbewerb 2016» an: wettbewerb@gsuenderbasel.ch

Damit nehmen Sie automatisch an der Verlosung teil.

Wettbewerbsbedingungen: Die GewinnerInnen werden per E-Mail informiert. Nicht teilnahmeberechtigt sind die Mitarbeitenden von Gsünder Basel sowie ihre Angehörigen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



schwebemmmmm

Tauchen Sie ein in eine faszinierende Bade-, Sauna- und Wellness-Welt. Hier wird Entspannung zum Erlebnis. Täglich 8 bis 22.30 Uhr.

soleuno.ch
Ich bin entspannt.

sole uno
Wellness-Welt
im Parkresort Rheinfelden



IHRE ERSTE ADRESSE, WENN ES UM DEN BEWEGUNGSAPPARAT GEHT.

Die Hirslanden Klinik Birshof in Münchenstein steht für erstklassige Versorgung im Bereich des Bewegungsapparates. Dabei legen wir besonderen Wert auf die persönliche Pflege und Betreuung.

Klinik Birshof, Münchenstein
www.hirslanden.ch
T 061 335 22 22

UNSER ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM IST 24 STUNDEN, 7 TAGE DIE WOCHE FÜR SIE DA.

HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY

Eröffnungsveranstaltungen

Nach der Bewegung sind alle zum Apéro herzlich eingeladen.

Alle Apéros mit: **Eptinger**

Eptinger – das Mineralwasser für Aktive!

BASEL, SCHÜTZENMATTPARK Apéro & Gymnastik

Feiern Sie mit uns!

Basel feiert das 25-jährige Jubiläum

• Jubiläumspapéro:

Dienstag, 24. Mai 2016, 17 Uhr

Begrüssung: Regierungsrat Dr. Lukas Engelberger
Bewegung und Gymnastik zur Musik um 19 Uhr



BASEL, MARGARETHENPARK Move2Music

• Donnerstag, 26. Mai 2016, 19 Uhr

Latin Moves
Apéro mit Olla común

RIEHEN, WETTSTEINANLAGE Pilates

• Mittwoch, 1. Juni 2016, 19 Uhr

Begrüssung: Gemeinderätin Annemarie Pfeifer
Pilates/Apéro für alle

PRATTELN, JÖRINPARK Pilates

• Mittwoch, 8. Juni 2016, 19 Uhr

Begrüssung: Gemeinderat Emanuel Trueb
Pilates/Apéro für alle

Aktiv! im Sommer 2016 wird unterstützt von:



Gemeinden Pratteln und Riehen

gsünder
basel

Aktiv! im Sommer 2016

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 Mai bis September. Gratis und ohne Anmeldung. Standorte und Termine finden Sie im Innern der Broschüre.

Nid warte, jetzt starte!

Aktiv! im Sommer 2016 wird unterstützt von:

Hauptsponsor:
HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF

Weitere Sponsoren:

- Basler Kantonalbank
- Basler Versicherungen
- BLT
- Bürgergemeinde der Stadt Basel
- Christoph Merian Stiftung
- Eptinger
- e-viva
- Fondation Sana
- Gesundheitsdepartement Basel- Stadt
- IWB
- Losinger Marazzi
- Nivea
- Senevita Erlenmatt
- Syngenta

Weitere Angebote und Kurse unter:

www.gsuenderbasel.ch
Güterstrasse 141, 4053 Basel, Telefon 061 551 01 20

Aktiv! im Sommer 2016

Sen de yap! • Join us! • Were em bi heura bikin! • Sudjelovaj! • Sala na biso! • Sudjelovaj i ti! • Participe! • Bashkangjitu! • சேர்ந்து செய்தல்

• **Aqua-Rhythm**
Pratteln, Riehen

• **Generationen in Bewegung**
Basel, Riehen

• **Gymnastik**
Basel

• **Move2Music**
Basel

• **Moving Erlenmatt**
Basel

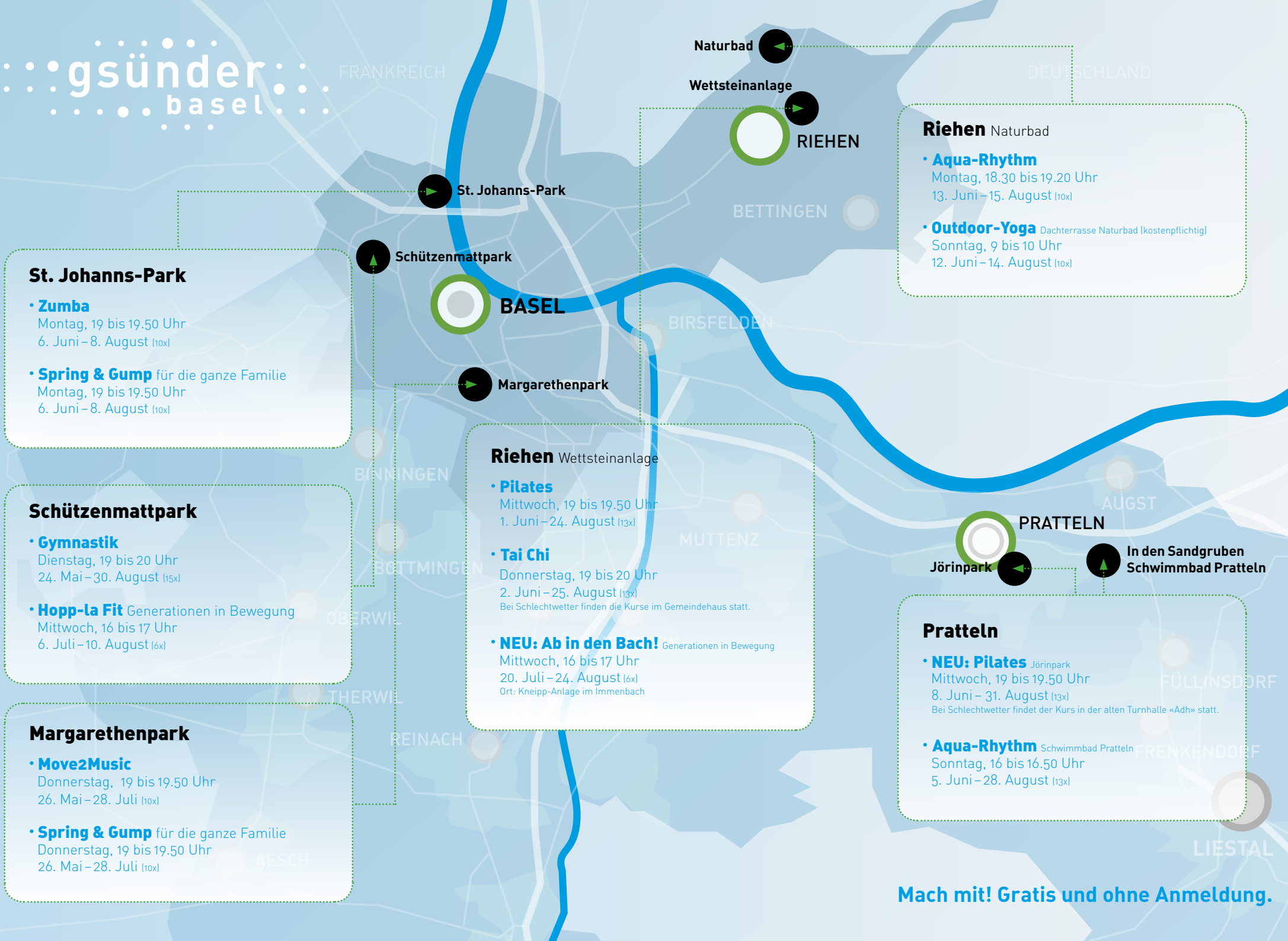
• **Pilates**
Pratteln, Riehen

• **Spring & Gump**
Basel

• **Tai Chi**
Riehen

• **Zumba**
Basel

Mach mit! Gratis und ohne Anmeldung.



St. Johanns-Park

- **Zumba**
Montag, 19 bis 19.50 Uhr
6. Juni – 8. August (10x)
- **Spring & Gump** für die ganze Familie
Montag, 19 bis 19.50 Uhr
6. Juni – 8. August (10x)

Schützenmattpark

- **Gymnastik**
Dienstag, 19 bis 20 Uhr
24. Mai – 30. August (15x)
- **Hopp-la Fit** Generationen in Bewegung
Mittwoch, 16 bis 17 Uhr
6. Juli – 10. August (6x)

Margarethenpark

- **Move2Music**
Donnerstag, 19 bis 19.50 Uhr
26. Mai – 28. Juli (10x)
- **Spring & Gump** für die ganze Familie
Donnerstag, 19 bis 19.50 Uhr
26. Mai – 28. Juli (10x)

St. Johanns-Park

Schützenmattpark

BASEL

Margarethenpark

Riehen Wettsteinanlage

- **Pilates**
Mittwoch, 19 bis 19.50 Uhr
1. Juni – 24. August (13x)
- **Tai Chi**
Donnerstag, 19 bis 20 Uhr
2. Juni – 25. August (13x)
Bei Schlechtwetter finden die Kurse im Gemeindehaus statt.
- **NEU: Ab in den Bach!** Generationen in Bewegung
Mittwoch, 16 bis 17 Uhr
20. Juli – 24. August (6x)
Ort: Kneipp-Anlage im Immenbach

Naturbad

Wettsteinanlage

RIEHEN

Riehen Naturbad

- **Aqua-Rhythm**
Montag, 18.30 bis 19.20 Uhr
13. Juni – 15. August (10x)
- **Outdoor-Yoga** Dachterrasse Naturbad (kostenpflichtig)
Sonntag, 9 bis 10 Uhr
12. Juni – 14. August (10x)

PRATTELN

Jörinpark

In den Sandgruben Schwimmbad Pratteln

Pratteln

- **NEU: Pilates** Jörinpark
Mittwoch, 19 bis 19.50 Uhr
8. Juni – 31. August (13x)
Bei Schlechtwetter findet der Kurs in der alten Turnhalle «Adh» statt.
- **Aqua-Rhythm** Schwimmbad Pratteln
Sonntag, 16 bis 16.50 Uhr
5. Juni – 28. August (13x)

Aktiv! im Sommer 2016

Bewegung und Entspannung – gratis und ohne Anmeldung!

Gsünder Basel bringt Schwung in Ihren Sommer. Mit kostenlosen Bewegungs- und Entspannungsstunden in den schönsten Parkanlagen der Region.

Aktiv! im Sommer läuft von Mai bis September in Basel, Pratteln und Riehen. Alle Termine und Veranstaltungsorte finden Sie in dieser Broschüre. Suchen Sie sich Ihren Lieblingsort aus und steigen Sie ohne Anmeldung einfach ein!

Ausser bei starkem Regen finden die Anlässe immer statt, auch an offiziellen Feiertagen.

AQUA - RHYTHM

Intensive Wassergymnastik im brusttiefen Wasser zu Partymusik aus aller Welt. Ein effektives Konditionstraining im Wasser.

exkl. Schwimmbadeintritt

GYMNASTIK

Ein abwechslungsreiches und lustvolles Training für den ganzen Körper zur mitreissenden Musik.

HOPP-LA FIT: GENERATIONEN IN BEWEGUNG

Es wird gemeinsam spielerisch Kraft und Gleichgewicht trainiert, balanciert, geturnt, gelacht und vieles mehr. Das Angebot richtet sich insbesondere an Kinder und ältere Erwachsene – mit oder ohne Enkel. Eltern sind auch herzlich willkommen.

Ein Kooperationsprojekt mit der Stiftung Hopp-la:

www.hopp-la.ch

AB IN DEN BACH! GENERATIONEN IN BEWEGUNG

Für alle Kinder, Eltern und Grosseltern: 30 Minuten kurzweilige Bewegung für Gross und Klein auf der Wettsteinanlage, danach Benutzung der Kneipp Anlage im Immenbach. Das Wassertreten ist für alle Generationen ein Spass, bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt die Abwehrkräfte.

MOVE2MUSIC

Das Bewegungsprogramm mit Musik aus aller Welt und Partnern aus dem Gundeli.

Das Detailprogramm: www.gsuenderbasel.ch

MOVING ERLERMATT

Eine kurzweilige Stunde Bewegung im neuen, preisgekrönten Erlermattpark. Jede Woche wird eine neue Disziplin aus unserem Kursprogramm vorgestellt. Fitness und Spass für alle.

Das Detailprogramm: www.gsuenderbasel.ch/moving-erlernmatt

OUTDOOR YOGA

Yoga für alle in einem wunderschönen Setting: Naturbad Riehen

Infos dazu unter www.naturbadriehen.ch
CHF 20 pro Lektion, Barzahlung bei der Kursleitung

PILATES

Mittels Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung werden speziell die tief liegenden Muskelgruppen gestärkt, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen. Matten werden zur Verfügung gestellt.

SPRING & GUMP - FÜR DIE GANZE FAMILIE

Springen, spielen und jonglieren. Ein Bewegungsangebot für Kinder und ihre erwachsene Begleitperson. Empfohlenes Alter ab 4 Jahren, jüngere Kinder sind auch herzlich willkommen.

TAI CHI

Körper und Geist entspannen sich durch eine Abfolge von runden und harmonischen Bewegungsformen.

ZUMBA

Zumba vereint Tanz, Fitness und Spass zu lateinamerikanischen Rhythmen. Partystimmung garantiert.

Für alle Kurse sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Weitere Angebote und Kurse unter:

www.gsuenderbasel.ch

Güterstrasse 141, 4053 Basel, Telefon 061 551 01 20

Mach mit! Gratis und ohne Anmeldung.