

Outdoor Bewegungs- und Entspannungsangebote

Ab Mitte Mai bis Anfang September 2026

Aqua-Rhythm

RIEHEN

Bewegung, Kraft

BASEL, RIEHEN

Gymnastik, Tanz

BASEL

Pilates

PRATTELN, RIEHEN

Qi Gong und Tai Chi

BASEL, BETTINGEN

Yoga

BASEL

Spring & Gump

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 Lieblingsort aus und steigen Sie ohne Anmeldung einfach ein! Unsere Kursleitung wird Sie bei jedem Wetter vor Ort begrüßen.

Spring & Gump ist zurück!

Spiel, Bewegung und Begegnung für Kinder

Spring & Gump ist ein kostenloses Bewegungsangebot für Kinder ab etwa 3 Jahren im St. Johanns-Park. Beim Spielen, Rennen, Balancieren und gemeinsamen Aktivsein können Kinder neue Bewegungserfahrungen sammeln und andere kennenlernen.

Das Angebot findet parallel zu Aktiv! im Sommer statt. Während die Erwachsenen beim Tanzen ins Schwitzen kommen, gibt es für die Kinder ganz in der Nähe ein eigenes, betreutes Bewegungsangebot.

Kostenlos, offen für alle und ohne Anmeldung.



HIRSLANDEN

KLINIK BIRSHOF

35 JAHRE

IHRE ERSTE ADRESSE, WENN ES UM DEN BEWEGUNGSAPPARAT GEHT.

AUCH IM NOTFALL.

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

**KOMPETENZ,
DIE VERTRAUEN SCHAFFT.**

Unser **24h**
Notfalldienst
ist für Sie da.



Aktiv! im Sommer Standorte

BASEL

1 Schützenmattpark

Gymnastik

Dienstag, 19.00–20.00 Uhr
12. Mai–1. September 2026 (17x)

Qi Gong

Freitag, 19.00–20.00 Uhr
22. Mai–4. September 2026 (15x)
Ausfall: 31. Juli 2026

2 Begegnungszentrum CURA*

Qi Gong

Dienstag, 18.30–19.30 Uhr
2. Juni–25. August 2026 (13x)

*Park im St. Claraspital

3 Erlenmattpark

Yoga

Mittwoch, 19.00–20.00 Uhr
3. Juni–2. September 2026 (14x)

4 Horburgpark

Dance together

Dienstag 19.00–19.50 Uhr
2. Juni–11. August 2026 (11x)

5 Margarethenpark

Body Toning

Donnerstag, 19.00–19.50 Uhr
21. Mai–3. September 2026 (16x)

6 St. Johannis-Park

Dance Fitness

Montag, 19.00–19.50 Uhr
15. Juni–24. August 2026 (11x)

Spring & Gump

Montag, 19.00–19.50 Uhr
15. Juni–24. August 2026 (11x)

7 Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Tanz dich fit

Donnerstag, 18.30–19.20 Uhr
11. Juni–13. August 2026 (10x)

RIEHEN

8 Wettsteinanlage

Pilates

Mittwoch, 19.00–19.50 Uhr
17. Juni–19. August 2026 (10x)

Body Toning

Donnerstag, 19.00–19.50 Uhr
18. Juni–20. August 2026 (10x)

9 Riehen, Naturbad

Aqua-Rhythm

Montag, 18.30–19.20 Uhr
22. Juni–24. August 2026 (10x)

BETTINGEN

10 Fernsehturm St. Chrischona

Tai Chi

Sonntag, 10.30–11.30 Uhr
21. Juni–23. August 2026 (10x)

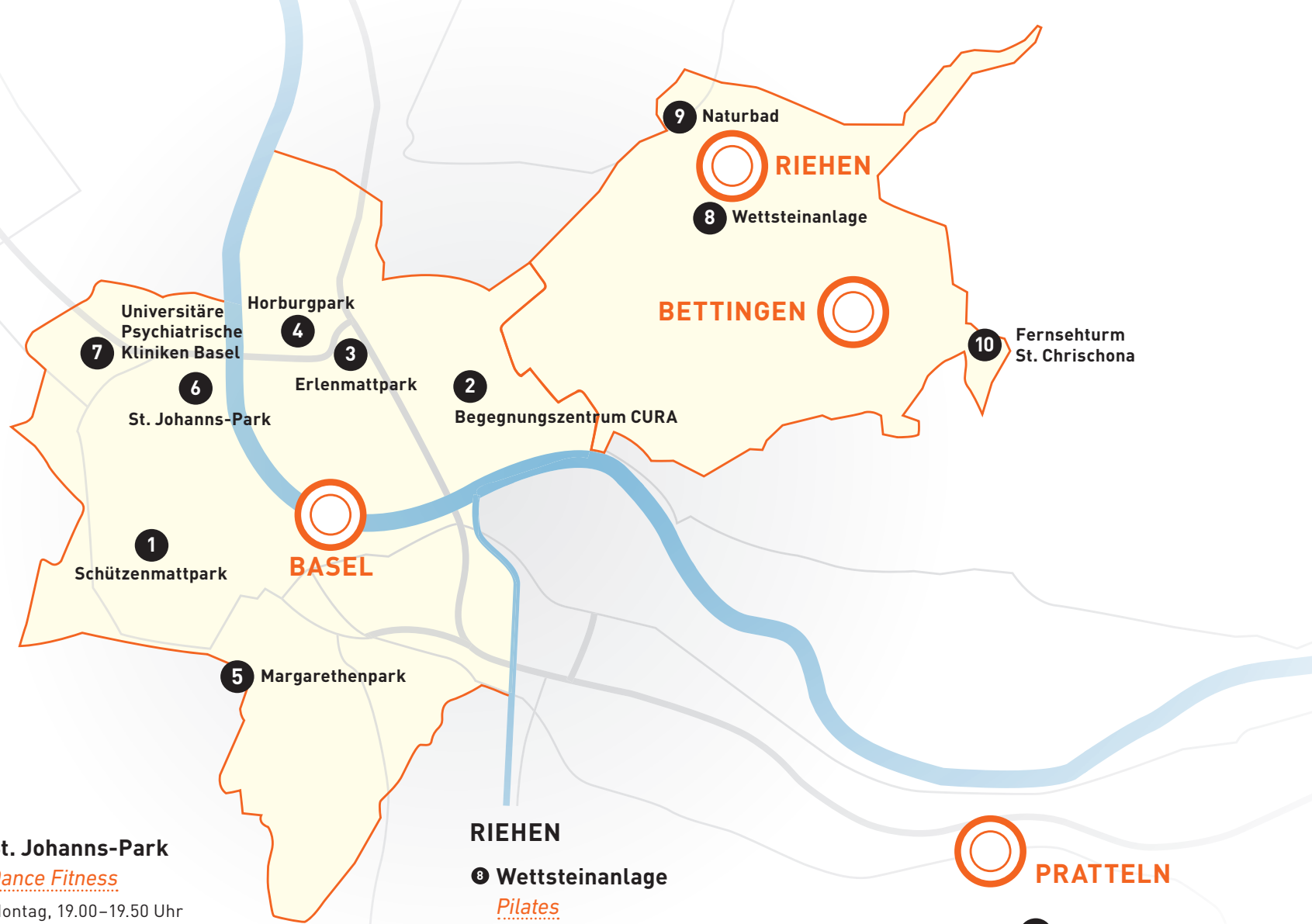
PRATTELN

11 Jörinpark

Pilates

Mittwoch, 19.00–19.50 Uhr
17. Juni–26. August 2026 (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

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

Spring & Gump

Gemeinsam aktiv sein und Spass haben.
Ein Spiel- und Bewegungsangebot für Kinder ab ca. 3 Jahren.

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.

Für alle Kurse sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ihre Meinung zählt! Beurteilen Sie Aktiv! im Sommer

Nehmen Sie bis am 31. August 2026 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. Die Vorstellung lokaler Sportvereine und ihrer 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

Capoeira Angola

8.–29. Juni 2026

Capoeira Angola mit dem Verein
«Capoeira Angola Basel»
www.capoeira-angola-basel.ch

Disc Golf

6.–27. Juli 2026

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

Irish Dance

3.–24. August 2026

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

Jeweils mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

Laufsport (exklusiv für Frauen)

10. Juni – 1. Juli 2026

Laufsport mit dem Verein
«RunHer Club»
Instagram: RunHer Club Basel

Thaiboxen

8.–29. Juli 2026

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

Korfball

5.–26. August 2026

Korfball mit dem Verein
«Korfball Basel»
www.korfball-basel.com



Aktiv! im Sommer – ein Angebot von Gsünder Basel

Gsünder Basel engagiert sich seit über 35 Jahren als gemeinnütziger Verein für eine Gesundheitsförderung, die einfach, wirksam und für alle zugänglich ist. Unsere Angebote vermitteln Freude an Bewegung, bewusste Entspannung und gesunde Ernährung – und schaffen Räume für echte Begegnungen.

Mit dem Projekt Aktiv! im Sommer bringt Gsünder Basel Menschen in der Region Basel zusammen: Kostenlose Bewegungs- und Entspannungsangebote unter freiem Himmel laden dazu ein, gemeinsam aktiv zu sein, Neues auszuprobieren und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich und für alle geeignet – einfach vorbeikommen und mitmachen. Entdecken auch Sie die Freude an Bewegung und bleiben Sie mit Gsünder Basel über den Sommer hinaus verbunden.

Aktiv! im Sommer fördert die Gesundheit, schafft Begegnungen und stärkt das Zusammensein in der Region.

Gsünder Basel bietet zudem das ganze Jahr über ein vielfältiges Programm für mehr Gesundheit – mit Kursen für Bewegung, Entspannung sowie Training im Wasser oder zum Velofahren- und Schwimmenlernen: www.gsuederbasel/kurse

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 von 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 3
Kontonummer: 40-000061-4

Aktiv! im Sommer 2026

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 2026 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