



# sunny.Days freizeit aktiv geniessen



5. sunny.days – vorbeikommen und ohne Vorkenntnisse mitmachen

10. Juli – 12. August 2006  
50 Gratis-Sportangebote  
für Erwachsene und Familien

Sponsoren und Partner:

**KOST •  
SPORT**

**CopyQuick**  
printmediacenter

**Basel+**  
Sportamt

radio  
**Basel 1**  
101.7 MHz 95.9 MHz 88.4 MHz

Idee und Veranstalter:  
active event, [www.active-event.ch](http://www.active-event.ch)

grafische Gestaltung: machata.ch; Druck: CopyQuick

**active event**

## Tai Chi



Harmonische Bewegungen für Körper und Geist. Dies erleben Sie in einer Gruppe und unter freiem Himmel in schöner Umgebung.

*Wann:* mittwochs 19–20 h (jede Woche – bis und mit 9.8.)

*Wo:* Domplatz in Arlesheim

*Wie:* gratis, ohne Anmeldung  
Mitmachen in lockerer Turnkleidung

*Wer:* Leitung durch Gsünder Basel  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)



*Anreisetipp:* Tram 10 «Arlesheim Dorf»

**Mehr aktiv! im Sommer durch Gsünder Basel gibt es auch in Riehen, Liestal und im Margarethenpark, Basel.**

Infos: [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

## Nordic-Walking



Walking mit Langlaufstöcken. Ein optimales Ganzkörpertraining für alle, egal welchen Alters, da besonders gelenkschonend. In Basel und Umgebung geniessen wir die Natur und lernen die Grundtechnik des Nordic-Walkings.

*Wann:* samstags 9–10.30 h (jede Woche – bis und mit 12.8.)  
mit Gsünder Basel und active event

*Wo:* beim Gartenbad St. Jakob – Treffpunkt beim Drehkreuz, vor dem Eingang; Durchführung bei jedem Wetter

*Wie:* gratis, ohne Anmeldung  
mitmachen in lockerer Turnbekleidung (Stöcke werden abgegeben)

*Wer:* Leitung durch:  
Gsünder Basel, [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)  
active event, [www.active-event.ch](http://www.active-event.ch)



**active event**

*Anreisetipp:* Tram 14 «Schänzli»; Bus 36 «St. Jakob»; Velo; Auto-P.

## Acqua-Gym



Wasser bedeutet Leben und steht ausserdem für Spass, Fitness und Gesundheit. Acqua-Gym ist ein aus verschiedensten Komponenten zusammengestelltes Fitnessprogramm im Wasser, mit dem man Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer auf besonders schonende Weise trainieren kann.

*Wann:* dienstags 20.15–21 h  
(jede Woche – bis und mit 8.8., Ausnahme: 1.8.)

*Wo:* Gartenbad Bachgraben – Infos an der Kasse  
Durchführung bei jedem Wetter

*Wie:* gratis, ohne Anmeldung  
mitmachen in Badekleidern

*Wer:* Leitung durch Medical Fitness Team, Basel – Röbi Wenk  
[www.medicalfitnessteam.ch](http://www.medicalfitnessteam.ch)



*Anreisetipp:* Bus 38 «Bachgraben»; Velo; Auto-P.

## Cardio Fight-Night



Ausdauerübungen aus Taek Wando, Karate und Kick-Boxen. Stärkt die Kondition, die Willens- und Kampfkraft sowie die Beweglichkeit. Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich. Jeweils dienstags für Einsteiger.

*Wann:* dienstags 19–20 h für Einsteiger  
(jede Woche – bis und mit 8.8., Ausnahme: 1.8.)  
donnerstags 19–20 h (jede Woche – bis und mit 10.8.)

*Wo:* Gartenbad Bachgraben – Info an der Kasse  
Durchführung bei jedem Wetter

*Wie:* gratis, ohne Anmeldung  
mitmachen in lockerer Turnkleidung und Turnschuhen  
(mitbringen: Trinkflasche und Handtuch)

*Wer:* Leitung durch Medical Fitness Team, Basel – Röbi Wenk  
[www.medicalfitnessteam.ch](http://www.medicalfitnessteam.ch)



*Anreisetipp:* Bus 38 «Bachgraben»; Velo; Auto-P.

## Jogging



Vital durch laufen. Immer mehr Menschen leiden unter Bewegungsmangel und den daraus folgenden Zivilisationskrankheiten wie z.B. Übergewicht, Bluthochdruck etc. Laufen ist einfach und kostengünstig. Dieser Laufkurs für Einsteiger ist ein Aufbauprogramm und läuft 5 Wochen. Teilnehmen können alle (Alter und Gewicht unwichtig) die unter fachkundiger Anleitung «laufen lernen» möchten.

**Wann:** freitags 19–20 h, bitte pünktlich erscheinen (jede Woche – bis und mit 11.8.)

**Wo:** Treffpunkt St. Alban-Tor  
Durchführung bei jedem Wetter

**Wie:** gratis, ohne Anmeldung  
mitmachen in Turnkleidern und Laufschuhen (Trinkflasche und Ersatz-T-Shirt mitnehmen)

**Wer:** Leitung Gabor Szirt, [www.lauftreff.ch](http://www.lauftreff.ch)  
061 227 88 35, [info@lauftreff.ch](mailto:info@lauftreff.ch)



**Anreisetipp:** Tram 3, Bus 70, 80 «St. Alban-Tor»; Velo

## Inline-Academy



Inline-Kurse für Anfänger und leicht Fortgeschrittene. In 90 Minuten kann Inlineskaten mit viel Spass gelernt werden. Kurse speziell für Erwachsene. Eine Ausrüstung kann gemietet werden.

**Wann:** mittwochs 19–20.30 (jede Woche – bis und mit 9.8.)

**Wo:** Verkehrsgarten Morgartenring  
für Fortgeschrittene teilweise auch Ausfahrten möglich  
Durchführung bei jedem Wetter

**Wie:** gratis, telefonische Anmeldung (061 273 48 47)  
Teilnehmerzahl ist beschränkt

**Wer:** Die Inline-Academy ist eine Aktion von «active event» und kann dank der Unterstützung der Kantonspolizei Basel-Stadt im Verkehrsgarten durchgeführt werden.  
[www.active-event.ch](http://www.active-event.ch)

active event

**Anreisetipp:** Tram 6, Bus 36 «Morgartenring»; Velo.

## Badminton



Schnupper-Badminton in Vitis Sportcenter in Allschwil. Unter kundiger Leitung Erfahrungen mit Racket und Shuttle machen. Die Schnupperkurse werden von erfahrenen Badminton-Leitern durchgeführt.

**Wann:** montags 18–19 h und 19–20 h  
(jede Woche – bis und mit 7.8., auch 31.7.)

**Wo:** Vitis Sportcenter Allschwil, Hegenheimermattweg

**Wie:** gratis, telefonische Anmeldung erwünscht (061 487 11 11)  
mitmachen in Turnbekleidung und Sportschuhen (Rackets und Shuttles stehen zur Verfügung)

**Wer:** Leitung durch Vitis Sportcenter  
[www.vitis-allschwil.ch](http://www.vitis-allschwil.ch)



**Anreisetipp:** Tram 6 «Gartenstrasse», Bus 38 «Im Brühl»;  
Velo; Auto-P.

## Mountainbike



Mountainbiken für Einsteiger. Der «Hausberg» Gempen hat viel zu bieten. In Stadtnähe Sport treiben und die Natur geniessen. Erfahrene Biker zeigen euch den richtigen Weg auf den Gempen und lehren euch, wie man mit viel Spass im Gelände unterwegs ist.

**Wann:** donnerstags 18.30–21 h (jede Woche – bis und mit 10.8.)

**Wo:** Treffpunkt bei der Treppe vor der Sporthalle St. Jakob  
(Bushaltestelle 36)

**Wie:** gratis, ohne Anmeldung  
lockere Sportbekleidung, Helm und eigenes Mountainbike mitbringen

**Wer:** Leitung durch Bikeclub, MuttENZ  
[www.bikeclubmuzzenz.ch](http://www.bikeclubmuzzenz.ch)



**Anreisetipp:** Tram 14 «St. Jakob», Bus 36 «St. Jakob»; Velo, Auto-P.

**Special:** Der Bikeclub MuttENZ bietet zusätzlich am Samstag, 12. August einen Techniktage (10–15 h) an. Gezeigt und geübt werden viele Tricks im Umgang mit dem Bike.

**Weitere Infos:** [www.bikeclubmuzzenz.ch](http://www.bikeclubmuzzenz.ch)  
**Anmeldungen:** [sunnydays@bikeclubmuzzenz.ch](mailto:sunnydays@bikeclubmuzzenz.ch)  
oder Telefon 061 273 48 47

## Power Yoga



Power Yoga ist eine zeitgenössische Form von Yoga, bei der die Positionen, Bewegungsabläufe und Atemtechnik modifiziert werden. Eine Herausforderung an Aktive und (noch) Nichtaktive. Power Yoga trainiert Kraft und Beweglichkeit, aber auch Gleichgewicht und Konzentration und ist gekennzeichnet durch fließende Bewegungen. Die abschliessende Entspannung rundet dieses ganzheitliche Training ab und entlässt Sie ruhig, entspannt und ausgeglichen.

**Wann:** dienstags 8–9 h  
(jede Woche – bis und mit 8.8., Ausnahme: 1.8.)

**Wo:** Gartenbad St. Jakob – Treffpunkt beim Drehkreuz, vor dem Eingang (bei schlechtem Wetter in der Halle)

**Wie:** gratis, ohne Anmeldung  
lockere Turnkleider und Badetuch mitbringen

**Wer:** Leitung durch personal fitness herzig&latscha  
[www.personalfitness.ch](http://www.personalfitness.ch)



**Anreisetipp:** Tram 14 «Schänzli»; Bus 36 «St. Jakob»; Velo; Auto-P.

## Wichtige Hinweise



### Detaillierte Infos und Prospekt bei:

**active event**, promotion und sport  
Michael Santeler, Basel/Therwil, [www.active-event.ch](http://www.active-event.ch)  
**KostSport**, Basel, [www.kostsport.ch](http://www.kostsport.ch)

### Infos und Reservationen:

Tel. 061 273 48 47

Bei Teilnahme an einer Aktion in den Gartenbädern ist der Eintritt, 2 Stunden vor der Aktion, kostenlos. Bitte am Eingang melden.

**Wetter:** Informationen zur definitiven Durchführung bei sehr schlechter Witterung Tel. 061 273 48 47

### Folgekurse:

Bei allen Anbietern können Folgekurse gebucht werden.

### Teilnahme auf eigene Gefahr.

**Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.**

**Alle Teilnehmenden erhalten vor Ort einen 20%-Einkaufsgutschein von KostSport.**