

Medienmitteilung

Basel, 12.04.2023

Start der Bewegungswochen Riehen

Die Gemeinde Riehen präsentiert vom 24. April bis 7. Mai 2023 an den Bewegungswochen Riehen ihr vielseitiges Bewegungs- und Entspannungsangebot. 186 kostenlose Schnupperangebote laden zum Ausprobieren ein.

Vereine, Unternehmen und Organisationen präsentieren den Riehenerinnen und Riehemern an den Bewegungswochen ihre gesundheitsfördernden Angebote. Vom 24. April bis 7. Mai 2023 stehen 186 Angebote zur Auswahl und laden zum Ausprobieren ein – gratis und unverbindlich. «Vielen Dank, dass sich so viele Sportvereine und Kursanbieter für die Bewegungswochen Riehen angemeldet haben. Jetzt sind wir gespannt, wie es läuft und freuen uns, wenn viele Riehenerinnen und Riehener an den Bewegungswochen teilnehmen», sagt Christian Lupp, Abteilungsleiter Kultur, Freizeit und Sport der Gemeinde Riehen.

Highlights der Bewegungswochen Riehen 2023

- **MENTALTRAINING:** Gleich 12 Angebote zum Thema Mentaltraining und Körperbewusstsein stehen zur Auswahl. Bei diesen Lektionen geht es darum, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken.
- **PUMPTRACK:** Pumptrack fahren macht Spass und verbessert die Fahrtechnik. Unter fachkundiger Leitung erhalten Kinder und Jugendliche eine Einführung und lernen wie sie schwingvoll aber sicher durch den Pumptrack fahren können.
- **TANZEN MACHT GLÜCKLICH:** das beweisen zumindest etliche Studien, ausserdem steigert es die körperliche Fitness und die kognitive Leistungsfähigkeit. Zur Auswahl stehen bspw. Tango, Walzer, Jive, Nia, Urban Dance oder Ballett.
- **BEWEGUNGS-KLASSIKER:** Ob Step, Gymnastik, Body-Fit oder Pilates, die beliebten Ganzkörpertrainings die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördern, sind ebenfalls vertreten.

www.bewegungswochen-riehen.info

Kontakte für weitere Informationen

Gemeinde Riehen, Christian Lupp, Abteilungsleiter Kultur, Freizeit und Sport
Tel. +41 61 646 82 81, christian.lupp@riehen.ch, www.riehen.ch

Gsünder Basel, Nicole Drechsler, Bereichsleiterin Kommunikation und Medien
Tel.+41 61 551 01 20, n.drechsler@gsuenderbasel.ch, www.gsuenderbasel.ch

Veranstaltungspartner: Gsünder Basel

Gsünder Basel ist die kompetente Fachstelle für Gesundheitsförderung 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.