

DA MACH ICH MIT.

NO! SPORTS

Basler Zeitung

MIGROS
kulturprozent

Praxisklinik
Rennbahn

telebasel

BASILISK
RADIO FÜR BASEL

WLB

Internationaler Jahr
des Sports und
der Sportförderung
www.unisport.ch

BASEL KOMMT IN BEWEGUNG

Nun mal ehrlich: Wieviel mal pro Tag bewegen Sie sich? Der Weg vom Sofa zum Kühlschrank oder von der Wohnung zum Briefkasten ausgeklammert. Richtig bewegen, so dass der Puls etwas Fahrt bekommt.



NO! SPORTS

Da mach ich mit.

30 Minuten, das wäre die richtige Dosis. Und weil ein grosser Teil der Basler Bevölkerung dieses Wunschziel nicht erreicht, startet Basel eine Bewegungsinitiative. NoSports! ist kein Aufruf, das Sporttreiben bleiben zu lassen. NoSports! bietet ideale Bewegungsangebote für Menschen, die

etwas für ihre Gesundheit tun, aber nicht regelmässig und intensiv Sport treiben wollen.

Achten Sie auf Bewegungsangebote mit dem Stempel «NoSports!» und klicken Sie www.nosports.ch an.

www.nosports.ch

RIEHEN LÄUFT UM DIE WELT – WIR LAUFEN MIT

Samstag, 21. Mai bis Samstag, 28. Mai 2005
Zeit individuell frei wählbar
Auftaktevent am Samstag, 21. Mai 2005
11 Uhr in Riehen, Gemeindehausplatz

Die 10 in der Distanz unterschiedlichen Strecken sind aus dem Bewegungspass ersichtlich. Dieser Bewegungspass ist erhältlich bei:

- Tourist Information im Stadt-Casino am Barfüsserplatz und im Bahnhof SBB
- Gemeindeverwaltung Riehen, Wettsteinstrasse 1, Riehen
- Sportamt Basel-Stadt, Grenzacherstrasse 405, Basel

Vom 21. bis 28. Mai 2005 wird eine möglichst grosse Distanz zu Fuss zurückgelegt. Ziel ist es, insgesamt 40'000 Kilometer zu absolvieren und damit im übertragenen Sinn einmal die Welt zu umrunden. Mitmachen können alle. Vom gemütlichen Spaziergang bis zum Dauerlauf ist jede Form von Gehen und Laufen möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

NO! SPORTS

Lieber weltreisen.



www.riehenlaeftumdiewelt.ch

BASEL NORDIC NIGHT

**Dienstag, 21. Juni 2005
17 Uhr bis 22 Uhr**

NO!
SPORTS
Lieber nachwandern.



Nordic Walking – der Megatrend!

Versuchen Sie doch mal, mit Stöcken zu gehen! Und walken Sie zusammen mit Gleichgesinnten in die kürzeste Nacht der Jahres hinein! Ausgebildete InstruktorInnen und Instruktoressen verraten Ihnen die wichtigsten Tricks.

Und gleich gehts los! Locker und unverbindlich. Im Village auf dem Münsterplatz können Sie sich nach Ihrem Walk stärken und den Rest der Nacht in geselligem Beisammensein geniessen. Let's walk!

Münsterplatz (Ausgangspunkt).
Strecken durch die Innenstadt, entlang des Rheins in Richtung Birschöpfli und Kraftwerk Birsfelden.

Teilnahme: gratis

Anmeldung: keine

Bekleidung: sportlich-locker

Stöcke: stehen gegen Hinterlegung eines Ausweises (ID, Führerausweis) zur Verfügung.

Wer hat, bringt die eigenen mit.

www.baselnordicnight.ch

SEILE BEWEGEN BASEL

**Samstag, 20. August 2005, 12 bis 19 Uhr
in der Basler Innenstadt.**

Seiligumpen – mit Intelligenz und Prominenz
Seilziehen – Grossbasel gegen Kleinbasel
Stadtrundgang am roten Seil – die Altstadt von Basel kennenlernen
Seilerei zum Zuschauen – wie vor hundert Jahren

Am 20. August 2005 steht die Basler Innenstadt ganz im Zeichen des Seils. Seilziehen, Seiligumpen mit dem BaslerSeil®, ein Guinnessbuch-Rekord und ein Stadtrundgang am roten Seil sind die Bewegungsmöglichkeiten an zentralen Plätzen der Stadt.

Auch eine Meisterschaft im Seilziehen steht zum ersten Mal zur Austragung. Sie können mit ihren Freunden aus dem Sportverein, mit ihren Nachbarn aus dem Quartier oder mit ihren Cliquen-Mitgliedern am Wettkampf teilnehmen. Machen Sie mit, melden Sie sich an.



NO!
SPORTS
Lieber seilziehen.

www.seilebewegenbasel.ch

MEET & MOVE

**5. bis 9. September 2005
auf allen grossen Plätzen in der Stadt**

meet & move basiert auf der Idee, dass eine grosse Gruppe von Personen zeitgleich eine sportliche Übung ausführt. Dies mit der Unterstützung eines Trainers. Durch die Gruppendynamik entsteht ein Zugehörigkeitsgefühl, Interaktion und ein sportlicher Konsens.

meet & move verpflichtet sich der Tradition des Chinesischen Volkssports

- Massensport als gesellschaftliches Ereignis
- Viele Personen führen die gleichen sportlichen Übungen zur gleichen Zeit aus
- Die Übungen sind einfach, leicht verständlich und wiederholbar
- Die Ausübung als grosse Einheit kreiert Teamgeist und ein Miteinander
- Alt & Jung, Gross & Klein, Allein & Familie – jeder kann dabei sein

NO!
SPORTS
Lieber aufatmen.



www.meetandmove.ch