



Kostengünstige Sportangebote

Pumptracks

Ein Pumptrack ist ein Rundkurs mit Wellen und erhöhten Kurven, der mit jeglicher Art von Rädern befahren werden kann. Die Benützung ist kostenlos.

Hinweise zur Nutzung der Pumptracks

- Befahren Sie die Pumptracks nur mit geeigneten Fahrgeräten (Velo, Laufrad, Trottinett, Skateboard, Inlineskates etc.).
- Tragen Sie geeignete Schutzausrüstung und in jedem Fall einen Helm.
- Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr. Das Sportamt lehnt die Haftung bei Schäden oder Unfällen ab.

Link zu den Standorten der Pumptracks: <https://www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler/sportangebote/kinder-jugendliche/pumptrack.html>

Помптреки

Памп-трек - це траса з хвилями та підвищеними поворотами, на якій можна їздити на будь-якому типі велосипеда. Використання безкоштовне.

Інструкція по використанню насос-трек

- Їдьте по памп-треку лише з відповідним спорядженням для їзди (велосипед, байк, самокат, скейтборд, роликові ковзани тощо).
- Одягайте відповідне захисне спорядження та завжди носіть шолом.
- Використовуйте на свій страх і ризик. Спортивний офіс не несе відповідальності за пошкодження або нещасні випадки.

Посилання на розташування насос-треку: <https://www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler/sportangebote/kinder-jugendliche/pumptrack.html>

(перекладено за допомогою google translate)



Street-Workout

Im Raum Basel gibt es mehrere Street-Workout Parks um sich im Freien aktiv zu bewegen. Mit funktionalen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kann der Körper gekräftigt werden, wobei Koordination, Rhythmik, Kreativität und Spass nicht zu kurz kommen. Die Benutzung ist kostenlos.

Links zu den Standorten rund um Basel:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=17wNXKJNP59GxWkk2S6CtjNsDfIKq5o4d&usp=sharing>

Tipps und Videos zu verschiedenen Übungen:

<https://www.youtube.com/user/StreetWorkoutCom/videos>

Воркаут

У районі Базеля є кілька вуличних парків для занять спортом на свіжому повітрі. Тіло можна зміцнити функціональними вправами з використанням власної ваги, при цьому не залишаються без уваги координація, ритм, креативність і веселощі. Використання безкоштовне.

Посилання на місця поблизу Базеля:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=17wNXKJNP59GxWkk2S6CtjNsDfIKq5o4d&usp=sharing>

Поради та відео для різних вправ:

<https://www.youtube.com/user/StreetWorkoutCom/videos>

(перекладено за допомогою google translate)



Begleitetes Rheinschwimmen

Das Sportamt Basel-Stadt organisiert in den Sommermonaten Juli und August jeweils dienstags ein begleitetes Rheinschwimmen. Begleitet werden die Teilnehmenden von geschulten Aufsichtspersonen. Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an sichere Schwimmerinnen und Schwimmer jeden Alters.

Besammlung zum begleitetem Rheinschwimmen

Ab Anfang Juli jeweils dienstags, spätestens um 17.45 Uhr unterhalb des Museums Tinguely beim Restaurant «Chez Jeannot». Bitte registrieren Sie sich vor Ort bei der blauen Flagge des Sportamts.

Ausrüstung

Solide Wasserschuhe (Surfschuhe, Trekking-Sandalen oder leichte Turnschuhe) werden empfohlen. Kleidung und Wertsachen können am Einstiegsort deponiert werden.

Купання в супроводі Рейну

Спортивний департамент Базель-Штадта організовує супроводжуване купання в Рейні щовівторка в літні місяці липня та серпня. Учасників супроводжують навчені керівники. Пропозиція безкоштовна і розрахована на впевнених плавців різного віку.

Збір для купання в супроводі Рейну

З початку липня щовівторка не пізніше 17.45 під музеєм Тінгелі в ресторані «Chez Jeannot». Будь ласка, зареєструйтеся на сайті з блакитним прапором спортивного офісу.

Передач

Рекомендується взуття на твердій воді (взуття для серфінгу, трекінгові сандалі або легкі кросівки). Одяг та цінні речі можна здати на посадку.

(перекладено за допомогою google translate)



BSP - Basler Soccer Projekt

Die Fussballsektion des BSC Old Boys organisiert mit Unterstützung vom Sportamt ein offenes und kostenloses Fussballtraining für Kinder an. Ohne Voranmeldung und Vorkenntnisse können Kinder aus der ganzen Stadt mitmachen. Die Trainings dauern jeweils 90 Minuten und werden von Leiterpersonen der Fussballsektion geleitet.

Daten

- Mittwochs von 14:00 - 15:30 Uhr während der Schulzeit
- Freitags von 14:30 - 16:00 Uhr während der Schulzeit
- Ort: Kunstrasen Schützenmatte
- Treffpunkt: Jeweils 15 Minuten vor dem Trainingsbeginn
- Kontaktperson: Christian Hürlimann, chuerlimann@bluewin.ch

BSP - Basler Soccer Projekt

Футбольна секція BSC Old Boys за підтримки відділу спорту організовує відкрите та низькопорогове тренування з футболу для дітей. Діти з усього міста можуть взяти участь без попередньої реєстрації та попереднього знання. Кожне тренування триває 90 хвилин і проводиться під керівництвом менеджерів футбольної секції.

Дані

- середа з 14:00 до 15:30 під час шкільних сесій
- п'ятниця з 14:30 до 16:00 під час шкільних сесій
- Розташування: штучне покриття Schützenmatte
- Місце зустрічі: за 15 хвилин до початку тренування
- Контактна особа: Christian Hürlimann, chuerlimann@bluewin.ch

(перекладено за допомогою google translate)



Summer-Kunschti Margarethen

Von Mitte Mai bis Ende der Sommerferien steht der Bevölkerung jeweils eine bunte Welt aus Sport und Spiel auf der Kunsteisbahn Margarethen zur Verfügung: Pumptrack fahren, Fussballspielen oder lieber Trampolin springen und die Riesenrutsche geniessen? Die Summer-Kunschti bietet für Jede und Jeden etwas Passendes. Der Eintritt ist kostenlos.

Link zur Webpage: <https://www.summer-kunschti.ch/>

Літній Куншті Маргаретен

З середини травня до кінця літніх канікул населенню на штучному ковзанку Margarethen доступний барвистий світ спорту та ігор: покататися на насос-треку, пограти у футбол чи краще пострибати на батуті та насолоджуватися гігантом слайд? Summer-Kunschti пропонує щось підходяще для кожного. Вхід безкоштовний.

Посилання на веб-сторінку: <https://www.summer-kunschti.ch/>

(перекладено за допомогою google translate)



Skateparks Basel

In Basel und näherer Umgebung gibt es zahlreiche öffentlich zugängliche Einrichtungen um dem Skateboarden nachzugehen. Die Anlagen können jedoch auch mit BMX, Scooter oder Inlineskates befahren werden. Die Benützung der Anlagen ist kostenlos.

Link zu den Standorten der öffentlich zugänglichen Skateparks:

<https://www.sk8parks.ch/skateparks/14-basel>

Trendsport Basel

Die Indoor-Anlage „Trendsport Basel“ ist ein überdachtes Areal, wo diverse Trendsportarten (Skateboard, Scooter, BMX) ausgeführt werden können. Die Benützung der Anlage ist kostenpflichtig (Eintrittspreis: CHF 6.- / Miete Trendsportgeräte CHF 5.-). Es können auch verschiedene Kurse besucht werden, um die Trendsportarten unter Anleitung zu lernen. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage: <https://qweb.ch/trendsportbasel/>

Скейтпарк Базель

У Базелі та його околицях є численні загальнодоступні об'єкти для катання на скейтборді. Однак ці засоби також можна використовувати з BMX, скутерами або роликовими ковзанами. Користування приміщеннями безкоштовне.

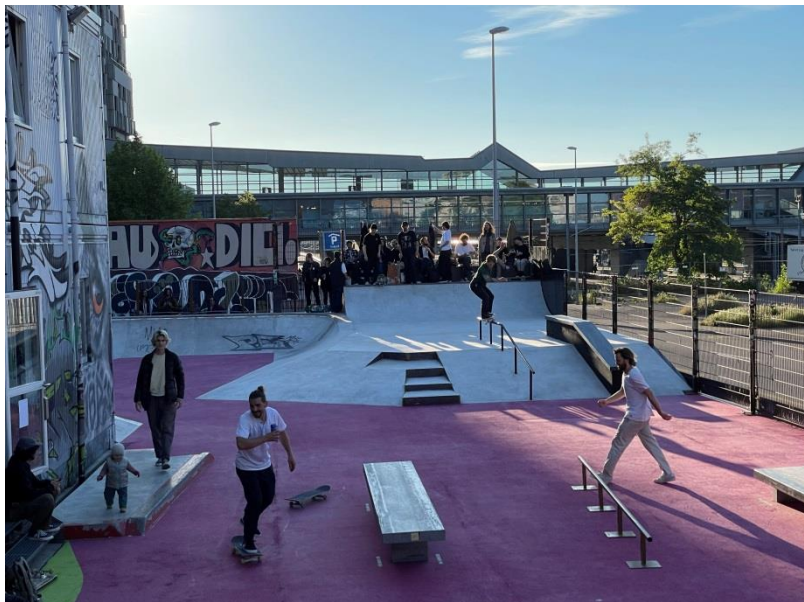
Посилання на розташування загальнодоступних скейт-парків:

<https://www.sk8parks.ch/skateparks/14-basel>

Трендовий спорт Базель

Критий комплекс «Trendsport Basel» — це крига зона, де можна займатися різними трендовими видами спорту (скейтборд, скутер, BMX). Користування закладом платне (вхідний внесок: 6,00 швейцарських франків / оренда трендового спортивного спорядження 5,00 швейцарських франків). Також можна відвідати різноманітні курси, щоб вивчити трендові види спорту під наглядом. Додаткову інформацію можна знайти на домашній сторінці: <https://qweb.ch/trendsportbasel/>

(перекладено за допомогою google translate)



Aktiv! im Sommer

Gsünder Basel bietet kostenlosen Bewegungs- und Entspannungsstunden in den schönsten Parkanlagen der Region. Es ist keine Anmeldung nötig und die Kurse finden bei jedem Wetter vor Ort statt. Nehmen Sie lockere (Sport-)Kleidung und allenfalls ein eigenes Tuch mit. Aktiv im Sommer eignet sich für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Die einzelnen Standorte und Durchführungszeiten finden Sie unter folgendem Link:
<https://www.aktiv-im-sommer.ch/>

Активний! влітку

Gsünder Basel пропонує безкоштовні фізичні вправи та години відпочинку в найкрасивіших парках регіону. Реєстрація не потрібна, а курси відбуваються на місці за будь-якої погоди. Візьміть із собою вільний (спортивний) одяг і, можливо, власний рушник. Активний влітку підходить для новачків.

Окремі місця та відповідні часи виконання можна знайти за таким посиланням:
<https://www.aktiv-im-sommer.ch/>

(перекладено за допомогою google translate)

