

# Sportangebot und Sportanlagen

---

## Binningen bewegt: Programm 2018

Das Bundesamt für Sport hat mit dem nationalen Programm «schweiz.bewegt» zum Ziel, in möglichst vielen Schweizer Gemeinden attraktive Bewegungsangebote für alle zu schaffen. Auch die Gemeinde Binningen beteiligt sich seit 2007 mit einem eigenen Programm.

Für die professionelle Umsetzung von «Binningen bewegt» hat die Gemeinde qualifizierte Physiotherapeutinnen und Fitnessinstruktoren vom Fitnesscenter Apollo Gym und Physio Polasek beauftragt.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme an den Fitnessangeboten. Die Kurse sind kostenlos und können ohne An- oder Abmeldung besucht werden.

- **AquaFit**

*Das Ganzkörpertraining im Wasser ist eine Kombination von Wassergymnastik und Jogging im Wasser. Es ist eine Sportart für alle, auch für wenig und nicht trainierte Personen.*

*Schwimmhalle Spiegelfeld, jeweils Mittwochmorgen von 6.30 bis 7.30 Uhr.*

*Für das Benützen des Schwimmbades wird ein Eintrittspreis von CHF 4.- pro Person erhoben. Wir danken für Ihr Verständnis.*

- **Nordic Walking**

*Nordic Walking ist, was Bewegungsart und Trainingseffekt betrifft, mit Skilanglauf zu vergleichen, dem gesündesten Sport überhaupt. Beim Nordic Walking werden fast 90 % der Körpermuskulaturen trainiert.*

*Rasenplatz Drissel, jeweils Freitagmorgen von 9.00 bis 10.15 Uhr.*

- **RückenFit**

*Gute Haltung bedeutet starke und gesunde Muskulatur. Im RückenFit wird der Rücken mit Übungen zur speziellen Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Mobilisierung der Wirbelsäule sowie der einzelnen Wirbelgelenke gestärkt.*

*Turnhalle Meiriacker, jeweils Mittwochabend von 20.10 bis 21.05 Uhr.*

- **Tai-Chi**

*Tai-Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Langsame und fließende Bewegungen vermitteln Gelassenheit und innere Ruhe, sie regen die Lebenskraft an, fördern Konzentration und Ausdauer.*

*Tai-Chi eignet sich für jedermann, denn die Bewegungen sind sanft und enthalten keine abrupten oder anstrengenden Elemente.*

*Ab 8. April bis 28. Oktober 2018 (Angebot auch während der Schulferien)  
Im Schlosspark Binningen, jeweils Sonntagmorgen von 10.00 bis 11.15 Uhr.*

**Achtung** : Während der Schulferien finden keine Lektionen von AquaFit, Nordic Walking und RückenFit statt.

Die Teilnahme an diesen Angeboten ist kostenlos.

---

## **Sportanlagen Spiegelfeld**

Sie umfassen eine Sport- und Schwimmhalle und den Sportplatz mit vielen Nebenanlagen.

### **Sport- und Schwimmhalle**





Die Schwimmhalle verfügt über ein Schwimmbecken mit vier Bahnen, ein Lehrschwimmbecken und eine Wasserrutschbahn. Über der Schwimmhalle steht eine Dreifachturnhalle für viele Hallen-Sportarten zur Verfügung.

Der Sportplatz besteht aus zwei Fussballfeldern und verschiedenen Nebenanlagen wie Beach-Volleyball, Boule-Bahn, Finnenbahn, Laufbahn, Hartplatz, Tennisplatz etc.

**Adresse:** Wassergrabenstrasse 21

**Telefon:** 061 426 54 50

**Fax:** 061 426 54 51

### Öffnungszeiten und Preise

[Preise, Öffnungszeiten Hallenbad Spiegelfeld](#)

Fitnessforum mit Sauna und Massageangeboten, Telefon 061 421 05 01

---

## Sportplätze und Kunstrasenfelder

### Kunstrasenfelder in Binningen

- Margarethen
- Spiegelfeld:
  - ein grosses Kunstrasenfeld (Gemeinde Binningen)
  - ein kleines Kunstrasenfeld (Kanton BL)



### Rasenfelder in Binningen

- Spiegelfeld
- Drissel

Die aufgeführten Felder sind ausserhalb der für Vereine speziell bewilligten Zeiten öffentlich zugänglich.

---

## Gartenbad beim Schloss Bottmingen

Dieses öffentliche [Gartenbad](#) gehört den Gemeinden Binningen, Bottmingen und Oberwil und ist von Mai bis September geöffnet.

**Telefon:** 061 421 33 00



## Luft- und Sonnenbad St. Margarethen

Geöffnet vom 15. April bis zum 15. Oktober. Mit Sommercafé auch für Passantinnen und Passanten. Es ist besonders geeignet für Familien mit Kleinkindern. Ausserdem besitzt es je eine separate Abteilung für Damen und Herren.



**Homepage:** [www.sonnenbad.ch](http://www.sonnenbad.ch)

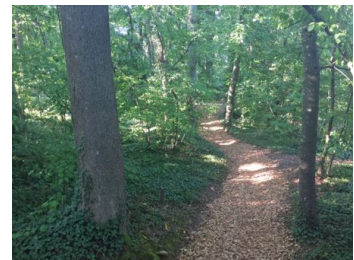
**Adresse:** Friedhofstrasse 9

**Telefon:** 061 271 99 80

---

## Vita-Parcours / Finnenbahn

Der Parcours von Binningen ist vom Initiator und Stifter dieser Idee (Zürich-Versicherungen) zum Parcours des Monats Dezember 2008 gekürt worden!



Der Vita-Parcours wird von den Mitarbeitern des Werkhofs mit einem Einsatz von ca. 170 Std. pro Jahr unterhalten und gepflegt.

[Link zum Vita-Parcours des Monats](#)

Vita-Parcours, Start: Anfang Allschwilerwald, Parkplatz beim Schiessplatz.

Finnenbahn, Start: Oberhalb des Sportplatzes neben der Schwimmhalle Spiegelfeld.

---

## Velo und Skates

Durch Binningen führen zahlreiche markierte Velorouten. Binningen ist der ideale Startpunkt für zahlreiche Touren ins nahe Elsass. Das BLT-Tram von und nach Rodersdorf nimmt auch Fahrräder mit.

---

## Kunsteisbahn

Die [Kunsteisbahn St. Margarethen](#) ist ab den Herbstferien bis im Frühling geöffnet. Sie befindet sich auf Binnerger Boden, wird aber von der Stadt Basel geführt.



**Adresse:** Im Margarethenpark 10, 4053 Basel

**Telefon:** 061 267 49 40

---

## Flanieren und Wandern

Das Bruderholz ist ein beliebtes Nah-Ausflugsziel. Hier lässt sich flanieren und schweift der Blick über Basel und das Rheintal. Wer Idylle und Natur liebt, findet im Naturschutzgebiet Herzogenmatt eine ruhige und natürliche Oase. Hier lässt sich beim Spaziergang ein Blick auf einen Grasfrosch oder einen Schmetterling erhaschen.

Die Wanderwege beider Basel sorgen für ein gut signalisiertes Wanderwegnetz von mehr als 1000 km in den beiden Kantonen. Mehr Informationen zum Wanderwegnetz, aktuelle Wandervorschläge und Broschüren unter:

[www.wanderwege-beider-basel.ch](http://www.wanderwege-beider-basel.ch) .

---

## **Beachvolleyball / Boule-Bahn**

Neben dem Haupteingang zur Schwimmhalle stehen ein Beach-Volleyball-Feld und eine Boule-Bahn zur Verfügung.

---

## **Kindersportschule**

Die private Kindersportschule bietet verschiedene Sport- und Bewegungsangebote für Kinder ab 4 Jahren, unter anderem auch in Binningen, an.

Info: [www.kindersportschule.ch](http://www.kindersportschule.ch)

---

Zuständige Abteilung: [Bildung, Kultur und Sport](#)

<b>Fragen und Auskünfte</b>	<b>Telefon</b>
Stähli Roger, Sportanlagen/Ressortleiter	061 426 54 54
Celetti Giuseppe, Sportplatz	061 426 54 60
Buser Sascha, Sportanlagen/Platzwart	061 426 54 60

---