Sportangebot und Sportanlagen

Die Schweiz bleibt in Bewegung!

«Schweiz.bewegt» stellt aufgrund der aktuellen Lage allen Schweizer Gemeinden kostenlos eine Bewegungs-App zur Verfügung:

- Die App kann von der ganzen Bevölkerung in Schweizer Gemeinden zur Überbrückung der schul-, sport- und vereinsfreien Zeit eingesetzt werden.
- Mit der App können «virtuelle Challenges» in Familien, Vereinen, Schulen etc. durchgeführt werden. Beispielsweise können sich so Vereinsmitglieder (welche momentan kein Training haben) oder Schulkinder (welche momentan kein Schul-Turnen haben) zu einer Challenge einladen und gegenseitig vergleichen, wer sich mehr individuell bewegt bzw. sich somit gegenseitig motivieren, sich zu bewegen.
- Via App können Bewegungsminuten in individuellen Sport- und Bewegungsaktivitäten Zuhause oder im Freien (sofern erlaubt) gemessen werden (Joggen, Spazieren, Velofahren, Home-Fitness, Hometrainer etc.).
- Die Bevölkerung in den Gemeinden sammelt so Bewegungsminuten für die eigene Gesundheit und eine gesunde Schweizer Bevölkerung.

> weitere Informationen

Binningen bewegt

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.

Die Lektion ist kostenlos, es wird von den Teilnehmerinnen/Teilnehmern

lediglich der übliche Hallenbadeintrittspreis 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 14. April bis 27. Oktober 2024 (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, Tennenplatz, Streetworkout-Anlage 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

Gartenbad beim Schloss Bottmingen



Das öffentliche Gartenbad beim Schloss Bottmingen wird seit dem Jahr 2020 von den fünf Gemeinden Biel-Benken, Binningen, Bottmingen, Oberwil und Therwil getragen und ist von Mai bis September geöffnet.

Telefon: 061 421 33 00

Sonnenbad St. Margarethen



Das Sonnenbad auf dem Bruderholz wird betrieben durch den Verein Sonnenbad.

Öffnungszeiten siehe Website: www.sonnenbad.ch

Adresse**:** Friedhofstrasse 9, 4102 Binningen
Auskunft: 061 271 99 80 oder info@sonnenbad.ch
Restaurant: 061 271 99 81 oder restaurant@sonnenbad.ch

Vita-Parcours / Finnenbahn



Der Parcours von Binningen ist vom Initiator und Stifter dieser Idee (Zürich-Versicherungen) zum Parcours des Montas 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.

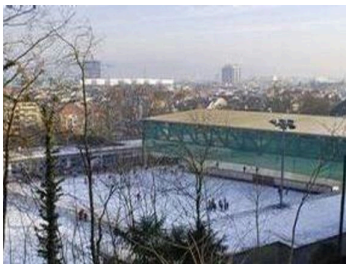
Link zum Vita-Parcours des Monats

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 Binninger 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.

Beachvolleyball / Boule-Bahn / Streetworkout-Anlage / SportBox

Neben dem Haupteingang zur Schwimmhalle stehen ein Beach-Volleyball-Feld, eine Boule-Bahn sowie eine Streetworkout-Anlage mit SportBox 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

Zuständige Abteilung: Bildung, Kultur und Sport

Fragen und Auskünfte	Telefon
Stähli Roger, Sportanlagen/Ressortleiter	061 426 54 54