

«1. vitawiss Xundheitsdaag» im Sonnenbad St. Margarethen in Binningen am Sonntag, 29. August 2021

Sehr geehrte Damen und Herren

Die vergangenen Monate haben noch mal deutlich gezeigt, dass Gesundheit ein hohes Gut ist, welches wir aktiv pflegen sollten. vitawiss (früher Volksgesundheit) ist ein Verband, der sich seit über 100 Jahren mit Gesundheitsförderungsthemen befasst. In der Region Nordwestschweiz sind wir mit unseren Sektionen Basel-Binningen (Sonnenbad), Liestal, Laufenthal-Thierstein, Pratteln-Muttenz, Reinach-Aesch, Rheinfelden und Sissach vertreten.

Wichtig ist ein gesunder Lebensstil mit abwechslungsreicher Ernährung und Bewegung, das hilft viele moderne Krankheiten zu vermeiden oder vermindern. vitawiss beteiligt sich aktiv die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken. Mehr über vitawiss finden Sie auf unserer Homepage: www.vitaswiss.ch oder auf www.sonnenbad.ch.

Die vitawiss Sektionen/Vereine der Region Nordwestschweiz führen gemeinsam einen «vitawiss Xundheitsdaag» im Sonnenbad St. Margarethen in Binningen am Sonntag, 29. August 2021 durch.

Am Sonntag, 29. August im Sonnenbad werden gesundheitsfördernde Bewegungskurse der Schwerpunkt sein. Unter anderem werden Rückengymnastik, Pilates, Yoga, Atemgymnastik, Aquafitness, Mini-Trampolin Schnupperkurse angeboten. Die Kurse werden durch ausgebildeten vitawiss Leiter*innen aus der Region geleitet. Wir zeigen, dass Sport in Verein auch abwechslungsreich, trendy und professionell ist. Nach dem Motto „*Probieren geht über Studieren*“ sollen die Teilnehmer*innen einfach verschiedenes Probieren und die passende Bewegungsangebot für sich finden.

Zu den Bewegungskurse werden noch Vorträge zur Gesundheitsförderung im Programm stehen wie z. B. Vorteilen von Gymnastik auf Trampolin. Einige wenige Info-Stände werden noch das Angebot ergänzen.

Es würde uns freuen, wenn Sie Ihre Leser- und/oder Zuhörerschaft über unseren Anlass «vitawiss Xundheitsdaag» im Sonnenbad St. Margarethen in Binningen am Sonntag, 29. August 2021 vorinformieren. Falls Sie weitere Informationen benötigen, kontaktieren Sie bitte folgende Personen:

Laurence Brugger, vitawiss Verband Präsidentin,
079 208 80 19
Laurence.brugger@vitaswiss.ch

Rolando Stücki, Sonnenbad Verein Präsident
(vitawiss Basel-Binningen), 079 863 41 98
praesident@sonnenbad.ch

Wir würden uns auch freuen, wenn Sie über diesen Anlass berichten. Kommen Sie einfach vorbei, lassen sie sich von Geschehen in der idyllischen Umgebung des Sonnenbades inspirieren. Um 14:00 wird eine kleine Pressekonferenz stattfinden. Schön wäre es, Sie bei diesem vitawiss Event persönlich zu treffen und über unsere Motivation und Bewegungsgründe (s. Beilage vitawiss Mission) weiter zu informieren.

Im Voraus vielen Dank für Ihre Interesse und Unterstützung durch Ihren Bericht über unseren «vitawiss Xundheitsdaag» im Sonnenbad St. Margarethen in Binningen am Sonntag, 29. August 2021.

Freundliche sportliche Grüsse



vitawiss Verband Präsidentin



Sonnenbad Verein Präsident

Beilage :

- Bewegungsprogramm am 29.08.2021
- vitawiss Mission

- Artikel aus unserem vitawiss Zeitschrift 2021/2
- OK Komitee «Xundheitsdaag» im Sonnenbad



1. vitaswiss Xundheitsdaag» in Sonnenbad St. Margarethen in Binningen (29.08.2021)

Organisationskomitee

Rolando Stücki	Präsident Sonnenbad Verein (Sektion Binningen)	praesident@sonnenbad.ch
Laurence Brugger	Präsidentin Verband vitaswiss	laurence.brugger@vitaswiss.ch
Roland Häner	Präsident Sektion Laufental-Thierstein	roland.haener@vitaswiss.ch
Ingrid Chenaux	Präsidentin Sektion Pratteln-Muttenz	ingrid.chenaux@gmx.net
Maja Rieser	Präsidentin Sektion Reinach-Aesch	paulrieser@intergga.ch
Prisca Tschanz	Präsidentin Sektion Sissach	prisca.tschanz@bluewin.ch
Gaby Hasler	Vorstandmitglied Sektion Rheinfelden	hasler.gaby@bluewin.ch

vitaswiss Xundheitsdaag in Sonnenbad St. Margrethen in Binningen am Sonntag, 29. August 2021

Bewegungsangebot

Zeit	11:15	11:45	12:15	13:00	13:30	14:00	14:45	15:15
Angebot (ca. 20 Min.)								
Atemgymnastik	x			x		x		
Yogilate	x		x					
Rückengymnastik				x				x
Pilates		x			x		x	
Yoga			x			x		x
Fusstraining		x			x		x	
Trampoline	x	x		x	x		x	x
Aquafit	x		x		x	x		x

Mietareal
Neben Kiesplatz
Ruhezone



Mission vitawiss

Obwohl die Mission von vitawiss im 2020 neu formuliert worden ist, ist sie im Grundsatz seit über 100 Jahren unverändert aktuell.

***vitawiss als innovativer Breitensport- und Gesundheitsverband
mit langer Tradition inspiriert und begleitet dich in jeder
Lebensphase
bei der Förderung und dem Erhalt deiner Gesundheit,
Fitness und Lebensfreude.***

***Die Weiterentwicklung der persönlichen Gesundheitskompetenz
aller Mitglieder und der interessierten Bevölkerung steht bei uns im
Zentrum, umfassend Bewegung/Haltung, Kraft, Entspannung,
Ernährung und soziale Kontakte.***

***Aktive Gesundheitsförderung heisst für uns,
dass jede und jeder selbst das Notwendige und Mögliche tut,
um gesund zu bleiben oder es wieder zu werden.***

***Wir sind gemeinsam naturverbunden unterwegs
auf dem Weg zu mehr Resilienz, gesundheitlicher Immunität,
Eigenverantwortung und Selbständigkeit.***