

## Medien - Mitteilung

Basel, 5. September 2005

### **„meet & move“ – ein Basler Beitrag zum internationalen UNO-Jahr des Sports**

Sehr geehrte Damen und Herren

Immer mehr Menschen, egal welchen Alters, bewegen sich zu wenig. Überfettung, Herz- / Kreislaufprobleme, aber auch schlechte psychische Widerstandskraft sind u.a. mögliche Folgen.

Anlässlich des internationalen UNO-Jahr des Sports hat das Erziehungsdepartement Basel-Stadt unter dem Label „NoSports!“ einen Wettbewerb für die Organisation von Breitensportanlässen durchgeführt und die vier besten Projekte prämiert, darunter auch „meet & move“.

In Anlehnung an den traditionellen Volkssport Chinas basiert „meet & move“ auf der Idee, dass eine grosse Gruppe von Personen zeitgleich eine sportlich niederschwellige Übung unter Anweisung eines Trainers ausführt. Das weltweit unterdessen sehr verbreitete und gerade auch von „Nichtsportlern“ regelmässig ausgeübte Tai Chi eignet sich hierfür bestens. Die langsamen Festigungs- und Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Form.

Basel tickt anders. Und gerade im Uno Jahr des Sports turnt Basel auch anders: sich begegnen und gemeinsam bewegen, körperlich und geistig fit halten oder eben „meet & move“.

Die Tai Chi-Uebungen dauern lediglich 15 Minuten und setzen keinerlei Vorkenntnisse voraus, Alltags-Kleidung eignet sich bestens.

Ob Gross oder Klein, Jung oder Alt, Sportler oder (Noch-) Nichtsportler: alle können – und sollen - bei „meet & move“ mitmachen. Schulen, Firmen und Institutionen werden gebeten, die Bewegungs-Förderung zu unterstützen. Mittels interner Kommunikation soll auf die Durchführung von „meet & move“ aufmerksam gemacht werden und möglichst viele zur Teilnahme bei einer der Präsentationen auf dem Barfüsserplatz motiviert werden.

Tele Basel überträgt die Tai Chi-Präsentation um 12:00 Uhr live, womit all diejenigen, welche nicht persönlich auf dem Barfüsserplatz zu einem der 5 „meet & move“ erscheinen können, zu Hause oder am Arbeitsplatz vor dem Fernsehbildschirm teilnehmen können.

Damit die ganze Stadt an die Bewegungs-Kampagne erinnert wird, „bimmeln“ um 12:00 Uhr die BVB-Tramfahrzeuge, entsprechende Lautsprecher-Durchsagen an den Tramstationen erklären diese Aktion.

### **„meet & move“ findet am Freitag, 9. September 2005, wie folgt auf dem Barfüsserplatz statt:**

07:15 Uhr: Frühturnen mit RR Dr. Christoph Eymann

10:00 Uhr: Tai Chi mit Kathrin Rutishauser

(Kathrin Rutishauser beschäftigt sich seit 1980 mit Tai Chi und legte 1985 in London bei Meister K.H.Chu die Lehrprüfung ab. Seither ist sie hauptverantwortliche Lehrbeauftragte der International Tai Chi Chuan Association Schweiz.)

12:00 Uhr: Tai Chi mit Pascal Zuberbühler

(wird live von Tele Basel übertragen; Pascal Zuberbühler turnt mit einem Ball vor; für die Mitturnenden stehen mehrere Hundert Bälle gratis zur Verfügung; nach dem Turnen erfüllt Pascal Zuberbühler Autogrammwünsche auf den Bällen)

15:00 Uhr: Seniorama mit Marie Therese Nadig (Ex Skirennfahrerin und -trainerin)

17:00 Uhr: Tai Chi mit Kathrin Rutishauser

(Zutritt gratis, Verpflegungsstände, findet bei jeder Witterung statt!)

Die Regierung des Kantons Basel-Stadt hat der neuen Bewegungspolitik einen hohen Stellenwert und die nötige Priorität eingeräumt – mit Ihrer umfangreichen medialen Berichterstattung setzen auch Sie ein Zeichen, herzlichen Dank.

Für weitere Fragen steht Ihnen der Organisator von „meet & move“, die Schneeberger Communication GmbH in Basel gerne unter der Telefonnummer 061 271 37 90 oder via [www.communication.ch](http://www.communication.ch) zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüssen

**Schneeberger Communication GmbH**

Werner Schneeberger