

Die 5 schönsten kostenlosen Trainingsangebote im Freien

Aquafitness, Vita-Parcours und Co. Die Region Basel bietet überraschend vielfältige Trainingsmöglichkeiten im Freien. Wir haben Angebote getestet und verraten, welche für wen geeignet sind.

Dina Sambar und **Nina Jecker**

Krafttraining, Aquafit, Disc Golf oder der klassische Vita-Parcours: Die Stadt und die Region Basel bieten viele Möglichkeiten, an der frischen Luft kostenlos Sport zu treiben. Wir haben für Sie vor einem Jahr Orte herausgesucht und getestet, wo das Training im Freien besonders Spass macht. Diese Tipps haben wir für Sie nun aktualisiert.

1 Der Geheimtipp für Sportinfluencer in Riehen

Im Wald oberhalb von Riehen, nur wenige Meter von den letzten Häusern entfernt, liegt ein verstecktes Juwel für Fitnessfreaks. Der etwas banale Namen «Waldsportanlage Riehen» wird dem Ort mit seinem Instagram-tauglichen Angebot nicht gerecht.

Da gibt es unter anderem schwere Eisenbahnschienen mit Griffen, weitere Gewichte aus Beton und Eisen, eine steile Holzplanke für das Sixpack und mehrere Klimmzug- und Kletterstangen.

Gleich daneben liegt für die Cardio-Einheit eine 500 Meter lange Finnenbahn aus Sägemehl. Zückerchen obendrauf: die grandiose Aussicht über Basel und das Vogelgezwitscher, das durch keinen Autolärm gestört wird.

Für Anfängerinnen und Anfänger sind die Übungen sehr anspruchsvoll. Für Kraftsportler ist die Riehener Waldsportanlage aber definitiv eine tolle Abwechslung zum Training im Gym.

Start ist am Ausserbergweg in Riehen. Die Waldsportanlage ist gut mit dem Auto erreichbar. Offizielle Parkplätze gibt es jedoch nicht, parkiert werden kann im Quartier. Die nächste ÖV-Haltestelle ist Riehen Wenkenhof.

2 Der Klassiker für Anfänger in Basel

Der Vita-Parcours in den Langen Erlen ist aus verschiedenen Gründen sehr beliebt. Die Strecke ist nur 2,1 Kilometer lang, hat praktisch keine Steigung und eignet sich deshalb perfekt für Einsteiger.

Die Übungen, die die Laufroute unterbrechen, kennen alle, die schon einmal auf einem Vita-Parcours waren. Da wird gedehnt, gehüpft, gekräftigt und balanciert – sodass man am Ende nicht nur gejoget ist, sondern unter anderem mit Planks, Klimmzügen, Liegestützen und diversen Beinübungen den ganzen Körper trainiert hat.

Fast der gesamte Parcours befindet sich auf Waldwegen. Das hat den Vorteil, dass man ihn mit geländetauglichen Kinderwagen abjoggen kann. Die Geräte sind teilweise in die Jahre gekommen, jedoch noch funktional.

Die verschiedenen Stationen befinden sich mitten in einem Gebiet, das bei Hundehaltern sehr beliebt ist. Deshalb sind auch Hunde willkommen – was für einige ein Vorteil und andere ein Nachteil ist. Auf der dazugehörenden Barfuss-Finnenbahn hat es in der Regel jedoch keine Vierbeiner.



In Basler Parks und Bädern gibt es im Sommer eine riesige Auswahl an kostenlosen Sportangeboten. Foto: PD



Betonklötze und Zugschienen: In Riehen trainiert man mit brachial wirkendem Equipment. Foto: Nicole Pont



Die Stationen in Muttenz sind abwechslungsreich und trainieren den ganzen Körper. Foto: (red)

Wirklich toll ist die Umgebung. Bäume spenden im Hochsommer Schatten, ein Teil des Weges geht entlang eines kleinen Bächleins. Der Vita-Parcours befindet sich mitten im grossen Naherholungsgebiet der Langen Erlen mit seinem Parkrestaurant, der Wiese (Fluss), Teichen, einem Tier-

park, einem Spielplatz und unzähligen Grillstellen.

Start des Vita-Parcours ist an der Freiburgstrasse in Basel. Dort gibt es gute Parkmöglichkeiten. Mit dem ÖV nimmt man den Bus 55 und steigt bei der Station Otterbach Grenze aus.



Mitten in den Langen Erlen befindet sich eine Trainingsstrecke, die auch mit Kinderwagen gut begehbar ist. Foto: Nicole Pont



Der Allschwiler Vita-Parcours ist wegen seiner abwechslungsreichen Route besonders attraktiv. Foto: Pino Covino

3 Kostenlose Teamsportarten und Kurse im Freien in Basel

Gymnastik, Qigong, Yoga, Dance Together, Body Toning, Dance Fitness, Pilates, Aqua-Rhythm und Tai-Chi – ab Mitte Mai bietet Gsünder Basel in diversen Parks und Anlagen in Basel, Bettingen, Riehen und Pratteln unzählige

kostenlose Kurse im Freien an. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Oder vielleicht haben Sie Lust, eine neue Sportart kennen zu lernen? Ab Juni bieten Vereine mit Gsünder Basel auf dem Schützenmattpark jeweils vier offene kostenlose Schnuppermöglichkeiten an. Mit dabei

sind auch Sportarten, die weniger bekannt sind. Im Juni stehen am Montag jeweils Capoeira Angola und am Mittwoch Laufsport für Frauen auf dem Programm. Im Juli kann man an Montagen Disc Golf und jeweils Mittwoch Thaiboxen ausprobieren. Und im August wird Irish Dance (Montag) getanzt und Korbball (Mittwoch) gespielt. Die Schnupperkurse beginnen jeweils um 19 Uhr.

Weitere Infos unter: www.aktiv-im-sommer.ch.

4 Der Anspruchsvolle zum Schwitzen in Muttenz

Der Vita-Parcours in Muttenz ist vieles. Schön, abwechslungsreich, hochwertig und: vergleichsweise anstrengend. Mit rund 90 Höhenmetern treibt das Joggen auf diesem 2,6 Kilometer langen Parcours die Herzfrequenz in die Höhe.

Unter den Vita-Parcours in der Region ist jener in Muttenz sicher ein Highlight, weil die Route durch abwechslungsreiches Gelände führt und immer wieder auch den Blick in die Weite ermöglicht.

Die Trainingsstationen sind ausserdem in einem guten Zustand. Etwas störend ist höchstens der Lärm der Autobahn in der ersten Hälfte des Parcours. Danach kann man voll in die Natur abtauchen.

Start des Vita-Parcours ist am Waldrand hinter dem Hallenbad Muttenz und gut ausgeschildert. Parkplätze befinden sich beim Hallenbad. Die nächste ÖV-Station ist Muttenz Hallenbad.

5 Der abwechslungsreiche Vita-Parcours in Allschwil

Ein empfehlenswertes Pendant zu Muttenz liegt sehr stadtnah auf der anderen Seite von Basel auf Allschwiler und Binniger Boden. Hier erwartet einen ebenfalls ein Vita-Parcours, der aufgrund seiner abwechslungsreichen Route besonders attraktiv ist. Mal geht es ziemlich steil nach oben, dann unter hohen Baumkronen hindurch, ein Stück am Waldrand entlang mit Blick über die Felder und schliesslich wieder im Wald an einem Bächlein entlang zurück zum Ausgangspunkt.

Die Trainingsstationen sind zwar nicht so neu wie beispielsweise in Muttenz, aber zahlreich vorhanden und in einem guten Zustand. Ausserdem sorgt das Auf und Ab der zweieinhalb Kilometer langen Route für ein gutes Herz-Kreislauf-Training.

Das Angebot ist sehr beliebt. Besonders zur Feierabendzeit und an den Wochenenden ist der Allschwiler Vita-Parcours gut besucht, sodass man manchmal sogar kurz vor einer Trainingsstation warten muss.

Der Start liegt ein kurzes Stück hinter dem Allschwiler Weiher beim Eingang in den Wald. Parkplätze sind ausreichend vorhanden. Die nächste ÖV-Station ist die Haltestelle Neuweilerstrasse.