

Ihre Story, Ihre Informationen, Ihr Hinweis? [feedback@zominuten.ch](mailto:feedback@zominuten.ch)

Münchenstein BL

08. Mai 2012 21:29; Akt: 08.05.2012 21:48

# Beim Fitness gleich die Stadt kennenlernen

von Stefanie Nopper - Das Fitnessprogramm Urban Training soll Städter beweglicher machen – Sightseeing inklusive.



Fitnesstrainer Claudio Gallsch (M.) bietet den Teilnehmern bei den Übungen Hilfestellung. (Bild: nop)

ein aus i

G+

Mail

Zum Thema



Basel: Winterspeck mit Zumba bekämpfen

Kampf dem Jo-Jo-Effekt: Uni sucht das Erfolgsrezept

Fehler gesehen?

Fehler beheben!

Im Fitness-Outfit traf sich gestern eine Gruppe Basler in Münchenstein. Begleitet wurden sie von Fitnesstrainer Claudio Gallsch. Ihre Mission: fit bleiben durch Urban Training. Dafür waren sie im Gundeli treppauf und treppab unterwegs, um dort an Parkbänken ihre Muskeln zu stählen. «Ich finde das Angebot toll, weil ich sonst immer nur joggen gehe und in der Gruppe einen passenden Ausgleich finde», so Teilnehmerin Helena Althaus.

Ziel des neuen Bewegungsprogramms ist es, Städter und Freizeitsportler vor der eigenen Haustür zum Sport zu motivieren. «Man fittet und lernt beim sportlichen Sightseeing seine Stadt besser kennen», so Initiant und Personal Trainer Dave Baucamp. Denn beim Training werden Elemente wie Spielplätze, Wiesen, Mauern und Sehenswürdigkeiten in die Übungen eingebaut. Bis zu 25 Personen können gleichzeitig trainieren. Baucamp: «Dabei wird auf jeden Teilnehmer persönlich eingegangen und Hilfe geleistet.»

Finanziert wird das Projekt von städtischen Ämtern, Krankenkassen, Fitnesszentren und Sponsoren. Die Trainings finden einmal wöchentlich statt.

Fürs nächste Urban Training am 12. Mai können sich Interessierte jetzt im Internet anmelden.

[www.urban-training.ch](http://www.urban-training.ch)

Bis 6 Monate U-Haft

## G-20-Chaot ist Zürcher Gastro-Unternehmer



Ein 29-jähriger Zürcher soll am G-20-Gipfel Flaschen gegen Polizisten geworfen und einen Passanten geschlagen haben. Ihm drohen bis zu zehn Jahre Haft.

Gleichberechtigung

## Schweizerinnen wollen keine Hausmänner



D. Pomper - Fast ein Drittel der Schweizer findet: Die Rolle der Frau in der Gesellschaft besteht darin, eine gute Hausfrau und Mutter zu sein.

1.-August-Umwetter

## Einfamilienhaus brennt nach Blitzeinschlag



In der Nacht sind weitere blitzintensive Gewitter über den Norden der Schweiz gezogen. Sie haben einen Brand entfacht und zwei Bahnlinien unterbrochen.

Blick in Rega-Basis

## «In fünf Minuten sind wir in der Luft»



Fabrice Dubler - Bei einem Notruf rückt die Rega innert Minuten aus und muss für jeden Einsatz bereit sein. 20 Minuten wirft einen Blick in den Alltag einer Crew.

Sportler zum 1. August

## Bundesrat posiert mit Schwingerkönig



Schweizer Spitzenathleten nahmen den Nationalfeiertag zum Anlass, um sich bei ihren Fans zu melden. Alles zum 1. August im Ticker.

Kettensägen-Angriff

## «Franz W. wurde wie Freiwild behandelt»



Franz W., der Kettensägen-Mann von Schaffhausen, wird von Star-Anwalt Thomas Fingerhuth verteidigt. Er will gegen die Medien vorgehen.

Konstanz

## Erschossener Türsteher hatte zweiten Arbeitstag



Der in Konstanz getötete Türsteher Ramazan Ö. wird am Donnerstag öffentlich beigesetzt. Einem Polizisten musste eine Kugel aus dem Kopf operiert werden.

Korfu

## Schweizer gerät in Schiffsschraube und stirbt