

Programmheft zum Tag der offenen Tür 11. September 2022

Sei auch Du mit dabei!
Sonntag, 11.30 bis 16.00 Uhr
DSBG Neubau, Grosse Allee 6, Basel
(gegenüber Eingang Gartenbad St. Jakob)

Besichtigung neues Gebäude
Spannende Vorträge
Einblicke in die Forschung
Messung der Leistungsfähigkeit
Live-Musik und Tanzvorstellungen
Gratis: Kaffee, Kuchen, Getränke
Spiel, Spass, Vorlesungen für Kinder



Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	1
2. Programmübersicht von Labor- und Messangeboten	2
3. Programmschwerpunkte	4
3.1. Vorträge im grossen Hörsaal (EG)	4
3.2. Tanzprogramm zum Mitmachen im Mehrzweckraum (EG)	5
3.3. Auftritt der PluSport Tanzgruppe Dance4all im Innenhof (EG)	5
3.4. Kinder-Programm im Hallenteil 1 (UG).....	6
3.5. Programm im Hallenteil 2: Sportcheck/Balanceparcours/Agility (UG)	7
3.6. Unterhaltungsprogramm und Verpflegung	8
4. Gebäudeplan	9
4.1. Erdgeschoss (EG)	9
4.2. 1. Obergeschoss (1. OG)	10
5. Sponsoring	11
5.1. Gold-Sponsor	11
5.2. Silber-Sponsoren	11
5.3. Bronze-Sponsoren	11
6. Der Universitätssport gratuliert dem DSBG	12
7. Grussworte von Gsünder Basel	13

1. Vorwort

Sehr geehrte Besucherinnen und Besucher

Das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel feiert in diesem Jahr sein 100-jähriges Bestehen. Das DSBG ist somit die älteste sportwissenschaftliche Institution der Schweiz.

Dieses Jubiläum feiern wir in Form eines Tags der offenen Tür. Wir öffnen all unsere Tore und laden Sie dazu ein, unser neues Gebäude und die darin stattfindenden Forschungsaktivitäten kennenzulernen und zusammen mit der lokalen Bevölkerung und ehemaligen Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern zu feiern.

Es wäre uns eine grosse Freude, wenn wir Sie am Tag der offenen Tür am DSBG begrüßen dürften.

Mit herzlichen Grüssen,

Prof. Dr. Uwe Pühse, Departementsleiter

Prof. Dr. Markus Gerber, OK-Präsident

100-Jahr-Feier

Dr. Martina Dittler

Prof. Dr. Oliver Faude

Prof. Dr. Henner Hanssen

Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss

OK-Tag der offenen Tür:

Carole Berset

PD Dr. Timo Hinrichs

Dr. Ivan Müller

Dr. René Schilling



2. Programmübersicht von Labor- und Messangeboten

	Gebäudeführung	Molekularbiologisches Labor	Labor Sportmedizin	Labor Trainingswissenschaft	Labor Sportwissenschaft	Messangebot Sportmedizin 1	Messangebot Sportmedizin 2	Messangebot Sportmedizin 3	Messangebot Sportmedizin 4	Präsentationen Seminarraum 1/2	Präsentationen Seminarraum 3
12.00 – 12.30			Wie schafft es der Körper, Höchstleistung zu vollbringen? (Demonstration einer Spiroergometrie; Raum 01.012)					Wie alt sind meine Gefäße? (Angebot zur Messung der Gefäßgesundheit; Raum 01.007)	Woraus besteht mein Körper? (Angebot zur Messung der Körperzusammensetzung; Raum 01.050)	Saluta Coach AG (Seminarraum 1/2)	
12.30 – 13.00	Verschaffe Dir einen Überblick über unser neues Gebäude (Start der Gebäudeführung um 12.30h; Treffpunkt am Eingang)	Hier gehen wir den biologischen Funktionen des menschlichen Organismus auf den Grund... (Einblick in das molekularbiologische Labor; Raum 01.016)		Trainingswissenschaftliche Angebote zur Messung von Körperzusammensetzung, Kraft und Sprunghöhe (Raum 01.010)		Wie gesund sind meine kleinen Blutgefäße? (Angebot zur Untersuchung des Augenhintergrunds; Raum 01.042)	Wie gut funktioniert meine Lunge? (Angebot zur Messung der Lungenfunktion; Raum 01.012)			Gsünder Basel Dance Fitness: Erlebe mit tollen Moves zu mitreissender Musik Freude an Tanz und Bewegung (Seminarraum 1/2)	
13.00 – 13.30					Trainiere Gehirn und Muskeln an unserer interaktiven Trainingswand (Raum 01.035)						Schwimmverein/ Schwimmschule beider Basel Schwimmen gibt Deinem Gehirn einen Schub (Seminarraum 3)
13.30 – 14.00											
14.00 – 14.30			Wie schafft es der Körper, Höchstleistung zu vollbringen? (Demonstration einer Spiroergometrie; Raum 01.012)							Gsünder Basel Fit in den Nachmittag – Ganzheitliches Fitnessprogramm (Seminarraum 1/2)	

	Gebäudeführung	Molekularbiologisches Labor	Labor Sportmedizin	Labor Trainingswissenschaft	Labor Sportwissenschaft	Messangebot Sportmedizin 1	Messangebot Sportmedizin 2	Messangebot Sportmedizin 3	Messangebot Sportmedizin 4	Präsentationen Seminarraum 1/2	Präsentationen Seminarraum 3
14.30 – 15.00	Verschaffe Dir einen Überblick über unser neues Gebäude (Start der Gebäudeführung um 14.30h; Treffpunkt am Eingang)	Hier gehen wir den biologischen Funktionen des menschlichen Organismus auf den Grund... (Einblick in das molekularbiologische Labor; Raum 01.016)		Trainingswissenschaftliche Angebote zur Messung von Körperzusammensetzung, Kraft und Sprunghöhe (Raum 01.010)		Wie gesund sind meine kleinen Blutgefäße? (Angebot zur Untersuchung des Augenhintergrunds; Raum 01.042)	Wie gut funktioniert meine Lunge? (Angebot zur Messung der Lungenfunktion; Raum 01.012)				
15.00 – 15.30					Trainiere Gehirn und Muskeln an unserer interaktiven Trainingswand (Raum 01.035)					Saluta Coach AG (Seminarraum 1/2)	Mess- und Interventionsmethoden des UNESCO-Lehrstuhls für Forschungsprojekte in Afrika (Seminarraum 3)
15.30 – 16.00								Wie alt sind meine Gefäße? (Angebot zur Messung der Gefäßgesundheit; Raum 01.007)	Woraus besteht mein Körper? (Angebot zur Messung der Körperzusammensetzung; Raum 01.050)		



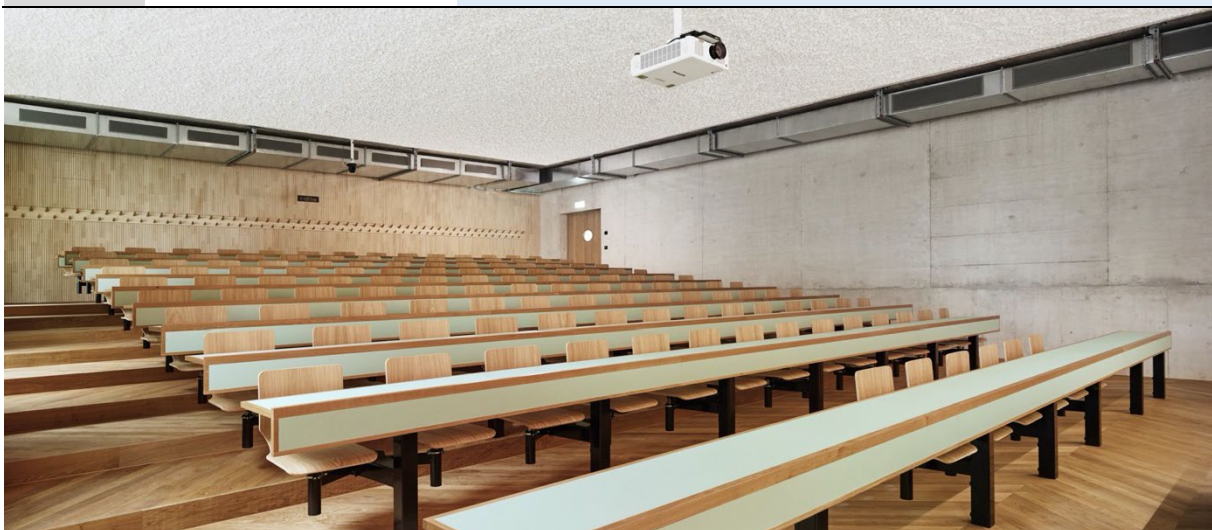
3. Programmschwerpunkte

3.1. Vorträge im grossen Hörsaal (EG)

Folgende Präsentationen können im grossen Hörsaal im Erdgeschoss verfolgt werden:

- Kernvorträge: ca. 30 min (hellgrün markiert)
- Kurzvorträge: ca. 15 min (hellblau markiert)
- **KINDERVORTRÄGE**: ca. 30 min

Zeit	Vortragende/r	Titel des Vortrags
11.30 – 12.00	Prof. Dr. Uwe Pühse	Das DSBG gestern und heute – Historie, Studium, markante Ereignisse
12.15 – 12.30	MSc Vera Nina Looser	Fittes Gehirn – wie beeinflusst Sport unsere Kognition?
12.40 – 13.10	Dr. Christin Lang & PD Dr. Sebastian Ludyga	KINDERVORTRAG Warum sind Bewegung und Schlaf wichtig fürs Lernen?
13.20 – 13.35	Dr. Lukas Streese	Sport zur Verbesserung der Gefässgesundheit – das Auge als Fenster zum Herzen
13.45 – 14.15	Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss	Gesund altern – Bewegung als Medizin
14.25 – 14.40	Dr. Eleftheria Giannouli	Mobilität im Alter mit dem Smartphone messen
14.50 – 15.20	Prof. Dr. Oliver Faude	KINDERVORTRAG Verletzungen im Sport verhindern
15.30 – 15.45	Dr. Martin Keller	Wie sich das Gehirn mit Training verändert



3.2. Tanzprogramm zum Mitmachen im Mehrzweckraum (EG)

Fitness Dance PLUS ist die einfachste und leichteste Form von Fitness Dance und eignet sich speziell für reifere Menschen, aber auch für Fitness-Einsteiger und begeisterte Bewegungsmenschen. Das Tempo und die Bewegungen sind gezielt auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe angepasst. Fitness Dance PLUS bietet ein Ganzkörpertraining zum Rhythmus

abwechslungsreicher Musikstile. Mit viel Spass werden leichte Choreografien einstudiert, und Du stärkst dabei Deine Muskulatur und Dein Herz-Kreislauf-System. So ergibt sich ein leistungsförderndes Training, das Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination bis ins hohe Alter zu steigern vermag. **Schau vorbei und mach mit!**

Zeit	Programm
11.30 – 12.00	Hirnaktivität durch Koordinationsübungen fördern
12.00 – 12.30	Fitness Dance PLUS – Latino
12.30 – 13.00	Home Workouts for everybody
13.00 – 13.30	Fitness Dance PLUS – HipHop
13.30 – 14.00	Sport im Büro: die besten Übungen für den Büroalltag
14.00 – 14.30	Fitness Dance PLUS – Rock`n`Roll
14.30 – 15.00	Rumpfmuskulatur: Übungen für eine starke Mitte, korrekte Körperhaltung
15.00 – 15.30	Fitness Dance PLUS – Fun
15.30 – 16.00	Entspannung PMR & Atmung

14.20 Uhr: Auftritt der PluSport Tanzgruppe Dance4all im Innenhof des DSBG

3.3 Auftritt der PluSport Tanzgruppe Dance4all im Innenhof (EG)

Die PluSport Tanzgruppe «Dance4all» besteht aus 20 Tänzerinnen und Tänzern mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung, deren gemeinsames Ziel es ist, das Publikum immer wieder aufs Neue zu verblüffen. Seit 10 Jahren sind sie erfolgreich unterwegs und beweisen, dass Leidenschaft keine Grenzen kennt. Mittlerweile wurde die Tanzgruppe bereits zweimal im Schweizer Fernsehen ausgestrahlt.

Am 11. Januar 2020 haben sie den Durchbruch auf die grosse Bühne ins Hallenstadion geschafft und zehren noch jetzt von diesem unbeschreiblichen Erlebnis an der Gymotion. Gemeinsam mit dem Nationalkader Kunstturnen hatten sie ihren grossen Auftritt und dies vor ausverkauftem Stadion. Ein grosser Vorstoss in Richtung Inklusion. **Sei live dabei um 14.20 Uhr im Innenhof!**



14.20 Uhr: Auftritt der PluSport Tanzgruppe Dance4all im Innenhof

3.4. Kinder-Programm im Hallenteil 1 (UG)

Folgendes Kinder-Programm wird im **Hallenteil 1** angeboten:



Kommt vorbei, schaut rein, macht mit, probiert aus! Wir haben verschiedene Stationen für Euch vorbereitet, damit Ihr Einblick in die Sportpraxis-Welt des DSBGs erhaltet! Zugleich dürft Ihr selbst erleben, wie es ist, sich in einer topmodernen Sporthalle mit den neuesten Geräten sportlich zu betätigen!

Wir freuen uns auf Euch und die gemeinsamen Erlebnisse!



3.5. Programm im Hallenteil 2: Sportcheck/Balanceparcours/Agility (UG)

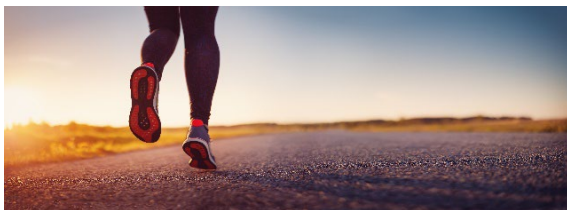
Folgendes Programm wird im **Hallenteil 2** für Erwachsene und Kinder angeboten:

Schnelligkeit, Agilität und Balance – hier kannst Du Deine Fähigkeiten an drei Stationen unserer aktuellen Forschungsprojekte herausfinden!

Zeit	Programm
11.30 – 12.00	Slot 1: Sprint, Agility, Balanceparcours
12.00 – 12.30	Pause
12.30 – 13.00	Slot 2: Sprint, Agility, Balanceparcours
13.00 – 14.30	Pause
14.30 – 15.00	Slot 3: Sprint, Agility, Balanceparcours
15.00 – 15.30	Pause
15.30 – 16.00	Slot 4: Sprint, Agility, Balanceparcours

20m Sprint

Usain Bolt legte bei seinem Weltrekord über 100m an der WM von 2009 in Berlin die ersten 20m in 2.89 Sekunden zurück. **Wie schnell bist Du?** Hier testen wir Deine Schnelligkeit mit Lichtschranken.



Agility

Lerne in dieser Kurzsequenz den neuesten Trainingsansatz für die gleichzeitige Verbesserung der neuromuskulären und kognitiven Leistungsfähigkeit kennen.

Lote die Grenzen Deiner Komfortzone aus und lasse Dich koordinativ fordern!



Balanceparcours

Bestimmt kennst Du die beeindruckenden Fähigkeiten des Freestyle-Skiers Andri Ragetti auf seinen Balanceparcours – hier ein Beispiel davon:



Bei uns hast Du die Möglichkeit, Deine Balance unter Beweis zu stellen.

3.6. Unterhaltungsprogramm und Verpflegung

Um Gespräche und Diskussionen rund um Bewegung sowie Förderung der eigenen Gesundheit und Aktivität zu untermalen, wird vor Ort Live-Musik gespielt. Die Band «Chill Bill» wird dabei mit Guitars & Vocals zu einer angenehmen Atmosphäre beitragen.



Die ersten 500 Besucherinnen und Besucher erhalten zudem beim Eintritt einen Gutschein für ein Getränk und ein Stück Kuchen oder eine Frucht. Wir wünschen Ihnen «En Guete – es het solang's het!»

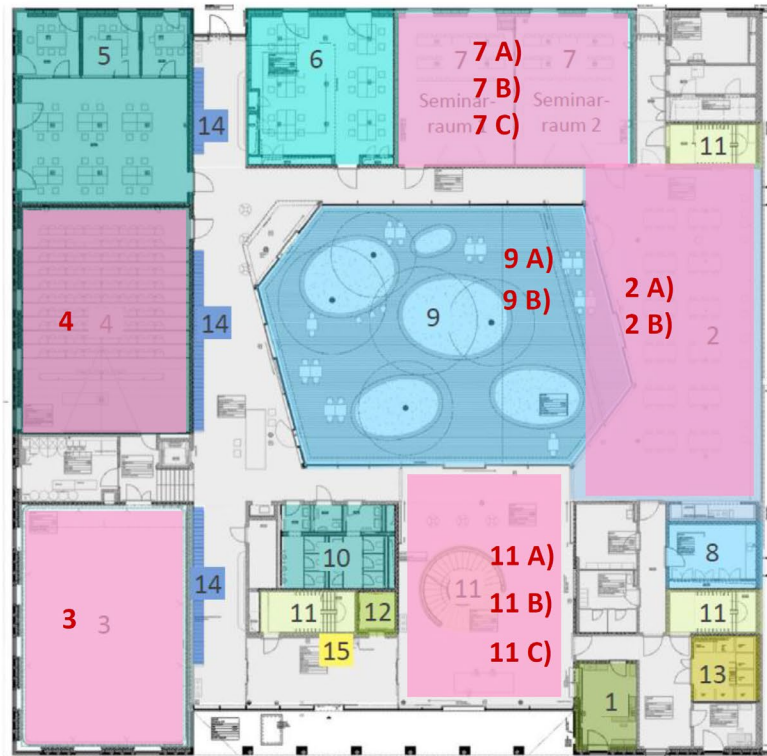
Nach den vielen Diskussionen und Bewegungsaktivitäten können Hunger und Durst gestillt werden. «Yo Thai Food» (Abb. links) und «Spicy Ini» (Abb. rechts) bedienen Dich gerne an ihren Ständen vor dem Haupteingang (vis-à-vis Gartenbad St. Jakob).



4. Gebäudeplan

Hier finden Sie die Standorte unserer Aussteller sowie die Durchführungsorte unserer Angebote. Falls Sie etwas nicht finden, zögern Sie nicht, uns anzusprechen.

4.1. Erdgeschoss (EG)



- | | | | |
|---|---|---|-----------------------------------|
|  | 1. Empfang |  | 10. WC's |
|  | 2. Aufenthaltsbereich |  | 11. Treppen |
|  | 3. Multifunktionshalle
12x15m, 182.2m ² |  | 12. Personenlift |
|  | 4. Hörsaal
150 Plätze |  | 13. Entsorgung |
|  | 5. Lernraum laut |  | 14. Schliessfächer
(200 Stück) |
|  | 6. Lernraum leise |  | 15. Infopanel |
|  | 7. Seminarraum 1 und 2,
je 40 Plätze, 78m ² | | |
|  | 8. Cateringküche | | |
|  | 9. Innenhof | | |

2 A) Buffet
2 B) Alumni Uni Basel
3 Tanzangebote
4 Vorträge

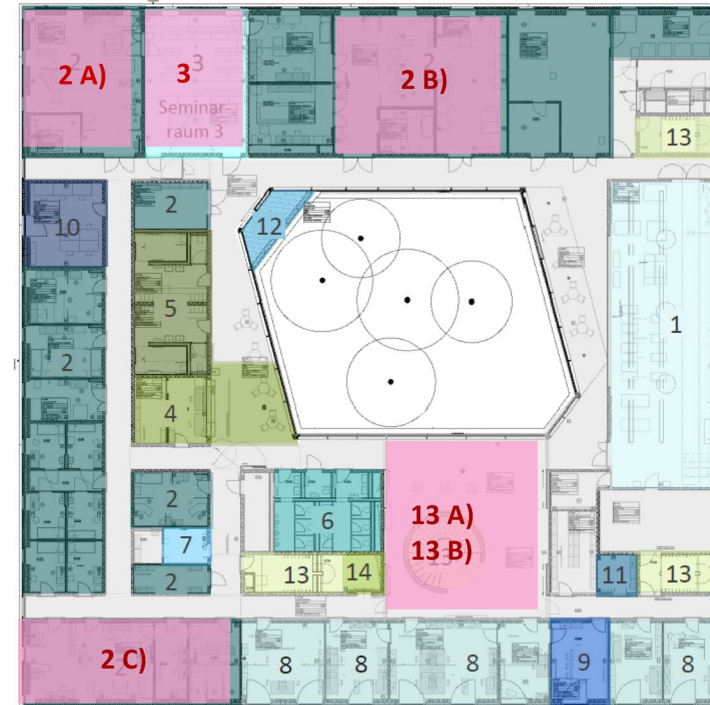
7 A) Gsünder Basel
7 B) Hopp-La
7 C) SalutaCoach AG

9 A) Band
9 B) Tanzangebot PluSport

11 A) Best4Health
11 B) Sportamt Basel-Land
11 C) Sportamt Basel-Stadt

4.2. 1. Obergeschoss (1. OG)

- | | | | |
|--|---|---|------------------|
|  | 1. Cardio-Kraft-Raum
172m ² |  | 11. Servicepoint |
|  | 2. Forschung und Labore
542m ² |  | 12. Balkon |
|  | 3. Seminarraum 3
40 Plätze, 76m ² |  | 13. Treppen |
|  | 4. Anmeldung Untersuchung |  | 14. Personenlift |
|  | 5. Garderoben und WC's
Probanden/Patienten | | |
|  | 6. WC's | | |
|  | 7. Teeküche | | |
|  | 8. Einzel- & Gruppenbüros | | |
|  | 9. Besprechungsräume
8 Plätze | | |
|  | 10. Masterarbeitsplätze | | |



2 A) Demo Bewegungs- und Trainingswissenschaft
2 B) Demo Sportmedizin
2 C) Demo Sportwissenschaft

3 UNESCO Chair
13 A) Verein Kinder-Camps
13 B) Schwimmverein/Schwimmschule beider Basel

5. Sponsoring

Ein Anlass in dieser Form wäre ohne Sponsoren nicht möglich – wir möchten uns herzlichst bedanken!

5.1. Gold-Sponsor

best  health

5.2. Silber-Sponsoren

 imedos



 IG Instruments
smart solutions & service

 EGK
Gesund versichert

 MES
FORSCHUNGSSYSTEME GMBH
Lösungen für neurowissenschaftliche
Anwendungen

 SWICA

 Reha
Rheinfelden

5.3. Bronze-Sponsoren

 Rennbahnklinik
die sportklinik - das original

 centramed
GEMEINSAM FÜR DIE GESUNDHEIT

6. Der Universitätssport gratuliert dem DSBG



Universität
Basel

Universitätssport

UNI.SPORT

Wir gratulieren.

Der Universitätssport gratuliert dem DSBG zu seinem 100 Jahre Jubiläum.

Früher unter einem Dach vereint, trennten sich im Jahre 1991 die Wege des Universitätssports und des damaligen Instituts für Sport. Der Universitätssport wurde eine eigene Organisationseinheit an der Universität. Als zentraler Dienstleister bieten wir ein freiwilliges Sport- und Bewegungsangebot mit über 100 Disziplinen.

Unabhängig der organisatorischen Veränderung verbindet uns der Sport. Wir pflegen einen regelmäßigen Austausch und eine gute Kooperation.

Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit und wünschen dem DSBG auch in Zukunft viel Erfolg.

Der Universitätssport

7. Grussworte von Gsünder Basel



Güterstrasse 141 | 4053 Basel | Tel.: 061 551 01 20
info@gsuenderbasel.ch | www.gsuenderbasel.ch

Gsünder Basel gratuliert dem DSBG zu seinem 100-Jahr Jubiläum! Seit mehreren Jahrzehnten im selben Bereich der Gesundheitsförderung aktiv, haben das DSBG und Gsünder Basel gemeinsam viele erfolgreiche Kooperationsprojekte im Bereich Aktivität durchgeführt. Wir würden uns freuen, wenn diese gemeinsamen Projekte in Zukunft weitergeführt werden können.

Gsünder Basel ist die kompetente Fachstelle für Gesundheitsförderung in der Region Basel. Das vielfältige Angebot an Kursen, Referaten und speziellen Projekten motiviert seit über 30 Jahren zu regelmässiger Bewegung, bewusster Entspannung und ausgewogener Ernährung. Gsünder Basel ist ein gemeinnütziger Verein.

Werden Sie aktiv mit Gsünder Basel!

Bewegungs- und Entspannungskurse für die ganze Bevölkerung

Gsünder Basel führt jährlich über 100 Bewegungs- und Entspannungskurse durch.

- Die Kurse finden wöchentlich in angenehmen Kleingruppen statt
- Im klimatisierten Studio, in Parks und in Hallen- und Freibädern
- Eine unverbindliche Schnupperlektion ist jederzeit möglich
- Kurspreisreduktionen werden auf Anfrage für Personen mit geringem Einkommen und Wohnsitz in Basel-Stadt gewährt
- Alle Angebote unter www.gsuenderbasel.ch/kurse



Scannen Sie mich!

Kontakt: Kurssekretariat Gsünder Basel, info@gsuenderbasel.ch, 061 551 01 20



Wir freuen uns über
Ihren Besuch und
wünschen viel Spass,
Bewegung und Gesund-
heit am DSBG der
Universität Basel!



Universität
Basel

Departement für
Sport, Bewegung und Gesundheit



www.dsbg.unibas.ch

