

# Sport & Wellness

Objektyp: **Index**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 4: **Schwerpunkt Zoo Basel**

PDF erstellt am: **23.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Fitness fürs Gedächtnis

### LIESTAL

Sie üben ohne Druck die verschiedenen Erinnerungstechniken, die den Alltag erleichtern können.

Daten 18. Oktober - 6. Dezember (8x)  
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr  
Ort Restaurant Falken, 1. Stock  
Leitung Christine Wullschlegler  
Kosten Fr. 170.-  
Anmeldung bis 1. Oktober

## Pendeln – Einführungskurs

### BASEL

Wer mit dem Pendel arbeitet benutzt eine Informationsquelle, die zu uns gehört, jedoch keinen bewussten Zugang findet.

Daten 20. Oktober - 3. November (3x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Christine Keiser  
Kosten Fr. 120.-  
Anmeldung bis 11. Oktober

## Kochkurs für Männer

### THERWIL

Sie lernen einfache und abwechslungsreiche Mahlzeiten zu kochen.

Daten 25. Oktober - 29. November (6x)  
Tag/Zeit Montag, 18.00 - ca. 22.00 Uhr  
Ort Therwil, Sek. Schule Känelmatt  
Leitung Helen Leus  
Kosten Fr. 280.- (exkl. Kosten für Lebensmittel und Getränke ca. Fr. 100.-)  
Anmeldung bis 11. Oktober

## Mediterrane Ernährung – herzhaft gesund!

### BASEL

Sie lernen die wichtigsten Eckpfeiler dieser Ernährung kennen und erhalten Tipps für einen herzgesunden Lebensstil.

Daten 3. und 17. November  
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 14.00 Uhr  
Ort Berufsfachschule, Kohlengasse 10  
Leitung Edith Kühnis  
Kosten Fr. 150.- (exkl. Material Fr. 40.-)  
Anmeldung bis 18. Oktober

## NLP und Mentaltraining

### BASEL

Sie lernen Techniken, die Ihnen helfen, Entscheidungen zu treffen und klare Ziele zu formulieren.

Daten 12. - 26. November (3x)  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Christine Keiser, Master of NLP  
Kosten Fr. 120.-  
Anmeldung bis 29. Oktober

# Sport & Wellness

## UNSER ANGEBOT

Das akzent forum von Pro Senectute beider Basel organisiert in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt ein vielfältiges und attraktives Kursprogramm für Personen ab 50 Jahren.

Bewegung, Spiel und Sport

- bereitet Freude und steigert die Leistungsfähigkeit
- hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und erhöht die Lebensqualität

In unserem abwechslungsreichen Programm hat es Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler, aber auch für Frauen und Männer, die einfach etwas für Ihre Gesundheit tun möchten. In unserem Angebot finden Sie:

- *Fitness & Krafttraining*
- *Spiele*
- *Bewegung & Gymnastik*
- *Tanz*
- *Wassersport*
- *Laufsport & Wandern*

## TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich. Selbstverständlich können Sie ein Schnuppertraining vereinbaren. Gerne beraten wir Sie persönlich oder am Telefon.

## ALLGEMEINE INFOS

Siehe Seite 41

## Besondere Angebote

### Leichte Wanderwoche im Goms

Leichte und ausgedehnte Wanderungen im Goms, Aletschgebiet und Binntal. Unser Programm kann nach Lust und Laune genutzt werden.

Daten So, 10. Oktober - Fr, 15. Oktober  
Ort Reckingen, Goms Wallis  
Leitung Barbara Willmering, Jean-Pierre Froidevaux, Seniorensportleiter/-in

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm

## UNSERE KURSE

Unser Kursprogramm findet tagsüber statt:

- Quartalkurse (7-13 Lektionen)
- Semesterkurse

## UNSERE KURS ZENTREN IN BASEL

Wir verfügen über ein eigenes, modernes Fitnesscenter und eine eigene Turnhalle.

- **akzent forum Turnhalle**, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
- **Fitnesscenter 50+**, Gymnastikraum/Kraftraum, Belchenstr. 15

## WEITERE TRAININGSORTE

Unser Angebot finden Sie auf dem gesamten Gebiet der Kantone Basel-Landschaft und Basel-Stadt.

### \_KANTON BASEL-STADT

**Studio Aktiv Wellness**, Hermann Kinkelin-Str. 11  
In diversen Turnhallen und Gymnastiksälen in Basel, Riehen und Bettingen

### \_BEZIRK ARLESHEIM

Aesch, Allschwil, Arlesheim, Biel-Benken, Binningen, Birsfelden, Bottmingen, Ettingen, Münchenstein, Muttentz, Oberwil, Pfeffingen, Reinach, Schönenbuch, Therwil

### \_BEZIRK LAUFEN

Blauen, Brislach, Dittingen, Duggingen, Grellingen Laufen, Zwingen

### \_BEZIRK LIESTAL

Frenkendorf, Füllinsdorf, Giebenach, Itingen, Liestal, Lupsingen, Pratteln

### \_BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

### Polysportive Winterwoche im Goms

Mit den Langlaufskiern oder zu Fuss die verschneite Winterlandschaft geniessen. Morgengymnastik und Entspannung runden den Tag ab. Sie bestimmen Ihr Programm nach Lust und Laune.

Daten So, 23. Januar - Fr, 28. Januar 2011  
Ort Ulrichen, Goms/Wallis  
Leitung Brigitte Helbing, Fritz Felder, Seniorensportleiter/-in

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

# Fitness & Krafttraining

## Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

### \_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

## Neu: Fitness für Körper und Geist

Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen für den Körper und spezielle Übungen für die geistige Beweglichkeit.

### \_BASEL

Daten	14. Oktober - 16. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness
Leitung	Roswitha Körner, Bewegungspädagogin, Life Kinetik Trainerin
Kosten	Fr. 125.-

## Neu: Fitness für Frauen

Fitness für Frauen mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer.

### \_BASEL

Daten	ab 13. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

## GymFit

Verbessern der Beweglichkeit, kräftigen der Muskulatur und trainieren des Gleichgewichts.

Daten	9. August - 14. Januar (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

### \_BASEL / GROSSBASEL

<b>Allerheiligen Pfarreiheim</b> , Laupenring 40	Dienstag, 14.00 Uhr
<b>Don Bosco Pfarreiheim</b> , Waldenburgerstrasse 32	Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)
<b>Eglise française</b> , Holbeinplatz 7	Groupe de langue française Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)
<b>Gellertkirche</b> , Christoph Merian-Platz 5	Dienstag, 09.00 Uhr
<b>Gotthelfschulhaus</b> , Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130	Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

### Gundeldingerhof Alterssiedlung,

Bruderholzweg 3  
Donnerstag, 09.00 Uhr

### Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 08.45 (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

### Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr  
Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr  
Donnerstag, 10.30 Uhr

### L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)

### Rhyпарк Saalbau, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr  
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

### St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

### St. Johannes Alterssiedlung,

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

### St. Leonhard Alterssiedlung, Schweizerg. 23

Freitag, 15.00 Uhr

### Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr

### Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

### Tituskirche, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

### Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

### \_BASEL / KLEINBASEL

### akzent forum Turnhalle, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

### Kleinhüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

### Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

### St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

### St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

### St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

### Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

### \_RIEHEN

### Andreashaus, Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

### Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

### Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

### St. Franziskus Pfarreiheim,

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

### Alterssiedlung Drei Brunnen,

Obertorstrasse 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

### \_AESCH

### Steinackerhaus, Herrenweg 14

Montag, 14.00 Uhr

### \_ALLSCHWIL

### St. Theresia, Baslerstr. 242

Montag, 14.00 Uhr

### St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Montag, 14.00, 15.30 Uhr

### Turnhalle Gartenstrasse

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

### Calvinhaus, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

### \_ARLESHEIM

### Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

### \_BIEL-BENKEN

### Schulhaus Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

### \_BINNINGEN

### Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7

Mittwoch, 14.00 Uhr

Donnerstag, 17.30 Uhr

### \_BLAUEN

### Turnhalle, Hotzlerweg 16

Dienstag, 15.30 Uhr

### \_BOTTMINGEN

### Schulhaus Hämisgarten, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

### \_BRISLACH

### Turnhalle, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

### \_DITTINGEN

### Turnhalle, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

### \_DUGGINGEN

### Turnhalle, Aeschenstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

### \_ETTINGEN

### Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempfenweg 17-25

Montag, 10.30 Uhr

### \_FRENKENDORF

### Turnhalle Neufeld, Mühlemattweg

Mittwoch, 14.30 Uhr

### \_GIEBENACH

### Turnhalle, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

### \_GRELLINGEN

### Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

### \_ITINGEN

### Mehrzweckhalle, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

### \_LAUFEN

### Ref. Kirchengemeindehaus, Schutzrain 7

Mittwoch, 14.30 Uhr

### \_LIESTAL

### Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 31

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

# Angebote und ihre Schwerpunkte

Sparte	Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
Fitness & Krafttraining	Bauch – Beine – Po	x	x	x	x	x		x	xxx
	GymFit	x	x	x	x	x	x	x	x
	GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	xx
	Männerfit	x	x	x	x	x		x	xxx
	PowerGym	x	x	x	x	x		x	xxx
	Krafttraining	x	x	x	x	x			x - xxx
Spiele	Ballsport und Fitness	x	x	x	x	x			xx
	Softvolleyball	x	x	x	x	x			xx
	Tennis		x	x	x	x			xx
	Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
	Tischtennis		x		x	x			x
Bewegung & Gymnastik	Atemkurse		x		x	x	x	x	x
	Beckenbodentraining	x						x	xx
	Bewegung und Gedächtnis		x		x	x		x	x
	Feldenkrais		x		x	x	x	x	x
	Gleichgewichtstraining	x	x		x	x		x	xx
	Körpertraining – Koordination	x			x	x			xx
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		x		x	x	x
	Osteogym	x	x		x	x	x	x	x
	Pilates	x	x		x		x	x	x - xxx
	Qi-Gong	x	x		x	x	x	x	x
	Rhythmische Gymnastik	x	x	x	x	x	x	x	xx
	Rhythmus – Bewegung – Koordination				x	x		x	xx
	Rückentraining	x	x			x	x	x	xx
	Sanfte Gymnastik		x		x	x	x	x	x
	Tai-Ji	x	x		x	x	x	x	x
Tanz und Beweglichkeit		x		x	x	x	x	xx	
Yoga	x	x			x	x	x	x	
Tanz	Orientalischer Bauchtanz		x	x	x	x	x	x	xx
	Standard und Lateinamerikanisch		x	x	x	x	x	x	x-xxx
	Stepptanz		x	x	x	x		x	x-xxx
	Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		x-xxx
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	x		x	x		x		xxx
	Fit im Wasser	x	x	x	x	x	x		xx
	Wassergymnastik	x	x		x	x	x		x
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	x		x	x	x	x		xxx
	Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
	Outdoor Fitness			x	x	x	x		x - xxx
	Bergwandern	x		x		x	x		xxx
	Wandern			x		x	x		x - xxx

Bitte beachten Sie auch zusätzliche, neue Angebote auf den nächsten Seiten

## **\_LUPSINGEN**

**Mehrweckhalle**, Liestalerstr. 34

Montag, 16.00 Uhr

## **\_MAISPRACH**

**Turnhalle**, Obermattstr. 3

Donnerstag, 09.15 Uhr

## **\_MÜNCHENSTEIN**

**Ref. KGH**, Lärchenstrasse 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Löffelmatt**, Gruthweg 8

Donnerstag, 10.00 Uhr

## **\_MUTTENZ**

**KGH Feldreben**, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr

**Feuerwehrmagazin**, Theorieraum, Schulstr. 7

Montag, 08.45 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

**Schulhaus Hinterzweien**, Schützenhausstr. 15

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)

## **\_PFEFFINGEN**

**Turnhalle**, Byfangweg 1

Mittwoch, 15.00 Uhr

## **\_PRATTELN**

**Ref. Kirchgemeindehaus**, St. Jakobsstr. 1

Dienstag, 14.15 Uhr

## **\_REINACH**

**Ref. Kirchgemeindehaus**, Bruderholzstr. 39

Dienstag, 09.00 Uhr

## **\_ROTHENFLUH**

**Turnhalle**, Wittnauerstr. 175

Montag, 09.00 Uhr

## **\_SCHÖNENBUCH**

**Mehrweckhalle**, Zollstr. 5

Dienstag, 13.30 Uhr

## **\_SISSACH**

**Turnhalle Primarschule**, Schulstr. 7

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

## **\_THERWIL**

**Bahnhofschulhaus**, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36

Montag, 14.20 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

Freitag, 09.15 Uhr

## **\_ZWINGEN**

**Turnhalle Sekundarschule**, Friedhofweg 7

Mittwoch, 15.30 Uhr

## **GymFit+**

Die etwas anspruchsvollere Variante von Gymfit.

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

## **\_BASEL**

**akzent forum Turnhalle**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00,

15.00 Uhr (nur Frauen)

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur

Männer), 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

## **Fitnesscenter 50+**

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

## **\_ALLSCHWIL**

**Calvinhaus**, Baslerstrasse 226

Donnerstag, 13.55 Uhr

## **\_OBERWIL**

**Primarschulhaus**, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

## **Männerfit**

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

## **\_BASEL**

### **Kurs 1**

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin

**Neu: Kurs 2** ab 12. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Karin Mittler, Turn- und Sportlehrerin

Anmeldung bis 27. September

## **\_LIESTAL**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum

Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

Leitung Peter Brüttsch, Turn- u. Sportlehrer

Kosten Fr. 12.50/Lektion

## **PowerGym**

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- & Kräftigungstraining mit Musik.

## **\_BASEL**

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

## **Gesundheitsorientiertes Krafttraining**

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin trainieren Sie gezielt Kraft und Koordination. Sie werden im Training kompetent betreut.

## **\_BASEL**

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr

Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Mi, 15.00 - 17.00 Uhr

**Neu** Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Krafraum

Kosten 3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.- MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

## **Schnuppertag Krafttraining**

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen die Geräte und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

**Freitag, 10. September, 16.00 - 18.00 Uhr**

# **Spiele**

## **Ballsport & Fitness (Männer)**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

## **\_BASEL**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Leitung Esther Hug

Ort akzent forum Turnhalle

## **Softvolleyballspiel (Frauen)**

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

## **\_BASEL**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Leitung Claudine Schwyn

Ort akzent forum Turnhalle

## **Tennis**

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezialschläge) und der Tennisregeln.

## **\_MÜNCHENSTEIN**

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein

Leitung Frank Stifter, Tennislehrer

Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage!

## Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen auf kleinem Feld gespielt.

Daten 9. August - 14. Januar (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Doppellektion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.) pro Semester

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet!

### \_BASEL

**Mehrzweckhalle Löhrenacker**, Landskronstr. 41

Donnerstag, 09.00 Uhr

### \_ARLESHEIM

**Sporthalle Hagenbuchen**, Schwimmbadweg

Mittwoch, 09.00 Uhr

### \_LIESTAL

**Sporthalle Frenke**, Bündenstr. 5

Dienstag, 12.00 Uhr

## Tischtennis

### \_BASEL

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr  
Freitag, 14.30 Uhr

Ort Weiherweg Alterszentrum,  
Rudolfstr. 43

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95  
(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

# Bewegung & Gymnastik

## Atmen – Bewegen – Entspannen

Mittels Atemtechnik sich entspannen und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Besonderes ohne Bodenübungen

**Neu: Kurs 2** ab 12. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Besonderes mit Bodenübungen

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

Anmeldung bis 28. September

## Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen helfen, körperliche Verspannungen zu lösen und führen zu mehr Energie.

### \_BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Lisbeth Reinhard-Barth,  
Atemtherapeutin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

## Erholsamer schlafen ohne schnarchen

Mit Atemübungen wird der Rachenraum gestärkt und die Atemmuskulatur trainiert, um dem «Schnarchen» und «Verschlucken» vorzubeugen.

### \_BASEL

Daten 10. Oktober - 14. September (10x)

Tag/Zeit Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 180.-

Anmeldung bis 28. September

## Neu: Beckenbodengrundkurs

Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen, was Sie gegen Blasenschwäche tun können. Nur für Frauen.

### \_BASEL

Daten 13. Oktober - 24. November (7x)

Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 100.-

Anmeldung bis 29. September

## Beckenbodentraining

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

#### Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegungen und Denken die geistige Fitness trainieren.

### \_BASEL

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin  
und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Entspannte Schultern - gelöster Nacken

Sie lernen ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster ersetzen und werden entspannter und beweglicher.

### \_BASEL

Daten 15. Oktober - 17. Dezember (10x)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II, Bewegungspädagogin  
Franklin Methode

Kosten Fr. 180.-

Anmeldung bis 1. Oktober

## Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen, im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr

Leitung Elisabeth Howald, dipl.

Feldenkrais-Lehrerin

#### Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr

Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Kosten Fr. 16.-/Lektion

## Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

### \_BASEL

#### Neu: Grundkurs

Daten 15. Oktober - 14. Januar (12x)

Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.15 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness

Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 190.-

Anmeldung bis 1. Oktober

#### Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Diana Barth, ausgebildete Leiterin  
Sturzprophylaxe

#### Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete  
Leiterin Sturzprophylaxe

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

### \_ BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

#### Kurs 2

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr  
Ort Studio Aktiv Wellness

Leitung Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

### \_ LIESTAL

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

### \_ BASEL

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

## OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

### \_ BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Sabine Chambovey,  
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50 /Lektion

## Pilates

Sie lernen Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit zu verbinden und verbessern auf schonende Weise Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

### \_ BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatesrainerin (polstar pilates)

Kosten Fr. 23.-/Lektion

## Qi-Gong

Trainieren von Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditativer Konzentration.

### \_ BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr  
Ort akzent forum Turnhalle,  
Waisenhaus

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 17.-/Lektion

## Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.

### \_ BASEL

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Marie-José Tschopp

Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.

### \_ BASEL

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Dienstag  
Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr  
Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

#### Kurs 3

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness

Leitung Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

### \_ BASEL

#### Kurse 1 - 3

Tag/Zeit Freitag  
Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr  
Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr  
Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle,  
Waisenhaus

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,  
Physiotherapeutin

#### Kurse 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch  
Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr  
Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,  
Physiotherapeutin

#### Kurs 6

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr

**Kurs 7** ab 11. Oktober

Tag/Zeit Montag, 11.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung bis 27. September

Ort Studio Aktiv Wellness

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

### \_ LIESTAL

#### Kurs 8

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

#### Kurs 9

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

Leitung I. Stoll Ermuth, Pysiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion (Kurs 1-8)

## Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen zu Wohlbefinden.

### \_ BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr

Leitung Sabine Chambovey-Malzacher,  
Bewegungspädagogin

#### Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 10.45 - 11.45 Uhr

Leitung Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin

#### Kurs 3

Tag/Zeit Montag, 11.45 - 12.45 Uhr

Leitung Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstr. 15, Basel

#### Kurs 4

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

#### Kurs 5

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Leitung Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin

Ort Studio Aktiv Wellness

Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Sicherheit & Selbstverteidigung (Frauen)

### Einführungsworkshop

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich wirksam verteidigen können und dadurch an Selbstvertrauen gewinnen.

### \_ BASEL

Daten 19. und 20. November

Tag/Zeit Freitag, 19. November, Theorie,  
14.00 - 16.30 Uhr

Samstag, 20. November, Praxis und Theorie, 09.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.00 Uhr

Ort Freitag: akzent forum, St.Alban-Vorstadt 93

Samstag: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Mädi Hauert

Kosten Fr. 120.-

Anmeldung bis 5. November

### Neu: Auffrischkurs

#### \_BASEL

Daten 25. Oktober

Tag/Zeit Montag, 12.15 bis 13.45 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mädi Hauert

Kosten Fr. 25.-

Anmeldung bis 11. Oktober

### Sicherheit & Selbstverteidigung (Männer)

Sie lernen einfache hochwirksame Selbstschutz-Prinzipien und Verteidigungs-Techniken, um auch gegen einen jüngeren, stärkeren Angreifer bestehen zu können.

#### \_BASEL

Daten 14. und 16. Oktober

Tag/Zeit Freitag, 14. Oktober, Theorie, 14.00 - 16.30 Uhr

Samstag, 16. Oktober, Praxis und Theorie, 09.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.00 Uhr

Ort Trainingslokal KUMATE Kampfkunst, Gellertstr. 151

Leitung Peter Aebi

Kosten Fr. 120.-

Anmeldung bis 30. September

### Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

#### \_BASEL

##### Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr

Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus

##### Kurse 3 und 4

Tag/Zeit Freitag

Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr

Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 17.-/Lektion

### Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

#### \_BASEL

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

### Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringen Sie in eine geistig-körperliche Balance.

#### \_BASEL

##### Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

##### Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr

Leitung Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

Ort Studio Aktiv Wellness

Kosten Fr. 17.-/Lektion

## Tanz

### Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

#### \_BASEL

##### Neu: Einsteigerkurs ab 11. Oktober

Tag/Zeit Montag, 12.45 - 13.30 Uhr

Anmeldung bis 27. September

##### Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

##### Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 19.-/Lektion

### Standard und Lateinamerikanische Tänze

#### \_BASEL

Daten 30. August - 20. September (4x)

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Gerbergässlein 23, Basel

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 50.- (exkl. 7.6% MwSt.)

### Standard und Lateinamerikanische Tänze

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

#### \_BASEL

**Kurs 1:** für Neueinsteiger

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Doris Marty

**Kurs 2:** leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung Doris Marty

**Kurs 3:** leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

**Kurs 4:** leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

**Kurs 5:** Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kosten Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)

**Kurs 6:** Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

**Kurs 7:** Neu: Line Dance

Tag/Zeit Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Ort Gerbergässlein 23

Kosten Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)

#### \_LIESTAL

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr

Ort Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

Kosten Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7.6% MwSt.)

### Stepptanz

Sie lernen Grundschrte und die Technik des Stepptanzes sowie Kombinationen.

#### \_BASEL

##### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

##### Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150

Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin

Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

### Tänze aus aller Welt

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)



## \_ BASEL / GROSSBASEL

**Alban-Breite**, Alterszentrum, Zürcherstr. 143

Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchengemeindehaus**, Furkastr. 12

Freitag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Gemeindehaus**, Mühlhauserstr.135

Montag, 14.30 Uhr

**Zum Wasserturm**, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

## \_ BASEL / KLEINBASEL

**Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

## \_ RIEHEN

**Haus zum Wendelin**, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

## \_ ALLSCHWIL

**Calvinhaus**, Baslerstr. 226

Montag, 15.00 Uhr

## \_ ARLESHEIM

**Ref. Kirchengemeindehaus**, Stollenrain 20A

Dienstag, 14.30 Uhr

## \_ BIRSFELDEN

**Kirchmatt Aula**, Schulstr. 31

Mittwoch, 09.15 Uhr

## \_ BOTTMINGEN

**Gemeindestube**, Therwilerstr. 16/18

Freitag, 09.15 Uhr

## \_ FÜLLINSDORF

**KGH Drei König**, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr

## \_ GELTERKINDEN

**Café Lindenhof**, Poststr. 1

Donnerstag, 09.15 Uhr

## \_ HÖLSTEIN

**Alte Turnhalle**, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr

## \_ LAUFEN

**Aula Baselstrasse**, Baselstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

## \_ LIESTAL

**Rest. Falken**, Saal 1. OG, Rheinstr. 21

Donnerstag, 14.00 Uhr

## \_ MÜNCHENSTEIN

**Kath. Pfarrheim**, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

## \_ MUTTENZ

**APH zum Park**, Tramstrasse 83

Donnerstag, 09.30 Uhr

## \_ OBERWIL

**Ref. Kirchengemeindesaal**, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

## \_ THERWIL

**Kath. Pfarreiheim**, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

# Ausgewählt

## Konzerte im Schmiedenhof

Das Kammerorchester der Pro Senectute bei der Basel lädt ein zum Konzert. Werke von Bach und Mozart zu Mendelson und Pärt.

Datum	24. Oktober
Tag/Zeit	Sonntag, 17.00 Uhr
Ort	Schmiedenhof Zunftsaal am Rümelinsplatz
Leitung	Nicolas Gadec
Kosten	Kollekte

## Info-Nachmittag Sprachkurse

Am Info-Nachmittag stellen wir Ihnen das Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Montag, 20. September um 14.00

# Wassersport

## Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

### \_ BASEL

Tag/Zeit	Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, (Bau 67)
Leitung	Beatrice Meier, Aquafit-Leiterin und Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 19.-/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

### \_ LIESTAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli
Leitung	Heinz Amstad, Aquafit-Leiter
Kosten	Fr. 17.70/Lektion (exkl. Hallenbadeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

## Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

### \_ BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Ort	Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17
Leitung	Dorothee Siefert-Steurethaler, Aqua-Power-Instruktorin
Kosten	Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

## Wassergymnastik mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Daten	9. August - 14. Januar (20x)

### \_ BASEL / GROSSBASEL

<b>Dalbehof</b> , Kapellenstrasse 17	
Montag	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag	08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)
<b>Weiherweg Alterszentrum</b> , Rudolfstrasse 43	
Montag	08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag	08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch	14.00, 14.45 Uhr

## Wassergymnastik: Schwerpunkt Rücken

Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

### \_ BASEL

#### Kurs1

Tag/Zeit	Donnerstag, 12. August, 11.00 - 11.45 Uhr
Ort	Weiherweg Alterszentrum
Leitung	Rita Schrämmli, Physiotherapeutin
<b>Kurs 2</b>	
Tag/Zeit	ab 13. Oktober Mittwoch, 16.45 - 17.30 Uhr (13x)
Ort	Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse. 124

Leitung Simone Stehlin,  
Bewegungspädagogin  
Besonders späterer Einstieg möglich

## Fit im Wasser

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15  
(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

### \_BASEL / KLEINBASEL

**Bläsischulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 16.00, 16.45 Uhr

**Hallenbad La Roche**,

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00, 08.45 Uhr

**Wasserstelzenschulhaus**, Riehen

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch 16.00 Uhr

### FIT IM WASSER IN BASELSTADT

Halbjahresabonnement: Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt., exkl. Hallenbadeintritt)

### \_AESCH

**Schulhaus Schützenmatt**, Dornacherstr. 43

Mittwoch, 13.30 Uhr

### \_BOTTMINGEN

**Hallenbad Burggarten**, Burggartenstr. 1

Montag, 14.15 Uhr

### \_FRENKENDORF

**Schwimmhalle Mühlacker**, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

### \_GELTERKINDEN

**Hallenbad**, Lachmattstr. 22

Mittwoch, 09.00 Uhr

### \_LIESTAL

**Hallenbad Gitterli**, Militärstr. 14/18

Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

### \_MUTTENZ

**Hallenbad**, Baselstr. 89

Freitag, 14.15 Uhr

### \_OBERWIL

**Hallenbad Hüslimatt**, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

# Laufsport & Wandern

## Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen alle unsere Laufangebote (inkl. Outdoor Fitness, Fit im Wald) nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Daten 19. Juli - 14. Januar (23x)

## Nordic Walking Einführung

### \_LIESTAL

Daten 1. - 22. September (4x)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.15 Uhr

Ort APH Frenkenbündten,  
Gitterlistrasse 10

Leitung Ruth Lehner, Nordic  
Walking-Leiterin

Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 27. August

### \_MÜNCHENSTEIN

Daten 1. - 22. September (4x)

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.45 Uhr

Ort Sportplatz Au, Heiligholzstr.3,  
Münchenstein

Leitung Theo Blum, Nordic Walking-Leiter

Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 27. August

*Neu: Privatlektionen für Nordic Walking*

*Kosten und Daten auf Anfrage!*

## Nordic-Walking

### \_BASEL

**Bruderholz**, beim Wasserturm

Montag, 09.00 Uhr

Neu: Donnerstag, 09.00 Uhr, ab 17. Juni

### \_ALLSCHWIL

**Allschwilerwald**, Parkplatz Allschwilerweiher

Freitag, 14.00 Uhr

### \_FÜLLINSDORF

**Parkplatz Tennisclub**, Ergolzstrasse 69

Mittwoch, 14.00 Uhr

### \_GELTERKINDEN

**Eingang Schwimmbad**

Dienstag, 09.15 Uhr

### \_LIESTAL

**APH Frenkenbündten**, Gitterlistrasse 10

Mittwoch, 09.00 Uhr

### \_MÜNCHENSTEIN

**Mühlemattstr.** (Nähe Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

## Walking/Nordic Walking

### \_BASEL

**Lange Erlen**, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Dienstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

### \_BRÜGLINGEN

**Vor dem Pro Senectute-Haus**

St. Jakob, Brüglingerstrasse 113

Mittwoch, 09.00 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

### \_MÜNCHENSTEIN

**Sportplatz Au**, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

### \_ZUNZGEN

**Parkplatz Sperrmattweg**

Montag, 09.30 Uhr

## Walking

### \_GELTERKINDEN

**Eingang Schwimmbad**

Montag, 09.30 Uhr

### \_MUTTENZ

**Sportplatz Margelacker**, Sandgrubenweg 10

Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

## Fit im Wald

### \_BASEL/ALLSCHWIL

**Allschwilerwald**, Parkplatz Allschwilerweiher

Donnerstag, 09.00 Uhr

## NEU: Outdoor Fitness

Auf vielfältige Weise können Sie in der Natur Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

### \_ALLSCHWIL

Daten ab 10. August

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.15 Uhr

Ort Allschwilerwald, Parkplatz  
Allschwilerweiher

Leitung Svenja Jutzi, Nordic Walking-Leiterin und Bewegungspädagogin

## Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

## Wandern

Die reine Wanderzeit beträgt – je nach Wandergruppe – zwischen 1 und 5 Std. Die Wanderungen finden in der Regel im U-Abo-Bereich statt und werden bei jedem Wetter durchgeführt (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Das akzent forum hat Wandergruppen in Basel, Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

## NEU: Wandergruppe Birseck und Kurzwanderungen

*Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.*

### Teilnehmerbeiträge:

Einzelbeitrag pro Wanderung, Fr. 8.50

Zehnerabonnement, Fr. 85.- (inkl. 6.7% MwSt.)

Semesterabonnement, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Einzelbeitrag Bergwanderung, Fr. 30.-