

Sport & Wellness

Objektyp: **Index**

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

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

Heft 5: **Schwerpunkt Waldenburgerthal**

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.

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 39

Fit bleiben mit dem akzent forum Dank über 200 Sportangeboten

Wir haben:

- eine eigene Turnhalle
- einen eigenen Gymnastikraum
- einen Kraftraum
- eine Physiotherapie

Unsere Kurse finden statt in:

- Basel-Landschaft
- Basel-Stadt

Bei uns trainieren Sie dann, wenn es Ihnen passt:

- Am Morgen
- Am Mittag
- Am Nachmittag
- Am frühen Abend

Sport treiben im akzent forum lohnt sich!

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 von 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, Muttenz, 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

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, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Neu: Fitness für Körper und Geist

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

Besondere Angebote

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.

Volkstanzferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten Mo, 28. März - Fr, 1. April 2011
Ort BDB-Akademie in Staufen (D)
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

_ BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness
Leitung Roswitha Körner, Bewegungspädagogin, Life Kinetik Trainerin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Neu: Fitness für Frauen

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

_ BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikraum
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

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Eglise française, Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

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)

Rhypark 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,

Oberdorfstrasse 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, 15.45 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, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

_ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 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

Mehrweckhalle, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

_LAUFEN

Ref. Kirchgemeindehaus, Schutzrain 7

Mittwoch, 14.30 Uhr

_LIESTAL

Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 31

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

_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, Freitag, 09.15 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

_ZWINGEN

Turnhalle Sekundarschule, Friedhofweg 7

Mittwoch, 15.30 Uhr

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		xx - xxx
	Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
	Fit im Wald			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

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

Tag/Zeit Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung Karin Mittler, Turn- und
Sportlehrerin

_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-, Be-
weglichkeits- & 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 Physiotherapeu-
tin trainieren Sie gezielt Kraft und Koordination.
Sie werden im Training kompetent betreut.
Während den Öffnungszeiten können Sie jeder-
zeit unseren Krafraum kennenlernen.
Die Betreuerinnen stehen Ihnen für Fragen gerne
zur Verfügung.

_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.)

Spiele

Ballspiel & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reakti-
onsschnell 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 Spezial-
schläge) 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 Doppellek-
tion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.)
pro Semester
Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortge-
schrittene geeignet!

_AESCH

Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41
Donnerstag, 09.00 Uhr

_ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg
Mittwoch, 09.00 Uhr

_LIESTAL

Sporthalle Frenke, Bündtenstr. 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

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Besonderes mit Bodenübungen
Ort Studio für Atem- und Bewegungs-
schulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 18.-/Lektion

Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübun-
gen 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

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

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II, Bewegungspädagogin
Franklin Methode
Kosten Fr. 18.-/Lektion

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

Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

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 Dienstag, 08.15 - 09.15 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 Pilates-Trainerin (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

Datum 25. Oktober

Tag/Zeit Montag, 12.15 bis 13.45 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mädi Hauert

Kosten Fr. 25.-

Neu: Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füßen Gutes zu tun.

BASEL

Daten 5. - 26. Januar 2011

Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 bis 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 60.-

Anmeldung bis 20. Dezember

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

Tag/Zeit Montag, 12.45 - 13.30 Uhr

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

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 Grundschriffe 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 Kirchgemeindehaus, 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. Kirchgemeindehaus, 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. Kirchgemeindsaal, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

_THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

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	Annemarie Sigg, Aquafit-Leiterin
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-Steurenthaler, 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

Dalbehof , Kapellenstrasse 17	
Montag	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag	08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)
Weierweg Alterszentrum , 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

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.45 Uhr

Weierweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Donnerstag, 11.00 Uhr

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 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

Laufpass 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)

Privatlektionen für Nordic Walking

Kosten und Daten auf Anfrage!

Nordic-Walking

_BASEL

Bruderholz, beim Wasserturm

Montag, 09.00 Uhr

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

_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

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.-