

Sport & Wellness

Objekttyp: **Index**

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

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

Heft 6: **Schwerpunkt Rotblau**

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

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

Besondere Angebote

Infonachmittag – Kurse in Liestal/Baselbiet

Bei Kaffee und Kuchen stellen wir Ihnen unser vielseitiges Angebot in den Bereichen Bildung und Sport vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Datum 26. Januar
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 Uhr
Ort Liestal, Bahnhofstr. 4
Anmeldung keine erforderlich

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern (keine Vorkenntnisse nötig)

Datum 7. Februar
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort Binningen, Kronenmattsaal
Leitung Tanzgruppenleiterinnen
Kosten gratis
Anmeldung nicht erforderlich
Mitnehmen bequeme, leichte Schuhe

Volkstanzferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

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

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

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!

Fitness & Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin trainieren Sie gezielt Kraft und Koordination. Sie werden im Training kompetent betreut. Während den Öffnungszeiten können Sie jederzeit unseren Kraftraum kennen lernen. 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
Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum
Kosten 3 Monate Fr. 270.- (inkl. Fr. 20.- MwSt.), 6 Monate Fr. 378.- (inkl. Fr. 28.- MwSt.), 12 Monate Fr. 648.- (inkl. Fr. 48.- MwSt.)

Schnuppertag Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen die Geräte und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.
Freitag, 7. Januar, 16.00 - 18.00 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

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

Daten 17. Januar - 1. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65
(inkl. Fr. 8.65 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)

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

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 Alterssied-**

lung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

_RIEHEN

Andreashauss, 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,

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. Kirchgemeindehaus, Schutzrain 7

Mittwoch, 14.30 Uhr

_LIESTAL

Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 31

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

_LUPSINGEN

Mehrzweckhalle, 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

Mehrzweckhalle, 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

GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von Gymfit.

Daten	17. Januar - 1. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 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

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. 13.50/Lektion

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	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin

_LIESTAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer
Kosten	Fr. 13.50/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, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Spiele

Ballsport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

_BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Daten	17. Januar - 1. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 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	17. Januar - 1. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 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	17. Januar - 1. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Doppellektion: Fr. 280.80 (inkl. Fr. 20.80 MwSt.) pro Semester
Besonderes	Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet!

_AESCH

Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41
Donnerstag, 09.00 Uhr

_ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg
Mittwoch, 09.00 Uhr

Tischtennis

_BASEL

Daten	17. Januar - 1. Juli (20x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 14.30 Uhr
Ort	Weiheweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 70.20 (inkl. Fr. 5.20 MwSt.)

Bewegung & Gymnastik

Atmen – Bewegen – Entspannen

Mittels Atemtechnik sich entspannen und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

_BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Besonderes	ohne Bodenübungen
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

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

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. 13.50/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. 13.50/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. 18.-/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. 13.50/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. 13.50/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. 13.50/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. 18.-/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. 13.50/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. 18.-/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. 13.50/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. 13.50/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
Ort	Studio Aktiv Wellness
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin

_LIESTAL

Kurs 7

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
----------	-----------------------------

Kurs 8

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 13.50/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. 13.50/Lektion

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. 18.-/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. 18.-/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. 18.-/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. 20.-/Lektion

Neu: Salsa

Wir laden Sie ein in eine Welt von Lebensfreude, Salsa-Rhythmen und gesundem Spass.

_BASEL

Daten 25. März - 15. April (4x)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
Leitung Marco Urfer
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kosten Fr. 54.- (inkl. Fr. 4.- MwSt.)
Anmeldung bis 11. März

Standard und Lateinamerikanische Tänze

_BASEL

Kurs 1 für Neueinsteiger
Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Leitung Doris Marty
Kurs 2 leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm
Kurs 3 leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm
Kurs 4 Fortgeschrittene
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten Fr. 13.50 (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

Kurs 5 Fortgeschrittene
Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Ort Gerbergässlein 23
Kosten Fr. 13.50 (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

_LIESTAL

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr
Ort Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21
Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten Fr. 13.50 (inkl. Fr. 1.- 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 17. Januar - 1. Juli (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 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

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. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl.
Fr. 1.60 MwSt)

_LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

Leitung Annemarie Sigg, Aquafit-Leiterin

Kosten Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt,
inkl. Fr. 1.50 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. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl.
Fr. 1.60 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. 172.80
(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.80 MwSt.)

Daten 17. Januar - 1. Juli (20x)

_BASEL / GROSSBASEL

Dalbehof, Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)

Dienstag 08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)

Weiherweg 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. 172.80 (inkl. Eintritt,
inkl. Fr. 12.80 MwSt.)

Daten 17. Januar - 1. Juli (20x)

_BASEL

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Donnerstag, 11.00 Uhr

Fit im Wasser

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.80
(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)

Daten 17. Januar - 1. Juli (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. 116.65 (inkl. Fr. 8.65
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. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen alle unsere Laufangebote (inkl. Fit im Wald) nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Daten 17. Januar - 22. Juli (23x)

*Privatlektionen für Nordic Walking
Kosten und Daten auf Anfrage!*

Nordic Walking

_BASEL

Bruderholz, beim Wasserturm

Montag, 09.00 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

_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/Kurzwandern

Die reine Wanderzeit beträgt – je nach Wandergruppe – zwischen 1 und 5 Std. Die Wanderungen und Kurzwanderungen 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 Aesch, Basel, Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.

Teilnehmerbeiträge:

Einzelbeitrag pro Wanderung, Fr. 8.50

Zehnerabonnement, Fr. 85.- (inkl. 8% MwSt.)

Semesterabonnement, Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Einzelbeitrag Bergwanderung, Fr. 30.-



Fit bleiben mit dem akzent forum

Dank Training im Fitnesscenter 50+

Hier finden Sie, was Sie suchen:

einen Gymnastikraum, einen Krafraum, eine Physiotherapie

Über 40 Sportkurse:

- Pilates
- Tai-Ji
- GymFit+
- Feldenkrais
- Rhythmische Gymnastik
- Orientalischer Bauchtanz
- Und viele weitere Kurse

Krafttraining

In unserem Krafraum trainieren Sie immer unter der Leitung von ausgebildeten und erfahrenen Seniorensportleiterinnen und -leitern.

Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr

Mo, Di, Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Mi, 15.00 - 17.00 Uhr

Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

Fitnesscenter 50+

Belchenstrasse 15, Basel

(beim Schützenmattpark; in der Nähe von Tram- und Bushaltestellen 1, 8,34, 33)

Physiotherapie

Sie können sich bei uns auf ärztliche Verordnung behandeln lassen oder privat:

- Bewegungstherapie
- Massage
- Elektrotherapie/Ultraschall
- Wärmebehandlung
- Lymphdrainage
- Atemtherapie
- Inkontinenzbehandlung
- Hausbesuche

Sport treiben im akzent forum lohnt sich!