

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2011)
Heft: 4: Schwerpunkt : Presse im Wandel

Register: Sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sport

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

Bewegung, Spiel und Sport

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

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.

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.

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 44

UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

- Quartalkurse (7-13 Lektionen)
- Semesterkurse

UNSERE KURS ZENTREN IN BASEL

Wir verfügen über zwei eigene, moderne Fitnesscenter und eine eigene Turnhalle.

- **akzent forum**, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7
- **akzent forum, Fitnesscenter 50+** Rheinfelderstr. 29
- **akzent forum, Fitnesscenter 50+** Belchenstr. 15

WEITERE TRAININGSORTE

_KANTON BASEL-STADT

In diversen Turnhallen und Gymnastikräumen 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

Eröffnungstage Kurs- und Fitnesscenter 50+ Vorträge der Basler Kantonalbank

Unter dem Motto «**Frauen leben länger, aber wovon?**» beleuchtet die Basler Kantonalbank an den beiden Eröffnungstagen des neuen Kurs- und Fitnesscenters 50+ zwei sehr wichtige Fragestellungen aus Frauenoptik:

Was passiert mit meinem Erbe, wenn mein Partner und ich uns trennen oder ich plötzlich als Witwe dastehe?

Freitag, 19. August 2011

15.30 - 16.15 Uhr

Samstag, 20. August 2011

11.15 - 12.00 Uhr oder 14.15 - 15.00 Uhr

Ort: Sprachraum Nr. 4

Referentin: Lisbeth Schellenberg, lic.iur., ist Richterin/Vizepräsidentin am Bezirksgericht Arlesheim und arbeitet seit über 10 Jahren bei der BKB in der Abteilung für Steuer- und Erbangelegenheiten.

Ist meine Altersvorsorge ausreichend, und wie kann ich meinen Lebensstandard im Alter sichern?

Freitag, 19. August 2011

16.30 - 17.15 Uhr

Samstag, 20. August 2011

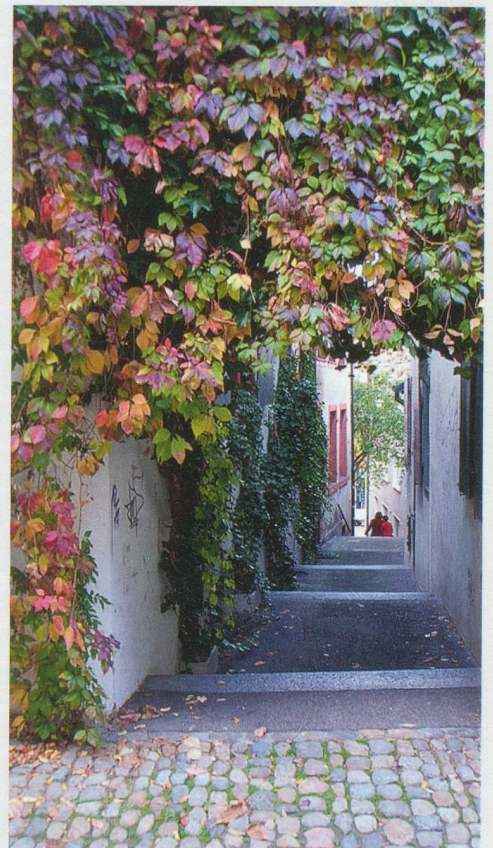
10.15 - 11.00 Uhr oder 13.00 - 13.45 Uhr

Ort: Sprachraum Nr. 4

Referent: Thomas Mattle ist seit über 30 Jahren im Finanzsektor tätig und arbeitet seit 18 Jahren bei der Basler Kantonalbank als Finanzplaner und Vorsorgespezialist.

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Kurs- und Fitnesscenters 50+, Rheinfelderstrasse 29, 4058 Basel



Besondere Angebote

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

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

Datum 24. Oktober
Tag/Zeit Montag, 13.45 - 16.45 Uhr
Ort Gemeindesaal St. Johannes, Müllhauserstr. 145, Basel
Leitung Tanzgruppenleiterinnen
Kosten gratis
Anmeldung nicht erforderlich
Besonderes bequeme, leichte Schuhe mitnehmen

Polysportive Herbstwoche

Das abwechslungsreiche Programm der polysportiven Herbstwoche enthält Aquagym, Wanderungen, Walking und Morgengymnastik.

Daten So, 25. Sept. - Fr, 30. Sept.
Ort Flims, Hotel Cresta

Es hat noch Plätze frei!

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Fitness & Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin trainieren Sie gezielt Kraft, Ausdauer und Koordination.

Beratung und Betreuung

Sie werden im Training durch Fachpersonen kompetent betreut.

Während der Öffnungszeiten können Sie jederzeit unseren Kraftraum kennen lernen. In unserem Trainingsraum sind immer Fachpersonen anwesend, die Ihnen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung stehen.

_BASEL

Fitnesscenter 50+

Kraftraum, Belchenstrasse 15

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr
Mo, Do, 15.00 - 19.00 Uhr
Di, Mi, 15.00 - 17.00 Uhr
Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

Neu: Kraftraum Rheinfelderstrasse 15

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 13.00 Uhr
14.30 - 16.30 Uhr

3 Monate Fr. 291.60 (inkl. Fr. 21.60 MwSt.),
6 Monate Fr. 399.60 (inkl. Fr. 29.60 MwSt.),
12 Monate Fr. 696.60 (inkl. Fr. 51.60 MwSt.)
Inkl. Einführungstraining durch Physiotherapeutin

Schnuppertag Krafttraining

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

Datum 16. September,
Tag/Zeit Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

GymFit

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

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

_BASEL / GROSSBASEL

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

Neu: akzent forum, Fitnesscenter 50+

Rheinfelderstr. 29

Dienstag, 13.30 (nur Männer), 14.30 und 15.30 Uhr

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

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)

L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)

RhyPark Saalbau, Müllhauserstr. 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 Waisenhausturnhalle,

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

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

_RIEHEN

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 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. 81

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 Kilchbühl, 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

Unsere 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
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
	Fit/Beweglich	x	x	x	x	x	x	x	xx
	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
	Salsa		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
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
Wassersport	AquaFit/Aqua jogging	x		x	x		x		xxx
	AquaGym+	x	x	x	x	x	x		xx
	AquaGym	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

_ 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

Dienstag, 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. Kirchengemeindehaus, St. Jakobsstr. 1

Dienstag, 14.15 Uhr

_ REINACH

Ref. Kirchengemeindehaus, Bruderholzstr. 39

Dienstag, 09.00 Uhr

_ ROTHENFLUH

Turnhalle, Wittnauerstr. 175

Montag, 08.45 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 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

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

_ BASEL

akzent forum, Fitnesscenter 50+

Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+

Rheinfelderstr. 29, Nouveau Groupe de langue
française, Jeudi, 14.30 heures,

akzent forum

Waisenhausturnhalle, 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

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

_ ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstrasse 226

Donnerstag, 13.55 Uhr

_ OBERWIL

Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

_ ROTHENFLUH

Turnhalle, Wittnauerstr. 175

Montag, 09.50 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, Waisenhausturn-
halle, Theodorskirchplatz 7

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 akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

Leitung Katrin Ackermann, Turn- und
Sportlehrerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Neu: Kurs 2

Daten 17. Oktober - 19. Dezember (10x)

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Valérie Imbach,
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 135.-

Anmeldung bis 3. Oktober

_ 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-, Be-
weglichkeits- & Kräftigungstraining mit Musik.

_ BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Waisen-
haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Bewegung & Gymnastik

Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Ent-
spannung dank Atemtechnik.

_ BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungs-
schulung, Blotzheimerstr. 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

Besonderes ohne Bodenübungen

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 akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

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	18. Oktober - 13. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 162.-
Anmeldung	bis 4. Oktober

Neu: Autogenes Training

Körperliche und seelische Ruhe und Kraft für den Alltag. Die Methode ist einfach zu erlernen und überall anwendbar.

_BASEL

Daten	21. Oktober - 9. Dezember (8x)
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Margit Kotter, lic. phil. Psychologin
Kosten	Fr. 200.-
Anmeldung	bis 7. Oktober
Besonderes	Kleingruppe

Beckenbodentraining

Neu: Grundkurs

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

_BASEL

Daten	21. Oktober - 2. Dezember (7x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 100.-
Anmeldung	bis 7. Oktober

Beckenbodentraining

Trainingskurs

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

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 2

Tag/Zeit	Montag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl.

Sportwissenschaftlerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Neu: Bewusst – Bewegt – Belebt

Durch Bewegungsvielfalt zu mehr Körperbewusstsein, Wohlbefinden und Selbstvertrauen.

_BASEL

Daten	17. Oktober - 19. Dezember (10x)
Kurs 1	
Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Kurs 2	
Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Susanne Hüglin Berger, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 135.-
Anmeldung	bis 3. Oktober

Bewegung und Gedächtnis

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

_BASEL

Tag/Zeit	Montag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

Neu: Fit/Beweglich

Das Ganzkörpertraining mit Musik, um fit, vital und beweglich zu bleiben.

_BASEL

Kurs 1

Daten	19. Oktober - 14. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

Kurs 2

Daten	19. Oktober - 14. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 121.50
Anmeldung	bis 5. Oktober

Kurs 3

Daten	20. Oktober - 15. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Karin Zimmermann, VitalTrainerin
Kosten	Fr. 108.-
Besonderes	20. Oktober Schnupperstunde

Gleichgewichtstraining

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

_BASEL

Neu: Grundkurs

Daten	21. Oktober - 20. Januar 2012 (12x) (ohne 23. und 30. Dezember)
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Claudine Schwyn, Nicole Zingg, ausgebildete Leiterinnen Sturzprophylaxe
Kosten	Fr. 200.-
Anmeldung	bis 7. Oktober

Trainingskurs 1

Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
----------	---------------------------

Trainingskurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe, Kurs 1+2
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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Kurs 2

Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin, Kurs 1+2
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

Kurs 1

Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

Neu: Kurs 2

Daten	18. Oktober - 13. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Kurs 1+2, Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin,
Kosten	Fr. 162.-
Anmeldung	bis 4. Oktober

Neu: Mit den 5 Elementen durchs Jahr

Erde – Metall – Wasser – Holz – Feuer bewirken stetigen Wandel in der Natur. Ihr dynamisches Wechselspiel hält die 10 inneren Organe unseres Körpers in Balance.

Übungsformen aus dem medizinischen Qi Gong bringen uns in Einklang mit den wechselnden Jahreszeiten. Impulse aus der Alexander-Technik lassen Sie Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung bewusst erfahren.

BASEL

Daten	18. Oktober - 20. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong und Alexandertechnik Lehrerin
Kosten	Fr. 180.-
Anmeldung	bis 4. Oktober

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polestar 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, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7
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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Kurs 3

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Kurs 1-3, 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, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 4 und 5

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Kurs 1-5, Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin,

Kurs 6

Tag/Zeit	Montag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

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	Kurs 7+8, 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
----------	---------------------------

Kurs 3

Tag/Zeit	Montag, 11.45 - 12.45 Uhr
Ort	Kurs 1-3: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr
----------	-----------------------------

Kurs 5

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Leitung	Kurs 2-5, Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Neu: Kurs 6

Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Anmeldung	bis 5. Oktober
Ort	Kurs 4-6: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Neu: Sicherheit & Selbstverteidigung

Auffrischkurs für Frauen	
_BASEL	
Daten	17. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 12.00 bis 13.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 25.-
Anmeldung	bis 3. Oktober

Neu: Stiefkind Fuss

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

_BASEL	
Daten	21. Oktober - 18. November (5x)
Tag/Zeit	Freitag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 70.-
Anmeldung	bis 5. Oktober

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, Waisenhausturnhalle Theodorskirchplatz 7
Kurse 3 und 4	
Tag/Zeit	Freitag Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
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 Carezzi, Yoga-Lehrerin
Ort	Yogastudio, Hermann Kinkelinstr. 11
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

Tanz

Neu: Den eigenen Tanz entdecken

Den eigenen Tanz erforschen und entfalten, unterstützt von verschiedenster Musik. Auf spielerische Weise gewohnte und ungewohnte Bewegungsmöglichkeiten entdecken (Feldenkrais-Methode).

_BASEL	
Daten	19. Oktober - 14. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Martina Rumpf, Tanzpädagogin und Feldenkrais-Lehrerin
Kosten	Fr. 162.-
Anmeldung	bis 5. Oktober

Neu: Ever Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen.

_BASEL	
Daten	17. Oktober - 19. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+,

	Rheinfelderstr. 29
Leitung	Esther Saladin, Kursleiterin Ever Dance
Kosten	Fr. 135.-
Anmeldung	bis 3. Oktober

Neu: Line Dance

Line Dance wird zu Country-Music ohne Partnerin bzw. Partner getanzt. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Beweglichkeit.

_BASEL	
Daten	20. Oktober - 15. Dezember (7x) (ohne 10. und 17. November)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin
Kosten	Fr. 61.25 (inkl. Fr. 4.55 MwSt.)
Anmeldung	bis 7. Oktober

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
Kosten	Fr. 19.-/Lektion
Kurs 1	
Tag/Zeit	Montag, 13.30 - 14.30 Uhr
Kurs 2	
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
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	21. Oktober - 23. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr
Leitung	Marco Urfer
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten	Fr. 135.- (inkl. Fr. 10.- MwSt.)
Anmeldung	bis 7. Oktober

Standard und Lateinamerikanische Tänze

_BASEL	
Kurs im Spätsommer	
Daten	1. - 29. September (5x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Eeva-Taina Forsius Schibli
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kosten Fr. 67.50 (inkl. Fr. 5.- MwSt.)
Anmeldung bis 18. August

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

Kurs 1 Anfänger
Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung Eeva-Taina Forsius
Kurs 2 leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung Doris Marty
Kurs 3 Fortgeschrittene
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung Bernhard Urfer

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

_ LIESTAL

Kurs im Spätsommer

Daten 7. - 28. September (4x)
Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr
Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,
Rheinstrasse 21
Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten Fr. 54.- (inkl. Fr. 4.- MwSt.)
Anmeldung bis 24. August

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr
Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,
Rheinstrasse 21
Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten Fr. 13.50/Lektion (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 15. August - 20. Januar 2012 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65
(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

_ BASEL / GROSSBASEL

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32

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

_ MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarreiheim, 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

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

Leitung Esther Hug

Ort akzent forum, Waisenhausturnhalle
Theodorskirchplatz 7

Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

_ BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

Leitung Claudine Schwyn

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

Ort akzent forum, Waisenhausturnhalle
Theodorskirchplatz 7

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 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Doppelk-
tion: Fr. 280.80 (inkl. Fr. 20.80 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

Tischtennis

_ BASEL

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Ort Weiherweg Alterszentrum,
Rudolfstr. 43

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 70.20
(inkl. Fr. 5.20 MwSt.)

Spiele

Ball sport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reakti-
onsschnell bleiben.

_ BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

Wassersport

Aqua-Fit/Aqua-Power

Aqua-Fit/Aqua-Power 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, Aqua-Power-Instruktorin
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, (Bau 67)
Leitung	Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin
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, Aqua-Fit-Leiterin
Kosten	Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt, inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

AquaGym 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	15. August - 20. Januar 2012 (20x)

_BASEL

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

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Halbjahresabonnement Fr. 172.80 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)	
Daten	15. August - 20. Januar 2012 (20x)

_BASEL

Weierweg Alterszentrum , Rudolfstrasse 43	
Donnerstag,	11.00 Uhr

AquaGym+

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

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 172.80
--------	---------------------------------

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

Daten	15. August - 20. Januar 2012 (20x)
-------	------------------------------------

_BASEL

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

AQUAGYM 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 Mühllacker , 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

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

Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass können Sie, so oft Sie wollen alle unsere Laufangebote nutzen (inkl. Fit im Wald).

Daten	25. Juli - 20. Januar 2012 (23x)
Kosten	Halbjahres-Abo Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

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 133	
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.