

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 5: Schwerpunkt : wir und Bundesbern  
  
**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 KURSZENTREN 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

## Besondere Angebote: Fitness für Körper und Geist

### Geistige Fitness in Basel und Liestal

Sie erhalten Anregungen und Tipps zu verschiedenen Erinnerungstechniken, die Ihnen den Alltag erleichtern können.

#### \_ BASEL

21. Oktober - 9. Dezember  
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr

#### \_ LIESTAL

24. Oktober - 12. Dezember  
Montag, 14.00 - 15.30 Uhr

### Autogenes Training

Ruhe und Kraft für den Alltag  
Die Methode des Autogenen Trainings ist einfach zu erlernen und überall anwendbar.

#### \_ BASEL

21. Oktober - 9. Dezember  
Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr

### Tai-Ji

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

#### \_ BASEL

Mittwoch, 09.45 - 10.45 Uhr  
Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr  
Freitag, 11.00 - 12.00 Uhr  
Freitag, 12.00 - 13.00 Uhr

### Let's Dance

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

#### \_ BASEL

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr



# 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

## Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten	Mo, 12. - Fr, 16. März 2012
Ort	BDB-Akademie in Staufen (D)
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

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 - 18.00 Uhr
	Di, Mi, 15.00 - 17.00 Uhr
	Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

#### Neue Öffnungszeiten ab 1. Nov. im

##### Kraftraum Rheinfelderstrasse 29

Tag/Zeit	Mo - Fr, 08.00 - 14.00 Uhr
	15.00 - 20.00 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	29. Oktober
Tag/Zeit	Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Datum	26. November
Tag/Zeit	Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

## 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

<b>akzent forum, Fitnesscenter 50+</b> , 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 Uhr
<b>Allerheiligen Pfarreiheim</b> , Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr

#### **Don Bosco Pfarreiheim**, Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)
<b>Gellertkirche</b> , Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr

#### **Gundeldingerhof Alterssiedlung**,

Bruderholzweg 3
Donnerstag, 09.00 Uhr
<b>Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung</b>
Donnerstag, 08.45 (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

#### **L'ESPRIT**, Laufenstrasse 44

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)
<b>Rhypark Saalbau</b> , 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
<b>St. Johannes Alterssiedlung</b> ,
Wilhelm Klein-Strasse 19
Donnerstag, 14.30 Uhr

#### **Stephanus Gemeindehaus**, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr
<b>Thomaskirche</b> , 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
<b>_BASEL / KLEINBASEL</b>

**akzent forum** Waisenhausturnhalle,  
Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00, 16.00 Uhr
<b>Kleinhüningen, Gemeindehaus</b> , Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

#### **Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr
<b>St. Clara Pfarrei</b> , Lindenberg 8
Dienstag, 09.30 Uhr
<b>St. Markus Gemeindehaus</b> , Kleinriehenstr. 71
Donnerstag, 09.30 Uhr
<b>Wesleyhaus Alterssiedlung</b> , 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
<b>Alterssiedlung Drei Brunnen</b> ,
Oberdorfstrasse 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

### \_AESCH

#### **Steinackerhaus**, Herrenweg 14

Montag, 14.00 Uhr
<b>_ALLSCHWIL</b>
<b>St. Theresia</b> , Baslerstr. 242
Montag, 14.00 Uhr

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

Montag, 14.00, 15.30 Uhr
<b>Turnhalle Gartenstrasse</b>
Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr
<b>Calvinhaus</b> , 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
---------------------



# Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte

Sparte	Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
<b>Fitness &amp; Krafttraining</b>	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
<b>Bewegung &amp; Gymnastik</b>	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	
<b>Tanz</b>	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
<b>Spiele</b>	Ballspiel 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
<b>Wassersport</b>	AquaFit/Aquajogging	x		x	x		x		xxx
	AquaGym+	x	x	x	x	x	x		xx
	AquaGym	x	x		x	x	x		x
<b>Laufsport &amp; Wandern</b>	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



## \_ 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

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. Kirchgemeindehaus, St. Jakobsstr. 1

Dienstag, 14.15 Uhr

## \_ REINACH

### Ref. Kirchgemeindehaus, 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

Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Marisa Heckendorn,  
Fitnesstrainerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

## \_ 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. 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.-

### 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.-  
Besonderes Kleingruppe

### Beckenbodentraining

#### Neu: Grundkurs

Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen, was Sie gegen Blasenschwäche 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.-

### Beckenbodentraining

#### Trainingskurs

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

**\_BASEL**  
**Kurs 1**  
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15  
Leitung Sabine Chambovey, 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**  
**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. 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 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**  
Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

#### Kurs 2

Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15  
Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### Kurs 3

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Karin Zimmermann, VitalTrainerin  
Kosten Fr. 13.50/Lektion

### 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.-

#### 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, 18.00 - 19.00 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15  
Leitung Sabine Chambovey  
**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**

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. 18.-/Lektion

## **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**

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. 18.-/Lektion

## **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 und 7**

Tag/Zeit	Montag, Kurs 6: 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 7: 10.30 - 11.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

### **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	Kurs 8+9, I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 13.50/Lektion (Kurs 1-9)

## **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  
Ort Kurs 4-6: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 13.50/Lektion

## Neu: Stiefkind Fuss

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

### \_BASEL

#### Kurs 1

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.-

#### Kurs 2

Daten 18. Januar - 15. Februar 2012 (5x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 70.-

Anmeldung bis 13. Januar

Besonderes 11. Januar Schnupperstunde

## 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 Carenzi, 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

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Martina Rumpf, Tanzpädagogin und Feldenkrais-Lehrerin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

## Neu: Let's Dance

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

### \_BASEL

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Esther Saladin  
Kosten Fr. 13.50/Lektion

## 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.)

## 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

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr  
Leitung Marco Urfer  
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34  
Kosten Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

## Standard und Lateinamerikanische Tänze

### \_BASEL

**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**

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, 11.30 - 12.30 Uhr

#### **Aufbaukurs 1**

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

#### **Aufbaukurs 2**

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

# **Spiele**

## **Ballsport & Fitness (Männer)**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

### **\_ BASEL**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

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

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 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 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.)

# **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**

<b>Dalbehof</b> , Kapellenstrasse 17	
Montag,	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag,	08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)

<b>Weiherweg Alterszentrum</b> , Rudolfstrasse 43	
Montag,	08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag,	08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch,	14.00, 14.45 Uhr

### **AquaGym: Schwerpunkt Rücken**

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

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

## **\_ BASEL**

<b>Bläsischulhaus</b> , Eingang Müllheimerstrasse	
Mittwoch	16.45 Uhr
<b>Weiherweg Alterszentrum</b> , 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**

<b>Bläsischulhaus</b> , Eingang Müllheimerstrasse	
Mittwoch	16.00 Uhr

<b>Hallenbad La Roche</b> , Grenzacherstrasse 124, Bau 67	
Dienstag,	08.00, 08.45 Uhr
Mittwoch,	08.00, 08.45 Uhr

<b>Wasserstelzenschulhaus</b> , Riehen Wasserstelzenweg 15	
Mittwoch,	16.00 Uhr

<b>AQUAGYM IN BASELSTADT</b>	
Halbjahresabonnement: Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt., exkl. Hallenbadeintritt)	

## **\_ AESCH**

<b>Schulhaus Schützenmatt</b> , Dornacherstr. 43	
Mittwoch,	13.30 Uhr

## **\_ BOTTMINGEN**

<b>Hallenbad Burggarten</b> , Burggartenstr. 1	
Montag,	14.15 Uhr

## **\_ FRENKENDORF**

<b>Schwimmhalle Mühlacker</b> , Schulstr. 12	
Mittwoch,	16.00 Uhr

## **\_ GELTERKINDEN**

<b>Hallenbad</b> , Lachmattstr. 22	
Mittwoch,	09.00 Uhr

## **\_ LIESTAL**

<b>Hallenbad Gitterli</b> , Militärstr. 14/18	
Donnerstag,	08.15, 09.20 Uhr

## **\_ MUTTENZ**

<b>Hallenbad</b> , Baselstr. 89	
Freitag,	14.15 Uhr

## **\_ OBERWIL**

<b>Hallenbad Hüslimatt</b> , Sägestr. 8d	
Freitag,	14.00 Uhr

# Laufsport & Wandern

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

### **Laufspass 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**

<b>Bruderholz</b> , beim Wasserturm	
Montag,	09.00 Uhr
Donnerstag,	09.00 Uhr

## **\_ ALLSCHWIL**

<b>Allschwilerwald</b> , Parkplatz Allschwilerweiher	
Freitag,	14.00 Uhr

## **\_ FÜLLINSDORF**

<b>Parkplatz Tennisclub</b> , Ergolzstrasse 69	
Mittwoch,	14.00 Uhr

## **\_ GELTERKINDEN**

<b>Eingang Schwimmbad</b>	
Dienstag,	09.15 Uhr

## **\_ MÜNCHENSTEIN**

<b>Mühlemattstr.</b> (Nähe Hofmatt)	
Dienstag,	09.30 Uhr

### **Walking/Nordic Walking**

## **\_ BASEL**

<b>Lange Erlen</b> , Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz	
--	--

Dienstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

## **\_ BRÜGLINGEN**

<b>Vor dem Pro Senectute-Haus</b> St. Jakob, Brüglingerstrasse 113	
Mittwoch,	09.00 Uhr
Freitag,	09.00 Uhr

## **\_ MÜNCHENSTEIN**

<b>Sportplatz Au</b> , Heiligholzstr. 3	
Mittwoch,	09.15 Uhr

## **\_ ZUNZGEN**

<b>Parkplatz Sperrmattweg</b>	
Montag,	09.30 Uhr

### **Walking**

## **\_ GELTERKINDEN**

<b>Eingang Schwimmbad</b>	
Montag,	09.30 Uhr

## **\_ MUTTENZ**

<b>Sportplatz Margelacker</b> , Sandgrubenweg 10	
Donnerstag,	09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

### **Fit im Wald**

## **\_ BASEL/ALLSCHWIL**

<b>Allschwilerwald</b> , 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.*