

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2012)
Heft: 1: Schwerpunkt : Radioszene Basel

Register: Sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.07.2025

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 39

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

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 unsere Krafträume 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

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

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	30. April
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Hölstein, alte Turnhalle
Leitung	Tanzgruppenleiterinnen
Kosten	gratis
Anmeldung	nicht erforderlich
Besonderes	Bequeme, leichte Schuhe

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.

Schnupperzeit während der Osterferien

Nutzen Sie die Ferienzeit, um sich draussen zu bewegen und um unseren Kraftraum kennenzulernen.

Vorbei kommen, schnuppern, mitmachen!

Alle Angebote sind gratis.

Mittwoch, 11. April

09.30 Uhr	Nordic Walking
15.00 – 20.00 Uhr	Kraftraum

Donnerstag, 12. April

09.30 Uhr	Outdoor-Fitness
14.30 Uhr	Outdoor-Fitness
15.00 – 20.00 Uhr	Kraftraum

Freitag, 13. April

09.30 Uhr	Nordic Walking
15.00 – 20.00 Uhr	Kraftraum

Ort	Rheinfelderstrasse 29, Basel
	Garderoben sind vorhanden.

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Polysportive Ferienwoche im September

Mit AquaGym, Wanderungen, Walking und Morgengymnastik bietet unsere polysportive Ferienwoche viel Abwechslung und aktive Erholung.

Daten	So, 9. – Sa, 15. September 2012
Ort	Achentalerhof beim Achensee (A)
Leitung	Christina Thoma, Katrin Ackermann Erwachsenensportleiterinnen
	Anmeldeschluss 15. Juni

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte

Sparte	Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
Fitness & Krafttraining	Krafttraining	x	x	x	x	x			x - xxx
	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
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/Aquajogging	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

Schnuppertag Krafttraining

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

Datum 5. Mai
Tag/Zeit Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr.15 und Rheinfelderstr. 29

GymFit

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

Daten 23. Januar – 29. Juni 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

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

Montag, 09.00 Uhr (nur Männer)

Rhyppark 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 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, Kleinriedenstr. 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

_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 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, 14.45 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

Turnhalle Primarschule, Baselstr. 5

Dienstag, 16.15 Uhr

_LIESTAL

Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 13

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)

GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit

Daten 23. Januar – 29. Juni (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

Waisenhaus-Turnhalle, 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

ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17 – 25

Montag, 10.30 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, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Neu: Fit in den Feierabend

Ein Angebot für Personen 50+. Verbessern Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

BASEL

Tag/Zeit Montag, 17.30 – 18.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

Leitung Petra Kowal, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Männerfit

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

BASEL

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

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

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort akzent forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

NEU: Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Bewegung & Gymnastik

Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

Besonderes ohne Bodenübungen

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 akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

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

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

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
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	16. März – 22. Juni (12x) (ohne 6. und 13. April, 17. Mai)
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 2. März
-----------	-------------

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, Bewegungs- pädagogin, Kurs 1+2
---------	--

Kosten	Fr. 13.50/Lektion
--------	-------------------

LIESTAL

Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Ro- sen, 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 Schweizer- 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, 10.45 – 11.45 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 Gleichgewichts-
übungen 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 Be-
weglichkeit 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, Physiotherapeu- tin und Pilatesrainerin (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, Waisenhaus- Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung	Meister Xinhua Zhu
---------	--------------------

Kosten	Fr. 18.–/Lektion
--------	------------------

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit ab-
wechslungsreicher 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 verbes-
sern 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 ge-
stärkt. 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-Keller- hals, 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, Fitness- center 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

Kosten	Fr. 13.50/Lektion
--------	-------------------

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 Schweizer-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, 09.45 – 10.45 Uhr
Leitung	Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 18.–/Lektion

Tanz

Neu: Let's Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Die Schritte stammen zum Teil von den bekannten Paartänzen wie Cha-cha-cha, Walzer, Jive etc., wobei auch andere Elemente vorkommen können. 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: Country 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	26. Januar – 28. Juni 2012 (20x)
Kurs 1	
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.15 – 10.30 Uhr

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.45 – 12.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 145.80 (inkl. Fr. 10.80 MwSt.)

Orientalischer Bauchtanz

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

BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit	Montag, 12.45 – 13.30 Uhr
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

Aufbaukurs 1

Tag/Zeit	Montag, 13.30 – 14.30 Uhr
----------	---------------------------

Aufbaukurs 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

Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

Neu Kurs 1	Anfänger
Daten	20. April – 29. Juni (10x) (ohne 18. Mai)
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Eeva-Taina Forsius
Kosten	Fr. 135.– (inkl. Fr. 10.– MwSt.)
Anmeldung	bis 4. April
Kurs 2	Anfänger bis leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Eeva-Taina Forsius

Kurs 3	leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Doris Marty
Kurs 4	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 Grundsätze 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	23. Januar – 29. Juni 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, Mülhhauserstr.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

RIEHN

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

FÜLLINSBURG

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. Pfarrheim, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

MUTTENZ

APH zum Park, Tramstrasse 83

Donnerstag, 09.30 Uhr

OBERSCHWIL

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	Claudine Schwyn
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 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Doppel-
lektion: 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 23. Januar – 29. Juni 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.)

*Achtung: Das Angebot findet von April bis
Mitte Oktober nicht im Weiherweg statt.*

Ort auf Anfrage.

Spiele

Ballsport & Fitness (Männer)

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

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Daten 23. Januar – 29. Juni 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 23. Januar – 29. Juni 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, Grenzacher- str. 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	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

BASEL

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

Achtung: Es finden im Weiherweg von April bis Mitte Oktober keine Kurse statt. Das Hallenbad wird saniert

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Halbjahresabonnement Fr. 172.80 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)	
Daten	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

BASEL

Bläsischulhaus , Eingang Müllheimerstrasse	
Mittwoch	16.45 Uhr
Weiherweg Alterszentrum , Rudolfstrasse 43	
Donnerstag,	11.00 Uhr

Achtung: Ab 17. April findet dieser Kurs im Dalbehof um 10.30 Uhr am Dienstag statt.

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	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

BASEL

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
Wasserstelenzschulhaus , Riehen	
Wasserstelenweg 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 Mühleracker , 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

OBERVIL

Hallenbad Hüslimatt , Sägestr. 8d	
Freitag,	14.00 Uhr

Laufsport & Wandern

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

Einführungskurse NordicWalking

Das ideale, Gelenke schonende Ganzkörpertraining.	
Kurs 1	
Daten	12./15./19. und 22. März 2012 (4x)
Tag/Zeit	Montag, 10.15 – 11.30 Uhr und Don- nerstag, 9.00 – 10.15 Uhr
Ort	Bruderholz beim Wasserturm
Leitung	Theo Blum, Nordic Walking Leiter
Kurs 2	
Daten	14./16./21. und 23. März 2012 (4x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 9.00 – 10.15 Uhr und Frei- tag, 9.00 – 10.15 Uhr
Ort	Brüglingen

Leitung	Christina Thoma, Nordic Walking Leiterin
Kosten	Fr. 70.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 2. März
Kurs 3	
Daten	17./20./24. April und 5. Mai 2012 (4x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.45 – 12.00 Uhr und Freitag, 10.45 – 12.00 Uhr
Ort	Lange Erlen
Leitung	Annemarie Ramseier, Nordic Walking Leiterin
Kosten	Fr. 70.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 2. April

Laufpass mit dem Laufpass

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

Daten	23. Januar – 20. Juli 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

FÜLLINSBURG

Parkplatz Tennisclub , Ergolzstrasse 69	
Mittwoch,	14.00 Uhr

GELTERKINDEN

Eingang Schwimmbad	
Dienstag,	09.15 Uhr
MÜNCHENSTEIN	
Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)	
Dienstag,	09.30 Uhr

Neu: Outdoor-Fitness Schnupperkurs

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

Daten	26. April, 3./10. und 24. Mai 2012 (4x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	akzent forum, Kurs- und Fitness- center 50+, Rheinfelderstr.29
Leitung	Katrin Ackermann, Sportlehrerin
Kosten	Fr. 60.–
Anmeldung	bis 12. April

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

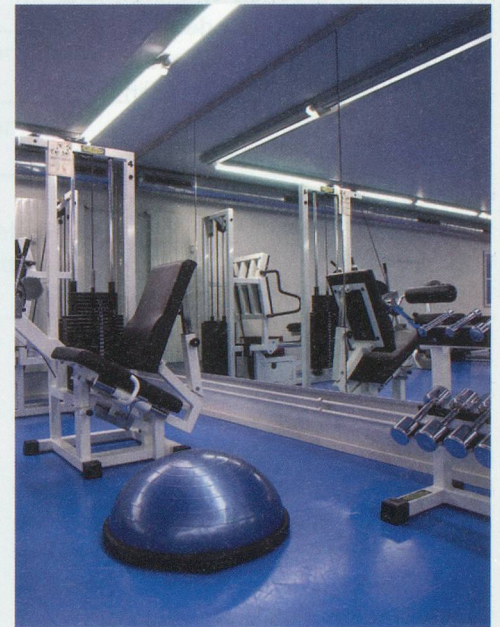
Bergwandern

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.



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 unsere Krafträume kennen lernen. In unserem Trainingsraum sind immer Fachpersonen anwesend, die Ihnen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung stehen.
Mit Ihrem Abonnement können Sie in beiden Krafträumen trainieren.

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

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	

SNHUPPERTAG KRAFTTRAINING

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

Datum	5. Mai
Tag/Zeit	Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+ Belchenstrasse 15 und Rheinfelderstrasse 29