

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2013)
Heft: 4: Das grosse Sterben : Seuchen einst und jetzt

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: 19.07.2025

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

SPORT

**Krafttraining | Fitness & Gymnastik | Sport & Bewegung | Tanz
Spiele | Wassersport | Laufsport & Wandern**

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 INFORMATIONEN

Siehe Seite 40

UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

- Quartalkurse (7–13 Lektionen)
- Semesterkurse (Halbjahresabonnement)

UNSERE KURSZENTREN IN BASEL

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

- **Akzent Forum**, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
- **Akzent Forum, Kurs- und Fitnesscenter 50+**, Rheinfelderstr. 29
- **Akzent Forum, Fitnesscenter 50+**, Belchenstr. 15

Bewegung, Spiel und Sport

*bereitet Freude und steigert die
Leistungsfähigkeit*

*hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit
und erhöht die Lebensqualität*

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



Bleiben Sie am Ball!

Mit über **500 Kursen.**

akzentforum

www.akzent-forum.ch | 061 206 44 66

GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING

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

Beratung und Betreuung

Während des Trainings werden Sie von Fachpersonen kompetent begleitet. Für Fragen steht Ihnen die anwesende Fachperson gerne zur Verfügung.

- Sie können unsere Krafträume jederzeit besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Besonderes

- Sie können mit Ihrem Abo ohne Aufpreis in bei den Krafträumen trainieren.
- Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abo inbegriffen.
- Chipkarte und Pulsgurt sind kostenlos nutzbar.
- Während des Trainings ist immer eine Fachperson anwesend.
- Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogrammes sind im Preis inbegriffen.



_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

Preise

3 Monate	Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.),
6 Monate	Fr. 496.60 (inkl. 8% MwSt.),
12 Monate	Fr. 696.60 (inkl. 8% MwSt.)
Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo	
	Fr. 464.40 (inkl. 8% MwSt.)

FITNESS & GYMNASTIK

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.

_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

Männerfit

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

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
----------	-------------------------------

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
----------	-------------------------------

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin und Expertin Erwachsenenport
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

_LIESTAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer und Kursleiter Erwachsenenport
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.

_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

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. 19.–/Lektion
Besonderes	ohne Bodenübungen

Atemdynamik und Eutonie

Atemwirksame Bewegungs-, Haltungs- und Dehnübungen ermöglichen ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, was als Wohlspannung (Eutonie) erlebt wird. Der Atem wird tiefer, der Energiefluss angeregter. Atemdynamik und Eutonie stärken uns für die Herausforderung im Alltag.

_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 19.–/Lektion
Besonderes	Schnupperstunde am 24. Sept.

Neu: Beckenbodengrundkurs

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

_BASEL

Daten	23. Oktober – 4. Dezember (7x)
-------	--------------------------------

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
 Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
 Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
 Kosten Fr. 101.50
 Anmeldung bis 9. Oktober
 Besonderes Schnupperstunde am 25. Sept.

Beckenbodentraining

Gezielt den ganzen Körper trainieren mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

_BASEL

Trainingskurs

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 Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
 Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
 Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin und Sportwissenschaftslehrerin
 Besonderes Schnupperstunde am 26. Sept.

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Bewegungs- und Gedächtnistraining

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

_BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
 Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
 Leitung Verena Thomann, Expertin Erwachsenensport und Gedächtnistrainerin, SVGT
 Kosten Fr. 14.50/Lektion

Neu: Erholsam schlafen ohne Schnarchen

Mit Atemübungen wird der Rachenraum gestärkt und die Atemmuskulatur trainiert, um dem «Schnarchen» und «Verschlucken» vorzubeugen.

_BASEL

Daten 16. Oktober – 11. Dezember (9x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12
 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
 Kosten Fr. 171.–
 Anmeldung bis 2. Oktober
 Besonderes Schnupperstunde am 25.9. 15.30 – 16.30 Uhr, Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Neu: Feldenkrais, Einsteigerkurs

Auch beim Älterwerden soll die eigene Beweglichkeit angemessen gepflegt, erhalten und entwickelt werden.

_BASEL

Daten 16. Oktober – 18. Dezember (10x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
 Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
 Leitung Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
 Kosten Fr. 190.–
 Anmeldung bis 2. Oktober
 Besonderes Schnupperstunde am 25.9.

Feldenkrais

Anhand sachter Bewegungen lernt man sich selber besser kennen. Dabei findet ein Spannungsausgleich statt, der ermöglicht, dass im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen vermindert oder aufgelöst werden können.

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
 Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Kurs 2

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
 Leitung Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
 Kosten Fr. 19.–/Lektion

Fit/Beweglich

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

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr
 Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
 Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
 Kosten Fr. 14.50/Lektion

Neu: Kurs 2

Daten 30. Oktober – 18. Dezember (8x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr
 Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
 Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
 Kosten Fr. 116.–
 Anmeldung bis 21. Oktober
 Besonderes Schnupperstunde am 16. Oktober

Gleichgewichtstraining

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

Neu: Grundkurs

Daten 25. Oktober – 24. Januar 2014 (12x) (ohne 27.12. und 3.1. 2014)
 Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.45 Uhr
 Ort Akzent Forum Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
 Leitung Claudine Schwyn, Nicole Zingg, ausgebildete Leiterinnen Sturzprophylaxe
 Kosten Fr. 204.–
 Anmeldung bis 4. Oktober
 Besonderes Schnupperstunde am 27.9. 10.30 – 11.30 Uhr

Trainingskurse

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
 Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
 Kosten Fr. 14.50/Lektion

Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern.

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
 Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
 Leitung Barbara Brüttsch, Bewegungspädagogin

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
 Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
 Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
 Kosten Fr. 14.50/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. 14.50/Lektion

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
AquaFit/Aqua jogging	x		x	x		x		xxx
AquaGym	x	x		x	x	x		x
AquaGym+	x	x	x	x	x	x		xx
Atemkurse		x		x	x	x	x	x
Ballsport und Fitness	x	x	x	x	x			xx
Bauch – Beine – Po	x	x	x	x	x		x	xxx
Beckenbodentraining	x						x	xx
Bergwandern	x		x		x	x		xxx
Bewegung und Gedächtnis		x		x	x		x	x
Country Line Dance		x	x	x	x	x	x	xx
Feldenkrais		x		x	x	x	x	x
Fit im Wald/Outdoor-Fitness			x	x	x	x		x - xxx
Fit/Beweglich	x	x	x	x	x	x	x	xx
Gleichgewichtstraining	x	x		x	x		x	xx
GymFit/GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	x - xxx
Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
Körpertraining – Koordination	x			x	x			xx
Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		x		x	x	x
Let's Dance		x	x	x	x	x	x	x-xxx
Männerfit	x	x	x	x	x		x	xxx
Nordic Walking	x		x	x	x	x		xx - xxx
Orientalischer Bauchtanz		x	x	x	x	x	x	xx
Osteogym	x	x		x	x	x	x	x
Pilates	x	x		x		x	x	x - xxx
PowerGym	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
Softvolleyball	x	x	x	x	x			xx
Standard und Lateinamerikanisch		x	x	x	x	x	x	x-xxx
Stepptanz		x	x	x	x		x	x-xxx
Tai-Ji	x	x		x	x	x	x	x
Tanz und Beweglichkeit		x		x	x	x	x	xx
Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		x-xxx
Tennis		x	x	x	x			xx
Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
Wandern			x		x	x		x - xxx
Yoga	x	x			x	x	x	x

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Madeleine Schweizer-Schmutz,
Bewegungs- und Tanzpädagogin,

Kosten Fr. 19.–/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. 14.50/Lektion

Pilates

Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit
verbinden und auf schonende Weise Körperhal-
tung, Balance, Koordination, Konzentration und
Ausdauer verbessern.

_BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeu-
tin und Pilatestrainerin
(Polestar Pilates)

Kosten Fr. 23.–/Lektion

Qi-Gong der 5 Elemente

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 Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung
bewusst erfahren.

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr

Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong
und Alexandertechnik Lehrerin

Kosten Fr. 19.–/Lektion

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen mit abwechslungs-
reicher Gymnastik die Muskulatur kräftigen und
die Beweglichkeit verbessern.

_BASEL

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

Leitung Marie-José Tschopp

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik die
Beweglichkeit, das Gleichgewicht und das Kör-
pergefühl verbessern.

_BASEL

Kurse 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 Barbara Brütsch,
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/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, Waisenhaus-
Turnhalle, 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 Kurse 1 – 5: Rita Schrämmli-Keller-
hals, Physiotherapeutin

Kurse 6 und 7

Tag/Zeit Donnerstag
Kurs 6: 14.30 – 15.30 Uhr
Kurs 7: 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin,
Rückenschullehrerin und
dipl. Sportwissenschaftlerin

Neu: Kurs 8

Tag/Zeit Montag
09.30 – 10.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Kathrin Reinhard,
Bewegungspädagogin

_LIESTAL

Kurse 9 und 10

Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 9: 08.30 – 09.30 Uhr
Kurs 10: 09.30 – 10.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum
Rosen, Gymnastikraum,
Rosenstr. 21 A

Leitung I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen den
Körper und führen zu Wohlbefinden.

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
Leitung Sabine Chambovey-Malzacher,
Bewegungspädagogin

Kurse 2 und 3

Tag/Zeit Montag
Kurs 2: 10.30 – 11.30 Uhr
Kurs 3: 11.30 – 12.30 Uhr

Ort Kurse 1 – 3: Akzent Forum, Fitness-
center 50+, Belchenstr. 15

Kurs 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 4: 09.30 – 10.30 Uhr
Kurs 5: 10.30 – 11.30 Uhr

Ort Kurse 4 – 5: Akzent Forum, Fitness-
center 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Kurse 2–5, Barbara Brütsch,
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Neu: Selbstverteidigung (nur für Frauen)

Einführungsworkshop

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich wirksam
verteidigen können und dadurch an Selbstver-
trauen gewinnen.

_BASEL

Daten 8. und 9. November
Tag/Zeit Freitag, 8. November, Theorie,
14.00 – 16.30 Uhr
Samstag, 9. November, Praxis und
Theorie, 09.00 – 12.00 Uhr und
13.30 – 17.00 Uhr

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 130.50
Anmeldung	bis 25. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 27.9. 14.00 – 15.00 Uhr

Neu: Stiefkind Fuss

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

_BASEL	
Daten	23. Oktober – 20. November (5x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 72.50
Anmeldung	bis 9. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 25.9.

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 – 3	
Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 1: 08.30 – 09.30 Uhr Kurs 2: 09.45 – 10.45 Uhr Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus- Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Kurse 4 und 5	
Tag/Zeit	Freitag Kurs 4: 11.00 – 12.00 Uhr Kurs 5: 12.00 – 13.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 19.–/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. 19.–/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
Kurs 2	
Tag/Zeit	Montag, 13.00 – 14.00 Uhr
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

Kurs 3	
Tag/Zeit	Dienstag, 09.40 – 10.40 Uhr
Leitung	Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

SPORT & BEWEGUNG

GymFit

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

Daten	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% 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	
Freitag, 10.00 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	
Alterssiedlung , Pilatusstrasse 44	
Donnerstag, 08.55 (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)	
L'ESPRIT , Laufenstrasse 44	
Montag, 09.00 Uhr (nur Männer)	
Rhypark Saalbau , Mülhauserstr. 17	
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, Waisenhaus-Turnhalle,
Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

Kleinhüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

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

Geistlich-diakonisches Zentrum, Spitalweg 20,
Gymnastikraum

Montag, 14.15 Uhr, Dienstag, 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

_BLAUN

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
Mittwoch, 14.30 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
Dienstag, 09.00 Uhr

_MUTTENZ

Bibliothek, Brühlweg 3
Montag, 09.15 Uhr
KGH Feldreben, Feldrebenweg 14
Donnerstag, 14.15 Uhr

Pfarrhaus Dorf
Freitag, 14.15 Uhr

_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, Mittwoch, 14.00 Uhr (nur
Männer), Freitag, 09.15 Uhr

GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit
Daten 12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–
(inkl. 8% MwSt.)

_BASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+

Belchenstr. 15
Montag, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr
Freitag, 09.00 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 Uhr (nur
Männer) 16.30 Uhr (nur Frauen)
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

TANZ

Country Line Dance

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

_BASEL

Daten 12. August – 24. Januar 2014 (20x)

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.15 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29
Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Donnerstag
Kurs 1: 09.15 – 10.30 Uhr
Kurs 2: 10.45 – 12.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29
Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 154.–
(inkl. 8% MwSt.)

Let's Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Die Schritte stammen zum Teil von bekannten Paartänzen wie Cha-cha-cha, Walzer, Jive etc., wobei auch andere Elemente vorkommen können. Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen.

_BASEL

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Montag
Kurs 1: 15.45 – 16.45 Uhr
Kurs 2: 16.45 – 17.45 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29
Leitung Esther Saladin
Kosten Fr. 14.50/Lektion

Orientalischer Bauchtanz

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

_BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr

Aufbaukurs

Tag/Zeit Montag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

Neu: Einsteigerkurs 2, ab 17. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,
orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion

Anmeldung bis 3. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 26. 9.

Standard und Lateinamerikanische Tänze

_BASEL

Kurs im Spätsommer

Daten 6. – 27. September (4x)
Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung Eeva-Taina Forsius

Kosten Fr. 58.– (inkl. 8% MwSt.)
Ab Mitte Oktober wieder im Programm

_BASEL

Kurs 1 Anfänger
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Eeva-Taina Forsius
Kurs 2 Anfänger bis leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Eeva-Taina Forsius
Kurs 3 Fortgeschrittene
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten Fr. 14.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)

_LIESTAL

Kurs im Spätsommer

Daten 4. – 25. September (4x)
Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr
Ort Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21
Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten Fr. 58.– (inkl. 8% MwSt.)
Ab Mitte Oktober wieder im Programm

_LIESTAL

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr
Ort Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21
Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten Fr. 14.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)

Stepptanz

Technik, Grundschriffe und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

_BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150
Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin
Kosten Fr. 20.–/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

Tänze aus aller Welt

Daten 12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

_BASEL / GROSSBASEL

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32
Freitag, 15.00 Uhr
Gemeindehaus St. Johannes, Mülhauserstr. 145
Montag, 14.30 Uhr
Kirchgemeindehaus Stephanus, Furkastr. 12
Freitag, 10.00 Uhr
Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostr. 144
Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370
Freitag, 09.30 Uhr

_BASEL / KLEINBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29, Freitag, 15.00 Uhr
Kleinhüningen Kirchgemeindehaus,
Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

_RIEHEN

Haus zum Wendelin, Inzlingerstr. 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

_FÜLLINSORF

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5
Mittwoch, 09.30 Uhr

_GELTERKINDEN

Lindenhof, Poststr. 1
Donnerstag, 09.15 Uhr

_HÖLSTEIN

Alte Turnhalle, Hauptstr.
Mittwoch, 09.15 Uhr

_LAUFEN

Aula Schule, Baselstr. 5
Dienstag, 16.00 Uhr

_MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarreiheim, Loogstr. 22
Montag, 09.00 Uhr

_MUTTENZ

Wohngenossenschaft drei Birken,
Neue Bahnhofstr. 113
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 (nur für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktions-schnell bleiben.

_BASEL

Daten 12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Giuseppina Furler
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

Softvolleyball (nur für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

_BASEL

Daten 12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung Claudine Schwyn
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

Tennis

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezialschläge) und der Tennisregeln.

_MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 09.00 Uhr
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 12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Doppel-lektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)
Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet

_ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg
Mittwoch, 09.00 Uhr

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. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl. 8% MwSt.)
_ LIESTAL	
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.50 – 09.40 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli
Leitung	Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin
Kosten	Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt, inkl. 8% MwSt.)

AquaGym mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend.

Daten	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_ BASEL	
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, 13.45, 14.30 Uhr
Mittwoch,	14.00, 14.45 Uhr

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Daten	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_ BASEL	
Weiherweg Alterszentrum , Rudolfstrasse 43	
Donnerstag,	11.00 Uhr

AquaGym+

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

Daten	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_ 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
Freitag,	14.30 Uhr
Wasserstelsenschulhaus , Riehen	
Wasserstelzenweg 15	
Mittwoch,	16.00 Uhr

Aquagym in Baselland

Daten	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement: Fr. 123.– (exkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_ AESCH	
Schulhaus Schützenmatt , Dornacherstr. 43	
Mittwoch,	14.15 Uhr

_ BOTTMINGEN	
Hallenbad Burggarten , Burggartenstr. 1	
Montag,	14.15 Uhr
_ FRENKENDORF	
Schwimmhalle Mühllacker , Schulstr. 12	
Mittwoch,	16.00 Uhr
_ LIESTAL	
Hallenbad Gitterli , Militärstr. 14/18	
Donnerstag,	08.15, 09.15 Uhr
_ MUTTENZ	
Hallenbad , Baselstr. 89	
Freitag,	14.15 Uhr
_ OBERWIL	
Hallenbad Hüslimatt , Sägestr. 8d	
Freitag,	14.00 Uhr

LAUFSport & WANDERN

Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass unbegrenzt alle Laufangebote nutzen (inkl. Fit im Wald).

Daten	22. Juli – 24. Januar 2014 (23x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Fit im Wald

Auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

_ BASEL/ALLSCHWIL	
Allschwilerwald , Parkplatz Allschwilerweiher	
Donnerstag,	09.00 Uhr

Nordic Walking und/oder Walking

_ BASEL	
Bruderholz , beim Wasserturm	
Montag,	09.00 Uhr
Donnerstag,	09.00 Uhr
_ BRÜGLINGEN	
Vor dem Pro Senectute-Haus	
St. Jakob, Brüglingerstrasse 113	
Mittwoch,	09.00 Uhr
Freitag,	09.00 Uhr
_ BASEL	
Lange Erlen , Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz	
Dienstag,	09.30 Uhr
Freitag,	09.30 Uhr
_ ALLSCHWIL	
Allschwilerwald , Parkplatz Allschwilerweiher	
Freitag,	14.00 Uhr
_ FÜLLINS DORF	
Parkplatz Tennisclub , Ergolzstrasse 69	
Mittwoch,	14.00 Uhr

_ GELTERKINDEN	
Eingang Schwimmbad	
Montag,	09.30 Uhr
Dienstag,	09.15 Uhr
_ MÜNCHENSTEIN	
Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)	
Dienstag,	09.30 Uhr
Sportplatz Au , Heiligholzstr. 3	
Mittwoch,	09.15 Uhr
_ MUTTENZ	
Sportplatz Margelacker , Sandgrubenweg 10	
Donnerstag,	09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)
_ ZUNZGEN	
Parkplatz Sperrmattweg	
Montag,	09.30 Uhr

Privatlektionen für Nordic Walking

Kosten und Daten auf Anfrage!

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, Frenkendorf, Füllinsdorf und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.

Neu ab Dezember:

Schneeschuhwanderungen im Schwarzwald und im Jura

Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, so vereinbaren Sie einen Termin.

Dauer	20 Min.
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Katrin Ackermann u. Silvia Stöcklin, Turn- und Sportlehrerinnen, Expertinnen Erwachsenensport
Kosten	Gratis

vom 23. – 27. September 2013

Schnupperwoche Bildung + Sport

Fitnesscenter 50+ an der Belchenstrasse 15 in Basel

Montag, 23. September Dienstag, 24. September Mittwoch, 25. September Donnerstag, 26. September Freitag, 27. September

Rhythmische Gymnastik
08.30 – 09.30 Uhr

GymFit+
09.30 – 10.30 Uhr

Sanfte Gymnastik
11.30 – 12.30 Uhr

**Orientalischer Bauchtanz
Einsteiger**
12.30 – 13.30 Uhr

**Orientalischer Bauchtanz
Fortgeschrittene**
13.30 – 14.30 Uhr

Tanz und Beweglichkeit
15.30 – 16.30 Uhr

**Körpertraining –
Stretching – Entspannung**
16.30 – 17.30 Uhr

Feldenkrais
08.30 – 09.30 Uhr

GymFit (nur Männer)
09.30 – 10.30 Uhr

Osteogym
10.30 – 11.30 Uhr

Atemdynamik und Eutonie
11.30 – 12.30 Uhr

**Rhythmus – Bewegung –
Koordination**
13.00 – 14.00 Uhr

**Rhythmus – Bewegung –
Koordination**
14.00 – 15.00 Uhr

Beckenbodentraining
17.00 – 18.00 Uhr

**Körpertraining –
Koordination**
18.00 – 19.00 Uhr

GymFit
08.00 – 09.00 Uhr

GymFit
09.00 – 10.00 Uhr

Feldenkrais Einsteigerkurs
11.30 – 12.30 Uhr

Sanfte Gymnastik
14.00 – 15.00 Uhr

Rückentraining
16.00 – 17.00 Uhr

Pilates
17.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag, 26. September

GymFit
10.30 – 11.30 Uhr

Bewegung und Gedächtnis
13.30 – 14.30 Uhr

Männerfit
17.00 – 18.00 Uhr

Männerfit
18.00 – 19.00 Uhr

Freitag, 27. September

GymFit+
09.00 – 10.00 Uhr

GymFit
10.00 – 11.00 Uhr

Kraftraum an der Rheinfelderstrasse 29 in Basel

Schnuppern im Kraftraum Montag – Freitag 08.00 – 14.00 Uhr
15.00 – 20.00 Uhr

Kraftraum an der Belchenstrasse 15 in Basel

Schnuppern im Kraftraum Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
Montag, Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr
Dienstag, Mittwoch 15.00 – 17.00 Uhr
Samstag 09.00 – 11.00 Uhr

Kurs- und Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstrasse 29 in Basel

Montag, 23. September	Dienstag, 24. September	Mittwoch, 25. September	Donnerstag, 26. September	Freitag, 27. September
		Rhythmus – Bewegung – Koordination 08.30 – 09.30 Uhr		
Rückentraining 09.30 – 10.30 Uhr	Yoga 09.45 – 10.45 Uhr			GymFit 09.30 – 10.30 Uhr
	Qi-Gong der 5 Elemente 10.45 – 11.45 Uhr	Sanfte Gymnastik 10.30 – 11.30 Uhr		Gleichgewichtstraining Grundkurs 10.30 – 11.30 Uhr
	Fit/Beweglich 12.30 – 13.30 Uhr			
Yoga 13.00 – 14.00 Uhr		Stiefkind Fuss 13.00 – 14.00 Uhr	Beckenbodentraining 13.30 – 14.30 Uhr	
	Computerangebote + iPad 14.00 – 15.00 Uhr Kursraum 5	Beckenbodengrundkurs 14.00 – 15.00 Uhr		Sicherheit & Selbstverteidigung für Frauen 14.00 – 15.00 Uhr
Let's Dance 15.45 – 16.45 Uhr		Erholsamer schlafen ohne schnarchen 15.30 – 16.30 Uhr	Rückentraining 15.30 – 16.30 Uhr	Tänze aus aller Welt 15.00 – 16.00 Uhr
Let's Dance 16.45 – 17.45 Uhr	Körpertraining – Stretching – Entspannung 16.30 – 17.30 Uhr	Qi-Gong der 5 Elemente 17.00 – 18.00 Uhr	Orientalischer Bauchtanz Einsteigerkurs 19.00 – 20.00 Uhr	

Waisenhaus-Turnhalle am Theodorskirchplatz 7 in Basel

Montag, 23. September	Dienstag, 24. September	Mittwoch, 25. September	Donnerstag, 26. September	Freitag, 27. September
GymFit+ 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit+ 08.30 – 09.30 Uhr		GymFit+ 08.30 – 09.30 Uhr	Rückentraining 08.20 – 09.20 Uhr
GymFit+ 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit+ (nur Frauen) 09.30 – 10.30 Uhr		GymFit+ 09.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining 09.30 – 10.30 Uhr
	GymFit+ 10.30 – 11.30 Uhr			Rückentraining 10.40 – 11.40 Uhr
	GymFit+ 14.00 – 15.00 Uhr		GymFit+ 14.00 – 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 – 16.00 Uhr			Ballsport & Fitness für Männer 15.00 – 16.00 Uhr	
GymFit (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	Power Gym 16.00 – 17.00 Uhr		GymFit+ 16.30 – 17.30 Uhr	
	Bauch – Beine – Po 17.00 – 18.00 Uhr			