

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2013)
Heft: 1: Recht und Gerechtigkeit

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: 30.06.2025

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 Schnuppertaining vereinbaren. Gerne beraten wir Sie persönlich oder am Telefon.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Siehe Seite 41

UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

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

UNSERE KURS ZENTREN 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

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, Muttentz, Oberwil, Pfeffingen, Reinach, Schönenbuch, Therwil

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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

Beratung und Betreuung

Während des Trainings werden Sie von Fachpersonen kompetent begleitet. Sie können jederzeit unsere Krafträume kennen lernen. (siehe Öffnungszeiten). Für Fragen steht Ihnen die anwesende Fachperson gerne zur Verfügung. Ein Gratis-Probetraining ist jeden Nachmittag nach telefonischer Vereinbarung möglich.

_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

Öffnungszeiten während der Fasnacht:

Montag, 18. Februar	geschlossen
Mittwoch, 20. Februar	geschlossen

Preise

3 Monate Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.),
6 Monate Fr. 399.60 (inkl. 8% MwSt.),
12 Monate Fr. 696.60 (inkl. 8% MwSt.)
Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 464.40 (inkl. 8% MwSt.)
Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abonnement enthalten

Schnuppertag Krafttraining

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

Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

Samstag, 16. März, 10.00 – 12.00 Uhr

Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel

Samstag, 16. März, 10.00 – 12.00 Uhr

_BEZIRK LAUFEN

Blauen, Brislach, Dittingen, Duggingen, Grellingen, Laufen, Zwingen

_BEZIRK LIESTAL

Frenkendorf, Füllinsdorf, Giebenach, Itingen, Liestal, Lupsingen, Pratteln

_BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

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, 08.45 (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

Fitness & Krafttraining

GymFit

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

Daten	21. Januar – 28. Juni 2013 (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

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/GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	x - xxx
	Fit/Beweglich	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
	Let's Dance		x	x	x	x	x	x	x - xxx
	Stepptanz		x	x	x	x		x	x - xxx
	Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		x - xxx
Spiele	Ballsport und Fitness	x	x	x	x	x			xx
	Softvolleyball	x	x	x	x	x			xx
	Tennis		x	x	x	x			xx
	Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
	Tischtennis		x		x	x			x
Wassersport	AquaFit/Aqua jogging	x		x	x		x		xxx
	AquaGym+	x	x	x	x	x	x		xx
	AquaGym	x	x		x	x	x		x
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	x		x	x	x	x		xx - xxx
	Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
	Fit im Wald			x	x	x	x		x - xxx
	Bergwandern	x		x		x	x		xxx
	Wandern			x		x	x		x - xxx

BESONDERE ANGEBOTE

Kleinbasler Schnupperwoche

18. – 22. März 2013

Vorbeischaun und mitmachen! Gratis ohne Anmeldung.

GymFit

Mo, 18. 3.	15.00 – 16.00 Uhr,	Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstr. 88
Di, 19. 3.	09.30 – 10.30 Uhr,	St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8
Di, 19. 3.	14.00 – 15.00 Uhr,	Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Do, 21. 3.	09.30 – 10.30 Uhr,	St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

GymFit+

Di, 19. 3.	15.00 – 16.00 Uhr,	Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
------------	--------------------	--

Tänze aus aller Welt

Do, 21. 3.	09.30 – 10.30 Uhr,	Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
------------	--------------------	--

Einsteigerkurs Line Dance

Do, 21. 3.	17.30 – 18.30 Uhr,	Akzent Forum Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
------------	--------------------	---

Zumba® Gold

Do, 21. 3.	16.30 – 17.30 Uhr,	Akzent Forum Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
------------	--------------------	---

AquaGym

Di, 19. 3.	08.00 – 08.45 Uhr	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Mi, 20. 3.	08.00 – 08.45 Uhr	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Mi, 20. 3.	16.15 – 17.00 Uhr	Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstr.
Fr, 22. 3.	14.30 Uhr	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67

Aqua-Power

Fr, 22. 3.	08.45 – 9.30 Uhr,	La Hallenbad Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
------------	-------------------	---

Nordic Walking/Walking

Di, 19. 3.	09.30 – 10.30 Uhr	Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomegebäude beim Sportplatz
Fr, 22. 3.	09.30 – 10.30 Uhr	Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomegebäude beim Sportplatz

Outdoor-Fitness

Fr, 22. 3.	10.30 – 11.30 Uhr,	Akzent Forum Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29,
------------	--------------------	--



Bleiben Sie wortgewandt!

Besuchen Sie unsere **Sprachkurse.**

akzentforum

_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, Lindenbergr. 8

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriedenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

_RIEHN

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

Dienstag, 09.00 Uhr

_MUTTENZ

KGH Feldreben, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr

Feuerwehrmagazin, Theorieraum, Schulstr. 7

Montag, 08.45 Uhr, Freitag, 14.30 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 21. Januar – 28. Juni 2013 (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, 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, 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

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, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 14.50/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 und Expertein
Erwachsenensport

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- u. Sportlehrer und Kursleiter Erwachsenen sport
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

PowerGym

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

_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 14.50/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. 19.–/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. 19.–/Lektion

Beckenbodentraining

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

_BASEL

Trainingskurse

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
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 Erwachsenen sport und Gedächtnistrainerin, SVGT
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

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	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. 19.–/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. 14.50/Lektion

Gleichgewichtstraining

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

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, 18.00 – 19.00 Uhr
Leitung	Sabine Chambovey

Kurs 2

Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin,

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
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
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 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. 14.50/Lektion

Pilates

Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit verbinden und auf schonende Weise Körperhaltung, 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 Pilatetrainerin (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

Besonderes Schnupperstunde am 9. Januar
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 Kurs 1–3: 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 Kurs 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

Kurs 8: 09.30 – 10.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Kathrin Reinhard,
Bewegungspädagogin

Besonderes Schnupperstunde am 7. Januar

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

Leitung Kurse 2–5, Barbara Brütsch,
Bewegungspädagogin

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

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Neu: Sicherheit & Selbstverteidigung

Auffrischkurs für Frauen

BASEL

Daten 10. April

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 15.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Mädi Hauert

Kosten Fr. 25.–/Lektion

Anmeldung bis 25. März

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Medita-
tion 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

Neu: 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

Tanz

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

Einsteigerkurs

Daten 11. April – 27. Juni (11x, ohne 9. Mai)

Tag/Zeit Donnerstag, 17.30 – 18.45 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin

Kosten Fr. 84.70 (inkl. 8% MwSt.)

Anmeldung bis 27. März

Besonderes Schnupperstunde am 21. März,
17.30 – 18.30 Uhr

Kurse 1 und 2

Daten 24. Januar – 28. Juni 2013 (20x)

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 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

Kurs 1

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

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

_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.)

BESONDERES ANGEBOT

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

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

Datum 15. April

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Hölstein, alte Turnhalle an der
Hauptstrasse
(Waldenburgerbahn)

Leitung Tanzleiterinnen

Kosten gratis

Anmeldung nicht erforderlich

Besonderes bequeme, leichte Schuhe

Stepptanz

Technik, Grundschriffe und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

_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 21. Januar – 28. Juni 2013 (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

FÜLLINSDORF

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. Pfarrheim, Loogstr. 22
Montag, 09.00 Uhr

MUTTENZ

APH zum Park, Tramstr. 83
Donnerstag, 09.30 Uhr

OVERWIL

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44
Donnerstag, 14.15 Uhr

THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33
Montag, 14.30 Uhr

Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

BASEL

Daten 21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–
(inkl. 8% MwSt.)
Leitung Claudine Schwyn
Ort Akzent Forum, Waisenhaus-
Turnhalle, Theodorskirchplatz 77

Tennis

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezial-
schläge) und der Tennisregeln.

MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Mittwoch, 11.00 – 12.00 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 21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Doppel-
lektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)
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

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. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt,
inkl. 8% MwSt.)

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 09.50 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 Be-
weglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den
Blutkreislauf an und wirkt entspannend.

Daten 21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 180.–
(inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Dalbehof, Kapellenstrasse 17
Montag, 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag, 08.45, 09.30 (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, 13.45, 14.30 Uhr
Mittwoch, 14.00, 14.45 Uhr

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Daten 21. Januar – 28. Juni 2013 (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 21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 180.–
(inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

Spiele

Ballsport & Fitness (Männer)

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

BASEL

Daten 21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–
(inkl. 8% MwSt.)
Leitung Giuseppina Furler
Ort Akzent Forum, Waisenhaus-
Turnhalle, Theodorskirchplatz 77

BESONDERES ANGEBOT

Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsbe-
ratung, so vereinbaren Sie einen Termin.

Dauer 20 Min.
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter
50+, Rheinfelderstrasse 29
Leitung Katrin Ackermann und Silvia
Stöcklin, Turn- und Sport-
lehrerinnen, Expertinnen
Erwachsenensport
Kosten gratis

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

Wasserstelzenschulhaus, Riehen

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch, 16.00 Uhr

AQUAGYM IN BASELSTADT

Halbjahresabonnement: Fr. 123.– (exkl. Eintritt,
inkl. 8% MwSt.)

AESCH

Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43

Mittwoch, 13.30 Uhr

BOTTMINGEN

Hallenbad Burggarten, Burggartenstr. 1

Montag, 14.15 Uhr

FRENKENDORF

Schwimmhalle Mühlacker, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

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

Kosten Fr. 70.– (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 28. März

Laufpass mit dem Laufpass

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

Daten 21. Januar – 19. Juli 2013 (23x)

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

Neu: Outdoor-Fitness

Auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweg-
lichkeit und Gleichgewicht trainieren.

Daten 12. April – 28. Juni (12x)

Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr

Treffpunkt Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Marisa Heckendorn

Kosten Fr. 64.20 (inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Schnupperlektion am Freitag,
22. März, 10.30 – 11.30 Uhr

Anmeldung bis 27. März

Fit im Wald

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, Ökonomiegebäu- de beim Sportplatz

Dienstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher

Freitag, 14.00 Uhr

FÜLLINSDORF

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 Wander-
gruppe – zwischen 1 und 5 Std. Die Wanderun-
gen und Kurzwanderungen finden in der Regel im
U-Abo-Bereich statt und werden bei jedem Wet-
ter durchgeführt (evtl. Änderung der vorgesehe-
nen Route). Das Akzent Forum hat Wander-
gruppen in Aesch, Basel, Frenkendorf Füllinsdorf,
Gelterkinden und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.

Laufsport & Wandern

Einführungskurse Nordic Walking

Das ideale, gelenkschonende
Ganzkörpertraining.

Kurs 1

Daten 11./18./25. April und 2. Mai (4x)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.15 Uhr

Treffpunkt Bruderholz, beim Wasserturm

Leitung Theo Blum, Nordic Walking Leiter

Kosten Fr. 70.– (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 28. März

Kurs 2

Daten 9./12./16./19. April (4x)

Tag/Zeit Dienstag und Freitag

09.30 – 10.45 Uhr

Treffpunkt Lange Erlen, Schorenweg 117,
Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Leitung Annemarie Ramseier,
Nordic Walking Leiterin

prosenectutebasel

Mobil sein & bleiben

Reisen mit dem öffentlichen Verkehr ist heute ein-
fach, bequem, günstig und sicher, doch die Hektik
auf der Strasse oder die neuen Billettautomaten
verunsichern viele ältere Menschen. Experten
der SBB, der TNW und der Polizei vermitteln Ih-
nen Grundlagen, um sicher unterwegs zu sein. Sie
lernen, wie man Billettautomaten bedient, mit
welchen Billetten man am besten in den Ver-
kehrsverbunden unterwegs ist und von welchen
Sonderangeboten man profitieren kann. Ausser-
dem erfahren Sie vom Fachmann für Kriminalprä-
vention, wie man sich vor Diebstahl im öffentli-
chen Raum schützen kann.

Datum 16. April

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 12.00 Uhr

Ort Gartenstrasse 143, 4052 Basel,
Ebene 7 (Lift)

Referenten Peter Egger (SBB/TNW),
Marco Liechi (Polizei BS)

Besonderes Dieser Kurs ist kostenlos

Anmeldung bis 11. April an Pro Senectute
beider Basel, 061 206 44 66