

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 3: Zu- und Auswanderer

**Register:** Sport

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 02.02.2025

**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 organisiert in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt ein vielfältiges und attraktives Kursprogramm für Personen ab 50 Jahren.

In unserem abwechslungsreichen Programm finden Sie sowohl Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler, als auch für Frauen und Männer, die einfach etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

## TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich. Sie können gratis und ohne Anmeldung in unseren Kursangeboten schnuppern. Beachten Sie, dass während der Basler Schulferien keine regulären Kurse stattfinden. Gerne beraten wir Sie persönlich.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Siehe Seite 46

## UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

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

*Einige Krankenkassen bezahlen einen Beitrag an Ihre Kurskosten. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.*

## 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, Muttenz, Oberwil, Pfeffingen, Reinach, Schönenbuch, Therwil

### \_ BEZIRK LAUFEN

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

### \_ BEZIRK LIESTAL

Frenkendorf, Füllinsdorf, Giebenach, Liestal, Lupsingen, Pratteln

### \_ BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Itingen, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

## Bewegung, Spiel und Sport

*bereitet Freude und steigert die Leistungsfähigkeit.*

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

## 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 Krafräume jederzeit besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

### Besonderes

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



### Preise

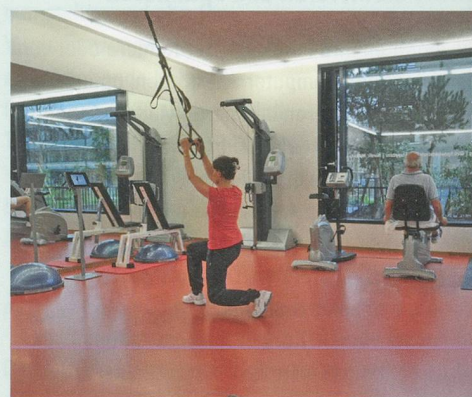
**3 Monate\*** Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)

**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.)

\*einmaliges Schnupperabo



### Krafraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

Tag/Zeit Mo – Fr, 08.00 – 19.30 Uhr  
Zwischen 14.00 – 15.00 Uhr ist keine Fachperson anwesend

### Krafraum Belchenstrasse 15, Basel

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

# 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, Fitnessinstructorin  
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 Erwachsenen-sport  
Kosten Fr. 14.50/Lektion

### \_LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21a  
Leitung Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer und Kursleiter Erwachsenen-sport  
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, Fitnessinstructorin  
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 Herausforderungen 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

## Beckenbodentraining (für Frauen)

Gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur trainieren.

### \_BASEL

**Kurs 1**  
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15  
Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

### Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin  
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 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

## 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

## 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

## Gleichgewichtstraining

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

### \_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

### Neu: Kurs 3

Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Tamara Buonocore, 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 Brütsch, 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

## 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 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, Physiotherapeutin  
u. Pilates-Trainerin (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 zehn inneren Organe unse-  
res Körpers in Balance.

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

### \_ BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr

#### 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 zur 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 Anina Ruckstuhl,  
Bewegungspädagogin

#### 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. 21a

Leitung I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Suchen und Anmelden übers Internet!

### Nutzen Sie unsere Onlinesuche

Für unsere Bildungs- und Sportkurse können Sie sich einfach und unkompliziert  
übers Internet anmelden. [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

## 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, Fitnesscenter 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, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Kurse 2–5, Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 14.50/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 – 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

## 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 Carezzi, Yoga-Lehrerin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29  
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

# SPORT & BEWEGUNG

## GymFit

Verbessern der Beweglichkeit, Kräftigen der Muskulatur und Trainieren des Gleichgewichts.

Daten 27. Januar – 4. Juli,  
18. August – 23. Januar 2015 (20x)  
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (20x)  
(inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL / GROSSBASEL

**Akzent Forum, Fitnesscenter 50+**, Belchenstr. 15  
Dienstag, 09.30 (für 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

**Alterssiedlung**, Pilatusstr. 44

Donnerstag, 08.55 Uhr

**Don Bosco Pfarreiheim**, Waldenburgerstr. 32

Dienstag, 14.30 Uhr (für Frauen)

**Gellertkirche**, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

**Gundeldingerhof Alterssiedlung**,

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

**L'ESPRIT**, Laufenstr. 44

Montag, 09.00 Uhr (für Männer)

**Rhyпарк Saalbau**, Mülhauserstr. 17

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

**St. Anton Pfarreiheim**, Kannenfeldstr. 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

**St. Johannes Alterssiedlung**,

Wilhelm Klein-Str. 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus**, Furkastr. 12

Dienstag, 14.00 Uhr

**Thomaskirche**, Hegenheimerstr. 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche**, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**, Gundeldingerstr. 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

**St. Clara Pfarrei**, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

**St. Markus Gemeindehaus**, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

**Wesleyhaus Alterssiedlung**, Hammerstr. 88

Montag, 15.00 Uhr

### \_RIEHEN

**Alterssiedlung Drei Brunnen**,

Oberdorfstr. 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

## BESONDERE ANGEBOTE

### 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

### Longways, Contrás, Squares....

Für Tanzgewohnte (keine Anfänger)

Wer hat Lust auf Grossformations-Tänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können (z.B. zu wenig Teilnehmende oder zu kleiner Raum)?

Daten 30.8./27.9./15.11./13.12./31.1.

Tag/Zeit Samstag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel  
Leitung Anna Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen und Expertinnen Tanzsport

Kosten Fr. 20.–/Nachmittag

Anmeldung Nicht erforderlich

Besonderes Tanzschläppli (Turnhallenboden), Getränk und evtl. z'Vieri mitnehmen

# Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
AquaFit/Aqua-Power	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 (für Männer)	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			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 der 5 Elemente	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 & Fitness (für Frauen)	x	x	x	x	x			xx
Standard und Lateinamerikanische Tänze		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

**Geistlich-diakonisches Zentrum**, Spitalweg 20,

Gymnastikraum

Montag, 14.15 Uhr, Dienstag, 09.30 Uhr

**St. Franziskus Pfarreiheim**,

Äussere Baselstr. 168

Mittwoch, 09.00 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, 14.15 Uhr

**Calvinhaus**, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

**\_ ARLESHEIM**

**Turnhalle Domplatz**, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

**\_ BIEL-BENKEN**

**Schulhaus Kilchbüel**, 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**,

Gempfenweg 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 (für Frauen)

**\_ ITINGEN**

**Mehrzweckhalle**, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

**\_ LAUFEN**

**Cosmos Fitness-Studio**, Weststr. 75

Dienstag, 14.30 Uhr

**\_ LIESTAL**

**Sporthalle Kaserne**, Kasernenstr. 13

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (für Frauen)

**\_ LUPSINGEN**

**Mehrzweckhalle**, Liestalerstr. 34

Montag, 16.00 Uhr

**\_ MAISPACH**

**Turnhalle**, Obermattstr. 3

Donnerstag, 09.15 Uhr

**\_ MÜNCHENSTEIN**

**Ref. KGH**, Lärchenstr. 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, 14.00 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

Freitag, 13.45 Uhr

**\_ SISSACH**

**Turnhalle Primarschule**, Schulstr. 7

Mittwoch, 14.30 Uhr (für Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (für Männer)

**\_ THERWIL**

**Bahnhofschulhaus**, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36

Montag, 14.20 Uhr, Mittwoch, 14.00 Uhr (für

Männer), Freitag, 09.15 Uhr

## GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit.

Daten 27. Januar – 4. Juli,

18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (20x)

(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

Neu: Samstag, 09.00 Uhr

**Akzent Forum, Fitnesscenter 50+**

Rheinfelderstr. 29

Freitag, 09.30 Uhr

**Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle**

Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (für Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (für Frauen), 10.30, 14.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00,

16.30 Uhr (für 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**,

Gempfenweg 17–25

Montag, 10.30 Uhr

**\_ LIESBERG**

**Mehrzweckhalle Seemättli**, Seemättliweg 19

Dienstag, 19.00 Uhr

**\_ OBERWIL**

**Primarschulhaus**, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.40 Uhr



*erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera*

**Unsere Sportleiterinnen sind alle im Besitz der esa-Anerkennung, einer vom Bundesamt für Sport (BASPO) getragenen Ausbildung für Erwachsenensport. Sie besuchen regelmässig Weiterbildungskurse und garantieren so die hohe Qualität unserer Sportkurse.**

# 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 30. Januar – 3. Juli,  
21. August – 22. Januar 2015 (20x)

### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Donnerstag, 16.30 – 17.45 Uhr

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

### Kurs 1

Tag/Zeit Donnerstag, 17.45 – 19.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin

### Kurse 2 und 3

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 2: 09.15 – 10.30 Uhr

Kurs 3: 10.45 – 12.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin

Kosten Halbjahresabo Fr. 154.– (20x)  
(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 usw., 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

#### Aufbaukurs 1

Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr

#### Aufbaukurs 2

Tag/Zeit Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,  
orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion

## Standard und Lateinamerikanische Tänze

### \_BASEL

#### Kurs im Spätsommer

Daten 5. – 26. September (4x)

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm

Freie Strasse 34

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

Kosten Fr. 58.– (inkl. 8% MwSt.)

### Kurs 1

Anfänger

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

### Kurs 2

Anfänger bis leicht

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

### Kurs 3

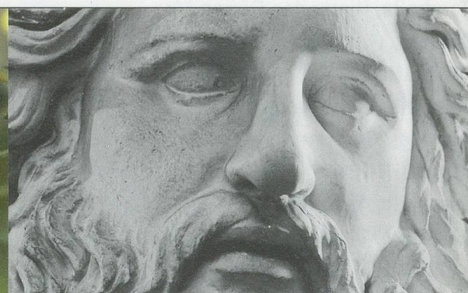
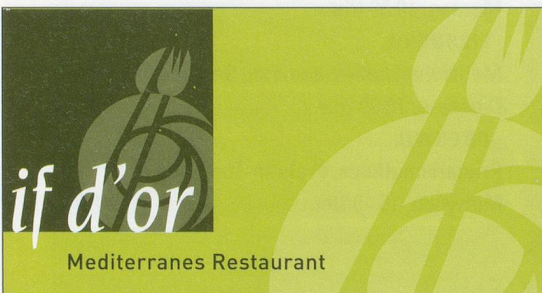
Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer, Tanzlehrer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kosten Fr. 14.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)



## «La Méditerranée» im if d'or – ein Geheimtipp für Geniesser

In unmittelbarer Nähe des Spalentors, zentral gelegen, befindet sich das mediterrane Restaurant if d'or. Essen und Trinken vom Feinsten, mit Schwerpunkt auf einer täglich frischen und saisonalen Küche mit naturbelassenen Zutaten.

Die einmaligen klassischen Kunstwerke der Skulpturhalle schaffen das Ambiente für ein Essen mit Freunden, Geschäftspartnern oder der Familie.

**Reservieren Sie noch heute Ihren Tisch im if d'or an der Missionsstrasse 20: Tel. 061 266 91 24**

Weitere Infos: [www.ifdor.ch](http://www.ifdor.ch)

### Öffnungszeiten:

- Montag bis Freitag  
11.30 bis 23.00 Uhr
- Samstag  
18.00 bis 23.00 Uhr
- Sonntag  
11.30 bis 17.00 Uhr





## LIESTAL

### Kurs im Spätsommer

Daten 3. September – 1. Oktober (5x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr  
Ort Restaurant Falken, Saal 1. OG,  
Rheinstrasse 21  
Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin  
Kosten Fr. 72.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr  
Ort Restaurant 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 27. Januar – 4. Juli,  
18. August – 23. Januar 2015 (20x)  
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (20x)  
(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**, Hauptstrasse  
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. Kirchgemeindegasse**, Therwilerstr. 44  
Donnerstag, 14.15 Uhr

### \_THERWIL

**Kath. Pfarreiheim**, am Hinterkirchweg 33  
Montag, 14.30 Uhr

## SPIELE

### Ballsport & Fitness (für Männer)

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

#### \_BASEL

Daten 27. Januar – 4. Juli,  
18. August – 23. Januar 2015 (20x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Ort Akzent Forum, Waisenhaus-  
Turnhalle, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Giuseppina Furler,  
Madeleine Humm  
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (20x)  
(inkl. 8% MwSt.)

### Softvolleyball & Fitness (für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und  
allgemeinen Fitnessübungen.

#### \_BASEL

Daten 27. Januar – 4. Juli,  
18. August – 23. Januar 2015 (20x)  
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Ort Akzent Forum, Waisenhaus-  
Turnhalle, Theodorskirchplatz 77  
Leitung Claudine Schwyn  
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (20x)  
(inkl. 8% MwSt.)

### Tennis

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

#### \_MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
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.

#### \_ARLESHEIM

Daten 27. Januar – 4. Juli,  
18. August – 23. Januar 2015 (20x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 Uhr  
Ort Sporthalle Hagenbuchen,  
Schwimmbadweg  
Kosten Halbjahresabo Doppellektion  
Fr. 280.80 (20x) (inkl. 8% MwSt.)  
Besonderes Für Anfänger/-innen und Fort-  
geschrittene geeignet



**Bleiben Sie  
unbeschwert  
aktiv!**

Mit über **400 Kursen**  
für Körper und Geist.

**akzentforum**

# WASSERSPORT

## Aqua-Fit/Aqua-Power

Aqua-Fit/Aqua-Power ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 16.45 – 17.30 Uhr  
Ort Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Leitung Monika Röthlisberger,  
Aqua-Power-Instruktorin

#### Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr  
Ort Pestalozzi-Schulhaus,  
St. Johannis-Ring 17

Leitung Dorothee Siefert,  
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 27. Januar – 4. Juli,  
18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 180.– (20x)  
(inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL

**Weiherweg Alterszentrum**, Rudolfstr. 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 27. Januar – 4. Juli,  
18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 180.– (20x)  
(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 27. Januar – 4. Juli,  
18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 180.– (20x)  
(inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL

**Neu: Bäumlhof**, Zu den drei Linden 80

Donnerstag, 14.15, 15.00 Uhr

**Bläsischulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.00 Uhr

**Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenweg 15, Riehen

Mittwoch, 16.00 Uhr

**Neu:** Freitag, 14.00, 14.45 Uhr

## Aquagym in Baselland

Daten 27. Januar – 4. Juli,  
18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo: Fr. 123.– (20x)  
(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 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

# LAUFSPORT & WANDERN

## Laufpass mit dem Laufpass

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

Daten 27. Januar – 25. Juli,  
28. Juli – 23. Januar 2015 (23x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (23x)  
(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, Brüglingerstr. 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

### \_GELTERKINDEN

**Eingang Schwimmbad**

Montag, 09.30 Uhr

Dienstag, 09.15 Uhr

### \_MÜNCHENSTEIN

**Mühlemattstrasse** (Nähe Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

**Sportplatz Au**, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

### \_MUTTENZ

**Sportplatz Margelacker**, Sandgrubenweg 10

Donnerstag, 08.30

### \_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.