

Sport

Objekttyp: **Index**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 4: **Damals in Kaiseraugst**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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.

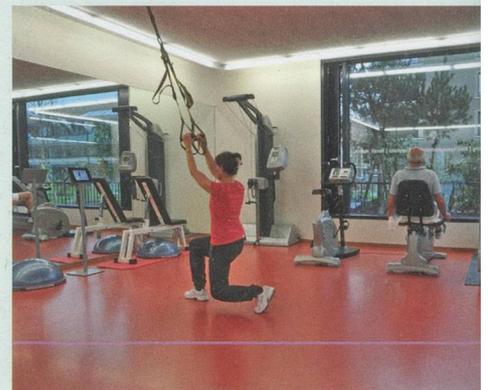
Beratung und Betreuung

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

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

Besonderes

- Sie können mit Ihrem Abo ohne Aufpreis in beiden Krafträumen 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. 530.00 (inkl. 8% MwSt.)

12 Monate Fr. 750.00 (inkl. 8% MwSt.)

Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 510.00 (inkl. 8% MwSt.)

* einmaliges Schnupperabo

** ab 1. September 2014

Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

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

Kraftraum 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 Erwachsenensport
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

_LIESTAL

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

PowerGym

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

_BASEL

Kurs 1	
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Neu: Kurs 2 ab 21. Oktober

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Alena Karakoyun-Sievi, Bodytone-Instructor, ErnährungsCoach
Anmeldung	Bis 7. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 30. September

Neu: Kurs 3 ab 24. Oktober

Tag/Zeit	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Ana Villoria, Fitness Trainerin SAFS
Anmeldung	Bis 10. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 3. Oktober
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

Atmen – Bewegungen – 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 angeregt. 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

Neu: Beckenbodengrundkurs (für Frauen)

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

Daten	20. Oktober – 1. Dezember (7x)
Tag/Zeit	Montag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 101.50
Anmeldung	Bis 6. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 29. September

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	21. Oktober – 9. Dezember (8x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 152.–
Anmeldung	Bis 7. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 3. Oktober, 16.00 – 17.00 Uhr Akzent Forum Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Neu: Feldenkrais, Einsteigerkurs

Auch beim Älterwerden die eigene Beweglichkeit angemessen pflegen, erhalten und entwickeln.

_BASEL

Daten	Ab 22. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Kosten	Fr. 19.–/Lektion
Anmeldung	Bis 8. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 1. Oktober

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
Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

Neu: Kurs 2 ab 21. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr
Leitung Marianne Schnetzer
Anmeldung Bis 7. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 29. Sept.

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Gesund abnehmen – ganz entspannt

Das gesunde Abnehmprogramm für alle, die keine Diät machen wollen.

Finden Sie durch einfache Tipps zur ausgewogenen Ernährung, Bewegung und Entspannung zur Wohlfühlfigur – mit vielen Rezepten und einfachen Bewegungs- und Entspannungstipps.

_BASEL

Daten 21. Oktober – 25. November (6x)
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Gymnastikraum Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Caroline Schnell, Ernährungsberaterin/-Coach, Life Kinetik Trainerin

Kosten Fr. 87.–
Anmeldung Bis 7. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am 30. September

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

Fit, gesund und zufrieden!

Mit unseren über **400 Kursen**



akzentforum

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

Leitung Susanne Hüglin Berger, Bewegungspädagogin

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, Physiotherapeutin u. 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 zehn inneren Organe unseres 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 abwechslungsreicher 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 Körpergefühl 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 gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

_BASEL

Kurse 1 – 3

Tag/Zeit Freitag
Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr
Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr
Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr
Ort Akzent Forum, 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-Kellerhals, 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

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

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

Neu: Stiefkind Fuss

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

_BASEL

Daten	20. Oktober – 17. November (5x)
Tag/Zeit	Montag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 72.50
Anmeldung	Bis 6. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 29. September

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
Leitung	Olivia Rasser
Besonderes	Schnupperstunde am 29. September

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	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
-----	---

Kurs 4 ab 24. Oktober

Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin
Anmeldung	Bis 10. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 3. Oktober
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	Susanne Hügli Berger
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

SPORT & BEWEGUNG

GymFit

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

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

_BASEL / GROSSBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (für Männer)

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

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

Turnhalle Kilchbühl, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

_BINNINGEN

Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7

Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 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.

Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

_BLAUEN

Turnhalle, Hotzlerweg 16
Dienstag, 15.45 Uhr

_BOTTMINGEN

Turnhalle 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, 16.30 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

_MAISPRACH

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
Mittwoch, 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. Kirchengemeindehaus, St. Jakobsstr. 1
Dienstag, 14.15 Uhr

_REINACH

Ref. Kirchengemeindehaus, Bruderholzstr. 39
Dienstag, 09.00 Uhr

_ROTHENFLUH

Turnhalle, Wittnauerstr. 175
Montag, 08.45 Uhr

_SCHÖNENBUCH

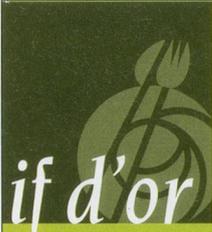
Mehrzweckhalle, Zollstr. 5
Freitag, 13.45 Uhr

_SISSACH

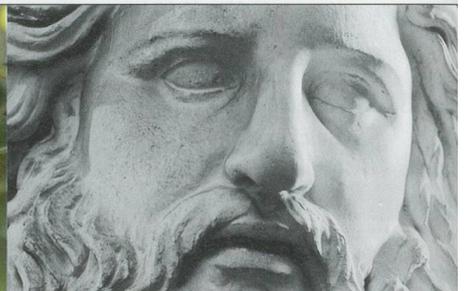
Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7
Mittwoch, 14.30 Uhr (für Frauen)
Mittwoch, 16.00 Uhr (für Männer)

_THERWIL

Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum,
Bahnhofstr. 36
Montag, 14.20 Uhr, Mittwoch, 14.00 Uhr (für
Männer), Freitag, 09.15 Uhr



Mediterranes Restaurant



«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

Öffnungszeiten:

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



GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit.
Daten 18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Kosten Halbjahresabo 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
Samstag, 09.00 Uhr, Neu: ab 25. Oktober:
Schnupperstunde am 4. Oktober,
Anmeldung bis 10. Oktober

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,
Gempenweg 17–25
Montag, 10.30 Uhr

_LIESBERG

Mehrzweckhalle Seemättli, Seemättliweg 19
Dienstag, 19.00 Uhr

_OBERWIL

Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle
Mittwoch, 15.40 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 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

Leitung Esther Saladin

Neu: Kurs 3 ab 21. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr

Leitung: Barbara Glättli und
Sylvia Back Howald

Anmeldung Bis 7. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am
30. September

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Orientalischer Bauchtanz

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

_BASEL

Neu: Einsteigerkurs ab 20. Oktober

Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr
Anmeldung Bis 6. Oktober
Besonderes Schnupperstunde am
29. September

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

Besonderes Schnupperstunde am
29. September

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.)

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

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.)

_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.)

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

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 18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Kosten Halbjahresabo 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, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr

_LAUFEN

Aula Schule, Baselstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

_MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarrheim, 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 (für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

_BASEL

Daten 21. August – 22. Januar 2015 (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Giuseppina Furler,

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

Softvolleyball & Fitness (für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

_BASEL

Daten 19. August – 20. 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.–
(inkl. 8% MwSt.)

Tennis

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

_MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

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 20. August – 21. Januar 2015 (20x)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 Uhr

Ort Sporthalle Hagenbuchen,
Schwimmbadweg

Kosten Halbjahresabo Doppellektion
Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet

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. Johanns-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 18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 180.–
(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

Neu: Wiedereröffnung ab 20. Oktober

Dalbehof, Kapellenstr. 17

Montag, 09.30, 10.15, 11.00 Uhr

Dienstag, 08.30, 09.15 Uhr

Freitag, 08.30, 09.15 Uhr

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Daten 18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo 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 18. August – 23. Januar 2015 (20x)

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

_BASEL

Bäumlihof, 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, 12.15, 13.00 Uhr

Aquagym in Baselland

Daten 18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo: 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 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

Laufspass mit dem Laufpass

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

Daten 28. Juli – 23. Januar 2015 (23x)

Kosten Halbjahresabo 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, 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.

prosenectute^{beider}basel

Mobil sein & bleiben

Reisen mit dem öffentlichen Verkehr ist heute einfach, bequem, günstig und sicher, doch die Hektik auf der Strasse oder die neuen Billettautomaten verunsichern viele Menschen. Experten der SBB, der TNW und der Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen, um sicher unterwegs zu sein. Sie lernen, wie man Billettautomaten bedient mit welchen Fahrausweisen man am besten im und ausserhalb des Tarifverbundes unterwegs ist und von welchen Sonderangeboten man profitieren kann. Ausserdem erfahren Sie vom Fachmann für Kriminalprävention, wie man sich vor kriminellen Handlungen im öffentlichen Raum schützen kann.

Kurs in Liestal

Datum 31. Oktober 2014

Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr

Anmeldung Bis 17. Oktober

Ort Oristalstrasse 9, 4410 Liestal

Treffpunkt 08.20 Uhr Bahnhof Liestal, Kiosk

Referenten Peter Egger (SBB/TNW),
Hanspeter Kumli (Polizei BL),
Ursula Rhein (Pro Senectute
beider Basel)

Kurs in Basel

Kurs 2 16. Oktober 2014

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 12.00 Uhr

Anmeldung Bis 2. Oktober

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

Treffpunkt 08.20 Uhr, Basel Bahnhof
Schalterhalle beim «Treffpunkt»

Referenten Peter Egger (SBB/TNW) und
Marco Liechti (Polizei BS)

Kosten Die Kurse sind kostenlos

Anmeldung Pro Senectute beider Basel,
061 206 44 66

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