Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2014)

Heft: 6: 1914-1918 : Willensnation auf dem Prüfstand

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: 02.07.2025

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

SPORT

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

UNSER ANGEBOT

Das Akzent Forum 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 44

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 KURSZENTREN IN BASEL

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

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

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.

Schnuppertag Krafttraining

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

Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel
Samstag, 10. Januar von 10.00 – 12.00Uhr

Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel
Samstag, 10. Januar von 10.00 – 14.00Uhr

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

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, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 16.–/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. 16.–/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 Erwachsenensport
Kosten Fr. 16.–/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, Fitnessinstruktorin

Kurs 2
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Alena Karakoyun-Sievi, Bodytone-Instructor, Ernährungscoach
Kosten Fr. 16.–/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. 20.–/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. 20.–/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

Kurs 2
Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 16.–/Lektion

Bewegungs- und Gedächtnistraining

Durch das Verknüpfen von Bewegen 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. 16.–/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. 20.–/Lektion

Fit/Beweglich

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

_BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr
Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten Fr. 16.–/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 Trainerin Sturzprävention, Erwachsenensportleiterin

Kurs 3
Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Tamara Buonocore, ausgebildete Trainerin Sturzprävention, Erwachsenensportleiterin

Kosten Fr. 16.–/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. 16.–/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
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. 20.–/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. 16.–/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. 20.–/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. 16.–/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. 16.–/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 und 9

Tag/Zeit Montag
Kurs 8: 09.30 – 10.30 Uhr
Kurs 9: 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Kathrin Reinhard, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 16.–/Lektion

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.

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. 16.–/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. 20.–/Lektion

Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringen Sie in eine geistig-körperliche Balance.

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit 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
Kosten Fr. 20.–/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 Hüglin Berger
Kosten Fr. 20.–/Lektion

SPORT & BEWEGUNG

GymFit

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

Daten 18. August – 23. Januar, 26. Januar – 3. Juli (20x)
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

_BASEL / GROSSBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Dienstag, 09.30 Uhr (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)

Rhypark 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, 13.30 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, 11.00 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

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**

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

Calvinhaus, Baslerstr. 226
Donnerstag, 15.00 Uhr
_ARLESHEIM
Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus
Montag, 17.00, 18.00 Uhr
_BIEL-BENKEN
Turnhalle 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
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,
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 (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. 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	18. August – 23. Januar, 26. Januar – 3. Juli (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
Akzent Forum, Fitnesscenter 50+
Rheinfelderstr. 29
Freitag, 09.30 Uhr
Neu ab 9. Januar: Freitag, 08.30 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, 29. Januar – 2. Juli (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.)

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**

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

Kurs 3

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr
Leitung Barbara Glättli und Sylvia Back Howald

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten Fr. 16.–/Lektion

Orientalischer Bauchtanz

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

_BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr

Aufbaukurs

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

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin
Kosten Fr. 20.–/Lektion

Standard und Lateinamerikanische Tänze

_BASEL

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. 16.–/Lektion (inkl. 8% MwSt.)

Stepptanz

Technik, Grundschritte 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. 23.–/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

Tänze aus aller Welt

Daten 18. August – 23. Januar, 26. Januar – 3. Juli (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. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44
Donnerstag, 14.15 Uhr

_THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33
Montag, 14.30 Uhr

Longways, Contras, 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 13. Dezember + 31. Januar
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

Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten Montag, 20. – Freitag, 24. April
Ort BDB-Akademie in Staufen (D)
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

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 und Silvia Stöcklin, Sportlehrerinnen, Expertinnen Erwachsenensport
Kosten Gratis

SPIELE

Ballsport & Fitness (für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

_BASEL

Daten 21. August – 22. Januar, 29. Januar – 2. Juli (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, 27. Januar – 30. Juni (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, 28. Januar – 1. Juli (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 Dorothée 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, 26. Januar – 3. Juli (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

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, 26. Januar – 3. Juli (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, 26. Januar – 3. Juli (20x)
Kosten Halbjahresabo Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_BASEL

Bäumlihof, Zu den drei Linden 80
Donnerstag, 16.00 Uhr

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch, 16.00 Uhr

Wasserstelzenschulhaus, Wasserstelzenweg 15, Riehen
Mittwoch, 16.00 Uhr
Freitag, 12.15, 13.00 Uhr

Aquagym in Baselland

Daten 18. August – 23. Januar, 26. Januar – 3. Juli (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

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

LAUFSPORT & WANDERN

Laufspass mit dem Laufpass

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

Daten	28. Juli – 23. Januar, 26. Januar – 24. Juli (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, 09.00 Uhr
Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3
Mittwoch, 09.15 Uhr

_MUTTENZ
Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10
Donnerstag, 08.30 Uhr

_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.

Schneeschuhwanderungen

im Jura oder im Schwarzwald

Bitte verlangen Sie das aktuelle Schneeschuhwanderprogramm.

Aktive Ferientage in Klosters

Verbringen Sie abwechslungsreiche Ferientage in Klosters mit an den Teilnehmenden angepassten Wanderungen, Nordic Walking, AquaGym, Entspannung und vieles mehr.

Daten	Sonntag 5. – Donnerstag 9. Juli
Leitung	Dr. Cornelia Conzelmann, Wanderleiterin und Monika Röthlisberger, Expertin Erwachsenensport
Anmelden	Bis 24. April

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Entlasten Sie sich!

Wir füllen für Sie die Steuererklärungen aus.
Termine vom 9. Februar bis 22. Mai 2015

prosenectute beider basel