

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. 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 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 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, Muttens, 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, Fitnessinstructorin

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 Erwachsenen-sport

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 Erwachsenen-sport

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, Fitnessinstructorin

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 Erwachsenen-sport 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, Erwachsenen-sportleiterin

Kurs 3

Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Tamara Buonocore, ausgebildete Trainerin Sturzprävention, Erwachsenen-sportleiterin

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. Pilatetrainerin (Polestar Pilates)
Kosten Fr. 23.–/Lektion

Qi-Gong der 5 Elemente

Erde – Metall – Wasser – Holz – Feuer bewirken stetigen Wandel in der Natur. Ihr dynamisches Wechselspiel hält die 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

Kurs 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

Kurs 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

Kurs 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, Hegeheimerstr. 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

_RIEHN

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,

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

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,

Gempfenweg 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, Grundschrirte 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. Pfarreiheim, 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, 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 13. Dezember + 31. Januar

Tag/Zeit Samstag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhausturn-
halle, 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 Volks-
tänze 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 Bewegungsbe-
ratung, 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 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	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 Fort- geschrittene 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. 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	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, Ökonomie-
gebäude 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, Experte Erwachsenen-sport
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**