Sport

Objekttyp: **Index**

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

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 4: **Schwerpunkt : Presse im Wandel**

PDF erstellt am: **03.06.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sport

- *Fitness & Krafttraining*
- *Bewegung & Gymnastik*
- *Tanz*
- *Spiele*
- *Wassersport*
- *Laufsport & Wandern*

Bewegung, Spiel und Sport
- bereitet Freude und steigert die Leistungsfähigkeit
- hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und erhöht die Lebensqualität

UNSER ANGEBOT

Das akzent forum von Pro Senectute beider Basel organisiert in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt ein vielfältiges und attraktives Kursprogramm für Personen ab 50 Jahren.

In unserem abwechslungsreichen Programm hat es Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler, aber auch für Frauen und Männer, die einfach etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich. Selbstverständlich können Sie ein Schnuppertraining vereinbaren. Gerne beraten wir Sie persönlich oder am Telefon.

ALLGEMEINE INFOS

Siehe Seite 44

UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:
- Quartalkurse (7-13 Lektionen)
- Semesterkurse

UNSERE KURSZENTREN IN BASEL

Wir verfügen über zwei eigene, moderne Fitnesscenter und eine eigene Turnhalle.
- **akzent forum,** Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7
- **akzent forum, 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, Zwingen

_BEZIRK LIESTAL

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

_BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

Eröffnungstage Kurs- und Fitnesscenter 50+ Vorträge der Basler Kantonalbank

Unter dem Motto **«Frauen leben länger, aber wovon?»** beleuchtet die Basler Kantonalbank an den beiden Eröffnungstagen des neuen Kurs- und Fitnesscenters 50+ zwei sehr wichtige Fragestellungen aus Frauenoptik:

Was passiert mit meinem Erbe, wenn mein Partner und ich uns trennen oder ich plötzlich als Witwe dastehe?

Freitag, 19. August 2011
15.30 - 16.15 Uhr
Samstag, 20. August 2011
11.15 - 12.00 Uhr oder 14.15 - 15.00 Uhr
Ort: Sprachraum Nr. 4

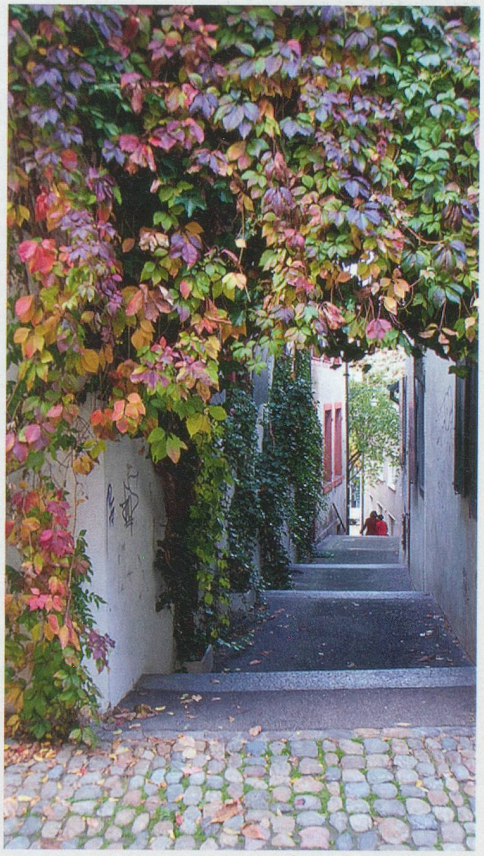
Referentin: Lisbeth Schellenberg, lic.iur., ist Richterin/Vizepräsidentin am Bezirksgericht Arlesheim und arbeitet seit über 10 Jahren bei der BKB in der Abteilung für Steuer- und Erbangelegenheiten.

Ist meine Altersvorsorge ausreichend, und wie kann ich meinen Lebensstandard im Alter sichern?

Freitag, 19. August 2011
16.30 - 17.15 Uhr
Samstag, 20. August 2011
10.15 - 11.00 Uhr oder 13.00 - 13.45 Uhr
Ort: Sprachraum Nr. 4

Referent: Thomas Mattle ist seit über 30 Jahren im Finanzsektor tätig und arbeitet seit 18 Jahren bei der Basler Kantonalbank als Finanzplaner und Vorsorgespezialist.

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!
Kurs- und Fitnesscenters 50+, Rheinfelderstrasse 29, 4058 Basel



Besondere Angebote

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

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

Datum 24. Oktober
Tag/Zeit Montag, 13.45 - 16.45 Uhr
Ort Gemeindesaal St. Johannes, Müllhauserstr. 145, Basel
Leitung Tanzgruppenleiterinnen
Kosten gratis
Anmeldung nicht erforderlich
Besonderes bequeme, leichte Schuhe mitnehmen

Polysportive Herbstwoche

Das abwechslungsreiche Programm der polysportiven Herbstwoche enthält Aquagym, Wanderungen, Walking und Morgengymnastik.

Daten So, 25. Sept.- Fr, 30. Sept.
Ort Flims, Hotel Cresta

Es hat noch Plätze frei!
Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Fitness & Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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

Beratung und Betreuung
Sie werden im Training durch Fachpersonen kompetent betreut.
Während der Öffnungszeiten können Sie jederzeit unseren Kraftraum kennen lernen. In unserem Trainingsraum sind immer Fachpersonen anwesend, die Ihnen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung stehen.

_BASEL

Fitnesscenter 50+
Kraftraum, Belchenstrasse 15
Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr
Mo, Do, 15.00 - 19.00 Uhr
Di, Mi, 15.00 - 17.00 Uhr
Sa, 09.00 - 11.00 Uhr
Neu: Kraftraum Rheinfelderstrasse 15
Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 13.00 Uhr
14.30 - 16.30 Uhr

3 Monate Fr. 291.60 (inkl. Fr. 21.60 MwSt.),
6 Monate Fr. 399.60 (inkl. Fr. 29.60 MwSt.),
12 Monate Fr. 696.60 (inkl. Fr. 51.60 MwSt.)
Inkl. Einführungstraining durch Physiotherapeutin

Schnuppertag Krafttraining

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

Datum 16. September,
Tag/Zeit Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

GymFit

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

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

_BASEL / GROSSBASEL

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr
Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Neu: akzent forum, Fitnesscenter 50+
Rheinfelderstr. 29
Dienstag, 13.30 (nur Männer), 14.30 und 15.30 Uhr
Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr
Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstrasse 32
Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)
Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr
Gundeldingerhof Alterssiedlung,
Bruderholzweg 3
Donnerstag, 09.00 Uhr
Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung
Donnerstag, 08.45 (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
L'ESPRIT, Laufenstrasse 44
Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)
Rhypark Saalbau, Mülhauserstr. 17
Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr
St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35
Montag, 14.00, 15.00 Uhr
St. Johannes Alterssiedlung,
Wilhelm Klein-Strasse 19
Donnerstag, 14.30 Uhr
Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00 Uhr
Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag, 15.00 Uhr
Tituskirche, Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag, 09.00 Uhr

_BASEL / KLEINBASEL

akzent forum Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7
Montag, 15.00, 16.00 Uhr
Kleinhüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Dienstag, 14.00 Uhr
Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr
St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8
Dienstag, 09.30 Uhr
St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71
Donnerstag, 09.30 Uhr
Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88
Montag, 15.00 Uhr

_RIEHEN

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66, Turnsaal
Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
St. Franziskus Pfarreiheim,
Äussere Baselstrasse 168
Mittwoch, 09.00 Uhr
Alterssiedlung Drei Brunnen,
Oberdorfstrasse 21/25
Donnerstag, 09.30 Uhr

_AESCH

Steinackerhaus, Herrenweg 14
Montag, 14.00 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, 14.00, 15.00 Uhr
Calvinhaus, Baslerstr. 226
Donnerstag, 15.00 Uhr

_ARLESHEIM

Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus
Montag, 17.00, 18.00 Uhr

_BIEL-BENKEN

Schulhaus Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7
Montag, 09.00 Uhr

_BINNINGEN

Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7
Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr

_BLAUEN

Turnhalle, Hotzlerweg 16
Dienstag, 15.45 Uhr

_BOTTMINGEN

Schulhaus Hämisgarten, Schulstr. 5
Dienstag, 16.00 Uhr

_BRISLACH

Turnhalle, Hinter den Gärten 14
Montag, 14.00 Uhr

_DITTINGEN

Turnhalle, Schulweg 2
Montag, 09.00 Uhr

_DUGGINGEN

Turnhalle, Aeschstr. 9
Mittwoch, 14.00 Uhr

_ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,
Gempenweg 17-25
Montag, 10.30 Uhr

Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte

Sparte	Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
Fitness & Krafttraining	Bauch – Beine – Po	x	x	x	x	x		x	xxx
	GymFit	x	x	x	x	x	x	x	x
	GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	xx
	Männerfit	x	x	x	x	x		x	xxx
	PowerGym	x	x	x	x	x		x	xxx
	Krafttraining	x	x	x	x	x			x - xxx
Bewegung & Gymnastik	Atemkurse		x		x	x	x	x	x
	Beckenbodentraining	x						x	xx
	Bewegung und Gedächtnis		x		x	x		x	x
	Feldenkrais		x		x	x	x	x	x
	Fit/Beweglich	x	x	x	x	x	x	x	xx
	Gleichgewichtstraining	x	x		x	x		x	xx
	Körpertraining – Koordination	x			x	x			xx
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		x		x	x	x
	Osteogym	x	x		x	x	x	x	x
	Pilates	x	x		x		x	x	x - xxx
	Qi-Gong	x	x		x	x	x	x	x
	Rhythmische Gymnastik	x	x	x	x	x	x	x	xx
	Rhythmus – Bewegung – Koordination				x	x		x	xx
	Rückentraining	x	x			x	x	x	xx
	Sanfte Gymnastik		x		x	x	x	x	x
	Tai-Ji	x	x		x	x	x	x	x
	Tanz und Beweglichkeit		x		x	x	x	x	xx
	Yoga	x	x			x	x	x	x
Tanz	Orientalischer Bauchtanz		x	x	x	x	x	x	xx
	Standard und Lateinamerikanisch		x	x	x	x	x	x	x-xxx
	Salsa		x	x	x	x	x	x	x-xxx
	Stepptanz		x	x	x	x		x	x-xxx
	Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		x-xxx
Spiele	Ballsport und Fitness	x	x	x	x	x			xx
	Softvolleyball	x	x	x	x	x			xx
	Tennis		x	x	x	x			xx
	Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
	Tischtennis		x		x	x			x
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	x		x	x		x		xxx
	AquaGym+	x	x	x	x	x	x		xx
	AquaGym	x	x		x	x	x		x
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	x		x	x	x	x		xx - xxx
	Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
	Fit im Wald			x	x	x	x		x - xxx
	Bergwandern	x		x		x	x		xxx
	Wandern			x		x	x		x - xxx

_FRENKENDORF
Turnhalle Neufeld, Mühlemattweg
Mittwoch, 14.30 Uhr
_GIEBENACH
Turnhalle, Moosmattstr. 4
Montag, 15.30 Uhr
_GRELLINGEN
Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4
Montag, 09.00 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)
_ITINGEN
Mehrzweckhalle, Landstr. 50
Montag, 15.00 Uhr
_LAUFEN
Ref. Kirchgemeindehaus, Schutzrain 7
Dienstag, 14.30 Uhr
_LIESTAL
Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 31
Dienstag, 15.15 Uhr
Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)
_LUPSINGEN
Mehrzweckhalle, Liestalerstr. 34
Montag, 16.00 Uhr
_MAISPRACH
Turnhalle, Obermattstr. 3
Donnerstag, 09.15 Uhr
_MÜNCHENSTEIN
Ref. KGH, Lärchenstrasse 3
Montag, 09.00, 10.00 Uhr
Mittwoch, 09.00 Uhr
Löffelmatt, Gruthweg 8
Donnerstag, 10.00 Uhr
_MUTTENZ
KGH Feldreben, Feldrebenweg 14
Donnerstag, 14.15 Uhr
Feuerwehrmagazin, Theorieraum, Schulstr. 7
Montag, 08.45 Uhr, Freitag, 14.30 Uhr
Schulhaus Hinterzweien, Schützenhausstr. 15
Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)
_PFEFFINGEN
Turnhalle, Byfangweg 1
Mittwoch, 15.00 Uhr
_PRATTELN
Ref. Kirchgemeindehaus, St. Jakobsstr. 1
Dienstag, 14.15 Uhr
_REINACH
Ref. Kirchgemeindehaus, Bruderholzstr. 39
Dienstag, 09.00 Uhr
_ROTHENFLUH
Turnhalle, Wittnauerstr. 175
Montag, 08.45 Uhr
_SCHÖNENBUCH
Mehrzweckhalle, Zollstr. 5
Dienstag, 13.30 Uhr
_SISSACH
Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7
Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)
Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)
_THERWIL
Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 36
Montag, 14.20 Uhr, Freitag, 09.15 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)
_ZWINGEN
Turnhalle Sekundarschule, Friedhofweg 7
Mittwoch, 15.30 Uhr

GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit

Daten	15. August - 20. Januar 2012 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

_BASEL
akzent forum, Fitnesscenter 50+
Belchenstr. 15
Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr
Freitag, 09.00, 10.00 Uhr
akzent forum, Fitnesscenter 50+
Rheinfelderstr. 29, Nouveau Groupe de langue française, Jeudi, 14.30 heures,
akzent forum
Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 15.00 Uhr (nur Frauen)
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur Männer), 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr
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
_OBERWIL
Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle
Mittwoch, 15.30 Uhr
_ROTHENFLUH
Turnhalle, Wittnauerstr. 175
Montag, 09.50 Uhr

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	akzent forum, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

_BASEL
Kurs 1

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Neu: Kurs 2

Daten	17. Oktober - 19. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Montag, 13.30 - 14.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfeldertstr. 29
Leitung	Valérie Imbach, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 135.-
Anmeldung	bis 3. Oktober

_LIESTAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

PowerGym

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

_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle , Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Bewegung & Gymnastik

Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

_BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 18.-/Lektion
Besonderes	ohne Bodenübungen

Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen helfen, körperliche Verspannungen zu lösen und führen zu mehr Energie.

_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

Erholsamer Schlafen ohne Schnarchen

Mit Atemübungen wird der Rachenraum gestärkt und die Atemmuskulatur trainiert, um dem Schnarchen und Verschlucken vorzubeugen.

_BASEL

Daten 18. Oktober - 13. Dezember (9x)
Tag/Zeit Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 162.-
Anmeldung bis 4. Oktober

Neu: Autogenes Training

Körperliche und seelische Ruhe und Kraft für den Alltag. Die Methode ist einfach zu erlernen und überall anwendbar.

_BASEL

Daten 21. Oktober - 9. Dezember (8x)
Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort alzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Margit Kotter, lic. phil. Psychologin
Kosten Fr. 200.-
Anmeldung bis 7. Oktober
Besonderes Kleingruppe

Beckenbodentraining

Neu: Grundkurs

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

_BASEL

Daten 21. Oktober - 2. Dezember (7x)
Tag/Zeit Freitag, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 100.-
Anmeldung bis 7. Oktober

Beckenbodentraining

Trainingskurs

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

_BASEL

Kurs 1
Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 2
Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin
Kosten Fr. 13.50/Lektion

Neu: Bewusst – Bewegt – Belebt

Durch Bewegungsvielfalt zu mehr Körperbewusstsein, Wohlbefinden und Selbstvertrauen.

_BASEL

Daten 17. Oktober - 19. Dezember (10x)

Kurs 1
Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Kurs 2
Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Susanne Hüglin Berger, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 135.-
Anmeldung bis 3. Okotober

Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken die geistige Fitness trainieren.

_BASEL

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin
Kosten Fr. 13.50/Lektion

Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen, im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

_BASEL

Kurs 1
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Leitung Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten Fr. 18.-/Lektion

Neu: Fit/Beweglich

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

_BASEL

Kurs 1
Daten 19. Oktober - 14. Dezember (9x)
Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

Kurs 2
Daten 19. Oktober - 14. Dezember (9x)
Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 121.50
Anmeldung bis 5. Oktober

Kurs 3
Daten 20. Oktober - 15. Dezember (9x)
Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Karin Zimmermann, VitalTrainerin
Kosten Fr. 108.-
Besonderes 20. Oktober Schnupperstunde

Gleichgewichtstraining

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

_BASEL

Neu: Grundkurs
Daten 21. Oktober - 20. Januar 2012 (12x) (ohne 23. und 30. Dezember)
Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Claudine Schwyn, Nicole Zingg, ausgebildete Leiterinnen Sturzprophylaxe
Kosten Fr. 200.-
Anmeldung bis 7. Oktober

Trainingskurs 1
Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Trainingskurs 2
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe, Kurs 1+2
Kosten Fr. 13.50/Lektion

Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

_BASEL

Kurs 1
Tag/Zeit Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Kurs 2
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin, Kurs 1+2
Kosten Fr. 13.50/Lektion

_LIESTAL

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 13.50/Lektion

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

_BASEL

Kurs 1
Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten Fr. 18.-/Lektion

Neu: Kurs 2
Daten 18. Oktober - 13. Dezember (9x)
Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Kurs 1+2, Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin,
Kosten Fr. 162.-
Anmeldung bis 4. Oktober

Neu: Mit den 5 Elementen durchs Jahr

Erde – Metall – Wasser – Holz – Feuer bewirken stetigen Wandel in der Natur. Ihr dynamisches Wechselspiel hält die 10 inneren Organe unseres Körpers in Balance.
Übungsformen aus dem medizinischen Qi Gong bringen uns in Einklang mit den wechselnden Jahreszeiten. Impulse aus der Alexander-Technik lassen Sie Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung bewusst erfahren.

_BASEL

Daten 18. Oktober - 20. Dezember (10x)
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong und Alexandertechnik Lehrerin
Kosten Fr. 180.-
Anmeldung bis 4. Oktober

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. 13.50 /Lektion

Pilates

Sie lernen Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit zu verbinden und verbessern auf schonende Weise Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

_BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polestar pilates)
Kosten Fr. 23.-/Lektion

Qi-Gong

Trainieren von Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditativer Konzentration.

_BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort akzent forum, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 18.-/Lektion

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.

_BASEL

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Marie-José Tschopp
Kosten Fr. 13.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.

_BASEL

Kurs 1 und 2
Tag/Zeit Dienstag
Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr
Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Kurs 3
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Kurs 1-3 , Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin,
Kosten Fr. 13.50/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, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 4 und 5
Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr
Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Kurs 1-5, Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin,

Kurs 6
Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

_LIESTAL

Kurs 7
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 8
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung Kurs 7+8, I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 13.50/Lektion (Kurs 1-8)

Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen zu Wohlbefinden.

_BASEL

Kurs 1
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr
Leitung Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

Kurs 2
Tag/Zeit Montag, 10.45 - 11.45 Uhr

Kurs 3
Tag/Zeit Montag, 11.45 - 12.45 Uhr
Ort Kurs 1-3: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Kurs 5
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Leitung Kurs 2-5 , Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Neu: Kurs 6
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Anmeldung bis 5. Oktober
Ort Kurs 4-6: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Neu: Sicherheit & Selbstverteidigung

Auffrischungskurs für Frauen
_BASEL
Daten 17. Oktober
Tag/Zeit Montag, 12.00 bis 13.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Mädi Hauert
Kosten Fr. 25.-
Anmeldung bis 3. Oktober

Neu: Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Tipps, Ihren Füssen Gutes zu tun.
_BASEL
Daten 21. Oktober - 18. November (5x)
Tag/Zeit Freitag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 70.-
Anmeldung bis 5. Oktober

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 und 2
Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr
Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr
Ort akzent forum, Waisenhausturnhalle Theodorskirchplatz 7
Kurse 3 und 4
Tag/Zeit Freitag
Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr
Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 18.-/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.
_BASEL
Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten Fr. 18.-/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 Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Leitung Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

Ort Yogastudio, Hermann Kinkelinstr. 11
Kosten Fr. 18.-/Lektion

Tanz

Neu: Den eigenen Tanz entdecken

Den eigenen Tanz erforschen und entfalten, unterstützt von verschiedenster Musik. Auf spielerische Weise gewohnte und ungewohnte Bewegungsmöglichkeiten entdecken (Feldenkraismethode).
_BASEL
Daten 19. Oktober - 14. Dezember (9x)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Martina Rumpf, Tanzpädagogin und Feldenkrais-Lehrerin
Kosten Fr. 162.-
Anmeldung bis 5. Oktober

Neu: Ever Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen.
_BASEL
Daten 17. Oktober - 19. Dezember (10x)
Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Esther Saladin, Kursleiterin Ever Dance
Kosten Fr. 135.-
Anmeldung bis 3. Oktober

Neu: Line Dance

Line Dance wird zu Country-Music ohne Partnerin bzw. Partner getanzt. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Beweglichkeit.
_BASEL
Daten 20. Oktober - 15. Dezember (7x) (ohne 10. und 17. November)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin
Kosten Fr. 61.25 (inkl. Fr. 4.55 MwSt.)
Anmeldung bis 7. Oktober

Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.
_BASEL
Neu: Einsteigerkurs
Tag/Zeit Montag, 12.45 - 13.30 Uhr
Kosten Fr. 19.-/Lektion
Kurs 1
Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr
Kurs 2
Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

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

Neu: Salsa

Wir laden Sie ein in eine Welt von Lebensfreude, Salsa-Rhythmen und gesundem Spass.
_BASEL
Daten 21. Oktober - 23. Dezember (10x)
Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr
Leitung Marco Urfer
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten Fr. 135.- (inkl. Fr. 10.- MwSt.)
Anmeldung bis 7. Oktober

Standard und Lateinamerikanische Tänze

_BASEL
Kurs im Spätsommer
Daten 1. - 29. September (5x)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung Eeva-Taina Forsius Schibli
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kosten Fr. 67.50 (inkl. Fr. 5.- MwSt.)
Anmeldung bis 18. August

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:
Kurs 1 Anfänger
Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung Eeva-Taina Forsius
Kurs 2 leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung Doris Marty
Kurs 3 Fortgeschrittene
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

_LIESTAL
Kurs im Spätsommer
Daten 7. - 28. September (4x)
Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr
Ort Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21
Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten Fr. 54.- (inkl. Fr. 4.- MwSt.)
Anmeldung bis 24. August

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:
Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr
Ort Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21
Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

Stepptanz

Sie lernen Grundschritte und die Technik des Stepptanzes sowie Kombinationen.

_BASEL
Einsteigerkurs
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Aufbaukurs
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150
Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin
Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

Tänze aus aller Welt

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

_BASEL / GROSSBASEL
Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32
Freitag, 15.00 Uhr
Stephanus Kirchgemeindehaus, Furkastr. 12
Freitag, 14.30 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus, Mühlhauserstr.135
Montag, 14.30 Uhr
Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

_BASEL / KLEINBASEL
Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

_RIEHEN
Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 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
Café Lindenhof, Poststr. 1
Donnerstag, 09.15 Uhr

_HÖLSTEIN
Alte Turnhalle, Hauptstrasse
Mittwoch, 09.15 Uhr

_LAUFEN
Aula Baselstrasse, Baselstr. 5
Dienstag, 16.00 Uhr

_MÜNCHENSTEIN
Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22
Montag, 09.00 Uhr

_MUTTENZ
APH zum Park, Tramstrasse 83
Donnerstag, 09.30 Uhr

_OBERWIL
Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44
Donnerstag, 14.15 Uhr

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

Spiele

Ballsport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

_BASEL
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)
Leitung Esther Hug
Ort akzent forum, Waisenhausturnhalle Theodorskirchplatz 7

Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

_BASEL
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)
Leitung Claudine Schwyn
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)
Ort akzent forum, Waisenhausturnhalle Theodorskirchplatz 7

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
Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Frank Stifter, Tennislehrer
Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage!

Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen auf kleinem Feld gespielt.

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Doppellektion: Fr. 280.80 (inkl. Fr. 20.80 MwSt.) pro Semester
Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet!

_AESCH
Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41
Donnerstag, 09.00 Uhr

_ARLESHEIM
Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg
Mittwoch, 09.00 Uhr

Tischtennis

_BASEL
Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr
Ort Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 70.20 (inkl. Fr. 5.20 MwSt.)

Wassersport

Aqua-Fit/Aqua-Power

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

_BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17
Leitung Dorothée Siefert, Aqua-Power-Instruktorin
Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr
Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, (Bau 67)
Leitung Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin
Kosten Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl. Fr. 1.60 MwSt)

_LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Hallenbad Gitterli
Leitung Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin
Kosten Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt, inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

AquaGym mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.80 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.80 MwSt.)
Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

_BASEL

Dalbehof, Kapellenstrasse 17
Montag, 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag, 08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)
Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43
Montag, 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag, 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch, 14.00, 14.45 Uhr

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Halbjahresabonnement Fr. 172.80 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)
Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

_BASEL

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43
Donnerstag, 11.00 Uhr

AquaGym+

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.80 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)
Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

_BASEL

Hallenbad La Roche, Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag, 08.00, 08.45 Uhr
Mittwoch, 08.00, 08.45 Uhr
Wasserstelzenschulhaus, Riehen Wasserstelzenweg 15
Mittwoch, 16.00 Uhr

AQUAGYM IN BASELLAND

Halbjahresabonnement: Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt., exkl. Hallenbadeintritt)

_AESCH

Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43
Mittwoch, 13.30 Uhr

_BOTTMINGEN

Hallenbad Burggarten, Burggartenstr. 1
Montag, 14.15 Uhr

_FRENKENDORF

Schwimmhalle Mühlacker, Schulstr. 12
Mittwoch, 16.00 Uhr

_GELTERKINDEN

Hallenbad, Lachmattstr. 22
Mittwoch, 09.00 Uhr

_LIESTAL

Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18
Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

_MUTTENZ

Hallenbad, Baselstr. 89
Freitag, 14.15 Uhr

_OBERWIL

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d
Freitag, 14.00 Uhr

Laufsport & Wandern

Privatlektionen für Nordic Walking Kosten und Daten auf Anfrage!

Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass können Sie, so oft Sie wollen alle unsere Laufangebote nutzen (inkl. Fit im Wald).

Daten 25. Juli - 20. Januar 2012 (23x)
Kosten Halbjahres-Abo Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Nordic Walking

_BASEL

Bruderholz, beim Wasserturm
Montag, 09.00 Uhr Donnerstag, 09.00 Uhr

_ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher
Freitag, 14.00 Uhr

_FÜLLINSDORF

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69
Mittwoch, 14.00 Uhr

_GELTERKINDEN

Eingang Schwimmbad
Dienstag, 09.15 Uhr

_MÜNCHENSTEIN

Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)
Dienstag, 09.30 Uhr

Walking/Nordic Walking

_BASEL

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz
Dienstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

_BRÜGLINGEN

Vor dem Pro Senectute-Haus
St. Jakob, Brüglingerstrasse 113
Mittwoch, 09.00 Uhr
Freitag, 09.00 Uhr

_MÜNCHENSTEIN

Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3
Mittwoch, 09.15 Uhr

_ZUNZGEN

Parkplatz Sperrmattweg
Montag, 09.30 Uhr

Walking

_GELTERKINDEN

Eingang Schwimmbad
Montag, 09.30 Uhr

_MUTTENZ

Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10
Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

Fit im Wald

_BASEL/ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher
Donnerstag, 09.00 Uhr

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, Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.