

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2010)
Heft: 4: Schwerpunkt Zoo Basel

Register: Sport & Wellness

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: 13.01.2026

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

Fitness fürs Gedächtnis

Liestal

Sie üben ohne Druck die verschiedenen Erinnerungstechniken, die den Alltag erleichtern können.

Daten 18. Oktober - 6. Dezember (8x)
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
 Ort Restaurant Falken, 1. Stock
 Leitung Christine Wullschleger
 Kosten Fr. 170.-
 Anmeldung bis 1. Oktober

Pendeln – Einführungskurs

BASEL

Wer mit dem Pendel arbeitet benutzt eine Informationsquelle, die zu uns gehört, jedoch keinen bewussten Zugang findet.

Daten 20. Oktober - 3. November (3x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Christine Keiser
 Kosten Fr. 120.-
 Anmeldung bis 11. Oktober

Kochkurs für Männer

Therwil

Sie lernen einfache und abwechslungsreiche Mahlzeiten zu kochen.

Daten 25. Oktober - 29. November (6x)
 Tag/Zeit Montag, 18.00 - ca. 22.00 Uhr
 Ort Therwil, Sek. Schule Känelmatt
 Leitung Helen Leus
 Kosten Fr. 280.- (exkl. Kosten für Lebensmittel und Getränke ca. Fr. 100.-)
 Anmeldung bis 11. Oktober

Mediterrane Ernährung – herhaft gesund!

BASEL

Sie lernen die wichtigsten Eckpfeiler dieser Ernährung kennen und erhalten Tipps für einen herzgesunden Lebensstil.

Daten 3. und 17. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 14.00 Uhr
 Ort Berufsfachschule, Kohlgasse 10
 Leitung Edith Kühnis
 Kosten Fr. 150.- (exkl. Material Fr. 40.-)
 Anmeldung bis 18. Oktober

NLP und Mentaltraining

BASEL

Sie lernen Techniken, die Ihnen helfen, Entscheidungen zu treffen und klare Ziele zu formulieren.

Daten 12. - 26. November (3x)
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Christine Keiser, Master of NLP
 Kosten Fr. 120.-
 Anmeldung bis 29. Oktober

Sport & Wellness

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.

Bewegung, Spiel und Sport

- bereitet Freude und steigert die Leistungsfähigkeit
- hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und erhöht die Lebensqualität

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. In unserem Angebot finden Sie:

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

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 41

UNSERE KURSE

Unser Kursprogramm findet tagsüber statt:

- Quartalkurse (7-13 Lektionen)
- Semesterkurse

UNSERE KURSZENTREN IN BASEL

Wir verfügen über ein eigenes, modernes Fitnesscenter und eine eigene Turnhalle.

- **akzent forum Turnhalle**, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
- **Fitnesscenter 50+**, Gymnastikraum/Kraftraum, Belchenstr. 15

WEITERE TRAININGSORTE

Unser Angebot finden Sie auf dem gesamten Gebiet der Kantone Basel-Landschaft und Basel-Stadt.

KANTON BASEL-STADT

Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11
 In diversen Turnhallen und Gymnastiksälen 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

Besondere Angebote

Leichte Wanderwoche im Goms

Leichte und ausgedehnte Wanderungen im Goms, Aletschgebiet und Binntal. Unser Programm kann nach Lust und Laune genutzt werden.

Daten So, 10. Oktober - Fr, 15. Oktober
 Ort Reckingen, Goms Wallis
 Leitung Barbara Willmering, Jean-Pierre Froidevaux, Seniorensportleiter/-in

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm

Polysportive Winterwoche im Goms

Mit den Langlaufskiern oder zu Fuss die verschneite Winterlandschaft geniessen. Morgengymnastik und Entspannung runden den Tag ab. Sie bestimmen Ihr Programm nach Lust und Laune.

Daten So, 23. Januar - Fr, 28. Januar 2011
 Ort Ulrichen, Goms/Wallis
 Leitung Brigitte Helbing, Fritz Felder, Seniorensportleiter/-in

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Fitness & Krafttraining

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Neu: Fitness für Körper und Geist

Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen für den Körper und spezielle Übungen für die geistige Beweglichkeit.

BASEL

Daten	14. Oktober - 16. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness
Leitung	Roswitha Körner, Bewegungspädagogin, Life Kinetik Trainerin
Kosten	Fr. 125.-

Neu: Fitness für Frauen

Fitness für Frauen mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer.

BASEL

Daten	ab 13. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

GymFit

Verbessern der Beweglichkeit, kräftigen der Muskulatur und trainieren des Gleichgewichts. Daten 9. August - 14. Januar (20x) Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

Allerheiligen Pfarreiheim , Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr
Don Bosco Pfarreiheim , Waldenburgerstrasse 32
Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)
Eglise française , Holbeinplatz 7
Groupe de langue française
Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)
Gellertkirche , Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr
Gotthelfschulhaus , Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

Gundeldingerhof Alterssiedlung,

Bruderholzweg 3
Donnerstag, 09.00 Uhr
Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung
Donnerstag, 08.45 (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)

Rhypark Saalbau, Mühlauerstr. 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

St. Leonhard Alterssiedlung, Schweizerg. 23

Freitag, 15.00 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 Turnhalle, Waisenhaus,

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

St. Theodor Gemeindehaus, Claragaben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

RIEHEN

Andreashaus, Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim,

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Obertorstrasse 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, 15.30 Uhr

BOTTMINGEN

Schulhaus Hämigarten, 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, Aeschenstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17-25

Montag, 10.30 Uhr

FRENKENDORF

Turnhalle Neufeld, Mühlmattweg

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, Schutzenrain 7

Mittwoch, 14.30 Uhr

LIESTAL

Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 31

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

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
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
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
	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	Tanz und Beweglichkeit		X		X	X	X	X	XX
	Yoga	X	X			X	X	X	X
	Orientalischer Bauchtanz		X	X	X	X	X	X	XX
	Standard und Lateinamerikanisch	X		X	X	X	X	X	X - XXX
Wassersport	Stepptanz		X	X	X	X		X	X - XXX
	Standard und Lateinamerikanisch		X	X	X	X	X	X	X - XXX
	Tänze aus aller Welt	X	X	X	X	X	X		X - XXX
	AquaFit/Aquajogging	X		X	X		X		XXX
Laufsport & Wandern	Fit im Wasser	X	X	X	X	X	X		XX
	Wassergymnastik	X	X		X	X	X		X
	Nordic Walking	X		X	X	X			XXX
	Walking	X	X	X	X	X	X		X - XXX
	Outdoor Fitness			X	X	X	X		X - XXX
Laufsport & Wandern	Bergwandern	X		X		X	X		XXX
	Wandern			X		X	X		X - XXX

Bitte beachten Sie auch zusätzliche, neue Angebote auf den nächsten Seiten

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, 09.00 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

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

Freitag, 09.15 Uhr

ZWINGEN

Turnhalle Sekundarschule, Friedhofweg 7

Mittwoch, 15.30 Uhr

GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von Gymfit.

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

BASEL

akzent forum Turnhalle

Waisenhaus, 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

Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstrasse 226

Donnerstag, 13.55 Uhr

OBERWIL

Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft,

Beweglichkeit und Koordination.

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporthausleiterin

Neu: Kurs 2 ab 12. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Karin Mittler, Turn- und Sportlehrerin

Anmeldung bis 27. September

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. 12.50/Lektion

PowerGym

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

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin trainieren Sie gezielt Kraft und Koordination.
Sie werden im Training kompetent betreut.

BASEL

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr

Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Mi, 15.00 - 17.00 Uhr

Neu Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

Ort

Fitnesscenter 50+, Kraftraum

3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.-

MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl.

Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate

Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

Schnuppertag Krafttraining

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

Freitag, 10. September, 16.00 - 18.00 Uhr

Spiele

Ballsport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Leitung Esther Hug

Ort akzent forum Turnhalle

Softvolleyballspiel (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Leitung Claudine Schwyn

Ort akzent forum Turnhalle

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 9. August - 14. Januar (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Doppellection: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 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

Liestal

Sporthalle Frenke, Bündenstr. 5
 Dienstag, 12.00 Uhr

Tischtennis

BASEL

Daten 9. August - 14. Januar (20x)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr
 Freitag, 14.30 Uhr
Ort Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95 (inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

Bewegung & Gymnastik

Atmen – Bewegen – Entspannen

Mittels Atemtechnik sich entspannen und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

BASEL

Kurs 1
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Besonderes ohne Bodenübungen
Neu: Kurs 2 ab 12. Oktober
Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Besonderes mit Bodenübungen
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 18.-/Lektion
Anmeldung bis 28. September

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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin
Kosten Fr. 18.-/Lektion

Erholamer schlafen ohne schnarchen

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

BASEL

Daten 10. Oktober - 14. September (10x)
Tag/Zeit Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 180.-
Anmeldung bis 28. September

Neu: Beckenbodengrundkurs

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

BASEL

Daten 13. Oktober - 24. November (7x)
Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 100.-
Anmeldung bis 29. September

Beckenbodentraining

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

BASEL

Kurs 1
Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Kurs 2
Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

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

BASEL

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Entspannte Schultern - gelöster Nacken

Sie lernen ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster ersetzen und werden entspannter und beweglicher.

BASEL

Daten 15. Oktober - 17. Dezember (10x)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II, Bewegungspädagogin Franklin Methode
Kosten Fr. 180.-
Anmeldung bis 1. Oktober

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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Kosten Fr. 16.-/Lektion

Gleichgewichtstraining

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

BASEL

Neu: Grundkurs
Daten 15. Oktober - 14. Januar (12x)
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.15 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness
Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten Fr. 190.-
Anmeldung bis 1. Oktober

Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Leitung Diana Barth, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Kurs 2	
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/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. 12.50/Lektion

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

BASEL

Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50 /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	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin (polstar 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 Turnhalle, Waisenhaus
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 17.-/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	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Marie-José Tschopp
Kosten	Fr. 12.50/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	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Kurs 3

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/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

Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus

Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

Kurse 4 und 5

Tag/Zeit	Mittwoch
	Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr

Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus

Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

Leitung

Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin

Kurs 6

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs 7

ab 11. Oktober

Tag/Zeit

Montag, 11.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung

bis 27. September

Ort

Studio Aktiv Wellness

Leitung

Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Liestal

Kurs 8

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 9

Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort

Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

Leitung

I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

Kosten

Fr. 12.50/Lektion (Kurs 1-8)

Sanfte Gymnastik

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

BASEL

Kurs 1

Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr
Sabine Chambovey-Malzacher,
Bewegungspädagogin

Kurs 2

Montag, 10.45 - 11.45 Uhr
Barbara Brütsch,
Bewegungspädagogin

Kurs 3

Montag, 11.45 - 12.45 Uhr
Barbara Brütsch,
Bewegungspädagogin

Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs 5

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Leitung

Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Ort

Studio Aktiv Wellness

Kosten

Fr. 12.50/Lektion

Sicherheit & Selbstverteidigung (Frauen)

Einführungsworkshop

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich wirksam verteidigen können und dadurch an Selbstvertrauen gewinnen.

BASEL

Daten 19. und 20. November

Tag/Zeit Freitag, 19. November, Theorie, 14.00 - 16.30 Uhr

	Samstag, 20. November, Praxis und Theorie, 09.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.00 Uhr
Ort	Freitag: akzent forum, St.Alban-Vorstadt 93
	Samstag: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 120.-
Anmeldung	bis 5. November

Neu: Auffrischungskurs

BASEL

Daten	25. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 12.15 bis 13.45 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 25.-
Anmeldung	bis 11. Oktober

Sicherheit & Selbstverteidigung (Männer)

Sie lernen einfache hochwirksame Selbstschutz-Prinzipien und Verteidigungs-Techniken, um auch gegen einen jüngeren, stärkeren Angreifer bestehen zu können.

BASEL

Daten	14. und 16. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 14. Oktober, Theorie, 14.00 - 16.30 Uhr Samstag, 16. Oktober, Praxis und Theorie, 09.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.00 Uhr
Ort	Trainingslokal KUMATE Kampfkunst, Gellertstr. 151
Leitung	Peter Aebi
Kosten	Fr. 120.-
Anmeldung	bis 30. September

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

BASEL

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus

Kurse 3 und 4

Tag/Zeit	Freitag Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

BASEL

Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 17.-/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	Studio Aktiv Wellness
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

Tanz

Orientalischer Bauchtanz

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

BASEL

Neu: Einsteigerkurs ab 11. Oktober

Tag/Zeit	Montag, 12.45 - 13.30 Uhr
Anmeldung	bis 27. September

Kurs 1

Tag/Zeit	Montag, 13.30 - 14.30 Uhr
Leitung	Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin
Kosten	Fr. 19.-/Lektion

Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

Daten	30. August - 20. September (4x)
Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort	Gerbergässlein 23, Basel
Leitung	Romy Diethelm
Kosten	Fr. 50.- (exkl. 7.6% MwSt.)

Standard und Lateinamerikanische Tänze

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

BASEL

Kurs 1:	für Neueinsteiger
Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Doris Marty
Kurs 2:	leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Leitung	Doris Marty
Kurs 3:	leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm
Kurs 4:	leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm
Kurs 5:	Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Bernhard Urfer
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten	Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)
Kurs 6:	Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm
Kurs 7:	Neu: Line Dance
Tag/Zeit	Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
Leitung	Romy Diethelm
Ort	Gerbergässlein 23
Kosten	Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)
Liestal	
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr
Ort	Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21
Leitung	Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)
Stepptanz	
Sie lernen Grundschritte und die Technik des Stepptanzes sowie Kombinationen.	
BASEL	
Einstigerkurs	
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	9. August - 14. Januar (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstr. 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus, Furkastr. 12

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus, Mühlhäuserstr. 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

Kleinrüningen 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

Liestal

Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstr. 21

Donnerstag, 14.00 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

THEYWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr



Konzerte im Schmiedehof

Das Kammerorchester der Pro Senectute bei der Basel lädt ein zum Konzert. Werke von Bach und Mozart zu Mendelson und Pärt.

Datum	24. Oktober
Tag/Zeit	Sonntag, 17.00 Uhr
Ort	Schmiedehof Zunftsaal am Rümelinsplatz
Leitung	Nicolas Gadecz
Kosten	Kollekte

Info-Nachmittag Sprachkurse

Am Info-Nachmittag stellen wir Ihnen das Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Montag, 20. September um 14.00

Wassersport

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

BASEL

Tag/Zeit	Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, (Bau 67)
Leitung	Beatrice Meier, Aquafit-Leiterin und Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 19.-/Lektion (inkl. Hallenbadeeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Liestal

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli
Leitung	Heinz Amstad, Aquafit-Leiter
Kosten	Fr. 17.70/Lektion (exkl. Hallenbadeeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging 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-Steurenthaler, Aqua-Power-Instruktorin
Kosten	Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Wassergymnastik 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. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

BASEL / GROSSBASEL

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

Wassergymnastik: Schwerpunkt Rücken

Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

BASEL

Kurs 1 Tag/Zeit Donnerstag, 12. August, 11.00 - 11.45 Uhr

Ort Weiherweg Alterszentrum
Leitung Rita Schrämmli, Physiotherapeutin

Kurs 2

Tag/Zeit ab 13. Oktober Mittwoch, 16.45 - 17.30 Uhr (13x)
Ort Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse. 124

Leitung Simone Stehlin,
Bewegungspädagogin
Besonders späterer Einstieg möglich

Fit im Wasser

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15
(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

BASEL / KLEINBASEL

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 16.00, 16.45 Uhr

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

FIT IM WASSER IN BASELLAND

Halbjahresabonnement: Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 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

Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen alle unsere Laufangebote (inkl. Outdoor Fitness, Fit im Wald) nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Daten 19. Juli - 14. Januar (23x)

Nordic Walking Einführung

Liestal

Daten 1. - 22. September (4x)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.15 Uhr
Ort APH Frenkenbündten,
Gitterlistrasse 10
Leitung Ruth Lehner, Nordic
Walking-Leiterin
Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)
Anmeldung bis 27. August

MÜNCHENSTEIN

Daten 1. - 22. September (4x)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.45 Uhr
Ort Sportplatz Au, Heiligholzstr.3,
Münchenstein
Leitung Theo Blum, Nordic Walking-Leiter
Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)
Anmeldung bis 27. August

*Neu: Privatlektionen für Nordic Walking
Kosten und Daten auf Anfrage!*

Nordic-Walking

BASEL

Bruderholz, beim Wasserturm
Montag, 09.00 Uhr
Neu: Donnerstag, 09.00 Uhr, ab 17. Juni

ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher
Freitag, 14.00 Uhr

FÜLLINSDORF

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69
Mittwoch, 14.00 Uhr

GELTERKINDEN

Eingang Schwimmbad

Dienstag, 09.15 Uhr

Liestal

APH Frenkenbündten, Gitterlistrasse 10
Mittwoch, 09.00 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

NEU: Outdoor Fitness

Auf vielfältige Weise können Sie in der Natur Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

ALLSCHWIL

Daten ab 10. August
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Ort Allschwilerwald, Parkplatz
Allschwilerweiher
Leitung Svenja Jutzi, Nordic Walking-Leiterin und Bewegungspädagogin

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

Wandern

Die reine Wanderzeit beträgt – je nach Wandergruppe – zwischen 1 und 5 Std. Die Wanderungen 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 Basel, Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

NEU: Wandergruppe Birseck und Kurzwanderungen

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.

Teilnehmerbeiträge:

Einzelbeitrag pro Wanderung, Fr. 8.50
Zehnerabonnement, Fr. 85.- (inkl. 6.7% MwSt.)
Semesterabonnement, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Einzelbeitrag Bergwanderung, Fr. 30.-