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: 20.11.2025

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 Tag/Zeit 20. Oktober - 3. November (3x) Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort Leitung akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 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 Lebens-

mittel und Getränke ca. Fr. 100.-)

Anmeldung bis 11. Oktober

Mediterrane Ernährung – herzhaft gesund!

BASE

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

Daten Tag/Zeit

0rt

3. und 17. November Mittwoch, 10.30 - 14.00 Uhr Berufsfachschule, Kohlengasse 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 Tag/Zeit

12. - 26. November (3x) 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 Leitung Reckingen, Goms Wallis 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 Ort So, 23. Januar - Fr, 28. Januar 2011

Leitung

Ulrichen, Goms/Wallis 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, Bewegungspäda-

gogin, 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

Kosten

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

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

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, 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

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, Claragraben 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

Donnerstag, 15.00 Un

_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 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, Aeschenstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17-25

Montag, 10.30 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 (nur Frauen)

ITINGEN

Mehrzweckhalle, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

LAUFEN

Ref. Kirchgemeindehaus, Schutzrain 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	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	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	х	X	X			XX
	Softvolleyball	X	X	x	X	X			XX
	Tennis		X	х	X	X			XX
	Kleinfeld-Tennis		X	x	X	X			XX
	Tischtennis		X		x	X		201 105 10	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	х	X	X
	Gleichgewichtstraining	x	X		X	X		x	XX
	Körpertraining – Koordination	X			X	X			XX
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		X		x		х	x	X
	Osteogym	X	X		x	X	х	X	X
	Pilates	x	X		X		х	x	x - xxx
	Qi-Gong	X	X		X	X	х	X	X
	Rhythmische Gymnastik	X	X	x	X	X	х	X	XX
	Rhythmus – Bewegung – Koordination				x	X		X	XX
	Rückentraining	X	X			X	X	x	XX
	Sanfte Gymnastik		X		x	X	X	X	Х
	Tai-Ji	х	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
	Stepptanz		X	x	x	X		x	X-XXX
	Tänze aus aller Welt		X	x	x	X	x		X-XXX
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	х		x	x		x		XXX
	Fit im Wasser	х	X	x	x	X	X		XX
	Wassergymnastik	x	x		Х	X	X		X
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	х		x	X	X	x		xxx
	Walking	x	x	x	x	X	X		x - xxx
	Outdoor Fitness			x	X	X	X		x - xxx
	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 Leitung Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Bettina Grünenfelder, Turn- und

Sportlehrerin, Sporttherapeutin

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

Ort

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

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 Kosten Fitnesscenter 50+, Kraftraum 3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.-

MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate 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

Freitag, 10. September, 16.00 - 18.00 Uhr

Spiele

Fragen zur Verfügung.

Ballsport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

Kosten

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Daten 9. August - 14. Januar (20x)

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

Kosten

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Daten 9. August - 14. Januar (20x)

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 Doppellektion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.)

pro Semester

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortge-

schrittene 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 Bewegungs-

schulung, 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

Lisbeth Reinhard-Barth, Leitung

Atemtherapeutin

Fr. 18.-/Lektion Kosten

Erholsamer schlafen ohne schnarchen

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

BASEL

Leitung

Daten 10. Oktober - 14. September (10x) Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr Tag/Zeit

Ort Studio für Atem- und Bewegungs-

> schulung, Blotzheimerstr. 28 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

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

Fr. 100.-Kosten

bis 29. September Anmeldung

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

Beatrice Meier, Physiotherapeutin Leitung

Fr. 12.50/Lektion Kosten

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 Sportlehre-

rin 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

Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Leitung Elisabeth Howald, dipl.

Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2

Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre-

rin, 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

Leitung

Neu: Grundkurs

15. Oktober - 14. Januar (12x) Daten Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.15 Uhr Ort Studio Aktiv Wellness

> 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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Ort

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

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit Ort Studio Aktiv Wellness Barbara Brütsch, Leitung Bewegungspädagogin

LIESTAL

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort

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

Leitung

Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Fr. 12.50/Lektion Kosten

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

BASEL

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Madeleine Schmutz, Bewegungs-Leitung

und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Ort

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Fr. 12.50 /Lektion Kosten

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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Ort

Dorothea Steiner, Physiotherapeu-Leitung tin und Pilatestrainerin (polstar

pilates)

Kosten Fr. 23.-/Lektion

Qi-Gong

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

BASEL

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Ort akzent forum Turnhalle,

Waisenhaus

Meister Xinhua Zhu Leitung 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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Ort

Leitung Marie-José Tschopp Kosten

Fr. 12.50/Lektion

Rhytmus - 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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Ort

Kurs 3 Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Tag/Zeit Ort

Kosten

Studio Aktiv Wellness Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

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 Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,

Kurse 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

> Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Physiotherapeutin

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Kurs 6

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs 7 ab 11. Oktober

Montag, 11.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit Anmeldung bis 27. September Ort Studio Aktiv Wellness

Beatrice Meier, Physiotherapeutin Leitung

LIESTAL

Kurs 8 Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 9

Ort

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

> Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

21 A

Leitung I. Stoll Ermuth, Pysiotherapeutin Fr. 12.50/Lektion (Kurs 1-8) Kosten

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 Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kurs 3

Tag/Zeit Montag, 11.45 - 12.45 Uhr Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Kurs 5

Tag/Zeit

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Studio Aktiv Wellness Ort 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-Vor-

stadt 93

Samstag: Fitnesscenter 50+,

Gymnastikhalle Mädi Hauert

Kosten Anmeldung bis 5. November

Fr. 120.-

Neu: Auffrischungskurs

BASEL

Leitung

Daten 25. Oktober

Montag, 12.15 bis 13.45 Uhr Tag/Zeit

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

Leitung Mädi Hauert Fr 25 -Kosten

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 Kampf-

kunst, 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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Ort

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs-

und Tanzpädagogin

Fr. 17.-/Lektion Kosten

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

0rt 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

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Maja Meier, Bewegungspädagogin, Leitung

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

Romy Diethelm Leitung

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 Montag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung Romy Diethelm Kurs 7: Neu: Line Dance

Tag/Zeit Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Ort Gerbergässlein 23

Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.) Kosten

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

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 9. August - 14. Januar (20x) Halbjahresabonnement Fr. 116.20 Kosten

(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, 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

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

THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr



Konzerte im Schmiedenhof

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

Datum

24. Oktober

Tag/Zeit

Sonntag, 17.00 Uhr

Ort

Schmiedenhof Zunftsaal am

Rümelinsplatz Nicolas Gadecz

Leitung Kosten

Kollekte

Montag, 20. September um 14.00

Info-Nachmittag Sprachkurse

stellen und sich beraten zu lassen.

Am Info-Nachmittag stellen wir Ihnen das Kurs-

angebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu

Wassersport

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

BASEL

Tag/Zeit Ort

Leitung

Kosten

Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Hallenbad La Roche,

Grenzacherstr. 124, (Bau 67)

Beatrice Meier, Aquafit-Leiterin und Physiotherapeutin

Fr. 19.-/Lektion (inkl. Hallenbadein-

tritt, exkl. 7,6% MwSt.)

LIESTAL

Tag/Zeit

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort

Leitung Kosten

Hallenbad Gitterli Heinz Amstad, Aquafit-Leiter Fr. 17.70/Lektion (exkl. Hallenbad-

eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Aqua-Jogging

Agua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

BASEL

Leituna

Tag/Zeit Ort

Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr

Pestalozzi-Schulhaus,

St. Johanns-Ring 17 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

Dienstag

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

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 BASEL

9. August - 14. Januar (20x)

Kurs1

Ort

Tag/Zeit Donnerstag, 12. August,

11.00 -11.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum Leitung Rita Schrämmli, Physiotherapeutin

Kurs 2

ab 13. Oktober Mittwoch, Tag/Zeit

16.45 - 17.30 Uhr (13x)

Bläsischulhaus, Eingang Ort

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

Laufspass 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

ALLSCHWII

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

BASE

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäu-

de 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-Leite-

rin 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.-