Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2010)

Heft: 5: Schwerpunkt Waldenburgertal

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: 19.11.2025

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

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 39

Fit bleiben mit dem akzent forum Dank über 200 Sportangeboten

Wir haben:

- eine eigene Turnhalle
- einen eigenen Gymnastikraum
- einen Kraftraum
- · eine Physiotherapie

Unsere Kurse finden statt in:

- Basel-Landschaft
- Basel-Stadt

Bei uns trainieren Sie dann, wenn es Ihnen passt:

- Am Morgen
- Am Mittag
- Am Nachmittag
- Am frühen Abend

Sport treiben im akzent forum lohnt sich!

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 von 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

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

Daten

So, 23. Januar - Fr, 28. Januar 2011

Ort Leitung

Ort

Leitung

Ulrichen, Goms/Wallis Brigitte Helbing, Fritz Felder,

Seniorensportleiter/-in

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Volkstanzferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten Mo, 28. N

Mo, 28. März - Fr, 1. April 2011 BDB-Akademie in Staufen (D) Yvonne Knöri und Anne Jauslin,

Tanzleiterinnen

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 akzent forum Turnhalle

Leitung

Ort

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

Tag/Zeit Ort Donnerstag, 10.45 - 11.45 Uhr Studio Aktiv Wellness

Leitung

Kosten

Roswitha Körner, Bewegungspädagogin, Life Kinetik Trainerin

Fi

Fr. 12.50/Lektion

Neu: Fitness für Frauen

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

BASEL

Tag/Zeit Ort Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr

Leitung

Fitnesscenter 50+, Gymnastikraum Sabine Chambovey-Malzacher,

Bewegungspädagogin

Kosten

Fr. 12.50/Lektion

GymFit

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

Daten Kosten 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

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

52

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,

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

Daivilliaus, Basicisti. 2

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

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)

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,

Montag, 14.20 Uhr, Freitag, 09.15 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)
ZWINGEN

Bahnhofstr. 36

Turnhalle Sekundarschule, Friedhofweg 7

Mittwoch, 15.30 Uhr

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	X	x	x			XX
	Softvolleyball	X	Х	x	X	x			XX
	Tennis	Ī	Х	x	X	x			XX
	Kleinfeld-Tennis		Х	x	x	x			XX
	Tischtennis		Х		х	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		х	x	x
	Osteogym	x	X		X	x	X	x	X
	Pilates	х	Χ		X		Х	X	x - xxx
	Qi-Gong	X	X		X	x	X	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	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
	Stepptanz		X	X	X	X		X	X-XXX
	Tänze aus aller Welt		X	x	X	x	X		X-XXX
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	X		x	X		X		XXX
	Fit im Wasser	х	Х	X	x	Х	X		XX
	Wassergymnastik	Х	Χ		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

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

GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von Gymfit.

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

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr Tag/Zeit Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Ort Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Ort

Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung

Karin Mittler, Turn- und

Sportlehrerin

LIESTAL

Tag/Zeit Ort

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum,

Rosenstr. 21 A

Leitung

Kosten

Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer

Fr. 12.50/Lektion

PowerGym

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

BASEL

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit 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. Während den Öffnungszeiten können Sie jederzeit unseren Kraftraum kennenlernen. Die Betreuerinnen stehen Ihnen für Fragen gerne

BASEL

Ort

zur Verfügung.

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr

Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Mi, 15.00 - 17.00 Uhr Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

Neu

Fitnesscenter 50+, Kraftraum Kosten 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.)

Spiele

Ballsport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr 9. August - 14. Januar (20x) Daten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 Kosten

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Esther Hug Leitung

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

Tennis Center Münchenstein Ort 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 Doppellek-

tion: 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, Bündtenstr. 5

Dienstag, 12.00 Uhr

Tischtennis

BASEL

Kosten

Daten 9. August - 14. Januar (20x) Donnerstag, 09.30 Uhr Tag/Zeit

Freitag, 14.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum, Ort

Rudolfstr. 43

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

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit Besonderes ohne Bodenübungen

Neu: Kurs 2

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

Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

BASEL

Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Ort

Lisbeth Reinhard-Barth, Leitung

Atemtherapeutin Fr. 18.-/Lektion Kosten

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

Kosten

Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Studio Aktiv Wellness Ort Beatrice Meier, Physiotherapeutin Leitung 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

0rt 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

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr

0rt Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Leitung Daniela Bui, Turn- und Sportlehre-

rin II, Bewegungspädagogin

Franklin Methode

Kosten Fr. 18.-/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-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

Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

BASEL

Kurs 1

Ort

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.15 - 09.15 Uhr Studio Aktiv Wellness Ort Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Fr. 12.50/Lektion Kosten

LIESTAL

Leitung

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Sport- und Gesundheitszentrum Ro-Ort

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Körpertraining - Stretching - Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

BASEL Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

Tag/Zeit

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

und Tanzpädagogin

Fr. 17.-/Lektion Kosten

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr Ort 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 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeu-

tin und Pilatestrainerin

(polstar pilates)

Fr. 23.-/Lektion Kosten

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

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

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 Kurs 3: 10.40 - 11.40 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 Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Kurs 6

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

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

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 9

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum

Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

I. Stoll Ermuth, Pysiotherapeutin Leitung

Kosten Fr. 12.50/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

Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Kurs 3

Montag, 11.45 - 12.45 Uhr Tag/Zeit

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 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

25. Oktober Datum

Montag, 12.15 bis 13.45 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Mädi Hauert Leitung

Fr. 25.-Kosten

Neu: Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füssen Gutes zu tun.

BASEL

Daten 5. - 26. Januar 2011

Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 bis 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten

Fr. 60.-

Anmeldung bis 20. Dezember

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

akzent forum Turnhalle, Ort

Waisenhaus

Kurse 3 und 4

Tag/Zeit Freitag

Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr

Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Ort

Leitung Meister Xinhua Zhu Kosten Fr. 17.-/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur

Musik.

Leitung

BASEL

Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Tag/Zeit Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle 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

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung

Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin Leitung

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

Tag/Zeit Montag, 12.45 - 13.30 Uhr

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 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 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

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

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 Kosten

9. August - 14. Januar (20x) 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, Mühlhauserstr.135

Montag, 14.30 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflege-

heim, 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

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

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

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. Hallenbadein-

tritt, exkl. 7,6% MwSt.)

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

Leitung Annemarie Sigg, Aquafit-Leiterin Kosten Fr. 17.70/Lektion (exkl. Hallenbad-

eintritt, 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

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Donnerstag, 11.00 Uhr

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.

9. August - 14. Januar (20x)

BASEL / KLEINBASEL

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 16.00 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)

Privatlektionen für Nordic Walking Kosten und Daten auf Anfrage!

Nordic-Walking

BASEL

Bruderholz, beim Wasserturm

Montag, 09.00 Uhr

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

_MÜNCHENSTEIN

Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

Walking/Nordic Walking

BASEL

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

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.-