

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: 19.02.2026

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 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.

Volkstanzferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten Mo, 28. März - Fr, 1. April 2011

Ort BDB-Akademie in Staufen (D)

Leitung 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

Ort akzent forum Turnhalle

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.45 - 11.45 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness

Leitung Roswitha Körner, Bewegungspädagogin, Life Kinetik Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Neu: Fitness für Frauen

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

BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikraum

Leitung Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Neu: Fitness für Körper und Geist

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

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
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
Kleinrüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Dienstag, 14.00 Uhr
Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr
St. Clara Pfarrei, Lindenbergs 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, Oberdorfstrasse 21/25
Donnerstag, 09.30 Uhr
AESCH
Steinackerhaus, Herrenweg 14
Montag, 14.00 Uhr
ALLSCHWIL
St. Theresia, Baslerstr. 242
Montag, 14.00 Uhr
St. Peter und Paul, Baslerstr. 51
Montag, 14.00, 15.30 Uhr
Turnhalle Gartenstrasse
Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr
Calvinhaus, Baslerstr. 226
Donnerstag, 15.00 Uhr
ARLESHEIM
Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus
Montag, 17.00, 18.00 Uhr
BIEL-BENKEN
Schulhaus Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7
Montag, 09.00 Uhr
BINNINGEN
Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7
Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr
BLAUF
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)
ITTINGEN
Mehrzweckhalle, Landstr. 50
Montag, 15.00 Uhr
LAUFEN
Ref. Kirchgemeindehaus, Schutztrain 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, Bahnhofstr. 36
Montag, 14.20 Uhr, Freitag, 09.15 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)
ZWINGEN
Turnhalle Sekundarschule, Friedhofweg 7
Mittwoch, 15.30 Uhr

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	X-XXX
Wassersport	Stepptanz	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
	Fit im Wasser	X	X	X	X	X	X		XX
Laufsport & Wandern	Wassergymnastik	X	X		X	X	X		X
	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 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

Klein Hüningen 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, Sporttherapeutin

Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Karin Mittler, Turn- und Sportlehrerin

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.

Während den Öffnungszeiten können Sie jederzeit unseren Kraftraum kennenlernen.

Die Betreuerinnen stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

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.)

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, Bündtenstr. 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.)

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!

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

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

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

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

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

Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II, Bewegungspädagogin
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-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

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
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
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.15 - 09.15 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 Pilatestrainerin (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
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

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

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

Kurs 6

Tag/Zeit	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

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Kurs 9	

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	

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

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

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

Tag/Zeit	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

Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 120.-

Anmeldung	bis 5. November

Neu: Auffrischungskurs

BASEL

Datum	25. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 12.15 bis 13.45 Uhr

Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mädi Hauert

Kosten	Fr. 25.-

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
Kosten	Fr. 120.-

Kurs 1:	09.45 - 10.45 Uhr
Kurs 2:	11.00 - 12.00 Uhr

Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus
Leitung	Mädi Hauert

Kosten	Fr. 120.-

Kurse 3 und 4

Tag/Zeit	Freitag
Kosten	Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr

Tag/Zeit	Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr
Kosten	

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
Kosten	

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

Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Kosten	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

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

Orientalischer Bauchtanz

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

BASEL

Neu: Einsteigerkurs

Tag/Zeit	Montag, 12.45 - 13.30 Uhr
Kosten	

Kurs 1

Tag/Zeit	Montag, 13.30 - 14.30 Uhr
Kosten	

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Kosten	

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Maja Meier, Bewegungspädagogin,

Kosten	orientalische Tanzlehrerin

</

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.)

LIESITAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli
Leitung	Annemarie Sigg, Aquafit-Leiterin
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 Siebert-Steuenthaler, 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

Dienstag	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag	08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)
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)
-------	------------------------------

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
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.)

LIESITAL

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

Einstiegerkurs

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

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. 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

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)

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 Hofstatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

Walking/Nordic Walking

BASEL

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Dienstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

BRÜGLINGEN

Vor dem Pro Senectute-Haus

St. Jakob, Brüglingerstrasse 113

Mittwoch, 09.00 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

ZUNZGEN

Parkplatz Sperrmattweg

Montag, 09.30 Uhr

Walking

GELTERKINDEN

Eingang Schwimmbad

Montag, 09.30 Uhr

MUTTENZ

Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10

Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

Fit im Wald

BASEL/ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher
Donnerstag, 09.00 Uhr

Bergwandern

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

Wandern

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.-