

**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. Morgen-gymnastik 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)  
**Rhspark 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**, Kilchbüelstr. 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 Hämigarten**, Schulstr. 5  
Dienstag, 16.00 Uhr  

### BRISLACH

**Turnhalle**, Hinter den Gärten 14  
Montag, 14.00 Uhr  

### DITTINGEN

**Turnhalle**, Schulweg 2  
Montag, 09.00 Uhr  

### DUGGINGEN

**Turnhalle**, 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**, Wehrli-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. 17.-/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	

#### 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

Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
	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. 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 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

## Kurse 3 und 4

Tag/Zeit Freitag

Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr

Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 17.-/Lektion

## Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

## BASEL

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

## Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringen Sie in eine geistig-körperliche Balance.

## BASEL

### Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

### Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr

Leitung Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

Ort Studio Aktiv Wellness

Kosten Fr. 17.-/Lektion

## Tanz

## Orientalischer Bauchtanz

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

## BASEL

### Neu: Einsteigerkurs

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

<b>Kurs 1:</b>	für Neueinsteiger
Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Doris Marty
<b>Kurs 2:</b>	leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Leitung	Doris Marty
<b>Kurs 3:</b>	leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm
<b>Kurs 4:</b>	leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm
<b>Kurs 5:</b>	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.)
<b>Kurs 6:</b>	Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm
<b>Kurs 7:</b>	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

#### 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

## 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

### ÖBERWIL

## 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. Hallenbadeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

### LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

Annemarie Sigg, Aquafit-Leiterin

Kosten Fr. 17.70/Lektion (exkl. Hallenbadeintritt, 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. 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.-