Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2010)

**Heft:** 6: Schwerpunkt Rotblau

**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: 21.11.2025** 

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**

#### Infonachmittag - Kurse in Liestal/Baselbiet

Bei Kaffee und Kuchen stellen wir Ihnen unser vielseitiges Angebot in den Bereichen Bildung und Sport vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Datum

26. Januar

Tag/Zeit Ort

Mittwoch, 14.00 Uhr Liestal, Bahnhofstr. 4

Anmeldung keine erforderlich

#### Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern (keine Vorkenntnisse nötig)

Datum

7. Februar

Tag/Zeit Ort

Montag, 14.00 - 17.00 Uhr Binningen, Kronenmattsaal

Leitung Kosten

gratis

Anmeldung

nicht erforderlich

Mitnehmen begueme, leichte Schuhe

Tanzgruppenleiterinnen

#### Volkstanzferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten

Mo, 28. März - Fr, 1. April

Ort Leitung BDB-Akademie in Staufen (D) Yvonne Knöri und Anne Jauslin,

Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

## Fitness & Krafttraining

#### 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 kennen lernen. 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 Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

0rt Kosten Fitnesscenter 50+, Kraftraum 3 Monate Fr. 270.- (inkl. Fr. 20.-MwSt.), 6 Monate Fr. 378.- (inkl. Fr. 28.- MwSt.), 12 Monate Fr. 648.-

(inkl. Fr. 48.- MwSt.)

#### Schnuppertag Krafttraining

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

Freitag, 7. Januar, 16.00 - 18.00 Uhr

## **Angebote und ihre Schwerpunkte**

Sparte	Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensitä
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	х	X	x		X	XXX
	PowerGym	X	Χ	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		Χ		X	X			X
Bewegung & Gymnastik	Atemkurse		Х		X	x	X	X	X
	Beckenbodentraining	X						X	XX
	Bewegung und Gedächtnis		X		x	x		x	X
	Feldenkrais		Х		x	x	х	x	x
	Gleichgewichtstraining	X	X		x	X		х	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	х	x	XX
	Sanfte Gymnastik		X		X	x	х	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	х	X	XX
	Standard und Lateinamerikanisch		х	x	х	x	х	x	X-XXX
	Stepptanz		X	х	х	x		x	X-XXX
	Tänze aus aller Welt		X	х	x	x	х		X-XXX
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	x		x	x		x		XXX
	Fit im Wasser	x	x	x	x	x	х		XX
	Wassergymnastik	х	Х		x	х	Х		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	Х		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**

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

Daten

17. Januar - 1. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 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

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 Alterssied-

lung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

RIEHEN

Andreashaus, Keltenweg 41

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

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

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

ETTINGEN

Turnhalle, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

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,

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

#### GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von Gymfit.

17. Januar - 1. Juli (20x)

Halbjahresabonnement Fr. 116.65 Kosten

(inkl. Fr. 8.65 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

#### Bauch - Beine - Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

BASEL

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit 0rt akzent forum Turnhalle

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### 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 Katrin Ackermann, Turn- und

Sportlehrerin

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr 0rt Sport- und Gesundheitszentrum

Rosen, Gymnastikraum,

Rosenstr. 21 A

Leitung Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer

Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### **PowerGym**

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

BASEL

Kosten

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Ort akzent forum Turnhalle

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Fr. 13.50/Lektion

# Spiele

#### **Ballsport & Fitness (Männer)**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Daten 17. Januar - 1. Juli (20x)

Halbjahresabonnement Fr. 116.65 Kosten

(inkl. Fr. 8.65 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 17. Januar - 1. Juli (20x) Daten Kosten

Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 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 17. Januar - 1. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Doppellektion: Fr. 280.80 (inkl. Fr. 20.80 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

#### **Tischtennis**

BASEL

Daten 17. Januar - 1. Juli (20x) Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

0rt Weiherweg Alterszentrum,

Rudolfstr. 43

Halbjahresabonnement Fr. 70.20 Kosten

(inkl. Fr. 5.20 MwSt.)

# Bewegung Gymnastik

#### Atmen – Bewegen – Entspannen

Mittels Atemtechnik sich entspannen und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Besonderes ohne Bodenübungen

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

Leitung Lisbeth Reinhard-Barth,

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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr Ort Studio Aktiv Wellness

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### Bewegung und Gedächtnis

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

BASEL

Montag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin

und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 13.50/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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Kosten Fr. 18.-/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 Ort

Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### Körpertraining - Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

BASEL

Kurs 1

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

Kurs 2

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

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

LIESTAL

Ort

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

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

Kosten Fr. 13.50/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. 18.-/Lektion

#### OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Ort

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 13.50 /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, Physiotherapeu-

tin 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

Meister Xinhua Zhu Leitung Kosten Fr. 18.-/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. 13.50/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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Ort

Kurs 3

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Ort Studio Aktiv Wellness Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 13.50/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 Ort Studio Aktiv Wellness

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

LIESTAL

Kurs 7

Tag/Zeit

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 8

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr Ort

Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

Leitung I. Stoll Ermuth, Pysiotherapeutin Kosten

Fr. 13.50/Lektion (Kurs 1-8)

#### Sanfte Gymnastik

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

#### BASEL

#### Kurs 1

Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr Tag/Zeit Sabine Chambovey-Malzacher, Leitung

Bewegungspädagogin

#### Kurs 2

Montag, 10.45 - 11.45 Uhr Tag/Zeit Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Kurs 3

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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4

Ort

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Kurs 5

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Ort Studio Aktiv Wellness Fr. 13.50/Lektion 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

Ort

#### Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

> Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr akzent forum Turnhalle,

Waisenhaus

#### Kurse 3 und 4

Tag/Zeit Freitag

> Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Meister Xinhua Zhu Kosten Fr. 18.-/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

Fr. 18.-/Lektion Kosten

#### Yoga

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

BASEL

#### Kurs 1

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

Kurs 2

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

Ort Studio Aktiv Wellness

Kosten Fr. 18.-/Lektion

#### **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

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.-/Lektion

#### Neu: Salsa

Wir laden Sie ein in eine Welt von Lebensfreude, Salsa-Rhythmen und gesundem Spass.

#### BASEL

Daten 25. März - 15. April (4x) Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr

Leitung Marco Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34 Kosten Fr. 54.- (inkl. Fr. 4.- MwSt.) Anmeldung bis 11. März

#### Standard und Lateinamerikanische Tänze

#### BASEL

Kurs 1 für Neueinsteiger Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Leitung Doris Marty Kurs 2 leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr Leitung Romy Diethelm

Kurs 3 leicht Fortgeschrittene Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Leitung Romy Diethelm

Kurs 4 Fortgeschrittene Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34 Kosten Fr. 13.50 (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

Kurs 5 Fortgeschrittene

Montag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Romy Diethelm Leitung

0rt Gerbergässlein 23 Fr. 13.50 (inkl. Fr. 1.- MwSt.) Kosten

LIESTAL

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr Ort Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin Kosten Fr. 13.50 (inkl. Fr. 1.- 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 17. Januar - 1. Juli (20x)

Halbjahresabonnement Fr. 116.65 Kosten

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstr. 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus, Furkastr. 12

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus, Mühlhauserstr.135 Montag, 14.30 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

BASEL / KLEINBASEL

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30 Donnerstag, 09.30 Uhr

RIEHEN

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Montag, 15.00 Uhr

ARLESHEIM

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A

Dienstag, 14.30 Uhr BIRSFELDEN

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31

Mittwoch, 09.15 Uhr

BOTTMINGEN

Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18

Freitag, 09.15 Uhr

FÜLLINSDORF

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr

GELTERKINDEN

Café Lindenhof, Poststr. 1

Donnerstag, 09.15 Uhr

HÖLSTEIN

Alte Turnhalle, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr

LAUFEN

Aula Baselstrasse, Baselstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

LIESTAL

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

Donnerstag, 14.00 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

MUTTENZ

APH zum Park, Tramstrasse 83

Donnerstag, 09.30 Uhr

OBERWIL

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

## Wassersport

#### Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

BASEL

Leitung

Kosten

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Ort

Hallenbad La Roche,

Grenzacherstr. 124, (Bau 67)

Beatrice Meier, Aquafit-Leiterin

und Physiotherapeutin

Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl.

Fr. 1.60 MwSt)

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

Leitung Annemarie Sigg, Aquafit-Leiterin Kosten Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt,

inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

#### Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

BASEL

Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr Tag/Zeit

Ort Pestalozzi-Schulhaus,

St. Johanns-Ring 17

Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler,

Agua-Power-Instruktorin

Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl. Kosten

Fr. 1.60 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. 172.80

(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.80 MwSt.)

17. Januar - 1. Juli (20x) Daten

BASEL / GROSSBASEL

Dalbehof, Kapellenstrasse 17

09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen) Montag Dienstag 08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen) Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, Montag

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. 172.80 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)

Daten 17. Januar - 1. Juli (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. 172.80

(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)

Daten 17. Januar - 1. Juli (20x)

#### BASEL / KLEINBASEL

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

16.00 Uhr Mittwoch 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. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 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

OBERWIL

Hallenbad, Baselstr. 89

Freitag, 14.15 Uhr

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

## Laufsport & Wandern

#### Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen alle unsere Laufangebote (inkl. Fit im Wald) nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Daten 17. Januar - 22. Juli (23x)

Privatlektionen für Nordic Walking Kosten und Daten auf Anfrage!

#### **Nordic Walking**

#### BASEL

Bruderholz, beim Wasserturm Montag, 09.00 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

#### 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

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/Kurzwandern

Die reine Wanderzeit beträgt - je nach Wandergruppe - zwischen 1 und 5 Std. Die Wanderungen und Kurzwanderungen 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 Aesch, Basel, Ettingen,

Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.

#### Teilnehmerbeiträge:

Einzelbeitrag pro Wanderung, Fr. 8.50 Zehnerabonnement, Fr. 85.- (inkl. 8% MwSt.) Semesterabonnement, Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65

Einzelbeitrag Bergwanderung, Fr. 30.-





# Fit bleiben mit dem akzent forum

## Dank Training im Fitnesscenter 50+

Hier finden Sie, was Sie suchen:

einen Gymnastikraum, einen Kraftraum, eine Physiotherapie

#### Über 40 Sportkurse:

- Pilates
- Tai-Ji
- GymFit+
- Feldenkrais
- Rhythmische Gymnastik
- Orientalischer Bauchtanz
- Und viele weitere Kurse

#### Krafttraining

In unserem Kraftraum trainieren Sie immer unter der Leitung von ausgebildeten und erfahrenen Seniorensportleiterinnen und -leitern.

Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr

Mo, Di, Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Mi, 15.00 - 17.00 Uhr

Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

#### Fitnesscenter 50+

Belchenstrasse 15, Basel (beim Schützenmattpark; in der Nähe von Tram- und Bushaltestellen 1, 8,34, 33)

#### **Physiotherapie**

Sie können sich bei uns auf ärztliche Verordnung behandeln lassen oder privat:

- Bewegungstherapie
- Massage
- Elektrotherapie/Ultraschall
- Wärmebehandlung
- Lymphdrainage
- Atemtherapie
- Inkontinenzbehandlung
- Hausbesuche

Sport treiben im akzent forum lohnt sich!