Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2011)

Heft: 1: Schwerpunkt : Salz

Register: Sport & Wellness

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 19.11.2025

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

Sport & Wellness

UNSER ANGEBOT

Das akzent forum von Pro Senectute beider Basel organisiert in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt ein vielfältiges und attraktives Kursprogramm für Personen ab 50 Jahren.

Bewegung, Spiel und Sport

- bereitet Freude und steigert die Leistungsfähigkeit
- hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und erhöht die Lebensqualität

In unserem abwechslungsreichen Programm hat es Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler, aber auch für Frauen und Männer, die einfach etwas für Ihre Gesundheit tun möchten. In unserem Angebot finden Sie:

- · Fitness & Krafttraining
- · Spiele
- · Bewegung & Gymnastik
- Tanz
- Wassersport
- Laufsport & Wandern

TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich. Selbstverständlich können Sie ein Schnuppertraining vereinbaren. Gerne beraten wir Sie persönlich oder am Telefon.

ALLGEMEINE INFOS

Siehe Seite 36

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

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

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

Datum 11. April

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr Ort Hölstein, alte Turnhalle, an der

Hauptstrasse

Leitung Tanzgruppenleiterinnen

Kosten gratis

Anmeldung nicht erforderlich

Mitnehmen bequeme, leichte Schuhe

Volkstanzferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

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

Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Polysportive Herbstwoche

Mit Aquagym, Wanderungen, Walking und Morgengymnastik bietet unser polysportive Herbstwoche viel Abwechslung und aktive Erholung.

Daten So, 25. - Fr, 30. September Ort Flims, Hotel Cresta

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Schnupperzeit während der Osterferien

Möchten Sie ein bestimmtes Sportangebot kennenlernen oder die Ferienzeit für ein wenig Bewegung oder Entspannung nutzen? Dann besuchen Sie unsere Schnupperangebote in den Osterferien.

> Mittwoch, 27. April Donnerstag, 28. April Freitag, 29. April

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Fit bleiben mit dem akzent forum – Dank über 200 Sportangeboten

Wir haben:

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

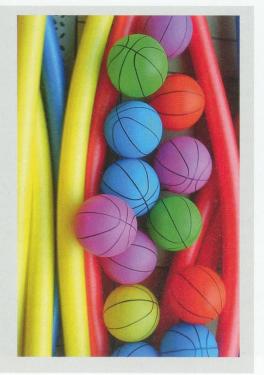
Unsere Kurse finden statt in:

- 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!



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	X	X	X	x		X	XXX
	Krafttraining	X	X	x	X	x			x - xxx
Spiele	Ballsport und Fitness	X	Χ	х	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			Х
Bewegung &	Atemkurse		X		X	x	X	X	Х
Gymnastik	Beckenbodentraining	х						X	XX
	Bewegung und Gedächtnis		X		X	X		X	x
	Feldenkrais		X		x	x	х	x	X
	Gleichgewichtstraining	X	X		X	x		x	XX
	Körpertraining – Koordination	X			X	x			XX
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		X		X		x	x	x
	Osteogym	Х	X		X	X	Х	x	X
	Pilates	Х	Х		X		X	X	x - xxx
	Qi-Gong	х	Χ		X	x	X	X	X
	Rhythmische Gymnastik	Х	X	x	X	X	X	X	XX
	Rhythmus – Bewegung – Koordination				X	x		X	XX
	Rückentraining	х	X			Χ	Х	X	XX
	Sanfte Gymnastik		Х		X	x	Х	x	X
	Tai-Ji	X	Х		x	x	X	X	X
	Tanz und Beweglichkeit		X		X	х	X	X	XX
	Yoga	х	X		50 S 18 17 S 10 S	X	X	X	X
Tanz	Orientalischer Bauchtanz		X	X	X	X	X	X	XX
	Standard und Lateinamerikanisch		X	x	X	Х	X	x	X-XXX
	Stepptanz		X	x	X	X	100000000000000000000000000000000000000	X	X-XXX
	Tänze aus aller Welt		X	X	X	X	X	6.0000000	X-XXX
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	х		X	Х		Х		XXX
	Fit im Wasser	Х	X	x	X	х	X		XX
	Wassergymnastik	x	X		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	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

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

Ort 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, 25. März, 16.00 - 18.00 Uhr

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

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,

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

Turnhalle, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

FTTINGEN

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, 08.45 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.

Daten

17. Januar - 1. Juli (20x)

Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

BASEL

Kosten

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

ROTHENELUH

Turnhalle, Wittnauerstr. 175

Montag, 09.50 Uhr

Bauch - Beine - Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren

Problemzonen.

BASEL

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit

Ort 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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Ort Katrin Ackermann, Turn- und Leitung

Sportlehrerin

LIESTAL

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

Rosen, Gymnastikraum,

Rosenstr. 21 A

Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer

Kosten Fr. 13.50/Lektion

PowerGym

Leitung

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

BASEL

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

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Fr. 13.50/Lektion Kosten

Spiele

Ballsport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

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

Halbjahresabonnement Fr. 116.65 Kosten

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Leitung Esther Hug

akzent forum Turnhalle

Softvolleyballspiel (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

BASEL

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Claudine Schwyn Leitung 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

Frank Stifter, Tennislehrer Leitung

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)

Halbjahresabonnement Doppellek-Kosten

tion: 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

Kosten

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

Freitag, 14.30 Uhr

Ort Weiherweg Alterszentrum,

Rudolfstr. 43

Halbjahresabonnement Fr. 70.20

(inkl. Fr. 5.20 MwSt.)

Bewegung & Gymnastik

Atmen – Bewegen – Entspannen

Mittels Atemtechnik sich entspannen und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

BASEL

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Besonderes ohne Bodenübungen

Ort Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, Blotzheimerstr. 28 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

Autogenes Training

Mit autogenem Training kommen Sie zu körperlicher und seelischer Ruhe und schöpfen Kraft für den Alltag. Die Methode ist einfach zu erlernen und überall anwendbar.

BASEL

Daten 25. März - 27. Mai (8x)

(ohne 22. und 29. April)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Margit Kotter, lic.phil. Psychologin

Kosten Fr. 200.-Besonderes Kleingruppe

Anmeldung bis 11. März

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

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kurs 2

52

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

t Studio Aktiv Wellness

Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin,

Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

Kosten Fr. 13.50/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. 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

Ort 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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

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

Fr. 13.50/Lektion

Kosten

Ort

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

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

Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Leitung Gabriela Karrer, Phy 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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Fr. 13.50 /Lektion

Pilates

Kosten

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

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

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.

BASEL

Montag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Marie-José Tschopp Leitung 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

Dienstag Tag/Zeit

> 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 Leitung Studio Aktiv Wellness 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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Kurs 6

Leitung

Ort

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr 0rt Studio Aktiv Wellness

Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin,

> Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

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, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 13.50/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

Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs 5

Leitung

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Studio Aktiv Wellness Ort Fr. 13.50/Lektion Kosten

Sicherheit & Selbstverteidigung (Frauen)

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich wirksam verteidigen können und dadurch an Selbstvertrauen gewinnen.

BASEL

Daten 8. und 9. April Tag/Zeit Freitag, 8. April,

Theorie, 14.00 - 16.30 Uhr

Samstag, 9. April,

Praxis und Theorie, 09.00 - 12.00 Uhr

und 13.30 - 17.00 Uhr

Freitag: akzent forum,

St.Alban-Vorstadt 95

Samstag: Fitnesscenter 50+,

Gymnastikhalle

Leitung Mädi Hauert Kosten Fr. 120.-

Anmeldung bis 25. März

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

BASEL

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

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

Ort akzent forum Turnhalle,

Waisenhaus

Kurse 3 und 4

Tag/Zeit Freitag

Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr

Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr

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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Ort

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs-

und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 18.-/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 Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

Leitung

Kosten

Kurs 2

Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit

Fr. 18.-/Lektion

Leitung Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

Studio Aktiv Wellness Ort

lanz

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 Fr. 19.-/Lektion

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

Kurs 2 Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Leitung Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle 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

Fr. 54.- (inkl. Fr. 4.- MwSt.) Kosten

bis 11. März Anmeldung

Standard und Lateinamerikanische Tänze

		E	

für Neueinsteiger Kurs 1 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 Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr 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 Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm Ort Gerbergässlein 23

Fr. 13.50 (inkl. Fr. 1.- MwSt.) Kosten

LIESTAL

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

Priska Sprecher, Tanzlehrerin Leitung 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

tanzwerk, Schorenweg 150 Ort Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin Leitung Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

Tänze aus aller Welt

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(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 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/Aqua-Jogging

Aquafit/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,

Aqua-Power-Instruktorin

Kosten Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt,

inkl. Fr. 1.60 MwSt)

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr

Hallenbad La Roche, Grenzacher-Ort

str. 124, (Bau 67)

Leitung Monika Röthlisberger,

Agua-Power-Instruktorin

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Ort Hallenbad Gitterli Annemarie Sigg, Aquafit-Leiterin Leitung Kosten Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt,

inkl. Fr. 1.50 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.)

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

BASEL

Dalbehof, Kapellenstrasse 17

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

Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,

15.30, 16.15 Uhr

08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr Dienstag

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 **NEU: Schnupperkurs**

Daten 23. März - 13. April (4x)

Kosten Fr. 35. Anmeldung bis 4. März

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.)

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

BASEL

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

Neu: Schnupperkurs Outdoor Fitness

In der Natur können Sie auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

ALLSCHWIL

Daten Tag/Zeit Ort

22. März - 12. April (4x) Dienstag, 14.00 - 15.15 Uhr Allschwilerwald, Parkplatz

Allschwilerweiher

Leitung

Katrin Ackermann, Nordic Walking-Leiterin

Fr. 45.-Kosten Anmeldung bis 4. März

Nordic Walking Einführung

BASEL

Daten

Ort

Daten 21. - 31. März (4x)

Tag/Zeit Montag, 10.15 - 11.30 und

Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr Bruderholz beim Wasserturm

Ort Leitung Theo Blum, Nordic Walking-Leiter

Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 4. März

22. März - 12. April (4x) Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.45 Uhr

Lange Erlen, Schorenweg 117, Öko-

nomiegebäude beim Sportplatz

Annemarie Ramseier, Leitung Nordic Walking-Leiter

Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 4. März

Privatlektionen für Nordic Walking Kosten und Daten auf Anfrage!

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)

Nordic Walking

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

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/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 MwSt.) Einzelbeitrag Bergwanderung, Fr. 30.-