Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2011)

**Heft:** 2: Schwerpunkt : St. Johann

Register: Sport

## 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**

#### **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 40

#### **UNSERE KURSE**

Unsere Kurse finden 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**

# Sommerferien-Sportprogramm

Möchten Sie auch in den Sommerferien etwas Anregendes für Körper und Geist tun? Dann Sind Sie bei uns richtig. Wir stellen auch in diesem Jahr ein attraktives Sommerferienprogramm zusammen.

Bitte verlangen Sie ab Mitte Mai 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
Leitung Renate Nussbaumer und

Theo Blum, Erwachsenensportleiter

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 mehr als 200 Sportangeboten

#### Wir haben:

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

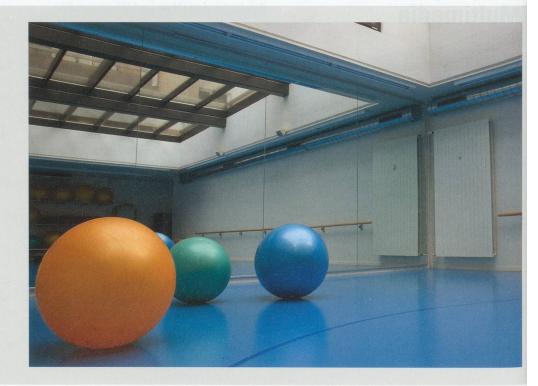
#### Unsere Kurse finden statt in:

- 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!





# 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

Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit

Mo, Do, 15.00 - 19.00 Uhr Di, Mi, 15.00 - 17.00 Uhr Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

Ort

Fitnesscenter 50+, Kraftraum Kosten 3 Monate Fr. 270.- (inkl. Fr. 20.-

> MwSt.), 6 Monate Fr. 378.- (inkl. Fr. 28.- MwSt.), 12 Monate Fr. 648.-

(inkl. Fr. 48.- MwSt.)

# **GymFit**

Kosten

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

Daten

17. Januar - 1. Juli (20x)

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,

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

Turnhalle, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17-25 Montag, 10.30 Uhr

FRENKENDORF

Turnhalle Neufeld, Mühlemattweg

Mittwoch, 14.30 Uhr

GIEBENACH

Turnhalle, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr GRELLINGEN

Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

ITINGEN

Mehrzweckhalle, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

LAUFEN

Ref. Kirchgemeindehaus, Schutzrain 7

Mittwoch, 14.30 Uhr

LIESTAL

Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 31

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

LUPSINGEN

Mehrzweckhalle, Liestalerstr. 34

Montag, 16.00 Uhr

MAISPRACH

Turnhalle, Obermattstr. 3

Donnerstag, 09.15 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Ref. KGH, Lärchenstrasse 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

Löffelmatt, Gruthweg 8 Donnerstag, 10.00 Uhr

MUTTENZ KGH Feldreben, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr

Feuerwehrmagazin, Theorieraum, Schulstr. 7

Montag, 08.45 Uhr, Freitag, 14.30 Uhr

Schulhaus Hinterzweien, Schützenhausstr. 15

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)

PFEFFINGEN

Turnhalle, Byfangweg 1

Mittwoch, 15.00 Uhr

53

# **Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte**

Sparte	Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensität
Fitness & Krafttraining	Bauch – Beine – Po	X	X	x	X	X		х	XXX
	GymFit	X	X	х	X	X	X	X	X
	GymFit+	X	X	x	X	X	X	X	XX
	Männerfit	X	X	х	Χ	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		Х		X	X	X	x	X
	Gleichgewichtstraining	x	Х		X	X		x	XX
	Körpertraining – Koordination	x			X	X			xx
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		X		X		x	x	х
	Osteogym	X	Х		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	х	x	X	X
	Tai-Ji	x	X	T	x	X	x	X	X
	Tanz und Beweglichkeit		Х		x	Х	x	x	XX
	Yoga	x	X			X	X	x	x
Tanz	Orientalischer Bauchtanz		X	x	X	X	X	X	XX
	Standard und Lateinamerikanisch		X	x	X	X	X	X	X-XXX
	Salsa		X	x	X	X	X	X	X-XXX
	Stepptanz		X	x	X	X		X	X-XXX
	Tänze aus aller Welt		X	X	X	X	x		x-xxx
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	X		X	X		X		XXX
	Fit im Wasser	x	X	x	X	x	X		XX
	Wassergymnastik	x	X		X	X	X		X
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	x		x	x	X	х		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

#### PRATTELN

Ref. Kirchgemeindehaus, St. Jakobsstr. 1

REINACH

Ref. Kirchgemeindehaus, Bruderholzstr. 39

Dienstag, 09.00 Uhr

Dienstag, 14.15 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 Kosten 17. Januar - 1. Juli (20x) Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(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

ROTHENFLUH

Turnhalle, Wittnauerstr. 175

Montag, 09.50 Uhr

#### 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. 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 Katrin Ackermann, Turn- und Leitung 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. 13.50/Lektion

## **PowerGym**

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

BASEL

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

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

# 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)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(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 Daten 17. Januar - 1. Juli (20x) Claudine Schwyn Leitung

Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

akzent forum Turnhalle

#### **Tennis**

Kosten

Ort

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!

Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen auf kleinem Feld gespielt.

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

Kosten Halbjahresabonnement Doppellek-

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

Ort

Daten 17. Januar - 1. Juli (20x) Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 14.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum,

Rudolfstr. 43

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 70.20

(inkl. Fr. 5.20 MwSt.)

# Bewegung & Gymnastik

# Atmen – Bewegen – Entspannen

Mittels Atemtechnik sich entspannen und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

BASEL

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit

Besonderes ohne Bodenübungen

Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, 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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Ort

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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Ort

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr Ort 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

Fr. 18.-/Lektion Kosten

# Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

BASEL

Trainingskurs 1

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Claudine Schwyn, ausgebildete Leitung

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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle 0rt

Kurs 2

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

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Fr. 13.50/Lektion Kosten

LIESTAL

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Sport- und Gesundheitszentrum Ro-Ort

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Fr. 13.50/Lektion Kosten

# Körpertraining - Stretching - Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

BASEL

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

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

Sabine Chambovey, Leitung

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

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit 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

Fr. 13.50/Lektion Kosten

# Rhythmus - Bewegung - Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.

BASEL

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Dienstag

Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr

Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle Kurs 3 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Studio Aktiv Wellness Ort 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

Val 26 1 - 2	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 Leitung akzent forum Turnhalle, Waisenhaus 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 Ort

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Studio Aktiv Wellness

Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Leitung

Rückenschullehrerin, dipl.

Sportwissenschaftlerin

#### LIESTAL

# Kurs 7

Tag/Zeit

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 8

Tag/Zeit Ort

Kosten

Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

Leitung

I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin 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

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4

Ort

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. 13.50/Lektion

#### 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

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 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

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 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

Fr. 19.-/Lektion Kosten

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

Kurs 2

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

orientalische Tanzlehrerin

Maja Meier, Bewegungspädagogin,

Kosten Fr. 20.-/Lektion

#### Neu: Salsa

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

BASEL

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr

Leitung Marco Urfer

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

#### Standard und Lateinamerikanische Tänze

#### BASEL

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

Leitung **Doris Marty** 

Kurs 2

leicht Fortgeschrittene Tag/Zeit 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/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

Kurs 5 Fortgeschrittene Tag/Zeit

Montag, 15.30 - 16.30 Uhr Leitung Romy Diethelm

Ort Gerbergässlein 23 Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.) Kosten

LIESTAL

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr 0rt Rest. Falken, Saal 1. OG,

Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

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

#### Stepptanz

Sie Iernen 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)

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 Pflege-

heim, Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

BASEL / KLEINBASEL

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

RIEHEN

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Montag, 15.00 Uhr

ARLESHEIM

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A

Dienstag, 14.30 Uhr

BIRSFELDEN

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31

Mittwoch, 09.15 Uhr

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-Power

Aquafit/Aqua-Power ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr Ort Pestalozzi-Schulhaus,

Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17 Dorothée Siefert,

Leitung Dorothée Siefert, Aqua-Power-Instruktorin

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche, Grenzacher-

str. 124, (Bau 67)

Leitung Monika Röthlisberger,

Aqua-Power-Instruktorin

Kosten 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.)

#### 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)

BASE

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

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

Dienstag

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

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. 116.65 (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

**Hallenbad,** Baselstr. 89 Freitag, 14.15 Uhr

OBERWIL

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

# Laufsport & Wandern

# **Schnupperkurs Outdoor Fitness**

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

#### ALLSCHWIL

Daten 17. Mai - 7. Juni (4x) Tag/Zeit Ort

Dienstag, 14.00 - 15.15 Uhr Parkplatz, Gymnasium

Münchenstein

Katrin Ackermann, Sportlehrerin Leitung

Kosten Fr. 55.-Anmeldung bis 2. Mai

# **Nordic Walking Einführung**

BASEL

Daten 16. - 26. Mai (4x)

Tag/Zeit Montag, 10.15 - 11.30 Uhr und

Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr Ort Bruderholz beim Wasserturm Leitung Theo Blum, Nordic Walking-Leiter

Fr. 70.- (inkl. Stockmiete) Kosten

Anmeldung bis 2. Mai

Privatlektionen für Nordic Walking Kosten und Daten auf Anfrage!

#### Einführung ins Ausdauertraining

Vom Gehen zum Walken zum sanften Joggen

Daten Tag/Zeit

Ort

5. Mai - 9. Juni (6x)

Donnerstag, 08.45 - 09.45 Uhr Militärstr., Liestal, Höhe Finnen-

bahn beim Klusstrassenfeld Peter Brütsch, Sportlehrer

Leitung Kosten Fr. 85.-

Besonderes Theorie und Praxis

Anmeldung bis 20. April

## 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**

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

BASEL

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäu-

de beim Sportplatz Dienstag, 09.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr BRÜGLINGEN

Vor dem Pro Senectute-Haus

St. Jakob, Brüglingerstrasse 113

Mittwoch, 09.00 Uhr Freitag, 09.00 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

ZUNZGEN

**Parkplatz Sperrmattweg** 

Montag, 09.30 Uhr

#### Walking

GELTERKINDEN

**Eingang Schwimmbad** 

Montag, 09.30 Uhr

MUTTENZ

Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10 Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

#### Fit im Wald

BASEL/ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher Donnerstag, 09.00 Uhr

#### Bergwandern

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

#### Wandern/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.-

# Schnupperangebote während der Osterferien

Während der Osterferien können Sie gratis jene Outdoor-Angebote ausprobieren, die Sie interessieren. Sie brauchen sich nicht anzumelden.

#### **Outdoor-Fitness/Fit im Wald**

Im Kurs trainieren Sie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht in der Natur.

Tag/Zeit Mi, 27. April, 09.30 - 10.30 Uhr Do, 28. April, 09.00 - 10.00 Uhr

Fr, 29. April, 09.30 - 10.30 Uhr

Allschwilerweiher, Allschwil Garderobengebäude beim Parkplatz

Besonderes Bequeme Kleidung und Schuhe

für draussen.

# Nordic Walking / Walking

Tag/Zeit Mi, 27. April, 09.00 - 10.00 Uhr Treffpunkt Brüglingen, vor der Pro Senectute

Tag/Zeit Treffpunkt Fr, 29. April, 09.00 - 10.00 Uhr Brüglingen, vor der Pro Senectute

Tag/Zeit Treffpunkt Fr, 29. April, 09.30 - 10.30 Uhr Lange Erlen, Schorenweg 117, BS, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Tag/Zeit Treffpunkt

Fr, 29. April, 14.00 - 15.00 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz, Allschwilerweiher, Allschwil

Besonderes Nordic Walking-Stöcke können

ausgeliehen werden.

Treffpunkt