Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2011)

**Heft:** 3: Schwerpunkt : Chorlandschaft

**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 38

#### **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

# HALLENSPORT-PROGRAMM

Im Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel In angenehm kühlen Raum!

#### **Funktionelle Gymnastik**

Daten 5. - 19. Juli (3x) Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Sabine Chambovey, Leitung

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 40.50 Anmeldung bis 24. Juni

## Fit/beweglich

5. - 19. Juli (3x) Daten Tag/Zeit Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 40.50 Anmeldung bis 24. Juni

# Sanfte Gymnastik

Kurs 1:

Daten 25. Juli und 8. August (2x) Montag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit Kosten Fr. 27.-

Kurs 2:

Daten 27. Juli - 10. August (3x) Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Fr. 40.50

Kosten

Leitung

Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Anmeldung bis 11. Juli

## Körpertraining - Koordination

Kurs 1:

Daten 25. Juli und 8. August (2x) Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Kosten Fr. 27.-

Kurs 2:

Daten 27. Juli - 10. August (3x) Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Kosten Fr. 40.50

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Anmeldung bis 11. Juli



# **Beckenbodentraining**

26. Juli - 9. August (3x) Daten Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin Kosten Fr. 40.50

bis 11. Juli

#### Rückentraining

Anmeldung

Anmeldung

Daten 26.Juli - 9. August (3x) Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Leitung Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin Fr. 40.50 Kosten

bis 11. Juli

#### Orientalischer Bauchtanz Anfängerinnen

Daten 28.Juli - 11. August (3x) Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Fr. 60.-Kosten Anmeldung bis 11. Juli

# Fitness & Krafttraining

#### **Gesundheitsorientiertes Krafttraining**

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin trainieren Sie gezielt Kraft, Ausdauer und Koordination.

#### **Beratung und Betreuung**

Sie werden im Training durch Fachpersonen kompetent betreut.

Während der Öffnungszeiten können Sie jederzeit unseren Kraftraum kennen lernen. In unserem Trainingsraum sind immer Fachpersonen anwesend, die Ihnen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung stehen.

#### BASEL

Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstrasse 15

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

Kosten ab 1.8.2011

3 Monate Fr. 291.60 (inkl. MwSt.), 6 Monate Fr. 399.60 (inkl. MwSt.), 12 Monate Fr. 696.60 (inkl. MwSt.)

Inkl. Einführungstraining durch Physiotherapeutin

# Neu ab 15. August: Fitnesscenter 50+, Kraftraum Rheinfelderstrasse 15

Details dazu in der nächsten akzent magazin-Ausgabe

# **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)



#### ANGEBOTE IM FREIEN

Kosten Fr. 6.- Einzelbeitrag oder mit dem

> Semesterabo Fr. 116.65 für GymFit+/ GymFit, Laufpass, Tänze aus aller

Welt oder Aqua-Fitness

Anmeldung nicht erforderlich

Besonderes: Es können auch einzelne Lektionen

besucht werden.

#### Fit in den Sommer

4. Juli - 11. August Daten

Tag/Zeit Montag und Donnerstag,

09.00 - 10.00 Uhr

Ort Sportzentrum Schützenmatte, Basel Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäu-

de (Steinhaus), Haltestelle Bundes-

platz/Tram 8. Eingang bei den

Glascontainern

# Tanzend durch den Sommer

Daten 7. Juli - 11. August

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Ort Grün 80 beim Restaurant Seegarten

# Nordic Walking/Walking durch den Sommer

Daten

6. Juli - 10. August

Tag/Zeit Ort

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Brüglingen, vor dem Pro-Senectu-

te-Haus, Brüglingerstr.113, Basel

Daten

Ort

8. Juli - 12. August

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Brüglingen, vor dem Pro-Senectute-Haus, Brüglingerstr.113, Basel

Daten Tag/Zeit 8. Juli - 12. August

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Lange Erlen, Ökonomiegebäude, Ort

Schorenweg117, Basel

Daten Tag/Zeit

Ort

7. Juli - 4. August

Donnerstag, 08.15 - 09.30 Uhr Muttenz, Sportplatz Margelacker,

Sandgrubenweg 10

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

# **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		x	XXX
	GymFit	X	X	x	X	x	X	X	x
	GymFit+	X	X	X	X	X	X	X	XX
	Männerfit	X	X	X	X	X		X	XXX
	PowerGym	X	X	X	X	X		X	XXX
	Krafttraining	x	X	X	X	X			x - xxx
Spiele	Ballsport und Fitness	х	X	x	X	X			XX
	Softvolleyball	х	X	x	X	x			XX
	Tennis		X	x	X	x			XX
	Kleinfeld-Tennis		X	x	x	x			XX
	Tischtennis		X		X	x		Section 2	X
Bewegung & Gymnastik	Atemkurse		X		Х	x	х	X	X
	Beckenbodentraining	x						x	XX
	Bewegung und Gedächtnis		X		x	X		x	X
	Feldenkrais		X		X	x	x	X	X
	Gleichgewichtstraining	x	X		X	X		X	XX
	Körpertraining – Koordination	X			X	X			XX
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		X		x		X	x	X
	Osteogym	х	X		X	X	X	X	X
	Pilates	X	X		X		х	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		х	X	x	x	X
	Tai-Ji	Х	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		X	x	X	X	x	X	X-XXX
	Salsa		X	x	X	X	x	x	X-XXX
	Stepptanz		X	x	X	Х		X	X-XXX
	Tänze aus aller Welt		X	x	X	X	X		X-XXX
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	X		x	х		X		XXX
	Fit im Wasser	X	X	x	x	X	X		XX
	Wassergymnastik	x	X		X	X	x		X
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	x	10 N/C 124	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 - xxx

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

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)

Kosten

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

Ort

Tag/Zeit

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

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 Leitung

Katrin Ackermann, Turn- und

Sportlehrerin

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Ort

Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum,

Rosenstr. 21 A

Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer

Leitung Kosten Fr. 13.50/Lektion

**PowerGym** 

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

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung Kosten Fr. 13.50/Lektion

Spiele

**Ballsport & Fitness (Männer)** 

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

Daten

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

17. Januar - 1. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Leitung Ort

Esther Hug

akzent forum Turnhalle , Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

# Softvolleyballspiel (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

BASEL

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65

Kosten Haibjanresabonnement Fr. 116.6

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Ort akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

# **Tennis**

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezialschläge) und der Tennisregeln.

#### MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein Leitung Frank Stifter, Tennislehrer

Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage!

#### 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

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

Freitag, 14.30 Uhr

Ort 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 Tag/Zeit

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Ort

Leitung

Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, Blotzheimerstr. 28 Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 18.-/Lektion
Besonderes ohne Bodenübungen

# 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, Belchenstr. 15

Leitung Lisbeth Reinhard-Barth,

Atemtherapeutin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

# Beckenbodentraining

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

BASEL

Kurs 1 Tag/Zeit

Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness Leitung Sarah Reinhard, Sport

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,

Belchenstr. 15

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,

Belchenstr. 15

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,

Belchenstr. 15

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,

Belchenstr. 15

Kurs 2

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

Bewegungspädagogin

Fr. 13.50/Lektion

Kosten LIESTAL

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Sport- und Gesundheits

Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, 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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Madeleine Schmutz, Bewegungs-Leitung

und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

# OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

#### BASEL

Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Sabine Chambovey, Leitung

Bewegungspädagogin

Fr. 13.50 /Lektion Kosten

#### **Pilates**

Sie lernen Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit zu verbinden und verbessern auf schonende Weise Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

#### BASEL

Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeu-

tin und Pilatestrainerin

(polestar 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, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

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

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

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,

Belchenstr. 15

Kurs 3

Kosten

Ort

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

Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

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, Theodorskirchplatz 7

Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

# Kurse 4 und 5

Leitung

Tag/Zeit Mittwoch

> Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Physiotherapeutin

Kurs 6 Tag/Zeit

Ort

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr 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.

I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin Leitung 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 Sabine Chambovey-Malzacher, Leitung

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

0rt Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs 5

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Studio Aktiv Wellness 0rt

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

#### 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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Meister Xinhua Zhu

Leitung Fr. 18.-/Lektion Kosten

## Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

BASEL

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Madeleine Schmutz, Bewegungs-Leitung

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 Studio Aktiv Wellness Ort Kosten Fr. 18.-/Lektion

# Tanz

#### Orientalischer Bauchtanz

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

Neu: Einsteigerkurs

Tag/Zeit Montag, 12.45 - 13.30 Uhr Kosten Fr. 19.-/Lektion

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

Kurs 2

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

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

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

Leitung Bernhard Urfer

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

Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

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

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

Rheinstrasse 21

Priska Sprecher, Tanzlehrerin Leitung Kosten Fr. 13.50/Lektion (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 Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im Kosten 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

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32

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

# Aqua-Fit/Aqua-Power

Agua-Fit/Agua-Power ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

BASEL

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

St. Johanns-Ring 17 Leitung Dorothée Siefert,

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

inkl. Fr. 1.60 MwSt)

Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt,

LIESTAL

Kosten

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Ort

Hallenbad Gitterli

Leitung Kosten

Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin 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

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

15.30, 16.15 Uhr

Dienstag, 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr

14.00, 14.45 Uhr Mittwoch,

# 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

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)

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

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).

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

#### **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, 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.-

#### **BESONDERES ANGEBOT**

# 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