

**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:** 19.02.2026

**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

## Unser Sommerferien-Programm

### 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             |
| Leitung   | Sabine Chambovey,<br>Bewegungspädagogin |
| Kosten    | Fr. 40.50                               |
| Anmeldung | bis 24. Juni                            |

#### Fit/beweglich

|           |   |
|-----------|---|
| Daten     | 5. - 19. Juli (3x)                      |
| Tag/Zeit  | Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr             |
| Leitung   | Sabine Chambovey,<br>Bewegungspädagogin |
| Kosten    | Fr. 40.50                               |
| Anmeldung | bis 24. Juni                            |

#### Sanfte Gymnastik

|          |                             |
|----------|-----------------------------|
| Kurs 1:  |                             |
| Daten    | 25. Juli und 8. August (2x) |
| Tag/Zeit | Montag, 09.00 - 10.00 Uhr   |
| Kosten   | Fr. 27.-                    |

#### Kurs 2:

|           |  |
|-----------|--|
| Daten     | 27. Juli - 10. August (3x)             |
| Tag/Zeit  | Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr            |
| Kosten    | Fr. 40.50                              |
| Leitung   | Barbara Brütsch,<br>Bewegungspädagogin |
| Anmeldung | bis 11. Juli                           |

#### Körpertraining - Koordination

|          |                             |
|----------|-----------------------------|
| Kurs 1:  |                             |
| Daten    | 25. Juli und 8. August (2x) |
| Tag/Zeit | Montag, 10.00 - 11.00 Uhr   |
| Kosten   | Fr. 27.-                    |
| Kurs 2:  |                             |

|           |  |
|-----------|--|
| Daten     | 27. Juli - 10. August (3x)             |
| Tag/Zeit  | Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr            |
| Kosten    | Fr. 40.50                              |
| Leitung   | Barbara Brütsch,<br>Bewegungspädagogin |
| Anmeldung | bis 11. Juli                           |

#### Beckenbodentraining

|           |  |
|-----------|--|
| Daten     | 26. Juli - 9. August (3x)  |
| Tag/Zeit  | Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr  |
| Leitung   | Sarah Reinhard, Sportlehrerin,<br>Rückenschullehrerin, dipl.<br>Sportwissenschaftlerin |
| Kosten    | Fr. 40.50  |
| Anmeldung | bis 11. Juli   |

#### Rückentraining

|           |  |
|-----------|--|
| Daten     | 26. Juli - 9. August (3x)  |
| Tag/Zeit  | Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr  |
| Leitung   | Sarah Reinhard, Sportlehrerin,<br>Rückenschullehrerin, dipl.<br>Sportwissenschaftlerin |
| Kosten    | Fr. 40.50  |
| Anmeldung | bis 11. Juli   |

#### Orientalischer Bauchtanz Anfängerinnen

|           |   |
|-----------|---|
| Daten     | 28. Juli - 11. August (3x)                                    |
| Tag/Zeit  | Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr                                 |
| Leitung   | Maja Meier, Bewegungspädagogin,<br>orientalische Tanzlehrerin |
| Kosten    | Fr. 60.-  |
| Anmeldung | bis 11. Juli  |



# Fitness & Krafttraining

## Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Nach der Einführung durch die Physiotherapeuten 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

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr

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)

**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

**Kleinrüningen, 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**, Kleinrüningenstr. 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

## 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

Daten 4. Juli - 11. August

Tag/Zeit Montag und Donnerstag,

09.00 - 10.00 Uhr

Ort Sportzentrum Schützenmatte, Basel  
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), Haltestelle Bundesplatz/Tram 8. Eingang bei den Glascontainern

## Nordic Walking/Walking durch den Sommer

Daten 6. Juli - 10. August

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Brüglingen, vor dem Pro-Senecte-Haus, Brüglingerstr.113, Basel

Daten 8. Juli - 12. August

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Brüglingen, vor dem Pro-Senecte-Haus, Brüglingerstr.113, Basel

Daten 8. Juli - 12. August

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Lange Erlen, Ökonomiegebäude, Schorenweg117, Basel

Daten 7. Juli - 4. August

Tag/Zeit Donnerstag, 08.15 - 09.30 Uhr

Ort Muttenz, Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10

## Tanzend durch den Sommer

Daten 7. Juli - 11. August

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Ort Grün 80 beim Restaurant Seegarten

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

# Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte

| Sparte                  | Sportart                                  | Kraft | Beweglichkeit | Ausdauer | Koordination | Gleichgewicht | Entspannung | Körperwahrnehmung | Intensität |
|-------------------------|---|-------|---------------|----------|--------------|---------------|-------------|-------------------|------------|
| Fitness & Krafttraining | Bauch – Beine – Po                        | x     | x             | x        | x            | x             |             | x                 | xxx        |
|                         | GymFit                                    | x     | x             | x        | x            | x             | x           | x                 | x          |
|                         | GymFit+                                   | x     | x             | x        | x            | x             | x           | x                 | xx         |
|                         | Männerfit                                 | x     | x             | x        | x            | x             |             | x                 | xxx        |
|                         | PowerGym                                  | x     | x             | x        | x            | x             |             | x                 | xxx        |
|                         | Krafttraining                             | x     | x             | x        | x            | x             |             |                   | x - xxx    |
| Spiele                  | Ballsport und Fitness                     | x     | x             | x        | x            | x             |             |                   | xx         |
|                         | Softvolleyball                            | x     | x             | x        | x            | x             |             |                   | xx         |
|                         | Tennis                                    |       | x             | x        | x            | x             |             |                   | xx         |
|                         | Kleinfeld-Tennis                          |       | x             | x        | x            | x             |             |                   | xx         |
|                         | Tischtennis                               |       | x             |          | x            | x             |             |                   | x          |
| Bewegung & Gymnastik    | Atemkurse                                 |       | x             |          | x            | x             | x           | x                 | x          |
|                         | Beckenbodentraining                       | x     |               |          |              |               |             | x                 | xx         |
|                         | Bewegung und Gedächtnis                   |       | x             |          | x            | x             |             | x                 | x          |
|                         | Feldenkrais                               |       | x             |          | x            | x             | x           | x                 | x          |
|                         | Gleichgewichtstraining                    | x     | x             |          | x            | x             |             | x                 | xx         |
|                         | Körpertraining – Koordination             | x     |               |          | x            | x             |             |                   | xx         |
|                         | Körpertraining – Stretching – Entspannung |       | x             |          | x            |               | x           | x                 | x          |
|                         | Osteogym                                  | x     | x             |          | x            | x             | x           | x                 | x          |
|                         | Pilates                                   | x     | x             |          | x            |               | x           | x                 | x - xxx    |
|                         | Qi-Gong                                   | x     | x             |          | x            | x             | x           | x                 | x          |
|                         | Rhythmische Gymnastik                     | x     | x             | x        | x            | x             | x           | x                 | xx         |
|                         | Rhythmus – Bewegung – Koordination        |       |               |          | x            | x             |             | x                 | xx         |
|                         | Rückentraining                            | x     | x             |          |              | x             | x           | x                 | xx         |
|                         | Sanfte Gymnastik                          |       | x             |          | x            | x             | x           | x                 | x          |
|                         | Tai-Ji                                    | x     | x             |          | x            | x             | x           | x                 | x          |
|                         | Tanz und Beweglichkeit                    |       | x             |          | x            | x             | 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                 | x-xxx      |
|                         | Stepptanz                                 | x     | x             | x        | x            | x             |             | x                 | x-xxx      |
|                         | Tänze aus aller Welt                      | x     | 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             | 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 Seiten 48 - 55

**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**

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstrukturin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

**Männerfit**

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

**BASEL****Kurs 1**

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin

**Liestal**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

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- &amp; Kräftigungstraining mit Musik.

**BASEL**

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle , Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstrukturin

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 , Waisenhaus, 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 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)  
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, 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 Doppellection: Fr. 280.80 (inkl. Fr. 20.80 MwSt.) pro Semester  
Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet!

### AESCH

**Mehrzweckhalle Löhrenacker**, Landskronstr. 41  
Donnerstag, 09.00 Uhr

### ARLESHEIM

**Sporthalle Hagenbuchen**, Schwimmbadweg  
Mittwoch, 09.00 Uhr

## 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 Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28  
Leitung 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, 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-Lehrerin, 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  
Kosten Fr. 13.50/Lektion

### LIESTAL

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A  
Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 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, Belchenstr. 15 |
| 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, Belchenstr. 15 |
| Leitung  | Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin              |
| Kosten   | Fr. 13.50-/Lektion                                |

## Pilates

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

## BASEL

|          |   |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr   |
| Ort      | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15                           |
| Leitung  | Dorothea Steiner, Physiotherapeutin 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, Waisenhaus, 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                         |
| Ort      | 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<br>Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr<br>Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr |
|----------|--|

|     |   |
|-----|---|
| Ort | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 |
|-----|---|

### Kurs 3

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr         |
| Ort      | Studio Aktiv Wellness               |
| Leitung  | Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin |
| Kosten   | Fr. 13.50/Lektion                   |

## Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

## BASEL

### Kurse 1 - 3

|          |  |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Freitag<br>Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr<br>Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr<br>Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr |
| Ort      | akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7                                       |
| Leitung  | Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin   |

### Kurse 4 und 5

|          |  |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Mittwoch<br>Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr<br>Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr |
| Ort      | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15                  |
| Leitung  | Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin                       |

### Kurs 6

|          |  |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Montag, 10.00 - 11.00 Uhr  |
| Ort      | 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. 21 A |
| 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                                |
| Leitung  | Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin                      |
| Ort      | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel |

### Kurs 4

|          |                             |
|----------|-----------------------------|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr |
|----------|-----------------------------|

### Kurs 5

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr         |
| Leitung  | Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin |
| Ort      | Studio Aktiv Wellness               |

## 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<br>Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr<br>Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr |
| Ort      | akzent forum Turnhalle, Waisenhaus                                 |

### Kurse 3 und 4

|          |   |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Freitag<br>Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr<br>Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr |
| Ort      | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15                 |
| 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, Belchenstr. 15 |
| 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 |
| <b>Kurs 2</b> |                              |
| Tag/Zeit      | Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr  |
| Leitung       | Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin |
| Ort           | Studio Aktiv Wellness        |
| 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**

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| Tag/Zeit | Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr |
|----------|-------------------------------|

|         |  |
|---------|--|
| 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

|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| <b>Kurs 1</b> | für Neueinsteiger           |
| Tag/Zeit      | Montag, 15.30 - 16.30 Uhr   |
| Leitung       | Doris Marty                 |
| <b>Kurs 2</b> | leicht Fortgeschrittene     |
| Tag/Zeit      | Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr |
| Leitung       | Romy Diethelm               |

### **Kurs 3**

|               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| Tag/Zeit      | Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr    |
| Leitung       | Romy Diethelm                 |
| <b>Kurs 4</b> | Fortgeschrittene              |
| Tag/Zeit      | Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr |
| Leitung       | Bernhard Urfer                |

### Ort

Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

### **Kurs 5**

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

### LIESTAL

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

### Leitung

Priska Sprecher, Tanzlehrerin

### 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

### 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

#### **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**, Betagzentrum 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

#### **Kleinrüningen 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

Aqua-Fit/Aqua-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

Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr

### Ort

Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, (Bau 67)

### Leitung

Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin

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, Aqua-Fit-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)

### 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  
Mittwoch, 14.00, 14.45 Uhr

## Wassergymnastik: Schwerpunkt Rücken

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

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

### BASEL

**Bläsischulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse  
Mittwoch, 16.45 Uhr

**Weiherweg Alterszentrum**, Rudolfstrasse 43  
Donnerstag, 11.00 Uhr

## Fit im Wasser

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.80  
(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)  
Daten 17. Januar - 1. Juli (20x)

### BASEL

**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

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

# Laufsport & Wandern

Privatlektionen für Nordic Walking  
Kosten und Daten auf Anfrage!

## Laufpass 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 Hofstatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

## Walking/Nordic Walking

### BASEL

**Lange Erlen**, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Dienstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

### BRÜGLINGEN

**Vor dem Pro Senectute-Haus**

St. Jakob, Brüglingerstrasse 113