

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 4: Schwerpunkt : Presse im Wandel

**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:** 07.01.2026

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

# Sport

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

Bewegung, Spiel und Sport

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

## 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.

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.

## 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 44

## UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

- Quartalkurse (7-13 Lektionen)
- Semesterkurse

## UNSERE KURSZENTREN IN BASEL

Wir verfügen über zwei eigene, moderne Fitnesscenter und eine eigene Turnhalle.

- **akzent forum**, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7
- **akzent forum, Fitnesscenter 50+** Rheinfelderstr. 29
- **akzent forum, Fitnesscenter 50+** Belchenstr. 15

## WEITERE TRAININGSORTE

### KANTON BASEL-STADT

In diversen Turnhallen und Gymnastikräumen 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

## Eröffnungstage Kurs- und Fitnesscenter 50+ Vorträge der Basler Kantonalbank

Unter dem Motto «Frauen leben länger, aber wovon?» beleuchtet die Basler Kantonalbank an den beiden Eröffnungstagen des neuen Kurs- und Fitnesscenters 50+ zwei sehr wichtige Fragestellungen aus Frauenoptik:

**Was passiert mit meinem Erbe, wenn mein Partner und ich uns trennen oder ich plötzlich als Witwe dastehe?**

**Freitag, 19. August 2011**

15.30-16.15 Uhr

**Samstag, 20. August 2011**

11.15-12.00 Uhr oder 14.15-15.00 Uhr

*Ort: Sprachraum Nr. 4*

Referentin: Lisbeth Schellenberg, lic.iur., ist Richterin/Vizepräsidentin am Bezirksgericht Arlesheim und arbeitet seit über 10 Jahren bei der BKB in der Abteilung für Steuer- und Erbangelegenheiten.

**Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!**

Kurs- und Fitnesscenters 50+, Rheinfelderstrasse 29, 4058 Basel

**Ist meine Altersvorsorge ausreichend, und wie kann ich meinen Lebensstandard im Alter sichern?**

**Freitag, 19. August 2011**

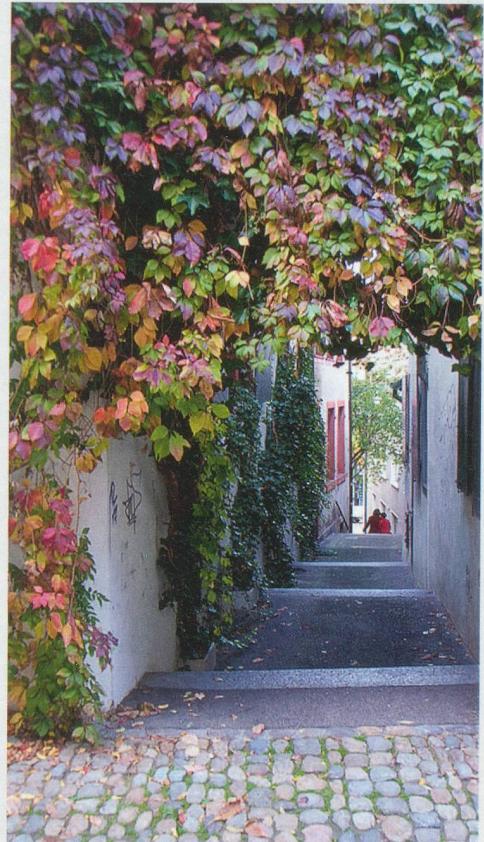
16.30-17.15 Uhr

**Samstag, 20. August 2011**

10.15-11.00 Uhr oder 13.00-13.45 Uhr

*Ort: Sprachraum Nr. 4*

Referent: Thomas Mattle ist seit über 30 Jahren im Finanzsektor tätig und arbeitet seit 18 Jahren bei der Basler Kantonalbank als Finanzplaner und Vorsorgespezialist.



# Besondere Angebote

## Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

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

Datum	24. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 13.45 - 16.45 Uhr
Ort	Gemeindesaal St. Johannes, Mühlhäuserstr. 145, Basel
Leitung	Tanzgruppenleiterinnen
Kosten	gratis
Anmeldung	nicht erforderlich
Besonderes	bequeme, leichte Schuhe mitnehmen

## Polysportive Herbstwoche

Das abwechslungsreiche Programm der polysportiven Herbstwoche enthält Aquagym, Wanderungen, Walking und Morgengymnastik.

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

*Es hat noch Plätze frei!*

*Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.*

# 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

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

##### Neu: Kraftraum Rheinfelderstrasse 15

Tag/Zeit	Mo - Fr, 08.00 - 13.00 Uhr
	14.30 - 16.30 Uhr

3 Monate Fr. 291.60 (inkl. Fr. 21.60 MwSt.),  
6 Monate Fr. 399.60 (inkl. Fr. 29.60 MwSt.),  
12 Monate Fr. 696.60 (inkl. Fr. 51.60 MwSt.)  
Inkl. Einführungstraining durch Physiotherapeutin

## Schnuppertag Krafttraining

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

Datum	16. September,
Tag/Zeit	Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

## GymFit

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

Daten	15. August - 20. Januar 2012 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

### BASEL / GROSSBASEL

#### akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr  
Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr  
Donnerstag, 10.30 Uhr

#### Neu: akzent forum, Fitnesscenter 50+

Rheinfelderstr. 29  
Dienstag, 13.30 (nur Männer), 14.30 und 15.30 Uhr

#### Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

#### Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

#### 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)

#### L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)

#### Rhspark Saalbau, Mühlhäuserstr. 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 Waisenhaustruhalle,

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**, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

**Wesleyhaus Alterssiedlung**, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

### RIEHEN

**Diakonissen-Schwesternhaus**, Schützeng. 66,

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 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**, Kilchbüelstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

### BINNINGEN

**Turnhalle Margarethen**, Curt Goetz-Str. 7

Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr

### BLAUF

**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

# 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
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
	Fit/Beweglich	X	X	X	X	X	X	X	XX
	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
Tanz	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
	Orientalischer Bauchtanz		X	X	X	X	X	X	XX
	Standard und Lateinamerikanisch		X	X	X	X	X	X	X-XXX
Spiele	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
	Ballsport und Fitness	X	X	X	X	X			XX
	Softvolleyball	X	X	X	X	X			XX
Wassersport	Tennis		X	X	X	X			XX
	Kleinfeld-Tennis		X	X	X	X			XX
	Tischtennis		X		X	X			X
	AquaFit/Aquajogging	X		X	X		X		XXX
	AquaGym+	X	X	X	X	X	X		XX
Laufsport & Wandern	AquaGym	X	X		X	X	X		X
	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

<b>_FRENKENDORF</b>	
<b>Turnhalle Neufeld</b> , Mühlemattweg	
Mittwoch, 14.30 Uhr	
<b>_GIEBENACH</b>	
<b>Turnhalle</b> , Moosmattstr. 4	
Montag, 15.30 Uhr	
<b>_GRELLINGEN</b>	
<b>Turnhalle Primarschule</b> , Nenzlingerweg 4	
Montag, 09.00 Uhr	
Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)	
<b>_ITINGEN</b>	
<b>Mehrzweckhalle</b> , Landstr. 50	
Montag, 15.00 Uhr	
<b>_LAUFEN</b>	
<b>Ref. Kirchgemeindehaus</b> , Schutzrain 7	
Dienstag, 14.30 Uhr	
<b>_LIESTAL</b>	
<b>Sporthalle Kaserne</b> , Kasernenstr. 31	
Dienstag, 15.15 Uhr	
Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)	
<b>_LUPSINGEN</b>	
<b>Mehrzweckhalle</b> , Liestalerstr. 34	
Montag, 16.00 Uhr	
<b>_MAISPRACH</b>	
<b>Turnhalle</b> , Obermattstr. 3	
Donnerstag, 09.15 Uhr	
<b>_MÜNCHENSTEIN</b>	
<b>Ref. KGH</b> , Lärchenstrasse 3	
Montag, 09.00, 10.00 Uhr	
Mittwoch, 09.00 Uhr	
<b>Löffelmatt</b> , Gruthweg 8	
Donnerstag, 10.00 Uhr	
<b>_MUTTENZ</b>	
<b>KGH Feldreben</b> , Feldrebenweg 14	
Donnerstag, 14.15 Uhr	
<b>Feuerwehrmagazin</b> , Theorieraum, Schulstr. 7	
Montag, 08.45 Uhr, Freitag, 14.30 Uhr	
<b>Schulhaus Hinterzweien</b> , Schützenhausstr. 15	
Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)	
<b>_PFEFFINGEN</b>	
<b>Turnhalle</b> , Byfangweg 1	
Mittwoch, 15.00 Uhr	
<b>_PRATTELN</b>	
<b>Ref. Kirchgemeindehaus</b> , St. Jakobsstr. 1	
Dienstag, 14.15 Uhr	
<b>_REINACH</b>	
<b>Ref. Kirchgemeindehaus</b> , Bruderholzstr. 39	
Dienstag, 09.00 Uhr	
<b>_ROTHENFLUH</b>	
<b>Turnhalle</b> , Wittnauerstr. 175	
Montag, 08.45 Uhr	
<b>_SCHÖNENBUCH</b>	
<b>Mehrzweckhalle</b> , Zollstr. 5	
Dienstag, 13.30 Uhr	
<b>_SISSACH</b>	
<b>Turnhalle Primarschule</b> , Schulstr. 7	
Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)	
Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)	
<b>_THERWIL</b>	
<b>Bahnhofschulhaus</b> , 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 15. August - 20. Januar 2012 (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65  
(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

### **\_BASEL**

#### **akzent forum, Fitnesscenter 50+**

Belchenstr. 15  
Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr  
Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

#### **akzent forum, Fitnesscenter 50+**

Rheinfelderstr. 29, Nouveau Groupe de langue  
française, Jeudi, 14.30 heures,

#### **akzent forum**

Waisenhausturnhalle, 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

**Kleinbüningens 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, Waisenhausturn-  
halle, 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  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15  
Leitung Katrin Ackermann, Turn- und  
Sportlehrerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

### **Neu: Kurs 2**

Daten 17. Oktober - 19. Dezember (10x)  
Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfeldertstr. 29

Leitung Valérie Imbach,  
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 135.-  
Anmeldung bis 3. Oktober

### **\_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-, Be-  
weglichkeits- & Kräftigungstraining mit Musik.

### **\_BASEL**

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr  
Ort akzent forum Turnhalle , Waisen-  
haus, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin  
Kosten Fr. 13.50/Lektion

# Bewegung & Gymnastik

### Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Ent-  
spannung dank Atemtechnik.

### **\_BASEL**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr  
Ort Studio für Atem- und Bewegungs-  
schulung, Blotzheimerstr. 28  
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
Kosten Fr. 18.-/Lektion  
Besonderes ohne Bodenübungen

### Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübun-  
gen helfen, körperliche Verspannungen zu lösen  
und führen zu mehr Energie.

### **\_BASEL**

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15  
Leitung Lisbeth Reinhard-Barth,  
Atemtherapeutin  
Kosten Fr. 18.-/Lektion

## **Erholsamer Schlafen ohne Schnarchen**

Mit Atemübungen wird der Rachenraum gestärkt und die Atemmuskulatur trainiert, um dem Schnarchen und Verschlucken vorzubeugen.

### **BASEL**

Daten	18. Oktober - 13. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 162.-
Anmeldung	bis 4. Oktober

## **Neu: Autogenes Training**

Körperliche und seelische Ruhe und Kraft für den Alltag. Die Methode ist einfach zu erlernen und überall anwendbar.

### **BASEL**

Daten	21. Oktober - 9. Dezember (8x)
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Margit Kotter, lic. phil. Psychologin
Kosten	Fr. 200.-
Anmeldung	bis 7. Oktober
Besonderes	Kleingruppe

## **Beckenbodentraining**

### **Neu: Grundkurs**

Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen, was Sie gegen Blasenschwäche tun können. Nur für Frauen.

### **BASEL**

Daten	21. Oktober - 2. Dezember (7x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 100.-
Anmeldung	bis 7. Oktober

## **Beckenbodentraining**

### **Trainingskurs**

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

### **BASEL**

<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
<b>Kurs 2</b>	
Tag/Zeit	Montag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl.

Sportwissenschaftlerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

## **Neu: Bewusst – Bewegt – Belebt**

Durch Bewegungsvielfalt zu mehr Körperbewusstsein, Wohlbefinden und Selbstvertrauen.

### **BASEL**

Daten 17. Oktober - 19. Dezember (10x)

### **Kurs 1**

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

### **Kurs 2**

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Susanne Hüglin Berger, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 135.-

Anmeldung bis 3. Oktober

### **Kurs 2**

Daten

19. Oktober - 14. Dezember (9x)

Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 121.50

Anmeldung bis 5. Oktober

### **Kurs 3**

Daten 20. Oktober - 15. Dezember (9x)

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Karin Zimmermann, VitalTrainerin

Kosten Fr. 108.-

Besonderes 20. Oktober Schnupperstunde

## **Bewegung und Gedächtnis**

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

### **BASEL**

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, 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 akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Kosten Fr. 18.-/Lektion

## **Neu: Fit/Beweglich**

Das Ganzkörpertraining mit Musik, um fit, vital und beweglich zu bleiben.

### **BASEL**

### **Kurs 1**

Daten 19. Oktober - 14. Dezember (9x)

Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

## **Gleichgewichtstraining**

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

### **BASEL**

### **Neu: Grundkurs**

Daten 21. Oktober - 20. Januar 2012 (12x) (ohne 23. und 30. Dezember)

Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Claudine Schwyn, Nicole Zingg, ausgebildete Leiterinnen Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 200.-

Anmeldung bis 7. Oktober

### **Trainingskurs 1**

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

### **Trainingskurs 2**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe, Kurs 1+2

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 akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

### **Kurs 2**

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin, Kurs 1+2

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

#### Kurs 1

Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

#### Neu: Kurs 2

Daten	18. Oktober - 13. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Kurs 1+2, Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin,
Kosten	Fr. 162.-
Anmeldung	bis 4. Oktober

## Neu: Mit den 5 Elementen durchs Jahr

Erde – Metall – Wasser – Holz – Feuer bewirken stetigen Wandel in der Natur. Ihr dynamisches Wechselspiel hält die 10 inneren Organe unseres Körpers in Balance.

Übungsformen aus dem medizinischen Qi Gong bringen uns in Einklang mit den wechselnden Jahreszeiten. Impulse aus der Alexander-Technik lassen Sie Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung bewusst erfahren.

### BASEL

Daten	18. Oktober - 20. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Heidi Fischer Oslin, dipl. Qi Gong und Alexandertechnik Lehrerin
Kosten	Fr. 180.-
Anmeldung	bis 4. Oktober

## OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

### BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, 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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, 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, Waisenhausturnhalle, 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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, 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
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

#### Kurs 3

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Kurs 1-3 , Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin,
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

## Rückentraining

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

### BASEL

#### Kurse 1 - 3

Tag/Zeit	Freitag
Kurs 1:	08.20 - 09.20 Uhr
Kurs 2:	09.30 - 10.30 Uhr
Kurs 3:	10.40 - 11.40 Uhr
Ort	akzent forum, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7

#### Kurse 4 und 5

Tag/Zeit	Mittwoch
Kurs 4:	15.00 - 16.00 Uhr
Kurs 5:	16.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Kurs 1-5, Rita Schrammli-Kellerhals, Physiotherapeutin,
<b>Kurs 6</b>	
Tag/Zeit	Montag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

### Liestal

#### Kurs 7

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Kurs 8:	09.30 - 10.30 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Kurs 7+8, 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
<b>Kurs 2</b>	

#### Kurs 3

Tag/Zeit	Montag, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort	Kurs 1-3: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15, Basel
<b>Kurs 4</b>	

#### Kurs 4

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr
Leitung	Kurs 2-5 , Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
<b>Kurs 5</b>	

#### Kurs 5

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Leitung	Kurs 2-5 , Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
<b>Kurs 6</b>	

## Neu: Kurs 6

Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Anmeldung	bis 5. Oktober
Ort	Kurs 4-6: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

## Neu: Sicherheit & Selbstverteidigung

Auffrischungskurs für Frauen

### BASEL

Daten	17. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 12.00 bis 13.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 25.-
Anmeldung	bis 3. Oktober

## Neu: Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Tipps, Ihren Füßen Gutes zu tun.

### BASEL

Daten	21. Oktober - 18. November (5x)
Tag/Zeit	Freitag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 70.-
Anmeldung	bis 5. Oktober

## 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, Waisenhausturnhalle Theodorskirchplatz 7

#### Kurse 3 und 4

Tag/Zeit	Freitag Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, 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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, 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

#### Kurs 2

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

### Ort

Yogastudio, Hermann Kinkelinstr. 11  
Fr. 18.-/Lektion

Rheinfelderstr. 29

Leitung Esther Saladin, Kursleiterin

Ever Dance

Kosten Fr. 135.-

Anmeldung bis 3. Oktober

## Neu: Line Dance

Line Dance wird zu Country-Music ohne Partnerin bzw. Partner getanzt. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Beweglichkeit.

### BASEL

Daten 20. Oktober - 15. Dezember (7x)  
(ohne 10. und 17. November)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin

Kosten Fr. 61.25 (inkl. Fr. 4.55 MwSt.)

Anmeldung bis 7. Oktober

## 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 akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
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

Daten 21. Oktober - 23. Dezember (10x)

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Marco Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kosten Fr. 135.- (inkl. Fr. 10.- MwSt.)

Anmeldung bis 7. Oktober

## Standard und Lateinamerikanische Tänze

### BASEL

#### Kurs im Spätsommer

Daten 1. - 29. September (5x)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius Schibli

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kosten Fr. 67.50 (inkl. Fr. 5.- MwSt.)

Anmeldung bis 18. August

#### Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

**Kurs 1** Anfänger

Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius

**Kurs 2** leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Doris Marty

**Kurs 3** 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.)

#### Liestal

#### Kurs im Spätsommer

Daten 7. - 28. September (4x)

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr

Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,

Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

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

Anmeldung bis 24. August

#### Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr

Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,

Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

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

#### Steptanz

Sie lernen Grundschritte und die Technik des Steptanzes sowie Kombinationen.

#### Basel

#### Einstigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

#### Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150

Leitung Sabine Freuler, Steptanzlehrerin

Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

#### Tänze aus aller Welt

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (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

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

Kosten

Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Leitung

Esther Hug

Ort

akzent forum, Waisenhausturnhalle

Theodorskirchplatz 7

#### Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

#### Basel

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

Leitung Claudine Schwyn

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Ort

akzent forum, Waisenhausturnhalle

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 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Doppellektion: 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 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Ort Weierweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 70.20 (inkl. Fr. 5.20 MwSt.)

## Spiele

#### Ballsport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

#### Basel

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

# 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
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 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, Aqua-Fit-Leiterin
Kosten	Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt, inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

## AquaGym 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 15. August - 20. Januar 2012 (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

## AquaGym: Schwerpunkt Rücken

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

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

### BASEL

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43  
Donnerstag, 11.00 Uhr

## AquaGym+

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.80

(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)  
Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

### BASEL

Hallenbad La Roche,	Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag, 08.00, 08.45 Uhr	
Mittwoch, 08.00, 08.45 Uhr	
<b>Wasserstelzen Schulhaus</b> , Riehen	
Wasserstelzenweg 15	
Mittwoch, 16.00 Uhr	

### **AQUAGYM IN BASELLAND**

Halbjahresabonnement: Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt., exkl. Hallenbadeintritt)

### AESCH

<b>Schulhaus Schützenmatt</b> , Dornacherstr. 43
Mittwoch, 13.30 Uhr

### BOTTMINGEN

<b>Hallenbad Burggarten</b> , Burggartenstr. 1
Montag, 14.15 Uhr

### FRENKENDORF

<b>Schwimmhalle Mühlacker</b> , Schulstr. 12
Mittwoch, 16.00 Uhr

### GELTERKINDEN

<b>Hallenbad</b> , Lachmattstr. 22
Mittwoch, 09.00 Uhr

### LIESTAL

<b>Hallenbad Gitterli</b> , Militärstr. 14/18
Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

### MUTTENZ

<b>Hallenbad</b> , Baselstr. 89
Freitag, 14.15 Uhr

### OBERWIL

<b>Hallenbad Hüslimatt</b> , Sägestr. 8d
Freitag, 14.00 Uhr

## Laufsport & Wandern

Privatlektionen für Nordic Walking  
Kosten und Daten auf Anfrage!

## Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass können Sie, so oft Sie wollen alle unsere Laufangebote nutzen (inkl. Fit im Wald).

Daten	25. Juli - 20. Januar 2012 (23x)
Kosten	Halbjahres-Abo Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

## Nordic Walking

### BASEL

<b>Bruderholz</b> , beim Wasserturm
Montag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr

### ALLSCHWIL

<b>Allschwilerwald</b> , 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

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.