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:** 18.11.2025

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

Freitag, 19. August 2011

16.30 - 17.15 Uhr

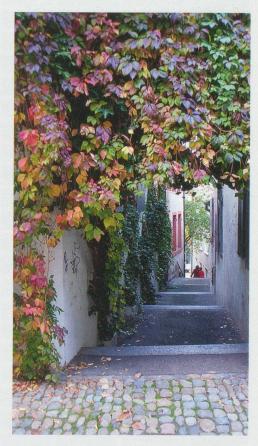
Samstag, 20. August 2011

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.

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

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



# **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 Ort Montag, 13.45 - 16.45 Uhr Gemeindesaal St. Johannes,

Müllhauserstr. 145, Basel

Leitung Kosten Tanzgruppenleiterinnen gratis

Anmeldung

eldung 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

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

# **GymFit**

Ort

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

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

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 Waisenhausturnhalle,

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

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, 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

# **Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte**

Sparte	Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensität
Fitness &	Bauch – Beine – Po	x	X	х	x	x		X	XXX
Krafttraining	GymFit	х	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 &	Atemkurse		X		x	X	x	x	X
Gymnastik	Beckenbodentraining	X						x	XX
	Bewegung und Gedächtnis		X		X	X		X	X
	Feldenkrais		X		X	X	X	X	X
	Fit/Beweglich	Х	X	X	X	X	X	X	XX
	Gleichgewichtstraining	Х	X		x	X		X	XX
	Körpertraining – Koordination	Х			X	X			XX
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		X		x		X	X	X
	Osteogym	Х	X		X	X	X	X	X
	Pilates	Х	X		X		x	X	x - xxx
	Qi-Gong	x	X		X	X	X	x	X
	Rhythmische Gymnastik	X	X	x	X	X	Х	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-XXX
	Stepptanz		X	x	x	Х		X	X-XXX
	Tänze aus aller Welt		X	X	X	X	X		X-XXX
piele	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		EX COLUMNICATION	XX
	Tischtennis		X		х	X			X
Vassersport	AquaFit/Aquajogging	х		X	X		X		XXX
	AquaGym+	х	X	X	x	X	X		XX
	AquaGym		X			X	x		X
aufsport &	Nordic Walking	х		x		X	x		xx - xxx
Vandern	Walking	x	X	X		x	X		x - xxx
	Fit im Wald					X	x		x - xxx
	Bergwandern	x		x		X	X		XXX
	Wandern			x		X	X		x - xxx

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

Dienstag, 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 Kosten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

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

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, Waisenhausturn-

halle, Theodorskirchplatz 7 Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Leitung 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

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung

Katrin Ackermann, Turn- und

Sportlehrerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Neu: Kurs 2

Ort

Leitung

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

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfeldertstr. 29

Valérie Imbach, Bewegungspädagogin

Fr. 135.-

Kosten Anmeldung bis 3. Oktober

LIESTAL

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Ort

Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum,

Rosenstr. 21 A

Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer Leitung

Fr. 13.50/Lektion Kosten

**PowerGym** 

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

BASEL

Ort

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit

akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung Kosten Fr. 13.50/Lektion

Bewegung & **Gymnastik** 

Atmen - Bewegen - Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

Ort

BASEL Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

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 Bewegungsübungen 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 Lisbeth Reinhard-Barth, Leitung

Atemtherapeutin

Fr. 18.-/Lektion Kosten

# 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 Bewegungs
	schulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 162
Anmeldung	his 4 Oktober

# **Neu: Autogenes Training**

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

21. Oktober - 9. Dezember (8x)

# BASEL Daten

Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort	alzent 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.

21. Oktober - 2. Dezember (7x)

# RASEL Daten

Tag/Zeit	Freitag, 10.45 - 11.45 Uhr
0rt	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

#### Kurs 1

Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15
Barbara Brütsch,
Bewegungspädagogin
Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

Leitung

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

> Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl.

Sportwissenschaftlerin Fr. 13.50/Lektion

# Neu: Bewusst - Bewegt - Belebt

Durch Bewegungsvielfalt zu mehr Körperbe-
wusstsein, Wohlbefinden und Selbstvertrauen.
_BASEL
Daten 17. Oktober - 19. Dezember (10x)
Kurs 1

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Tag/Zeit Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29 Leitung Susanne Hüglin Berger,

Kosten Fr. 135.-Anmeldung bis 3. Okotober

# Bewegung und Gedächtnis

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

Bewegungspädagogin

DASEL	

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

Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Elisabeth Howald, dipl.
Feldenkrais-Lehrerin
Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre-
rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik
akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

# Neu: Fit/Beweglich

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

Fr. 18.-/Lektion

# BASEL

Kurs I	
Daten	19. Oktober - 14. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
0rt	akzent forum, Fitnesscenter 50+,
	Rheinfelderstr. 29
Leitung	Nicole Wälchli,
	Bewegungspädagogin

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) Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr Tag/Zeit Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29 Leitung Karin Zimmermann, VitalTrainerin Kosten Fr. 108.-Besonderes 20. Oktober Schnupperstunde

# 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

Trainingsk	urs 1
Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Trainingsk	urs 2
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+,
	Belchenstr. 15
Leitung	Claudine Schwyn, ausgebildete
	Leiterin Sturzprophylaxe, Kurs 1-

Fr. 13.50/Lektion

# Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

#### BASEL

Kosten

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, Bewegungs-

	pädagogin, Kurs 1+2	
1/	F 40 F0 // 1 /	

LIESTAL

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

Gabriela Karrer, Physiotherapeutin Leitung

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 akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Fr. 18.-/Lektion Kosten

Neu: Kurs 2

Daten 18. Oktober - 13. Dezember (9x) Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Kurs 1+2, Madeleine Schmutz, Leitung

Bewegungs- und Tanzpädagogin,

Fr. 162.-Kosten 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) Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong Leitung

und Alexandertechnik Lehrerin

Fr. 180.-Kosten

Anmeldung bis 4. Oktober

# OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Leitung

Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Ort

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15 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, Physiotherapeu-

tin und Pilatestrainerin

(polestar pilates)

Fr. 23.-/Lektion

# Qi-Gong

Kosten

Trainieren von Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditativer Konzentration.

BASEL

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit akzent forum, Waisenhausturn-Ort halle, Theodorskirchplatz 7

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

# **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

Marie-José Tschopp Leitung Kosten Fr. 13.50/Lektion

# Rhythmus – Bewegung – Koordination

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

BASEL

#### Kurs 1 und 2

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

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit 0rt 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

akzent forum, Waisenhausturnhalle, Ort

Theodorskirchplatz 7

# Kurse 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+

Belchenstr. 15

Kurs 1-5, Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Physiotherapeutin,

Kurs 6

Ort

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin,

Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

# LIESTAL

Kurs 7 Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Kurs 8 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

Leitung Kurs 7+8, I. Stoll Ermuth,

Physiotherapeutin

Fr. 13.50/Lektion (Kurs 1-8) Kosten

# 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

Kurs 3

Tag/Zeit Montag, 11.45 - 12.45 Uhr Ort Kurs 1-3: akzent forum, Fitnesscen-

ter 50+, Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Kurs 5

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Leitung Kurs 2-5, Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Neu: Kurs 6

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr

Nicole Wälchli. Leitung

Bewegungspädagogin

bis 5. Oktober Anmeldung

Kurs 4-6: akzent forum, Fitnesscen-Ort

ter 50+, Rheinfelderstr. 29

Fr. 13.50/Lektion Kosten

# Neu: Sicherheit & Selbstverteidigung

Auffrischungskurs für Frauen

BASEL

Daten 17. Oktober

Tag/Zeit Montag, 12.00 bis 13.30 Uhr akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Leitung Mädi Hauert Fr. 25.-Kosten bis 3. Oktober Anmeldung

# **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

Beatrice Meier, Physiotherapeutin Leitung

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

Ort

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

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 Kosten Fr. 18.-/Lektion

# Neu: Den eigenen Tanz entdecken

Den eigenen Tanz erforschen und entfalten, unterstützt von verschiedenster Musik. Auf spielerische Weise gewohnte und ungewohnte Bewegungsmöglichkeiten entdecken (Feldenkraismethode).

BASEL

Daten 19. Oktober - 14. Dezember (9x) Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr Ort

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Martina Rumpf, Tanzpädagogin und

Feldenkrais-Lehrerin

Kosten Fr. 162.-

Anmeldung bis 5. Oktober

# **Neu: Ever Dance**

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen.

BASEL

Daten 17. Oktober - 19. Dezember (10x) Montag, 16.30 - 17.30 Uhr akzent forum, Fitnesscenter 50+, 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)

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin Kosten Fr. 61.25 (inkl. Fr. 4.55 MwSt.)

Anmelduna 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

Maja Meier, Bewegungspädagogin, Leitung

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

65

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

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** Fortgeschrittene Kurs 3

Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Bernhard Urfer Leitung

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

Kurs im Spätsommer

7. - 28. September (4x) Daten 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:

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

Priska Sprecher, Tanzlehrerin Leitung Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.) Kosten

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

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

66

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

BASEL / KLEINBASEL

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

RIEHEN

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstr. 226 Montag, 15.00 Uhr ARLESHEIM

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A

Dienstag, 14.30 Uhr BIRSFELDEN

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31

Mittwoch, 09.15 Uhr BOTTMINGEN

Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18

Freitag, 09.15 Uhr FÜLLINSDORF

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr GELTERKINDEN

Café Lindenhof, Poststr. 1 Donnerstag, 09.15 Uhr

HÖLSTFIN

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

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)

Halbjahresabonnement Fr. 116.65 Kosten

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Leitung Esther Hug

akzent forum, Waisenhausturnhalle Ort

Theodorskirchplatz 7

Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

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

Leitung Claudine Schwyn

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

akzent forum, Waisenhausturnhalle Ort

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) Halbjahresabonnement Doppellek-

tion: Fr. 280.80 (inkl. Fr. 20.80 MwSt.)

pro Semester

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortge-

schrittene geeignet!

AESCH

Kosten

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 Weiherweg Alterszentrum,

Rudolfstr. 43

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 70.20

(inkl. Fr. 5.20 MwSt.)

# 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, Grenzacher-

str. 124, (Bau 67)

Leitung Monika Röthlisberger,

Aqua-Power-Instruktorin

Kosten Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt,

inkl. Fr. 1.60 MwSt)

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

Leitung Annemarie Sigg, 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).

Koeton

Halbjahresabonnement Fr. 172.80 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.80 MwSt.) 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

Daten 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. A

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

Wasserstelzenschulhaus, Riehen

Wasserstelzenweg 15 Mittwoch, 16.00 Uhr

# **AQUAGYM IN BASELLAND**

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

AESCH

Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43

Mittwoch, 13.30 Uhr

BOTTMINGEN

Hallenbad Burggarten, Burggartenstr. 1

Montag, 14.15 Uhr

\_FRENKENDORF

Schwimmhalle Mühlacker, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

GELTERKINDEN

Hallenbad, Lachmattstr. 22

Mittwoch, 09.00 Uhr \_LIESTAL

Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18

Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

MUTTENZ

Hallenbad, Baselstr. 89

Freitag, 14.15 Uhr

OBERWIL

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

# Laufsport & Wandern

Privatlektionen für Nordic Walking Kosten und Daten auf Anfrage!

# Laufspass mit dem Laufpass

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

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

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

# **Nordic Walking**

BASEL

Bruderholz, beim Wasserturm

Montag, 09.00 Uhr Donnerstag, 09.00 Uhr

\_ALLSCHWIL

**Allschwilerwald**, Parkplatz Allschwilerweiher Freitag, 14.00 Uhr

#### FÜLLINSDORF

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69

Mittwoch, 14.00 Uhr

GELTERKINDEN

# **Eingang Schwimmbad**

Dienstag, 09.15 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

# Walking/Nordic Walking

BASEL

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäu-

de beim Sportplatz Dienstag, 09.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

BRÜGLINGEN

Vor dem Pro Senectute-Haus

St. Jakob, Brüglingerstrasse 113

Mittwoch, 09.00 Uhr Freitag, 09.00 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

\_ZUNZGEN

Parkplatz Sperrmattweg

Montag, 09.30 Uhr

# Walking

GELTERKINDEN

**Eingang Schwimmbad** 

Montag, 09.30 Uhr

MUTTENZ

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

# Fit im Wald

BASEL/ALLSCHWIL

**Allschwilerwald**, Parkplatz Allschwilerweiher Donnerstag, 09.00 Uhr

#### Bergwandern

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

# Wandern/Kurzwandern

Die reine Wanderzeit beträgt – je nach Wandergruppe – zwischen 1 und 5 Std. Die Wanderungen und Kurzwanderungen finden in der Regel im U-Abo-Bereich statt und werden bei jedem Wetter durchgeführt (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Das akzent forum hat Wandergruppen in Aesch, Basel, Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.