Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2011)

Heft: 5: Schwerpunkt : wir und Bundesbern

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: 26.11.2025

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

Besondere Angebote: Fitness für Körper und Geist

Geistige Fitness in Basel und Liestal

Sie erhalten Anregungen und Tipps zu verschiedenen Erinnerungstechniken, die Ihnen den Alltag erleichtern können.

BASEL

21. Oktober - 9. Dezember Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr

_LIESTAL

24. Oktober - 12. Dezember Montag, 14.00 - 15.30 Uhr

Autogenes Training

Ruhe und Kraft für den Alltag Die Methode des Autogenen Trainings ist einfach zu erlernen und überall anwendbar.

BASEL

21. Oktober - 9. Dezember Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr

Tai-Ji

Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in einem. Tai-Ji fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

BASEL

Mittwoch, 09.45 - 10.45 Uhr Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr Freitag, 11.00 - 12.00 Uhr Freitag, 12.00 - 13.00 Uhr

Let's Dance

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

BASEL

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

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,

Leitung

Müllhauserstr. 145, Basel Tanzgruppenleiterinnen

Kosten

gratis

Anmeldung nicht erforderlich

Besonderes bequeme, leichte Schuhe

mitnehmen

Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Mo, 12. - Fr, 16. März 2012 BDB-Akademie in Staufen (D)

Yvonne Knöri und Anne Jauslin,

Tanzleiterinnen

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 - 18.00 Uhr Di, Mi, 15.00 - 17.00 Uhr Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

Neue Öffnungszeiteiten ab 1. Nov. im

Kraftraum Rheinfelderstrasse 29

Mo - Fr, 08.00 - 14.00 Uhr Tag/Zeit

15.00 - 20.00 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

29. Oktober Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Tag/Zeit

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Datum 26. November

Tag/Zeit

Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

GymFit

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 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

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

Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte

Sparte	Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensität
Fitness & Krafttraining	Bauch – Beine – Po	X	X	x	X	X		X	XXX
	GymFit	X	X	х	X	x	Х	Х	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	х						X	XX
	Bewegung und Gedächtnis		X		X	x		X	X
	Feldenkrais		Х		x	x	x	x	X
	Fit/Beweglich	x	Х	x	X	X	X	x	XX
	Gleichgewichtstraining	X	х		X	x		X	XX
	Körpertraining – Koordination	x			X	x			XX
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		x		x	X	x
	Osteogym	x	x		х	X	x	x	х
	Pilates	x	Х		x		х	X	x - xxx
	Qi-Gong	X	X		X	X	х	х	Х
	Rhythmische Gymnastik	x	Х	x	X	x	X	X	XX
	Rhythmus – Bewegung – Koordination	T			X	x		X	XX
	Rückentraining	X	X			x	х	х	XX
	Sanfte Gymnastik		Х		X	x	х	x	Х
	Tai-Ji	x	X		X	x	х	х	X
	Tanz und Beweglichkeit	İ	X		X	x	X	x	XX
	Yoga	х	X			X	x	X	X
Tanz	Orientalischer Bauchtanz		X	x	X	x	х	X	XX
	Standard und Lateinamerikanisch		X	x	X	x	х	X	X-XXX
	Salsa		X	x	X	X	x	x	x-xxx
	Stepptanz		Х	x	X	x		X	X-XXX
	Tänze aus aller Welt		X	x	X	x	X		X-XXX
Spiele	Ballsport und Fitness	x	X	x	X	X			XX
	Softvolleyball	x	X	х	X	x			XX
	Tennis		X	x	X	x			XX
	Kleinfeld-Tennis		Х	x	X	X			XX
	Tischtennis		X		X	x			х
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	x		X	X		x		xxx
	AquaGym+	x	Х	X	X	x	x		xx
	AquaGym	х	Х		X	х	X		х
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	X		X	X	X	X		xx - xxx
	Walking	x	X	х	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

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

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, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Fr. 13.50/Lektion

Kosten

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

Katrin Ackermann, Turn- und Leitung

Sportlehrerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Neu: Kurs 2

Ort

Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr Tag/Zeit

> akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfeldertstr. 29

Marisa Heckendorn,

Fitnesstrainerin Fr. 13.50/Lektion

Kosten LIESTAL

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Ort

Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum,

Rosenstr. 21 A

Leitung Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer

Kosten Fr. 13.50/Lektion

PowerGym

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

BASEL

Kosten

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

Fr. 13.50/Lektion

haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

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 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 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

Leitung

Daten 18. Oktober - 13. Dezember (9x) Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr Tag/Zeit Ort

Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28 Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Fr. 162.-Kosten

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

alzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Margit Kotter, lic. phil. Psychologin Leitung

Kosten Fr. 200.-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) Freitag, 10.45 - 11.45 Uhr Tag/Zeit akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Beatrice Meier, Physiotherapeutin Leitung

Kosten Fr. 100.-

Beckenbodentraining

Trainingskurs

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

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr Ort

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin,

> Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

Fr. 13.50/Lektion Kosten

Neu: Bewusst - Bewegt - Belebt

Durch Bewegungsvielfalt zu mehr Körperbewusstsein, Wohlbefinden und Selbstvertrauen. RASEL

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. 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 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-Lehre-

rin, 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

Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Nicole Wälchli, Leitung

Bewegungspädagogin

Kurs 2

Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr Tag/Zeit Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Kurs 3

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Leitung Karin Zimmermann, VitalTrainerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

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)

Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Claudine Schwyn, Nicole Zingg, Leitung

ausgebildete Leiterinnen

Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 200.-

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

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Fr. 13.50/Lektion Kosten

Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

BASEL

Kurs 1

Ort

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr Tag/Zeit

Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey

Kurs 2

Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungs-

pädagogin, Kurs 1+2

Kosten Fr. 13.50/Lektion

LIESTAL

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

sen, 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

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Kosten Fr. 18.-/Lektion

Neu: Kurs 2

Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Kurs 1+2, Madeleine Schmutz, Leitung

Bewegungs- und Tanzpädagogin,

Fr. 18.-/Lektion Kosten

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

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong Leitung

und Alexandertechnik Lehrerin

Fr. 18.-/Lektion Kosten

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Fr. 13.50 /Lektion Kosten

Pilates

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

BASEL

Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+.

Belchenstr. 15

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeu-

tin und Pilatestrainerin

(polestar pilates)

Kosten Fr. 23.-/Lektion

Qi-Gong

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

BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

akzent forum, Waisenhausturn-

halle, 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

Kurs 1-3, Barbara Brütsch, Leitung

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

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Kurs 1-5, Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin,

Kurs 6 und 7

Montag, Tag/Zeit

> Kurs 6: 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 7: 10.30 - 11.30 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin,

Rückenschullehrerin, dipl.

Sportwissenschaftlerin

LIESTAL

Kurs 8

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 9

Ort

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr Ort

Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

Kurs 8+9, I. Stoll Ermuth, Leitung

Physiotherapeutin

Kosten Fr. 13.50/Lektion (Kurs 1-9)

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

ter 50+, Belchenstr. 15, Basel

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-

Kurs 4

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 5

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

Bewegungspädagogin

Neu: Kurs 6

Ort

Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung Nicole Wälchli,

Bewegungspädagogin

Kurs 4-6: akzent forum, Fitnesscen-

ter 50+, Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Neu: Stiefkind Fuss

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

BASEL

Kurs 1

21. Oktober - 18. November (5x) Daten Freitag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Beatrice Meier, Physiotherapeutin Leitung

Kosten Fr. 70.-

Kurs 2

18. Januar - 15. Februar 2012 (5x) Daten Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstrasse 15

Beatrice Meier, Physiotherapeutin Leitung

Fr. 70.-Kosten Anmeldung bis 13. Januar

Besonderes 11. Januar Schnupperstunde

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

BASEL

Ort

Ort

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

> Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr

akzent forum, Waisenhausturnhalle

Theodorskirchplatz 7

Kurse 3 und 4

Tag/Zeit Freitag

Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Meister Xinhua Zhu Leitung 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

Fr. 18.-/Lektion Kosten

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

Tanz

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

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Martina Rumpf, Tanzpädagogin und Leitung

Feldenkrais-Lehrerin

Fr. 18.-/Lektion Kosten

Neu: Let's Dance

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

BASEL

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Esther Saladin Leitung Kosten Fr. 13.50/Lektion

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.)

Orientalischer Bauchtanz

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

BASEL

Neu: Einsteigerkurs

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

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

Kurs 2

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Ort 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

Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

Marco Urfer Leitung

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

Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

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

Bernhard Urfer Leitung

Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34 Ort Kosten

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

LIESTAL

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

Rheinstrasse 21

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

Stepptanz

Sie lernen Grundschritte und die Technik des Stepptanzes sowie Kombinationen.

BASEL

Einsteigerkurs

Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit

Aufbaukurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Aufbaukurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Leitung Kosten

tanzwerk, Schorenweg 150 Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin

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

Tänze aus aller Welt

Kosten

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

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

RIEHEN

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Montag, 15.00 Uhr

ARLESHEIM

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A

Dienstag, 14.30 Uhr

BIRSFELDEN

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31

Mittwoch, 09.15 Uhr

BOTTMINGEN

Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18

Freitag, 09.15 Uhr

FÜLLINSDORF

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr GELTERKINDEN

Café Lindenhof, Poststr. 1 Donnerstag, 09.15 Uhr

HÖLSTEIN

Alte Turnhalle, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr

LAUFEN

Aula Baselstrasse, Baselstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

MUTTENZ

APH zum Park, Tramstrasse 83

Donnerstag, 09.30 Uhr

OBERWIL

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

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)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Esther Hug Leitung

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)

Claudine Schwyn Leitung

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

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.

Kosten

Ort

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

Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41

Donnerstag, 09.00 Uhr

ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg

Mittwoch, 09.00 Uhr

Tischtennis

BASEL

Ort

Kosten

Daten

15. August - 20. Januar 2012 (20x) Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr Weiherweg Alterszentrum,

Rudolfstr. 43

Halbjahresabonnement Fr. 70.20

(inkl. Fr. 5.20 MwSt.)

Wassersport

Agua-Fit/Agua-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

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Hallenbad Gitterli Ort

Leitung Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt, Kosten

inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

AguaGym mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Halbjahresabonnement Fr. 172.80 Kosten

(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.80 MwSt.)

09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)

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

BASEL

Montag,

Dalbehof, Kapellenstrasse 17

08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen) Dienstag, 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

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse Mittwoch 16.45 Uhr

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

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

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 (23x) 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

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.