

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 6: Schwerpunkt : Oberrheinische Impressionen  
  
**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:** 06.01.2026

**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.

## 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	6. Februar
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Binningen, Kronenmattsaal
Leitung	Tanzgruppenleiterinnen
Kosten	gratis
Anmeldung	nicht erforderlich
Besonderes	bequeme, leichte Schuhe

### Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten	Mo, 12. - Fr, 16. März 2012
Ort	BDB-Akademie in Staufeu (D)
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

## ALLGEMEINE INFOS

Siehe Seite 39

## UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

- Quartalkurse (7-13 Lektionen)
- Semesterkurse

## UNSERE KURS ZENTREN 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

## 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 Krafraum kennen lernen. In unserem Trainingsraum sind immer Fachpersonen anwesend, die Ihnen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung stehen.

## \_BASEL

### Fitnesscenter 50+

#### Krafraum, 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

#### Krafraum Rheinfelderstrasse 29

Tag/Zeit	Mo - Fr, 08.00 - 14.00 Uhr
	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 7. Januar und 11. Februar

Tag/Zeit Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 und Rheinfelderstr. 29

### GymFit

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

Daten 23. Januar – 29. Juni 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

**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)

**Rhyark 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



# Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte

Sparte	Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
Fitness & Krafttraining	Krafttraining	x	x	x	x	x			x - xxx
	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
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
	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	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	x	x	x			xx
	Tennis		x	x	x	x			xx
	Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
	Tischtennis		x		x	x			x
Wassersport	AquaFit/Aqua jogging	x		x	x		x		xxx
	AquaGym+	x	x	x	x	x	x		xx
	AquaGym	x	x		x	x	x		x
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	x		x	x	x	x		xx - xxx
	Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
	Fit im Wald			x	x	x	x		x - xxx
	Bergwandern	x		x		x	x		xxx
	Wandern			x		x	x		x - xxx



**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**, Kleinriedenstr. 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

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, 14.45 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**

**Turnhalle Sekundarschule**, Brislacherstr. 54

Dienstag, 16.15 Uhr

#### **\_LIESTAL**

**Sporthalle Kaserne**, Kasernenstr. 13

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)

### **GymFit+**

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit

Daten 23. Januar – 29. Juni (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**

Waisenhaus-Turnhalle, 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

#### **\_ETTINGEN**

**Turnhalle Schule Hintere Matte**,

Gempenweg 17 – 25

Montag, 10.30 Uhr

#### **\_OBERWIL**

**Primarschulhaus**, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

### **Circuit-Training**

An verschiedenen Stationen trainieren wir zu vorgegebenen Zeiteinheiten vorwiegend Kraft, aber auch Beweglichkeit. Eine abwechslungsreiche Stunde ist garantiert.

#### **\_BASEL**

Daten 25. Januar – 28. März (8x)

(ohne 22. und 29. Februar)

Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29

Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 108.–

Anmeldung bis 18. Januar

Besonderes Schnupperstunde am 11. Januar



## Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

### BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	akzent forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

## Neu: Fit in den Feierabend

Ein Angebot für Personen 50+. Verbessern Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

### BASEL

Daten	23. Januar – 26. März (8x) (ohne 20. und 27. Februar)
Tag/Zeit	Montag, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15
Leitung	Petra Kowal, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 108.–
Anmeldung	bis 16. Januar
Besonderes	Schnupperstunde am 9. Januar

## 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	25. Januar – 28. März (8x) (ohne 22. und 29. Februar)
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Marisa Heckendorn, Fitnesstrainerin
Kosten	Fr. 108.–
Anmeldung	bis 18. Januar
Besonderes	Schnupperstunde am 11. Januar

### LIESTAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

## PowerGym

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

### BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

#### Kurs 2

Daten	24. Januar – 27. März (ohne 21. und 28. Februar)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 108.–
Anmeldung	bis 17. Januar
Besonderes	Schnupperstunde am 10. Januar

# Bewegung & Gymnastik

## Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

### BASEL

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

## Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

### BASEL

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

## 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
Ort	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
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

## Neu: Bewusst – Bewegt – Belebt

Durch Bewegungsvielfalt zu mehr Körperbewusstsein, Wohlbefinden und Selbstvertrauen.

### BASEL

Daten	16. April – 25. Juni (10x) (ohne 28. Mai)
Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Susanne Hügin Berger, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 135.–
Anmeldung	bis 2. April
Besonders	Schnupperstunde am 9. Januar

## Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegungen 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

Daten 25. Januar – 28. März (8x)  
(ohne 22. und 29. Februar)  
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Leitung Nicole Wälchli,  
Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 108.–  
Anmeldung bis 18. Januar  
Besonderes Schnupperstunde am 11. Januar

## Gleichgewichtstraining

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

### BASEL

#### Neu: Grundkurs

Daten 16. März – 22. Juni (12x)  
(ohne 6. und 13. April, 17. Mai)  
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 2. März  
Besonderes Schnupperstunde am 13. Januar,  
10.45 – 11.45 Uhr

#### 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, 18.00 – 19.00 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15  
Leitung Sabine Chambovey

#### 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

Kosten Fr. 13.50/Lektion

### LIESTAL

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr  
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  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15  
Kosten Fr. 18.–/Lektion

#### Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Leitung Kurs 1+2, Madeleine Schweizer-  
Schmutz,  
Bewegungs- und Tanzpädagogin,  
Kosten Fr. 18.–/Lektion

## 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 24. Januar – 27. März (8x)  
Tag/Zeit Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong  
und Alexandertechnik Lehrerin  
Kosten Fr. 144.–  
Anmeldung bis 17. Januar  
Besonderes Schnupperstunde am 10. Januar

## OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichts-  
übungen 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, Physiotherapeu-  
tin und Pilatestrainerin  
(polestar pilates)  
Kosten Fr. 23.–/Lektion

## Qi-Gong

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

### BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr  
Ort akzent forum, Waisenhaus-  
Turnhalle, 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 Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin,

#### Kurs 6 und 7

Tag/Zeit	Montag, Kurs 6: 09.30 – 10.30 Uhr Kurs 7: 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	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

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Kurs 8+9, I. Stoll Ermuth, 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

#### 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, Fitnesscenter 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
---------	---

Kosten	Fr. 13.50/Lektion
--------	-------------------

#### Neu: Kurs 6

Daten	25. Januar – 28. März (8x) (ohne 22. und 29. Februar)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Ort	Kurs 4-6: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 108.–
Anmeldung	bis 18. Januar
Besonderes	Schnupperstunde am 11. Januar

## Neu: Stiefkind Fuss

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

### BASEL

Daten	18. Januar – 15. Februar 2012 (5x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 70.–
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

#### 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 Schweizer-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, 09.45 – 10.45 Uhr
Leitung	Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
-----	---

Kosten	Fr. 18.–/Lektion
--------	------------------

# Tanz

## Neu: Let's Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Die Schritte stammen zum Teil von den bekannten Paartänzen wie Cha-cha-cha, Walzer, Jive etc. wobei auch andere Elemente vorkommen können. Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen.

### BASEL

Tag/Zeit	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Esther Saladin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion
Besonderes	Schnupperstunde am 9. Januar

## Neu: Country 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	26. Januar – 28. Juni 2012 (20x)
-------	----------------------------------

#### Kurs 1

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.15 – 10.30 Uhr
----------	-------------------------------

#### Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.45 – 12.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin
---------	----------------------------



Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 145.80 (inkl. Fr. 10.80 MwSt.)
Besonderes	Schnupperstunde am 12. Januar, 09.15 – 10.15 Uhr

## Orientalischer Bauchtanz

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

### \_BASEL

#### 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
--------	------------------

## 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
Leitung	Bernhard Urfer

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

### \_LIESTAL

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.)

## Stepptanz

Sie lernen Grundschriffe und die Technik des Stepptanzes sowie Kombinationen.

### \_BASEL

#### Einsteigerkurs

Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
----------	-----------------------------

#### Aufbaukurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
----------	-----------------------------

#### Aufbaukurs 2

Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	tanzwerk, Schorenweg 150
Leitung	Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin
Kosten	Fr. 20.–/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

## Tänze aus aller Welt

Daten	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

### \_BASEL / GROSSBASEL

<b>Don Bosco Pfarreiheim</b> , Waldenburgerstr. 32
Freitag, 15.00 Uhr

<b>Stephanus Kirchgemeindehaus</b> , Furkastr. 12
Freitag, 14.30 Uhr

<b>St. Johannes Gemeindehaus</b> , Mühlhauserstr. 135
Montag, 14.30 Uhr

<b>Zum Wasserturm</b> , Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr

<b>Zwinglihaus</b> , Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

### \_BASEL / KLEINBASEL

<b>Rankhof Alterssiedlung</b> , Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr

<b>Kleinhüningen Gemeindehaus</b> , Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

### \_RIEHEN

<b>Haus zum Wendelin</b> , Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

### \_ALLSCHWIL

<b>Calvinhaus</b> , Baslerstr. 226
Montag, 15.00 Uhr

### \_ARLESHEIM

<b>Ref. Kirchgemeindehaus</b> , Stollenrain 20A
Dienstag, 14.30 Uhr

### \_BIRSFELDEN

<b>Kirchmatt Aula</b> , Schulstr. 31
Mittwoch, 09.15 Uhr

### \_BOTTMINGEN

<b>Gemeindestube</b> , Therwilerstr. 16/18
Freitag, 09.15 Uhr

### \_FÜLLINSDORF

<b>KGH Drei König</b> , Mühlemattstr. 5
Mittwoch, 09.30 Uhr

### \_GELTERKINDEN

<b>Café Lindenhof</b> , Poststr. 1
Donnerstag, 09.15 Uhr

### \_HÖLSTEIN

<b>Alte Turnhalle</b> , Hauptstrasse
Mittwoch, 09.15 Uhr

### \_LAUFEN

<b>Aula Baselstrasse</b> , Baselstr. 5
Dienstag, 16.00 Uhr

### \_MÜNCHENSTEIN

<b>Kath. Pfarrheim</b> , Loogstr. 22
Montag, 09.00 Uhr

### \_MUTTENZ

<b>APH zum Park</b> , Tramstrasse 83
Donnerstag, 09.30 Uhr

### \_OBERWIL

<b>Ref. Kirchgemeindesaal</b> , Therwilerstr. 44
Donnerstag, 14.15 Uhr

### \_THERWIL

<b>Kath. Pfarreiheim</b> , 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	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
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	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)
Leitung	Claudine Schwyn
Ort	akzent forum, Waisenhausturnhalle Theodorskirchplatz 7

## Tennis

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezial-schläge) 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	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Doppel- lektion: Fr. 280.80 (inkl. Fr. 20.80 MwSt.) pro Semester
Besonderes	Für Anfänger/-innen und Fortge- schrittene geeignet!

### \_AESCH

<b>Mehrzweckhalle Löhrenacker</b> , Landskronstr. 41
Donnerstag, 09.00 Uhr

### \_ARLESHEIM

<b>Sporthalle Hagenbuchen</b> , Schwimmbadweg
Mittwoch, 09.00 Uhr



## Tischtennis

### BASEL

Daten	23. Januar – 29. Juni 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. Johannis-Ring 17
Leitung	Dorothee 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).

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 172.80 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.80 MwSt.)
Daten	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

### BASEL

<b>Dalbehof</b> , Kapellenstrasse 17	
Montag,	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag,	08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)
<b>Weiherweg Alterszentrum</b> , 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	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
-------	----------------------------------

### BASEL

<b>Bläsischulhaus</b> , Eingang Müllheimerstrasse	
Mittwoch	16.45 Uhr
<b>Weiherweg Alterszentrum</b> , 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	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

### BASEL

<b>Bläsischulhaus</b> , Eingang Müllheimerstrasse	
Mittwoch	16.00 Uhr

<b>Hallenbad La Roche</b> , Grenzacherstrasse 124, Bau 67	
Dienstag,	08.00, 08.45 Uhr

Mittwoch,	08.00, 08.45 Uhr
-----------	------------------

<b>Wasserstelsenschulhaus</b> , Riehen	
Wasserstelenweg 15	
Mittwoch,	16.00 Uhr

### AQUAGYM IN BASELSTADT

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	23. Januar – 20. Juli 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

### FÜLLINSBURG

<b>Parkplatz Tennissclub</b> , Ergolzstrasse 69	
Mittwoch,	14.00 Uhr

### GELTERKINDEN

<b>Eingang Schwimmbad</b>	
Dienstag,	09.15 Uhr

### MÜNCHENSTEIN

<b>Mühlemattstr.</b> (Nähe Hofmatt)	
Dienstag,	09.30 Uhr

## Walking/Nordic Walking

### BASEL

<b>Lange Erlen</b> , Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz	
Dienstag,	09.30 Uhr
Freitag,	09.30 Uhr

### BRÜGLINGEN

<b>Vor dem Pro Senectute-Haus</b> St. Jakob, Brüglingerstrasse 113	
Mittwoch,	09.00 Uhr
Freitag,	09.00 Uhr

### MÜNCHENSTEIN

<b>Sportplatz Au</b> , Heiligholzstr. 3	
Mittwoch,	09.15 Uhr

### ZUNZGEN

<b>Parkplatz Sperrmattweg</b>	
Montag,	09.30 Uhr

## Walking

### GELTERKINDEN

<b>Eingang Schwimmbad</b>	
Montag,	09.30 Uhr

### MUTTENZ

<b>Sportplatz Margelacker</b> , 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.*

prosenectute<sup>beider</sup>basel

Sozialberatungen

Rechtsberatungen

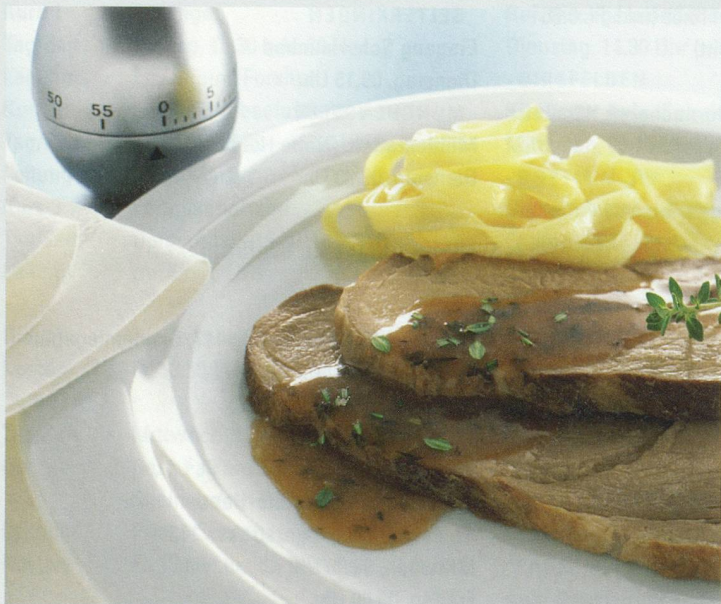
Vermögensberatungen

Steuererklärungen

Treuhandschaften



☎ 061 206 44 44  
[www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)



**Ein besonderer Menü-Service**

**Lassen Sie  
sich  
verwöhnen!**

**Es gibt Dutzende von Restaurants, Menü-Lieferanten  
und Pizza-Kurierdiensten in und um Basel. Unsere  
Dienstleistung ist anders – einzigartig, denn:**

**Bei uns bekommen Sie mehr als gutes Essen:**

- Persönliche und freundliche Lieferung zu Ihnen nach Hause
- Grösst mögliche Auswahl (über 40 verschiedene Menüs)
- Monatshits
- Einfache Zubereitung der Menüs
- Leicht zu öffnende Verpackung
- Ein optimales Preis-Leistungsverhältnis

**Wir liefern Ihnen, was Sie wünschen, denn  
Qualität heisst für uns, dass Sie mit uns und unserem  
Angebot zufrieden sind.**

Sind Sie interessiert oder möchten Sie einfach mehr wissen?

Dann rufen Sie uns an:

**061 206 44 11**

Mo–Fr, 08.30–12.00 und 14.00–16.30 Uhr



# Schnupperwoche Bildung + Sport 9. – 13. Januar 2012

## KURS- UND FITNESSCENTER 50+ AN DER RHEINFELDERSTRASSE 29 IN BASEL

Testen Sie unsere **Sportangebote im Gymnastikraum** oder kommen Sie zu unseren **Informationsanlässen in den Vortragsraum**

Montag, 9. Januar	Dienstag, 10. Januar	Mittwoch, 11. Januar	Donnerstag, 12. Januar	Freitag, 13. Januar
<b>Beckenbodentraining</b> 08.30 – 09.30 Uhr				
		<b>Sanfte Gymnastik</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<b>Country Line Dance</b> 09.30 – 10.30 Uhr	
<b>Rückentraining</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Yoga</b> 09.45 – 10.45 Uhr			
	<b>Mit den 5 Elementen durchs Jahr</b> 10.45 – 11.45 Uhr			<b>Gleichgewichtstraining Grundkurs</b> 10.45 – 11.45 Uhr
<b>Italienisch Anfängerkurs mit Bewegung</b> 13.30 – 14.30 Uhr	<b>Computer + Fotografie</b> 14.00 – 15.00 Uhr	<b>Sprachen</b> 14.00 – 15.00 Uhr		<b>Kreativ Kurse</b> 14.00 – 15.00 Uhr
<b>Yoga</b> 14.30 – 15.30 Uhr	<b>PowerGym</b> 14.30 – 15.30 Uhr	<b>Sanfte Gymnastik</b> 14.30 – 15.30 Uhr		
<b>Bewusst – Bewegt – Belebt</b> 15.30 – 16.30 Uhr	<b>iPad</b> 15.30 – 16.30 Uhr	<b>Fit / Beweglich</b> 15.30 – 16.30 Uhr		
<b>Let's Dance</b> 16.30 – 17.30 Uhr	<b>Körpertraining – Stretching – Entspannung</b> 16.30 – 17.30 Uhr	<b>Circuit-Training</b> 16.30 – 17.30 Uhr		
		<b>Vortrag: Dr. Lukas Zahner</b> <b>Kräftig jung bleiben</b> 17.00 – 18.00 Uhr		
		<b>Männerfit</b> 17.30 – 18.30 Uhr		

**Schnuppern im Krafraum** Montag – Freitag, 15.00 – 20.00 Uhr

## FITNESSCENTER 50+ AN DER BELCHENSTRASSE 15 IN BASEL

Montag, 9. Januar	Dienstag, 10. Januar	Mittwoch, 11. Januar	Donnerstag, 12. Januar	Freitag, 13. Januar
<b>Fit in den Feierabend</b> 17.30 – 18.30 Uhr		<b>Stiefkind Fuss</b> 11.30 – 12.30 Uhr		