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:** 19.11.2025

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.

**Besondere Angebote** 

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache

Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen

Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

Tanzgruppenleiterinnen

nicht erforderlich

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstän-

Mo, 12. - Fr, 16. März 2012

BDB-Akademie in Staufen (D)

Yvonne Knöri und Anne Jauslin,

Besonderes bequeme, leichte Schuhe

Binningen, Kronenmattsaal

und Partnern (keine Vorkenntnisse nötig)

6. Februar

gratis

Volkstanz-Ferientage

ze aus aller Welt tanzen.

#### **ALLGEMEINE INFOS**

Siehe Seite 39

#### **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

# 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

Kraftraum 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 Tag/Zeit

Ort

7. Januar und 11. Februar Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 und Rheinfelderst.29

#### GymFit

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

Daten Kosten 23. Januar – 29. Juni 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

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

Tanzleiterinnen
Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.



Datum

Ort

Tag/Zeit

Leitung

Kosten

Daten

Leitung

Ort

Anmeldung

## **Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte**

Sparte	Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensitä
Fitness & Krafttraining	Krafttraining	X	X	X	x	X			x - xxx
	Bauch – Beine – Po	Х	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	х	Χ	x	X	X		X	XXX
	PowerGym	X	X	X	X	x		X	XXX
Bewegung & Gymnastik	Atemkurse		Χ		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	Х	X	XX
	Gleichgewichtstraining	х	X		x	x		X	XX
	Körpertraining – Koordination	X			X	x			XX
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		X		x		x	x	X
	Osteogym	X	X		x	X	Х	x	X
	Pilates	х	X		X		X	X	x - xxx
	Qi-Gong	x	X		x	x	X	x	X
	Rhythmische Gymnastik	х	Χ	X	X	x	X	X	XX
	Rhythmus – Bewegung – Koordination				X	x		X	XX
	Rückentraining	X	Х			x	X	x	XX
	Sanfte Gymnastik		X		X	x	х	x	X
	Tai-Ji	x	X		X	x	X	X	X
	Tanz und Beweglichkeit		X		X	x	Х	x	XX
	Yoga	х	X			X	X	x	X
lanz	Orientalischer Bauchtanz		X	x	X	x	X	x	XX
	Standard und Lateinamerikanisch		X	x	х	X	х	x	X-XXX
	Salsa		Х	x	х	X	x	x	X-XXX
	Stepptanz		X	X	X	x		X	X-XXX
	Tänze aus aller Welt		Χ	x	X	x	Х		X-XXX
Spiele	Ballsport und Fitness	x	X	x	X	x			XX
	Softvolleyball	х	X	x	X	x		100000000000000000000000000000000000000	XX
	Tennis		X	x	X	x			XX
	Kleinfeld-Tennis		X	x	X	x			XX
	Tischtennis		X		X	Х			X
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	х		X	x		x		xxx
	AquaGym+	х	X	X	X	x	X		XX
	AquaGym	х	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			Х	x	Х	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, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

RIEHEN

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

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 Kosten

23. Januar - 29. Juni (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

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

Leitung

Ort

Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29

Nicole Wälchli,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 108.-

Anmeldung bis18. 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 akzent forum, Waisenhaus-Turn-Ort

halle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

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)

Montag, 17.30 - 18.30 Uhr Tag/Zeit

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

Ort

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr Tag/Zeit

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr, 15

Katrin Ackermann, Turn- und Leitung

Sportlehrerin

Fr. 13.50/Lektion Kosten

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+,

Rheinfeldertstr. 29

Marisa Heckendorn,

Fitnesstrainerin

Kosten Fr. 108.-

Anmeldung bis18. Januar

Besonderes Schnupperstunde am 11. Januar

LIESTAL

0rt

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

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

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

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Kurs 2

Daten 24. Januar – 27. März

(ohne 21. und 28. Februar)

Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

akzent forum , Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstrrase 29

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Kosten Fr. 108.-

bis 17. Januar Anmeldung

Besonderes Schnupperstunde am 10. Januar

# Bewegung & Gymnastik

#### Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

BASEL

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Studio für Atem- und Bewegungs-Ort

schulung, Blotzheimerstr. 28

Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Fr. 18.-/Lektion Kosten

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

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

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kurs 2

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

Rheinfelderstr. 29

Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Leitung

Rückenschullehrerin, dipl.

Sportwissenschaftlerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### Neu: Bewusst - Bewegt - Belebt

Durch Bewegungsvielfalt zu mehr Körperbewusstsein, Wohlbefinden und Selbstvertrauen.

BASEL

Leitung

16. April – 25. Juni (10x) Daten

(ohne 28. Mai)

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Susanne Hüglin Berger,

Bewegungspädagogin

Fr. 135.-Kosten Anmeldung bis 2. April

Besonders Schnupperstunde am 9. Januar

#### Bewegung und Gedächtnis

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

BASEL

Montag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Diana Barth, Bewegungspädagogin Leitung

und SimA-Trainerin

Fr. 13.50/Lektion Kosten

#### **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

Ort

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr

Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre-

rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Fr. 18.-/Lektion Kosten

#### Neu: Fit/Beweglich

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

#### BASEL

Leitung

Daten 25. Januar - 28. März (8x)

(ohne 22. und 29. Februar)

Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

> Rheinfelderstr. 29 Nicole Wälchli,

Bewegungspädagogin

Fr. 108.-Kosten 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

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Claudine Schwyn, Nicole Zingg, Leitung

ausgebildete Leiterinnen

Sturzprophylaxe

Fr. 200.-Kosten 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 akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Kurs 2

Sabine Chambovey

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

Rheinfelderstr. 29

Barbara Brütsch, Bewegungs-Leitung

pädagogin, Kurs 1+2

Kosten Fr. 13.50/Lektion LIESTAL

Leitung

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

**Pilates** 

BASEL

Tag/Zeit

Leitung

Kosten

Qi-Gong

BASEL

Tag/Zeit

Leitung

Kosten

BASEL

Ort

Leitung

Kosten

Tag/Zeit

Konzentration.

Ort

Sie lernen Atmung und Bewegung, Kraft und Be-

schonende Weise Ihre Körperhaltung, Balance,

Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr

tin und Pilatestrainerin

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Dorothea Steiner, Physiotherapeu-

weglichkeit zu verbinden und verbessern auf

Koordination, Konzentration und Ausdauer.

Belchenstr. 15

(polestar pilates)

Trainieren von Beweglichkeit, Gleichgewicht,

Körperhaltung, Atemführung und meditativer

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

akzent forum, Waisenhaus-

Meister Xinhua Zhu

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit ab-

Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+

wechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur

und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Belchenstr. 15

Fr. 13.50/Lektion

Marie-José Tschopp

Fr. 18.-/Lektion

Rhythmische Gymnastik

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Fr. 23.-/Lektion

Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Fr. 13.50/Lektion Kosten

#### 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

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

Rheinfelderstr. 29

Kurs 1+2, Madeleine Schweizer-Leitung

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

Leitung

Daten 24. Januar - 27. März (8x) Tag/Zeit Dienstag, 10.45 - 11.45 Uhr akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong

und Alexandertechnik Lehrerin

Fr 144 -Kosten

Anmeldung bis 17. Januar

Besonderes Schnupperstunde am 10. Januar

#### OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Kosten

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Fr. 13.50 /Lektion

Rhythmus - Bewegung - Koordination Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbes-

> sern 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

akzent forum, Fitnesscenter 50+ Belchenstr. 15

Kurs 3

Ort

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

akzent forum, Waisenhausturnhalle, Ort

Theodorskirchplatz 7

#### Kurse 4 und 5

Mittwoch Tag/Zeit

> Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Kurs 1 - 5, Rita Schrämmli-Keller-Leitung

hals, Physiotherapeutin,

#### Kurs 6 und 7

Tag/Zeit Montag,

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

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

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.

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

Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr Tag/Zeit 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 Leitung

Ort

Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr Nicole Wälchli,

Bewegungspädagogin

Kurs 4-6: akzent forum, Fitnesscen-

ter 50+, Rheinfelderstr. 29

Fr. 108.-Kosten 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) Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

Beatrice Meier, Physiotherapeutin Leitung

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

Ort

Tag/Zeit Freitag

> Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu

Fr. 18.-/Lektion Kosten

#### 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

Fr. 18.-/Lektion

#### Yoga

Kosten

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

Dienstag, 09.45 - 10.45 Uhr Tag/Zeit Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin Leitung

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Fr. 18.-/Lektion Kosten

### lanz

#### **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

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

Rheinfelderstr. 29

Leitung Esther Saladin Fr. 13.50/Lektion Kosten

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

26. Januar - 28. Juni 2012 (20x) Daten

Kurs 1

Donnerstag, 09.15 - 10.30 Uhr Tag/Zeit

Kurs 2

Donnerstag, 10.45 - 12.00 Uhr Tag/Zeit akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

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

Fr. 20.-/Lektion Kosten

#### 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 Rest. Falken, Saal 1. OG, Ort

Rheinstrasse 21

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

#### Stepptanz

Sie lernen Grundschritte und die Technik des Stepptanzes sowie Kombinationen.

BASEL

**Einsteigerkurs** 

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 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

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

Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit 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.)

Claudine Schwyn Leitung

akzent forum, Waisenhausturnhalle

Theodorskirchplatz 7

#### **Tennis**

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezialschläge) und der Tennisregeln.

#### MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Tennis Center Münchenstein Ort 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 Kosten 23. Januar - 29. Juni 2012 (20x) Halbjahresabonnement Doppellek-

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

pro Semester

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet!

AESCH

Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41 Donnerstag, 09.00 Uhr

ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg Mittwoch, 09.00 Uhr



#### **Tischtennis**

#### BASEL

23. Januar - 29. Juni 2012 (20x) Daten

Donnerstag, 09.30 Uhr Tag/Zeit

Freitag, 14.30 Uhr

Ort Weiherweg Alterszentrum,

Rudolfstr. 43

Halbjahresabonnement Fr. 70.20 Kosten

(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

Pestalozzi-Schulhaus, Ort

St. Johanns-Ring 17

Dorothée Siefert, Leitung Aqua-Power-Instruktorin

Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Tag/Zeit

Hallenbad La Roche, Grenzacher-Ort

str. 124, (Bau 67)

Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin

Kosten Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt,

inkl. Fr. 1.60 MwSt)

#### LIESTAL

Leitung

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

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 23. Januar – 29. Juni 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 23. Januar - 29. Juni 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**

Halbiahresabonnement: 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

23. Januar – 20. Juli 2012 (23 x)

Halbjahres-Abo Fr. 116.65 Kosten

(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, 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.

## **pro**senectute basel



Sozialberatungen Rechtsberatungen Vermögensberatungen Steuererklärungen Treuhandschaften

© 061 206 44 44 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

lontag, 9. Januar	Dienstag, 10. Januar	Mittwoch, 11. Januar	Donnerstag, 12. Januar	Freitag, 13. Januar
eckenbodentraining 3.30 - 09.30 Uhr				
		Sanfte Gymnastik 09.30 – 10.30 Uhr	Country Line Dance 09.30 – 10.30 Uhr	
ückentraining 0.30 – 11.30 Uhr	<b>Yoga</b> 09.45 – 10.45 Uhr			
	Mit den 5 Elementen durchs Jahr 10.45 – 11.45 Uhr			Gleichgewichtstraining Grundkurs 10.45 – 11.45 Uhr
alienisch Anfängerkurs it Bewegung 3.30 – 14.30 Uhr	Computer + Fotografie 14.00 – 15.00 Uhr	Sprachen 14.00 – 15.00 Uhr		Kreativ Kurse 14.00 – 15.00 Uhr
oga 4.30 – 15.30 Uhr	PowerGym 14.30 – 15.30 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.30 – 15.30 Uhr		
ewusst – Bewegt – elebt 5.30 – 16.30 Uhr	iPad 15.30 – 16.30 Uhr	Fit / Beweglich 15.30 – 16.30 Uhr		
et's <mark>Dance</mark> 6.30 – 17.30 Uhr	Körpertraining – Stretching – Entspannung 16.30 – 17.30 Uhr	Circuit-Training 16.30 – 17.30 Uhr		
		Vortrag: Dr. Lukas Zahner Kräftig jung bleiben 17.00 — 18.00 Uhr		
		Männerfit 17.30 – 18.30 Uhr		

#### FITNESSCENTER 50+ AN DER BELCHENSTRASSE 15 IN BASEL

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