

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2012)
Heft: 3: ckdt : eine Basler Familie

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: 11.01.2026

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

Sport

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

Bewegung, Spiel und Sport

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

UNSER ANGEBOT

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel organisiert in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt ein vielfältiges und attraktives Kursprogramm für Personen ab 50 Jahren.

In unserem abwechslungsreichen Programm hat es Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler, aber auch für Frauen und Männer, die einfach etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich. Selbstverständlich können Sie ein Schnuppertraining vereinbaren. Gerne beraten wir Sie persönlich oder am Telefon.

ALLGEMEINE INFOS

Siehe Seite 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**, Waisenhaus-Turnhalle, 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

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

Ein Gratis-Probetraining ist jeden Nachmittag nach telefonischer Vereinbarung möglich.

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.)

Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 464.40 (inkl. 34.40 MwSt.)

Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abonnement enthalten.

Fitness & Krafttraining

Polysportive Ferienwoche im September

Mit AquaGym, Wanderungen, Walking und Morgengymnastik bietet unsere polysportive Ferienwoche viel Abwechslung und aktive Erholung.

Daten	So, 9. – Sa, 15. September 2012
Ort	Achentalerhof beim Achensee (A)
Leitung	Christina Thoma, Katrin Ackermann Erwachsenensportleiterinnen
Anmeldeschluss	15. Juni

Es hat noch freie Plätze!

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

GymFit

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

Daten	23. Januar – 29. Juni 2012, 13. August – 18. Januar 2013 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

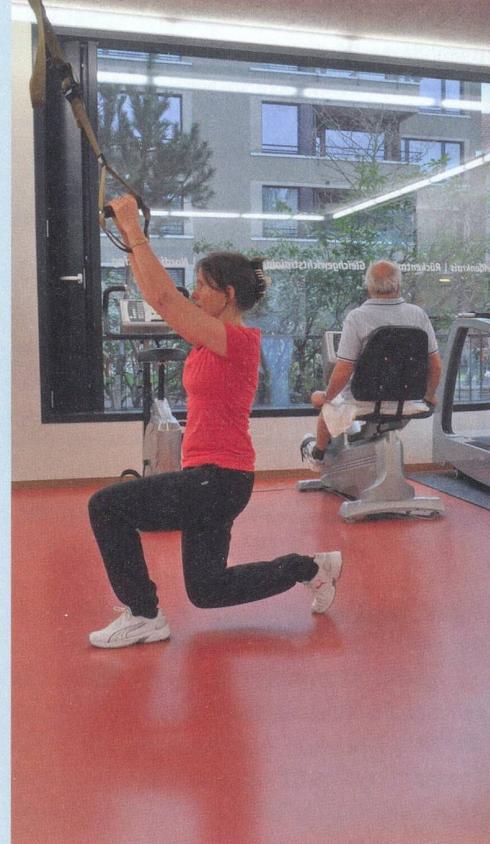
Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr



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/GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	x - XXX
	Fit/Beweglich	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	x - XXX
	Let's Dance	x	x	x	x	x	x	x	x - XXX
	Stepptanz	x	x	x	x	x		x	x - XXX
	Tänze aus aller Welt	x	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	x			xx
	Kleinfeld-Tennis	x	x	x	x	x			xx
	Tischtennis	x			x	x			x
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	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

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

Montag, 09.00 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 Waisenhaus-Turnhalle,

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

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

BLAUFEN

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 Primarschule, Baselstr. 5

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, 13. August –

18. Januar 2013 (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

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), 16.30 (nur Frauen)

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

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.

BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin, Expertin Erwachsenensport
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Liestal

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer, Kursleiter Erwachsenensport
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
NEU: Kurs 2	
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Akzent Forum , Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

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, Appenzellerstr. 12
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 18.–/Lektion

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

Gezielt den ganzen Körper trainieren 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

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

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

Tag/Zeit	Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Gleichgewichtstraining

Trainingskurs

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

BASEL

Kurs 1	
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Kurs 2	
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Kurs 1+2, Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern.

BASEL

Kurs 1	
Tag/Zeit	Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Leitung	Sabine Chambovey
Kurs 2	
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin, Kurs 1+2

Ort

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

LIESTAL

Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Gabriela Karrer, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

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: Qi-Gong der 5 Elemente

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 Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung bewusst erfahren.

BASEL

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. 18.–/Lektion

OsteoGym

Kräfte-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 13.50 /Lektion

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit verbessern.

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 die Beweglichkeit, Ausdauer und das Körpergefühl verbessern.

BASEL

Kurse 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, Waisenhaus-Turnhalle, 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

Kurse 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

Kurse 8 und 9

Tag/Zeit	Mittwoch
	Kurs 8: 08.30 – 09.30 Uhr
	Kurs 9: 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion (Kurs 1–9)

Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen den Körper und führen zu Wohlbefinden.

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
Leitung	Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

Kurse 2 und 3

Tag/Zeit	Montag,
	Kurs 2: 10.30 – 11.30 Uhr
	Kurs 3: 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Kurs 1 – 3: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Kurs 4 und 5

Tag/Zeit	Mittwoch
	Kurs 4: 09.30 – 10.30 Uhr
	Kurs 5: 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung	Kurs 2 – 5, Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Ort	Kurs 4 – 5: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Pilates

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

BASEL

Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (Polestar Pilates)
Kosten	Fr. 23.–/Lektion

Qi-Gong

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

BASEL

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 18.–/Lektion

BASEL

Kurse 1 – 3

Tag/Zeit	Freitag
	Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr

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, Waisenhaus-Turnhalle, 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

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

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit	Montag
	Kurs 1: 15.45 – 16.45 Uhr
	Kurs 2: 16.45 – 17.45 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Esther Saladin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

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 , 13. August – 18. Januar 2013 (20x)
Kurse 1 und 2	

Tag/Zeit	Donnerstag,
	Kurs1: 09.15 – 10.30 Uhr
	Kurs 2: 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.)

Orientalischer Bauchtanz

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

BASEL

Einstiegerkurs

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

Aufbaukurs 1

Tag/Zeit	Montag, 13.30 – 14.30 Uhr
Kosten	Fr. 20.–/Lektion

Aufbaukurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Kosten	Fr. 20.–/Lektion
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung

Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

Neu Kurs 1

Anfänger	20. April – 29. Juni (10x) (ohne 18. Mai)
----------	--

Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
----------	----------------------------

Leitung	Eeva-Taina Forsius
---------	--------------------

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

Anmeldung	bis 4. April
-----------	--------------

Kurs 2

Anfänger bis leicht	Fortgeschritten
---------------------	-----------------

Tag/Zeit	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
----------	----------------------------

Leitung	Eeva-Taina Forsius
---------	--------------------

Kurs 3

leicht Fortgeschritten	leicht Fortgeschritten
------------------------	------------------------

Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
----------	---------------------------

Leitung	Doris Marty
---------	-------------

Kurs 4

Fortgeschritten	Fortgeschritten
-----------------	-----------------

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	Rheinstrasse 21
-----------------	-----------------

Leitung	Priska Sprecher, Tanzlehrerin
---------	-------------------------------

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

Steptanz

Technik, Grundschritte und Kombinationen des Steptanzes lernen.

BASEL

Einstiegerkurs

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, Steptanzlehrerin
---------	----------------------------------

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

Tänze aus aller Welt

Daten	23. Januar – 29. Juni 2012, 13. August – 18. Januar (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
---------	-------------

Spiele

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

Ballsport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

_BASEL

Daten 23. Januar – 29. Juni 2012,

13. August – 18. Januar 2013 (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65
(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Leitung Esther Hug

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

_BASEL

Daten 23. Januar – 29. Juni 2012,

13. August – 18. Januar 2013 (20x)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65
(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Leitung Claudine Schwyn

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 77

Tennis

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezial-schläge) und der Tennisregeln.

_MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 11.00 – 12.00 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,

13. August – 18. Januar 2013 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Doppellection: Fr. 280.80 (inkl. Fr. 20.80 MwSt.)

pro Semester

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet!

_AESCH

Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41

Donnerstag, 09.00 Uhr

_ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg

Mittwoch, 09.00 Uhr

Tischtennis

_BASEL

Daten 23. Januar – 29. Juni 2012,

13. August – 18. Januar 2013 (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.).

Achtung: Das Angebot findet bis Mitte Oktober nicht im Weiherweg statt. Ort auf Anfrage.

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. Johans-Ring 17

Leitung Dorothée Siefert,

Aqua-Power-Instruktorin

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche, Grenzacher-str. 124 (Bau 67)

Leitung Monika Röthlisberger,

Aqua-Power-Instruktorin

Kosten Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt,

inkl. Fr. 1.60 MwSt.)

Liestal

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

Leitung Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin

Kosten Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt,

inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

AquaGym mit Schwimmen

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

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

Daten 23. Januar – 29. Juni 2012,
13. August – 18. Januar 2013 (20x)

_BASEL

Dalbehof, Kapellenstrasse 17

Montag, 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)

Dienstag, 08.45, 09.30, 10.30 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

Achtung: Es finden im Weiherweg bis Mitte Oktober keine Kurse statt. Das Hallenbad wird saniert.

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

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

Daten 23. Januar – 29. Juni 2012,
13. August – 18. Januar 2013 (20x)

BASEL

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43
Donnerstag, 11.00 Uhr

Achtung: Dieser Kurs findet bis Ende September im Dalbehof um 10.30 Uhr am Dienstag statt.

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,
13. August – 18. Januar 2013 (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, 09.00 Uhr, 16.00 Uhr

Liestal

Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18

Donnerstag, 08.15, 09.15 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!

Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass unbegrenzt alle Laufangebote nutzen (inkl. Fit im Wald).

Daten 23. Januar – 20. Juli 2012,
23. Juli – 18. Januar 2013 (23x)

Kosten Halbjahres-Abo Fr. 116.65
(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Neu: Outdoor-Fitness am Rhein

Auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

Start am 20. Juni
Tag/Zeit Mittwoch, 08.15 – 09.15 Uhr
Treffpunkt Akzent Forum, Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr.29
Leitung Marisa Heckendorf und Katrin Ackermann, (im Wechsel), Sportlehrerinnen
Kosten Laufpassangebot, späterer Einstieg möglich

Fit im Wald

BASEL/ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher
Donnerstag, 09.00 Uhr

Nordic Walking und/oder Walking

BASEL

Bruderholz, beim Wasserturm

Montag, 09.00 Uhr,
Donnerstag, 09.00 Uhr

BRÜGLINGEN

Vor dem Pro Senectute-Haus

St. Jakob, Brüglingerstrasse 113
Mittwoch, 09.00 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

BASEL

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Dienstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher
Freitag, 14.00 Uhr

FÜLLINSDORF

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69
Mittwoch, 14.00 Uhr

GELTERKINDER

Eingang Schwimmbad

Montag, 09.30 Uhr

Dienstag, 09.15 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Mühlemattstr. (Nähe Hofstatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

Sportplatz Au

Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

MUTTENZ

Sportplatz Margelacker

Sandgrubenweg 10

Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

ZUNZGEN

Parkplatz Sperrmattweg

Montag, 09.30 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.