

**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

# Fitness & Krafttraining

## Polysportive Ferienwoche im September

Mit AquaGym, Wanderungen, Walking und Morgen-gymnastik 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,<br>13. August – 18. Januar 2013 (20x) |
| Kosten | Halbjahresabonnement Fr. 116.65<br>(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

## GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING

### 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.),

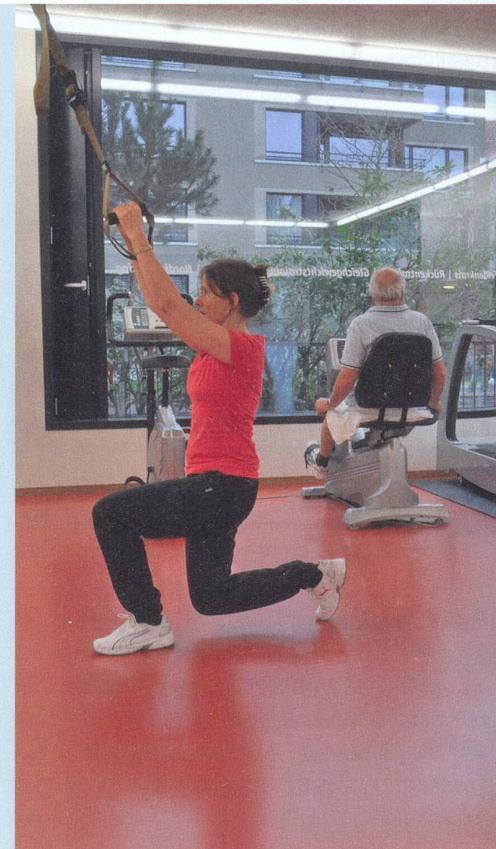
12 Monate Fr. 696.60 (inkl. Fr. 51.60 MwSt.)

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.



# 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

**BLAUF**

**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

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Kurs 1</b>      |  |
| Tag/Zeit           | Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr                              |
| Ort                | Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 |
| <b>NEU: Kurs 2</b> |  |
| 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

|               |   |
|---------------|---|
| <b>Kurs 1</b> |   |
| 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

|               |  |
|---------------|--|
| <b>Kurs 1</b> |  |
| 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

|               |  |
|---------------|--|
| <b>Kurs 1</b> |  |
| Tag/Zeit      | Montag, 14.30 – 15.30 Uhr  |
| <b>Kurs 2</b> |  |
| 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

|               |   |
|---------------|---|
| <b>Kurs 1</b> |   |
| Tag/Zeit      | Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr                   |
| Leitung       | Sabine Chambovey                              |
| <b>Kurs 2</b> |   |
| 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

## OsteoGym

Kräftigungs-, 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

## 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

## 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

## 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

## 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-<br>Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 |
|                      |  |
| <b>Kurse 3 und 4</b> |  |
| Tag/Zeit             | Freitag  |
|                      | Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr                                    |
|                      | Kurs 4: 12.00 – 13.00 Uhr                                    |
| Ort                  | Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,<br>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+,<br>Belchenstr. 15           |
| Leitung  | Madeleine Schweizer-Schmutz,<br>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

|               |  |
|---------------|--|
| <b>Kurs 1</b> |  |
| Tag/Zeit      | Montag, 14.30 – 15.30 Uhr                              |
| Leitung       | Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin                           |
| <b>Kurs 2</b> |  |
| Tag/Zeit      | Dienstag, 09.45 – 10.45 Uhr                            |
| Leitung       | Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin                           |
| Ort           | Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,<br>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+,<br>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 ,<br>13. August – 18. Januar 2013 (20x) |
| <b>Kurse 1 und 2</b> |  |

#### Tag/Zeit

|             |  |
|-------------|--|
| Donnerstag, |  |
|             | Kurs1: 09.15 – 10.30 Uhr                                   |
|             | Kurs 2: 10.45 – 12.00 Uhr                                  |
| Ort         | Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,<br>Rheinfelderstr. 29     |
| Leitung     | Yvonne Knöri, Tanzleiterin                                 |
| Kosten      | Halbjahresabonnement Fr. 145.80<br>(inkl. Fr. 10.80 MwSt.) |

## 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          |

#### Aufbaukurs 1

|                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| Tag/Zeit            | Montag, 13.30 – 14.30 Uhr |
| <b>Aufbaukurs 2</b> |                           |

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

### Leitung

Maja Meier, Bewegungspädagogin,  
orientalische Tanzlehrerin

## Standard und Lateinamerikanische Tänze

### BASEL

#### Neu Kurs 1

Anfänger  
Daten 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

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Doris Marty

**Kurs 4** 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

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

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

## Stepptanz

Technik, Grundschritte und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

### 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,

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. Pfarrheim**, 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 Spezialschläge) 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

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-Instrukturin

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124 (Bau 67)

Leitung Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instrukturin

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 Hofmatt)

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.*