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:** 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.

### **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

# Krafttraining

Fitness &

### Polysportive Ferienwoche im September

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

Daten Ort So, 9. – Sa, 15. September 2012

Leitung

Achentalerhof beim Achensee (A) 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,

Kosten

13. August – 18. Januar 2013 (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

### **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.

### BASE

### 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	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	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	Х	X	X	X	x	X	х	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		х	x		x	X
	Feldenkrais		X		X	x	X	X	X
	Fit/Beweglich	X	Х	x	X	x	X	x	XX
	Gleichgewichtstraining	X	X		X	x		х	XX
	Körpertraining – Koordination	X			X	X			XX
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		X		x		X	x	X
	Osteogym	x	X		x	X	X	x	X
	Pilates	х	x		X		X	X	x - xxx
	Qi-Gong	X	X		X	x	X	x	X
	Rhythmische Gymnastik	х	x	X	X	x	X	X	XX
	Rhythmus – Bewegung – Koordination				X	X		X	XX
	Rückentraining	X	x			X	X	X	XX
	Sanfte Gymnastik		Х		X	X	X	X	X
	Tai-Ji	x	Х		X	х	X	X	X
	Tanz und Beweglichkeit		Х		X	X	X	X	XX
	Yoga	x	X			x	X	X	X
Tanz	Orientalischer Bauchtanz		Х	x	X	x	X	X	XX
	Standard und Lateinamerikanisch		X	x	X	x	Х	X	X-XXX
	Let's Dance		X	x	X	X	X	X	X-XXX
	Stepptanz		x	х	X	x		X	X-XXX
	Tänze aus aller Welt		x	X	X	X	X		X-XXX
Spiele	Ballsport und Fitness	x	Χ	X	X	X			XX
	Softvolleyball	X	x	X	X	X			XX
	Tennis		Χ	X	X	X			XX
	Kleinfeld-Tennis		x	X	X	X			XX
	Tischtennis		Х		X	X			X
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	X		Х	X		x		XXX
	AquaGym+	x	Х	Х	X	X	X		XX
	AquaGym	X	Χ		X	Χ	X		X
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	x		X	X	X	X		xx - xxx
	Walking	Х	X	X	X	X	X		x - xxx
	Fit im Wald			X	X	X	X		x - xxx
	Bergwandern	X		Χ		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

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 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) Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Kosten

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 Män-

ner), 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-Turn-

halle, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Fr. 13.50/Lektion Kosten

### Männerfit

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

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Katrin Ackermann, Turn- und

Sportlehrerin,

Expertin Erwachsenensport

Kosten Fr. 13.50/Lektion

LIESTAL

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Ort Sport- und Gesundheitszentrum

Rosen, Gymnastikraum,

Rosenstr. 21 A

Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer, Leitung

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

0rt Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstrasse 29

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Kosten Fr. 13.50/Lektion

# Bewegung & Gymnastik

### Atmen - Bewegen - Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

BASEL

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit

Ort Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, Appenzellerstr. 12

Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung 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

Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Lisbeth Reinhard-Barth, Leitung

Atemtherapeutin

Fr. 18.-/Lektion Kosten

### Beckenbodentraining

### **Trainingskurs**

Gezielt den ganzen Körper trainieren mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

BASEL

Kurs 1

0rt

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kurs 2

0rt

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

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

Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

Elisabeth Howald, dipl. Leitung

Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2

Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit

Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre-Leitung

rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Ort 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

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Nicole Wälchli, Leitung

Bewegungspädagogin

Fr. 13.50/Lektion Kosten

### 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, ausge-

bildete Leiterin Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 13.50/Lektion

### Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen Beweglichkeit. Kraft und Koordination verbessern.

BASEL

Kurs 1

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr Tag/Zeit

Leitung Sabine Chambovey

Kurs 2

Tag/Zeit

Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Leitung

Barbara Brütsch, Bewegungs-

pädagogin, Kurs 1+2

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 13.50/Lektion

LIESTAL

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

Gabriela Karrer, Physiotherapeutin Leitung

Fr. 13.50/Lektion Kosten

### Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

BASEL

### Kurs 1

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit 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,

Fr. 18.-/Lektion Kosten

### 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

Fr. 13.50 /Lektion Kosten

### **Pilates**

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

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Dorothea Steiner, Physiotherapeu-Leitung

tin und Pilatestrainerin

(Polestar Pilates)

Kosten Fr. 23.-/Lektion

### Qi-Gong

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

BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Meister Xinhua Zhu Leitung

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.

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

Marie-José Tschopp Leitung

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

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, Waisenhaus-Ort Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort Belchenstr. 15

Kurs 1 - 5, Rita Schrämmli-Keller-Leitung

hals, 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

Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Leitung

Rückenschullehrerin, dipl.

Sportwissenschaftlerin

### LIESTAL

0rt

### Kurse 8 und 9 Tag/Zeit

Mittwoch

Kurs 8: 08.30 - 09.30 Uhr Kurs 9: 09.30 - 10.30 Uhr

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, Fitness-

center 50+, Belchenstr. 15

Kurs 4 und 5

Ort

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4: 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 5: 10.30 - 11.30 Uhr

Leitung Kurs 2-5, Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kurs 4 – 5: Akzent Forum, Fitness

center 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

Mittwoch Tag/Zeit

> Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, 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+, Ort

Belchenstr. 15

Meister Xinhua Zhu Leitung Fr. 18.-/Lektion Kosten

### Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Madeleine Schweizer-Schmutz, Leitung

Bewegungs- und Tanzpädagogin

Fr. 18.-/Lektion Kosten

### Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringen Sie in eine geistig-körperliche Balance.

### BASEL

### Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Leitung Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

Kurs 2

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 18.-/Lektion

### 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.

### 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 Fr. 13.50/Lektion Kosten

### **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

0rt Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Yvonne Knöri, Tanzleiterin Leitung

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

### Einsteigerkurs

Montag, 12.45 - 13.30 Uhr Tag/Zeit

Kosten Fr. 19.-/Lektion

### Aufbaukurs 1

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

### Aufbaukurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Kosten

Fr. 20.-/Lektion

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

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

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

Anmeldung bis 4. April

Kurs 2 Anfänger bis leicht

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius Kurs 3 leicht Fortgeschrittene Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung **Doris Marty** Kurs 4 Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

0rt Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34 Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.) Kosten

LIESTAL

Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr Tag/Zeit

0rt 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

Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

0rt 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)

Halbjahresabonnement Fr. 116.65 Kosten

(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

23. Januar - 29. Juni 2012, Daten

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

Akzent Forum, Waisenhaus-Ort

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

### Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

BASEL

Kosten

Daten 23. Januar - 29. Juni 2012,

13. August - 18. Januar 2013 (20x)

Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Claudine Schwyn Leitung

Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 77

### **Tennis**

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

MÜNCHENSTEIN

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

> Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr Tennis Center Münchenstein

0rt Frank Stifter, Tennislehrer Leitung

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) Halbjahresabonnement Doppellek-

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

pro Semester

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortge-

schrittene geeignet!

AESCH

Kosten

Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41

Donnerstag, 09.00 Uhr ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg

Mittwoch, 09.00 Uhr

### **Tischtennis**

BASEL

Ort

Daten 23. Januar - 29. Juni 2012,

13. August - 18. Januar 2013 (20x)

Donnerstag, 09.30 Uhr Tag/Zeit

Freitag, 14.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum,

Rudolfstr. 43

Halbjahresabonnement Fr. 70.20 Kosten

(inkl. Fr. 5.20 MwSt.

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

## Wassersport

### Aqua-Fit/Aqua-Power

Agua-Fit/Agua-Power ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

BASEL

Leitung

Ort

Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr Tag/Zeit

Pestalozzi-Schulhaus, Ort St. Johanns-Ring 17

Dorothée Siefert,

Agua-Power-Instruktorin

Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Tag/Zeit

Hallenbad La Roche, Grenzacher-

str. 124 (Bau 67)

Monika Röthlisberger, Leitung

Aqua-Power-Instruktorin

Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt,

inkl. Fr. 1.60 MwSt)

LIESTAL

Kosten

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).

Halbjahresabonnement Fr. 172.80 Kosten

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

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

### BASEL

Daten

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

08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, Montag,

15.30, 16.15 Uhr

08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr Dienstag,

14.00, 14.45 Uhr Mittwoch,

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**

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, 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!

### Laufspass 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 (23 x)

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 Treffpunkt Mittwoch, 08.15 - 09.15 Uhr Akzent Forum, Kurs- und Fitness-

center 50+, Rheinfelderstr.29

Leitung

Marisa Heckendorn 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, Ökonomiegebäu-

de 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

### GELTERKINDEN

**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.

59