Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2012)

**Heft:** 1: Schwerpunkt : Radioszene Basel

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: 21.11.2025** 

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, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7
- akzent forum, Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstr. 29
- akzent forum, Fitnesscenter 50+ Belchenstr. 15

#### WEITERE TRAININGSORTE

KANTON BASEL-STADT

In diversen Turnhallen und Gymnastikräumen in Basel, Riehen und Bettingen BEZIRK ARLESHEIM

Aesch, Allschwil, Arlesheim, Biel-Benken, Binningen, Birsfelden, Bottmingen, Ettingen, Münchenstein, Muttenz, Oberwil, Pfeffingen,

Reinach, Schönenbuch, Therwil

BEZIRK LAUFEN

Blauen, Brislach, Dittingen, Duggingen,

Grellingen Laufen, Zwingen

BEZIRK LIESTAL

Frenkendorf, Füllinsdorf, Giebenach, Itingen,

Liestal, Lupsingen, Pratteln

BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

# Fitness & Krafttraining

# Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin trainieren Sie gezielt Kraft, Ausdauer und Koordination.

#### **Beratung und Betreuung**

Sie werden im Training durch Fachpersonen kompetent betreut.

Während der Öffnungszeiten können Sie jederzeit unsere Krafträume kennen lernen. In unserem Trainingsraum sind immer Fachpersonen anwesend, die Ihnen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung stehen.

#### BASEL

#### Fitnesscenter 50+

#### Kraftraum, Belchenstrasse 15

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr

> Mo, Do, 15.00 – 18.00 Uhr Di, Mi, 15.00 - 17.00 Uhr

> Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

#### Kraftraum Rheinfelderstrasse 29

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 14.00 Uhr 15.00 - 20.00 Uhr

3 Monate Fr. 291.60 (inkl. Fr. 21.60 MwSt.), 6 Monate Fr. 399.60 (inkl. Fr. 29.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 696.60 (inkl. Fr. 51.60 MwSt.)

Inkl. Einführungstraining durch Physiotherapeutin

# **Besondere Angebote**

### Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern (keine Vorkenntnisse nötig).

Datum Tag/Zeit 30. April

Ort

Montag, 14.00 - 17.00 Uhr Hölstein, alte Turnhalle Tanzgruppenleiterinnen

Leitung Kosten

gratis

Anmeldung nicht erforderlich Besonderes Begueme, leichte Schuhe

# Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten

Mo, 12. – Fr, 16. März 2012

Ort Leitung

BDB-Akademie in Staufen (D) Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

#### Schnupperzeit während der Osterferien

Nutzen Sie die Ferienzeit, um sich draussen zu bewegen und um unseren Kraftraum kennenzulernen.

Vorbei kommen, schnuppern, mitmachen! Alle Angebote sind gratis.

Mittwoch, 11. April

09.30 Uhr

Nordic Walking 15.00 - 20.00 Uhr Kraftraum

Donnerstag. 12. April

09.30 Uhr 14.30 Uhr

Outdoor-Fitness Outdoor-Fitness

15.00 - 20.00 Uhr Kraftraum

Freitag, 13. April

09.30 Uhr Nordic Walking 15.00 - 20.00 Uhr Kraftraum

Ort

Rheinfelderstrasse 29, Basel Garderoben sind vorhanden.

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

#### 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 Leitung Achentalerhof beim Achensee (A) Christina Thoma, Katrin Ackermann

Erwachsenensportleiterinnen Anmeldeschluss 15. Juni

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

# **Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte**

Sparte	Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensitä
Fitness & Krafttraining	Krafttraining	x	X	X	X	X			x - xxx
	Bauch – Beine – Po	X	X	X	X	X		X	XXX
	GymFit	X	X	X	X	Χ	X	x	X
	GymFit+	X	Х	X	X	X	Х	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			and the same			x	XX
	Bewegung und Gedächtnis		X	1	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		^		
	Rückentraining	X	v		^	X	V	X	XX
	Sanfte Gymnastik	^	X			X	X	X	XX
	Tai-Ji		X		X	X	X	X	X
	Tanz und Beweglichkeit	X	X		X	X	X	X	X
			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	Х	X	X	Х	X	X-XXX
	Salsa		X	X	X	X	X	X	X-XXX
	Stepptanz		X	X	Χ	Х		X	X-XXX
	Tänze aus aller Welt		X	X	X	X	Х		X-XXX
Spiele	Ballsport und Fitness	X	X	Х	X	X			XX
	Softvolleyball	X	X	X	X	Х			XX
	Tennis		X	X	X	X			XX
	Kleinfeld-Tennis		X	Х	X	х			XX
	Tischtennis		X		X	X			X
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	х		X	X		X		XXX
	AquaGym+	х	X	x	X	X	X		XX
	AquaGym	Х	X		X	X	Х		Х
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	х		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

# Schnuppertag Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen die Geräte und stehen Ihnen für

Fragen zur Verfügung

Datum 5. Mai

Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15 und Rheinfelderst. 29

# **GymFit**

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

Daten Kosten

23. Januar – 29. Juni 2012 (20x) Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

**Gundeldingerhof Alterssiedlung**,

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 08.45 (nur Frauen), 10.00 Uhr

(nur Männer)

L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

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 Waisenhausturnhalle,

Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

Kleinhüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

RIEHEN

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

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 Kosten 23. Januar - 29. Juni (20x) Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

#### 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), 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstrasse 226

Donnerstag, 13.55 Uhr

ETTINGEN

#### Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17 - 25 Montag, 10.30 Uhr **OBERWIL** 

Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

# Bauch - Beine - Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

BASEL

Leitung

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Ort akzent forum, Waisenhaus-Turn-

halle, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### Neu: Fit in den Feierabend

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

BASEL

Tag/Zeit Montag, 17.30 - 18.30 Uhr Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstrasse 15

Leitung Petra Kowal,

Bewegungspädagogin

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 Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Katrin Ackermann, Turn- und Leitung

Sportlehrerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Ort Sport- und Gesundheitszentrum

Rosen, Gymnastikraum,

Rosenstr. 21 A

Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer

Kosten Fr. 13.50/Lektion

## **PowerGym**

Leitung

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 Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### NEU: Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrrase 29

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

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 Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin Kosten Fr. 18.-/Lektion Besonderes ohne Bodenübungen

### Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

## BASEL

Kosten

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

Fr. 18.-/Lektion

# **Beckenbodentraining**

#### **Trainingskurs**

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

#### BASEL

## Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Sabine Chambovey, Leitung

Bewegungspädagogin

# Kurs 2

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

Rheinfelderstr. 29

Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Leitung

Rückenschullehrerin, dipl.

Sportwissenschaftlerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

# **Bewegung und Gedächtnis**

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

BASEL

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Diana Barth, Bewegungspädagogin Leitung

und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

# **Feldenkrais**

Sachte Bewegungen helfen, im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

# BASEL

# Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Leitung Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre-Leitung rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Kosten Fr. 18.-/Lektion

# Neu: Fit/Beweglich

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

BASEL

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

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

BASEL

Neu: Grundkurs

Daten 16. März – 22. Juni (12x)

(ohne 6. und 13. April, 17. Mai)

Tag/Zeit

Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung

Claudine Schwyn, Nicole Zingg, ausgebildete Leiterinnen

Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 200.-

Anmeldung bis 2. März

Trainingskurs 1

Tag/Zeit

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Ort

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung

Claudine Schwyn, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe, Kurs 1+2

Kosten Fr. 13.50/Lektion

# Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung

Sabine Chambovey

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr

Ort

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Barbara Brütsch, Bewegungs-Leitung

pädagogin, Kurs 1+2

Kosten Fr. 13.50/Lektion

LIESTAL

Tag/Zeit

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

0rt

Kosten

Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

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

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Fr. 18.-/Lektion Kosten

Neu: Kurs 2

Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Kurs 1+2, Madeleine Schweizer-

Schmutz,

Bewegungs- und Tanzpädagogin,

Fr. 18.-/Lektion Kosten

# Neu: Mit den 5 Elementen durchs Jahr

Erde - Metall - Wasser - Holz - Feuer bewirken stetigen Wandel in der Natur. Ihr dynamisches Wechselspiel hält die 10 inneren Organe unseres Körpers in Balance.

Übungsformen aus dem medizinischen Qi Gong bringen uns in Einklang mit den wechselnden Jahreszeiten. Impulse aus der Alexander-Technik lassen Sie Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung bewusst erfahren.

BASEL

Tag/Zeit

Dienstag, 10.45 - 11.45 Uhr Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong Leitung

und Alexandertechnik Lehrerin

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+,

Leitung

Belchenstr. 15

Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kosten

Fr. 13.50 /Lektion

#### **Pilates**

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

BASEL Tag/Zeit

Leitung

Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15 Dorothea Steiner, Physiotherapeu-

tin und Pilatestrainerin

(polestar pilates)

Kosten Fr. 23.-/Lektion

#### Qi-Gong

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

BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr akzent forum, Waisenhaus-Ort

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

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

## **Rhythmische Gymnastik**

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

BASEL

Ort

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Marie-José Tschopp

Fr. 13.50/Lektion Kosten

# Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.

BASEL

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Dienstag

> Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Kurs 3

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

0rt akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Kurs 1-3, Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin,

Kosten Fr. 13.50/Lektion

# Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

BASEL

Kurse 1-3

Tag/Zeit Freitag

> Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr

akzent forum, Waisenhausturnhalle,

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+,

Belchenstr. 15

Leitung

Kurs 1 - 5, Rita Schrämmli-Keller-

hals, Physiotherapeutin

Kurs 6 und 7

Tag/Zeit Montag,

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

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Leitung

> Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

LIESTAL

Kurs 8

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 9

Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit Sport- und Gesundheitszentrum Ort

Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

Leitung Kurs 8+9, I. Stoll Ermuth,

Physiotherapeutin

Fr. 13.50/Lektion (Kurs 1-9) Kosten

# Sanfte Gymnastik

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

BASEL

Kurs 1

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

Bewegungspädagogin

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 10.45 – 11.45 Uhr

Kurs 3 Tag/Zeit

Montag, 11.45 - 12.45 Uhr

Kurs 1 - 3: akzent forum, Fitness-Ort

center 50+, Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4

Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit

Kurs 5

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Leitung Kurs 2-5, Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

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

Ort

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr

Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr

akzent forum, Waisenhausturnhalle

Theodorskirchplatz 7

Kurse 3 und 4

Tag/Zeit Freitag

> Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Meister Xinhua Zhu Leitung Kosten

Fr. 18.-/Lektion

# Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

BASEL

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

Belchenstr, 15

Madeleine Schweizer-Schmutz, Leitung

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

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

Kurs 2

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

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 18.-/Lektion

# Tanz

### **Neu: Let's Dance**

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

BASEL

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Leitung Esther Saladin Fr. 13.50/Lektion Kosten

# **Neu: Country Line Dance**

Line Dance wird zu Country-Music ohne Partnerin bzw. Partner getanzt. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Beweglichkeit.

BASEL

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

Kurs 1

Donnerstag, 09.15 - 10.30 Uhr Tag/Zeit

Kurs 2

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

Rheinfelderstr. 29

Yvonne Knöri, Tanzleiterin Leitung

Halbjahresabonnement Fr. 145.80 Kosten

(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

Montag, 13.30 - 14.30 Uhr Tag/Zeit

Aufbaukurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr akzent forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,

orientalische Tanzlehrerin

Fr. 20.-/Lektion Kosten

#### Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

Neu Kurs 1 Anfänger

Daten 20. April - 29. Juni (10x)

(ohne 18. Mai)

Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit 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

Eeva-Taina Forsius Leitung

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

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

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,

Rheinstrasse 21

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

Stepptanz

Sie Iernen Grundschritte und die Technik des Stepptanzes sowie Kombinationen.

BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Aufbaukurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Aufbaukurs 2

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

Fr. 20.—/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

Tänze aus aller Welt

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

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus, Furkastr. 12

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus, Mühlhauserstr.135

Montag, 14.30 Uhr

**Zum Wasserturm**, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

BASEL / KLEINBASEL

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

RIEHEN

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Montag, 15.00 Uhr

ARLESHEIM

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A

Dienstag, 14.30 Uhr

BIRSFELDEN

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31

Mittwoch, 09.15 Uhr

BOTTMINGEN

Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18

Freitag, 09.15 Uhr \_FÜLLINSDORF

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr \_GELTERKINDEN

Café Lindenhof, Poststr. 1 Donnerstag, 09.15 Uhr

HÖLSTEIN

Alte Turnhalle, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr

LAUFEN

Aula Baselstrasse, Baselstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

MUTTENZ

APH zum Park, Tramstrasse 83

Donnerstag, 09.30 Uhr

OBERWIL

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

Spiele

**Ballsport & Fitness (Männer)** 

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Daten 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Leitung Esther Hug

Ort akzent forum, Waisenhausturnhalle

Theodorskirchplatz 7

Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr Daten 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x) Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Leitung Claudine Schwyn

akzent forum, Waisenhausturnhalle

Theodorskirchplatz 7

**Tennis** 

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

MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein Leitung Frank Stifter, Tennislehrer

Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage!

Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird mit leichten Rackets und

Softtennisbällen auf kleinem Feld gespielt. Daten 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

Daten 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Doppellek-

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

pro Semester

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortge-

schrittene geeignet!

AESCH

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 (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum,

Rudolfstr. 43

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 70.20

(inkl. Fr. 5.20 MwSt.

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

Wassersport

Agua-Fit/Agua-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. Johanns-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 (20x)

BASEL

Dalbehof, Kapellenstrasse 17

Montag, 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag, 08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)
Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43
Montag, 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,

15.30, 16.15 Uhr

Dienstag, 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr

Mittwoch, 14.00, 14.45 Uhr

Achtung: Es finden im Weiherweg von April 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 (20x)

BASEL

**Bläsischulhaus,** Eingang Müllheimerstrasse Mittwoch 16.45 Uhr

**Weiherweg Alterszentrum,** Rudolfstrasse 43 Donnerstag, 11.00 Uhr

Achtung: Ab 17. April findet dieser Kurs 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 (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

Schwimmhalle Mühlacker, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr
GELTERKINDEN

Hallenbad, Lachmattstr. 22 Mittwoch, 09.00 Uhr

LIESTAL

Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18 Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

MUTTENZ

**Hallenbad,** Baselstr. 89 Freitag, 14.15 Uhr

OBERWIL

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

# Laufsport & Wandern

Privatlektionen für Nordic Walking Kosten und Daten auf Anfrage!

#### Einführungskurse NordicWalking

Das ideale, Gelenke schonende Ganzkörpertraining.

Kurs 1

Ort

Daten 12./15./19. und 22. März 2012 (4x)
Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.30 Uhr und Don-

nerstag, 9.00 — 10.15 Uhr Bruderholz beim Wasserturm

Leitung Theo Blum, Nordic Walking Leiter

Kurs 2

Daten

Daten 14./16./21. und 23. März 2012 (4x)
Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 – 10.15 Uhr und Frei-

tag, 9.00 – 10.15 Uhr

Ort Brüglingen

Leitung Christina Thoma, Nordic Walking

Leiterin

Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 2. März

Kurs 3

Daten 17./20./24. April und 5. Mai 2012 (4 x)
Tag/Zeit Dienstag, 10.45 - 12.00 Uhr und

Freitag, 10.45 - 12.00 Uhr

Ort Lange Erlen

Leitung Annemarie Ramseier,

Nordic Walking Leiterin

Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 2. April

## Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass können Sie, so oft Sie wollen, alle unsere Laufangebote nutzen (inkl. Fit im

Wald).

Daten 23. Januar – 20. Juli 2012 (23 x)
Kosten Halbiahres-Abo Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

# **Nordic Walking**

BASEL

Bruderholz, beim Wasserturm

Montag, 09.00 Uhr, Donnerstag, 09.00 Uhr

ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher

Freitag, 14.00 Uhr \_FÜLLINSDORF

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69

Mittwoch, 14.00 Uhr

\_GELTERKINDEN

**Eingang Schwimmbad** 

Dienstag, 09.15 Uhr

\_MÜNCHENSTEIN

Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

# **Neu: Outdoor-Fitness Schnupperkurs**

Auf vielfältige Weise können Sie in der Natur Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

wicht trainieren.

Daten 26. April, 3./10. und 24. Mai 2012 (4x)

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

akzent forum, Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr.29

Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin

Kosten Fr. 60.-Anmeldung bis 12. April

Treffpunkt



### Walking/Nordic Walking

#### BASEL

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Dienstag, 09.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

#### BRÜGLINGEN

#### Vor dem Pro Senectute-Haus

St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 Mittwoch, 09.00 Uhr Freitag, 09.00 Uhr

#### MÜNCHENSTEIN

**Sportplatz Au**, Heiligholzstr. 3 Mittwoch, 09.15 Uhr

#### ZUNZGEN

# **Parkplatz Sperrmattweg**

Montag, 09.30 Uhr

# Walking

#### GELTERKINDEN

**Eingang Schwimmbad** Montag, 09.30 Uhr

MUTTENZ

**Sportplatz Margelacker,** Sandgrubenweg 10 Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

### Fit im Wald

#### BASEL/ALLSCHWIL

**Allschwilerwald**, Parkplatz Allschwilerweiher Donnerstag, 09.00 Uhr

#### Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

#### Wandern/Kurzwandern

Die reine Wanderzeit beträgt – je nach Wandergruppe – zwischen 1 und 5 Std. Die Wanderungen und Kurzwanderungen finden in der Regel im U-Abo-Bereich statt und werden bei jedem Wetter durchgeführt (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Das akzent forum hat Wandergruppen in Aesch, Basel, Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.





# **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.

Mit Ihrem Abonnement können Sie in beiden Krafträumen trainieren.

### Fitnesscenter 50+

#### Kraftraum, Belchenstrasse 15

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr Mo, Do, 15.00 - 18.00 Uhr Di, Mi, 15.00 - 17.00 Uhr

Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

#### Kraftraum Rheinfelderstrasse 29

Tag/Zeit Mo – Fr, 08.00 – 14.00 Uhr 15.00 – 20.00 Uhr

3 Monate Fr. 291.60 (inkl. Fr. 21.60 MwSt.), 6 Monate Fr. 399.60 (inkl. Fr. 29.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 696.60 (inkl. Fr. 51.60 MwSt.) Inkl. Einführungstraining durch Physiotherapeutin

# SCHNUPPERTAG KRAFTTRAINING

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen die Geräte und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung

Datum 5. Mai

Jatuili 5. iviai

Tag/Zeit Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+

Belchenstrasse 15 und Rheinfelderstrasse 29