

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: 13.01.2026

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**, 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	30. April
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Hölstein, alte Turnhalle
Leitung	Tanzgruppenleiterinnen
Kosten	gratis
Anmeldung	nicht erforderlich
Besonderes	Bequeme, leichte Schuhe

Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten	Mo, 12. – Fr, 16. März 2012
Ort	BDB-Akademie in Staufen (D)
Leitung	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 Outdoor-Fitness

14.30 Uhr 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 Achentalerhof beim Achensee (A)

Leitung Christina Thoma, Katrin Ackermann

Erwachsenensportleiterinnen

Anmeldeschluss 15. Juni

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

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	X	X	X	X	X	X	X	X
	GymFit+	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
Tanz	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
	Orientalischer Bauchtanz		X	X	X	X	X	X	XX
	Standard und Lateinamerikanisch	X	X	X	X	X	X	X	X-XXX
Spiele	Salsa	X	X	X	X	X	X	X	X-XXX
	Steptanz	X	X	X	X	X		X	X-XXX
	Tänze aus aller Welt	X	X	X	X	X	X		X-XXX
	Ballsport und Fitness	X	X	X	X	X			XX
	Softvolleyball	X	X	X	X	X			XX
Wassersport	Tennis		X	X	X	X			XX
	Kleinfeld-Tennis	X		X	X	X			XX
	Tischtennis		X		X	X			X
Laufsport & Wandern	AquaFit/Aquajogging	X		X	X		X		XXX
	AquaGym+	X	X	X	X	X	X		XX
	AquaGym	X	X		X	X	X		X
	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

Schnuppertag Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen die Geräte und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung
Datum 5. Mai
Tag/Zeit Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr.15 und Rheinfelderstr. 29

GymFit

Verbessern der Beweglichkeit, kräftigen der Muskulatur und trainieren des Gleichgewichts.
Daten 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr
Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr
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
Kleinrüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Dienstag, 14.00 Uhr
Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr
St. Clara Pfarrei, Lindenbergs 8
Dienstag, 09.30 Uhr
St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

RIEHEN

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim,

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Oberdorfstrasse 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

ALLSCHWIL

St. Theresia, Baslerstr. 242

Montag, 14.00 Uhr

St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Montag, 14.00, 15.30 Uhr

Turnhalle Gartenstrasse

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

ARLESHEIM

Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

BIEL-BENKEN

Schulhaus Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

BINNINGEN

Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7

Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr

BLAUFEN

Turnhalle, Hotzlerweg 16

Dienstag, 15.45 Uhr

BOTTMINGEN

Schulhaus Hämisgarten, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

BRISLACH

Turnhalle, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

DITTINGEN

Turnhalle, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

DUGGINGEN

Turnhalle, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17-25

Montag, 14.45 Uhr

FRENKENDORF

Turnhalle Neufeld, Mühlemattweg

Mittwoch, 14.30 Uhr

GIEBENACH

Turnhalle, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

GRELLINGEN

Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

ITINGEN

Mehrzweckhalle, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

LAUFEN

Turnhalle Primarschule, Baselstr. 5

Dienstag, 16.15 Uhr

LIESTAL

Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 13

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

LUPSINGEN

Mehrzweckhalle, Liestalerstr. 34

Montag, 16.00 Uhr

MAISPRACH

Turnhalle, Obermattstr. 3

Donnerstag, 09.15 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Ref. KGH, Lärchenstrasse 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

LÖFFELMATT

Gruthweg 8

Donnerstag, 10.00 Uhr

MUTTENZ

KGH Feldreben, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr

Feuerwehrmagazin, Theorieraum, Schulstr. 7

Montag, 08.45 Uhr, Freitag, 14.30 Uhr

Schulhaus Hinterzweien, Schützenhausstr. 15

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)

PFEFFINGEN

Turnhalle, Byfangweg 1

Mittwoch, 15.00 Uhr

PRATTELN

Ref. Kirchgemeindehaus, St. Jakobsstr. 1

Dienstag, 14.15 Uhr

REINACH

Ref. Kirchgemeindehaus, Bruderholzstr. 39

Dienstag, 09.00 Uhr

ROTHENFLUH

Turnhalle, Wittnauerstr. 175

Montag, 08.45 Uhr

SCHÖNENBUCH

Mehrzweckhalle, Zollstr. 5

Dienstag, 13.30 Uhr

SISSACH

Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

THERWIL

Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36

Montag, 14.20 Uhr, Freitag, 09.15 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit

Daten 23. Januar – 29. Juni (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), 16.00 (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, Wehrli-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

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

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

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

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

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

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

NEU: Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort akzent forum , Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

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

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

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

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin 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

Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, 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

Ort 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 Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete
Leiterin Sturzprophylaxe, Kurs 1+2

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort 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

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungs-
pädagogin, Kurs 1+2

Kosten Fr. 13.50/Lektion

LIESTAL

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Ro-
sen, 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

Kosten Fr. 18.–/Lektion

Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Kurs 1+2, Madeleine Schweizer-
Schmutz,
Bewegungs- und Tanzpädagogin,

Kosten Fr. 18.–/Lektion

Neu: 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 Bewe-
gung bewusst erfahren.

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong
und Alexandertechnik Lehrerin

Kosten Fr. 18.–/Lektion

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichts-
übungen 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

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

BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

Leitung 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

Ort akzent forum, Waisenhaus-
Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 18.–/Lektion

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit ab-
wechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur
und verbessern Ihre Beweglichkeit.

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 verbes-
sern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr
Körpergefühl.

BASEL

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Dienstag

Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr

Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr

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 ge-
stärkt. 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, Waisenhausturnhalle,
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

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
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

Liestal

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Kurs 8+9, I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

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

Sanfte Gymnastik

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

BASEL

Kurs 1

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

Kurs 2

Tag/Zeit	Montag, 10.45 – 11.45 Uhr
----------	---------------------------

Kurs 3

Tag/Zeit	Montag, 11.45 – 12.45 Uhr
Ort	Kurs 1 – 3: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
----------	-----------------------------

Kurs 5

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

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

BASEL

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit	Mittwoch
	Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr
	Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	akzent forum, Waisenhausturnhalle Theodorskirchplatz 7

Kurse 3 und 4

Tag/Zeit	Freitag
	Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
	Kurs 4: 12.00 – 13.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

BASEL

Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Madeleine Schweizer-Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

Yoga

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

BASEL

Kurs 1

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

Kurs 2

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

Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

BASEL

Tag/Zeit	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Esther Saladin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

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

Daten	26. Januar – 28. Juni 2012 (20x)
Kurs 1	Tag/Zeit

Tag/Zeit Donnerstag, 09.15 – 10.30 Uhr

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.45 – 12.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 145.80 (inkl. Fr. 10.80 MwSt.)

Orientalischer Bauchtanz

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

BASEL

Einsteigerkurs

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

Aufbaukurs 1

Tag/Zeit	Montag, 13.30 – 14.30 Uhr
----------	---------------------------

Aufbaukurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin
Kosten	Fr. 20.-/Lektion

Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

Neu Kurs 1

Daten	Anfänger
Tag/Zeit	20. April – 29. Juni (10x)

(ohne 18. Mai)	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Eeva-Taina Forsius

Tag/Zeit	Fr. 135.– (inkl. Fr. 10.– MwSt.)
Leitung	Eeva-Taina Forsius

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 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 lernen Grundschritte und die Technik des Stepptanzes sowie Kombinationen.

BASEL	
Einstiegerkurs	
Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Aufbaukurs 1	
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Aufbaukurs 2

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

Tänze aus aller Welt

Daten	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

Don Bosco Pfarreiheim , Waldenburgerstr. 32	
Freitag, 15.00 Uhr	
Stephanus Kirchgemeindehaus , Furkastr. 12	
Freitag, 14.30 Uhr	
St. Johannes Gemeindehaus , Mühlhauserstr. 135	

Montag, 14.30 Uhr	
Zum Wasserturm , Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144	
Montag, 09.30 Uhr	
Zwinglihaus , Gundeldingerstrasse 370	

Freitag, 09.30 Uhr	
BASEL / KLEINBASEL	
Rankhof Alterssiedlung , Rankhof 10, Saal	

Freitag, 15.00 Uhr	
Kleinhüningen Gemeindehaus , Wiesendamm 30	
Donnerstag, 09.30 Uhr	
RIEHEN	

Haus zum Wendelin , Inzlingerstrasse 50	
Freitag, 09.15 Uhr	
ALLSCHWIL	

Calvinhaus , Baslerstr. 226	
Montag, 15.00 Uhr	

ARLESHEIM	
Ref. Kirchgemeindehaus , Stollenrain 20A	
Dienstag, 14.30 Uhr	
BIRSFELDEN	
Kirchmatt Aula , Schulstr. 31	
Mittwoch, 09.15 Uhr	
BOTTMINGEN	
Gemeindestube , Therwilerstr. 16/18	
Freitag, 09.15 Uhr	
FÜLLINSDORF	
KGH Drei König , Mühlemattstr. 5	
Mittwoch, 09.30 Uhr	
GELTERKINDEN	
Café Lindenhof , Poststr. 1	
Donnerstag, 09.15 Uhr	
HÖLSTEIN	
Alte Turnhalle , Hauptstrasse	
Mittwoch, 09.15 Uhr	
LAUFEN	
Aula Baselstrasse , Baselstr. 5	
Dienstag, 16.00 Uhr	
MÜNCHENSTEIN	
Kath. Pfarrheim , Loogstr. 22	
Montag, 09.00 Uhr	
MUTTENZ	
APH zum Park , Tramstrasse 83	
Donnerstag, 09.30 Uhr	
OBERWIL	
Ref. Kirchgemeindesaal , Therwilerstr. 44	
Donnerstag, 14.15 Uhr	
THERWIL	
Kath. Pfarreiheim , am Hinterkirchweg 33	
Montag, 14.30 Uhr	

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)
Leitung	Claudine Schwyn
Ort	akzent forum, Waisenhausturnhalle Theodorskirchplatz 7

Tennis

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

MÜNCHENSTEIN	
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Leitung	Tennis Center Münchenstein
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)
Kosten	Halbjahresabonnement Doppelkussion: 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 (20x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 Uhr
Ort	Freitag, 14.30 Uhr
Kosten	Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43
	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

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. Johanns-Ring 17
Leitung	Dorothée Siefert, Aqua-Power-Instruktorin
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 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	

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
FRENKENDORF

Schwimmhalle Mühlacker , Schulstr. 12
Mittwoch, 16.00 Uhr
GELTERKINDEN

Hallenbad , Lachmattstr. 22
Mittwoch, 09.00 Uhr
LIESTAL

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

Hallenbad , Baselstr. 89
Freitag, 14.15 Uhr
OBERWIL

Hallenbad Hüslimatt , Sägestr. 8d
Freitag, 14.00 Uhr

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 (4x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.45 - 12.00 Uhr und
Ort	Freitag, 10.45 - 12.00 Uhr
Leitung	Lange Erlen
Kosten	Fr. 70.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 2. April

Laufpass 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 (23x)
Kosten Halbjahres-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 Hofstatt)
Dienstag, 09.30 Uhr

Neu: Outdoor-Fitness Schnupperkurs

Auf vielfältige Weise können Sie in der Natur Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.
Daten 26. April, 3./10. und 24. Mai 2012 (4x)
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt akzent forum, Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr.29
Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin
Kosten Fr. 60.–
Anmeldung bis 12. April

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

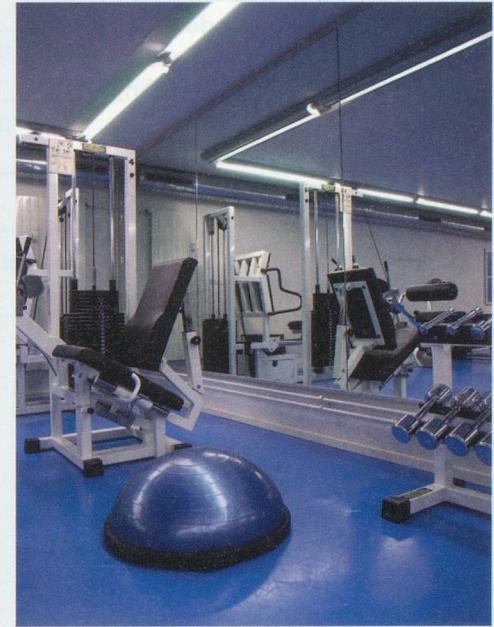
Bergwandern

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
Tag/Zeit Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+
Belchenstrasse 15 und
Rheinfelderstrasse 29