

**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 KURS ZENTREN 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
	Tai-Ji	x	x		x	x	x	x	x
	Tanz und Beweglichkeit		x		x	x	x	x	xx
	Yoga	x	x			x	x	x	x
Tanz	Orientalischer Bauchtanz		x	x	x	x	x	x	xx
	Standard und Lateinamerikanisch		x	x	x	x	x	x	x-xxx
	Salsa		x	x	x	x	x	x	x-xxx
	Stepptanz		x	x	x	x		x	x-xxx
	Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		x-xxx
Spiele	Ballsport und Fitness	x	x	x	x	x			xx
	Softvolleyball	x	x	x	x	x			xx
	Tennis		x	x	x	x			xx
	Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
	Tischtennis		x		x	x			x
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	x		x	x		x		xxx
	AquaGym+	x	x	x	x	x	x		xx
	AquaGym	x	x		x	x	x		x
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	x		x	x	x	x		xx - xxx
	Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
	Fit im Wald			x	x	x	x		x - xxx
	Bergwandern	x		x		x	x		xxx
	Wandern			x		x	x		x - xxx



## 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)

**Rhyppark 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**, Kleinriedenstr. 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 Kilchbühl**, 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 (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, Wehrlin-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, Fitnessinstructorin

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, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### NEU: Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

# Bewegung & Gymnastik

## Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

### BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

Besonderes ohne Bodenübungen

## Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

### BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

## Beckenbodentraining

### Trainingskurs

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 Bewegungen 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 Bewegung bewusst erfahren.

### \_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

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

Kosten	Fr. 18.–/Lektion
--------	------------------

## OsteoGym

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 Pilatesrainerin (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-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
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

## LIESTAL

### Kurs 8

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
----------	-----------------------------

### Kurs 9

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, Fitness- center 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

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

## Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

### BASEL

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

## Yoga

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

### BASEL

#### Kurs 1

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

#### Kurs 2

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

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

# Tanz

## 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

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	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	Anfänger
Daten	20. April – 29. Juni (10x) (ohne 18. Mai)
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Eeva-Taina Forsius
Kosten	Fr. 135.– (inkl. Fr. 10.– MwSt.)
Anmeldung	bis 4. April
Kurs 2	Anfänger bis leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Eeva-Taina Forsius



<b>Kurs 3</b>	leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Doris Marty
<b>Kurs 4</b>	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 Grundsätze 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 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**, Mülhaustr. 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

#### **RIEHN**

**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

#### **FÜLLINSBURG**

**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

#### **OBERSCHWIL**

**Ref. Kirchgemeindsaal**, 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

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)

Kosten Halbjahresabonnement Doppel-  
lektion: 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**

Daten 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Ort Weiherweg Alterszentrum,  
Rudolfstr. 43

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 70.20  
(inkl. Fr. 5.20 MwSt.)

*Achtung: Das Angebot findet von April bis  
Mitte Oktober nicht im Weiherweg statt.*

*Ort auf Anfrage.*

## **Spiele**

### **Ballsport & Fitness (Männer)**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reakti-  
onsschnell 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)

## **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. Johannis-Ring 17
Leitung	Dorothee 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**

<b>Dalbehof</b> , Kapellenstrasse 17	
Montag,	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag,	08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)
<b>Weiherweg Alterszentrum</b> , 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**

<b>Bläsischulhaus</b> , Eingang Müllheimerstrasse	
Mittwoch	16.45 Uhr
<b>Weiherweg Alterszentrum</b> , 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**

<b>Bläsischulhaus</b> , Eingang Müllheimerstrasse	
Mittwoch	16.00 Uhr
<b>Hallenbad La Roche</b> , Grenzacherstrasse 124, Bau 67	
Dienstag,	08.00, 08.45 Uhr
Mittwoch,	08.00, 08.45 Uhr
<b>Wasserstelenzschulhaus</b> , Riehen	
Wasserstelenweg 15	
Mittwoch,	16.00 Uhr

#### **AQUAGYM IN BASELSTADT**

Halbjahresabonnement: Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt., exkl. Hallenbadeintritt)	
---	--

#### **AESCH**

<b>Schulhaus Schützenmatt</b> , Dornacherstr. 43	
Mittwoch,	13.30 Uhr

#### **BOTTMINGEN**

<b>Hallenbad Burggarten</b> , Burggartenstr. 1	
Montag,	14.15 Uhr

#### **FRENKENDORF**

<b>Schwimmhalle Mühleracker</b> , Schulstr. 12	
Mittwoch,	16.00 Uhr

#### **GELTERKINDEN**

<b>Hallenbad</b> , Lachmattstr. 22	
Mittwoch,	09.00 Uhr

#### **LIESTAL**

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

#### **MUTTENZ**

<b>Hallenbad</b> , Baselstr. 89	
Freitag,	14.15 Uhr

#### **OBERSCHWIL**

<b>Hallenbad Hüslimatt</b> , 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**

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
Ort	Bruderholz beim Wasserturm
Leitung	Theo Blum, Nordic Walking Leiter

#### **Kurs 2**

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
<b>Kurs 3</b>	
Daten	17./20./24. April und 5. Mai 2012 (4x)
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

### **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**

<b>Bruderholz</b> , beim Wasserturm	
Montag,	09.00 Uhr,
Donnerstag,	09.00 Uhr

#### **ALLSCHWIL**

<b>Allschwilerwald</b> , Parkplatz Allschwilerweiher	
Freitag,	14.00 Uhr

#### **FÜLLINSBURG**

<b>Parkplatz Tennisclub</b> , Ergolzstrasse 69	
Mittwoch,	14.00 Uhr

#### **GELTERKINDEN**

#### **Eingang Schwimmbad**

Dienstag,	09.15 Uhr
<b>MÜNCHENSTEIN</b>	
<b>Mühlemattstr.</b> (Nähe Hofmatt)	
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 Fitness- center 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

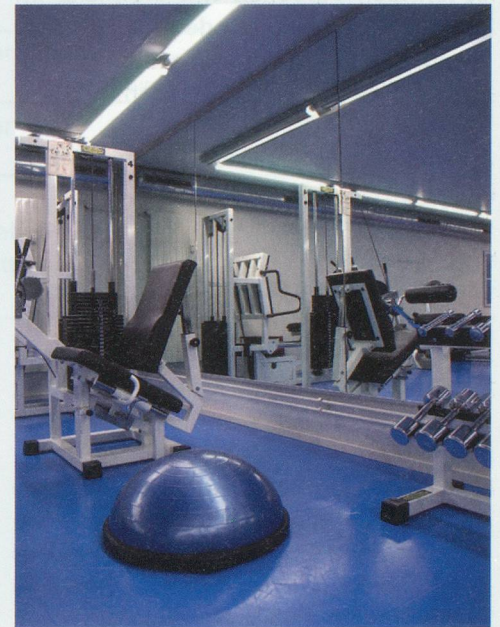
## Bergwandern

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

## SNUPPERTAG 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