Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2012)

**Heft:** 2: Schwerpunkt : Muttenz

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: 20.11.2025** 

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 43

#### **UNSERE KURSE**

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

- Quartalkurse (7–13 Lektionen)
- Semesterkurse

#### **UNSERE KURSZENTREN IN BASEL**

Wir verfügen über zwei eigene, moderne Fitnesscenter und eine eigene Turnhalle.

- · Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
- Akzent Forum, Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstr. 29
- Akzent Forum, Fitnesscenter 50+ Belchenstr. 15

#### **WEITERE TRAININGSORTE**

KANTON BASEL-STADT

In diversen Turnhallen und Gymnastikräumen in Basel, Riehen und Bettingen

BEZIRK ARLESHEIM

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

BEZIRK LAUFEN

Blauen, Brislach, Dittingen, Duggingen,

Grellingen Laufen, Zwingen

BEZIRK LIESTAL

Frenkendorf, Füllinsdorf, Giebenach, Itingen,

Liestal, Lupsingen, Pratteln

BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

# Krafttraining

Fitness &

# **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

Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit 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 Physiotherapeutii

## 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 Hölstein, alte Turnhalle Ort

Leitung Kosten

Tanzgruppenleiterinnen gratis

Anmeldung nicht erforderlich

Besonderes Bequeme, leichte Schuhe

# Bildung & Sport: Sommerferienprogramm

Möchten Sie auch in den Sommerferien etwas Anregendes für Körper und Geist tun? Dann sind Sie beim Sommerferienprogramm genau richtig. Verlangen Sie das Detailprogramm ab Mitte Mai.

#### **Vortrag Bewegung und Psyche**

Es gibt kein Medikament, das derartig viele positive Wirkungen besitzt wie körperliches Training. Es stärkt auch die Psyche.

Datum

8. Mai

Tag/Zeit

Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr

Ort

Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29

Leitung

Tim Hartmann

Kosten

Fr. 24.-

Anmeldung bis 25. April

#### Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik. Einstieg jederzeit möglich, schnuppern gratis.

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

# **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 Rheinfelderst. 29

#### 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	X	X	X	X
	GymFit+	X	X	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						x	XX
	Bewegung und Gedächtnis		Х		X	X		x	X
	Feldenkrais		X		x	x	X	x	X
	Fit/Beweglich	X	X	X	X	X	Х	x	xx
	Gleichgewichtstraining	X	X		X	x		x	XX
	Körpertraining – Koordination	Х			X	x		erros has	XX
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		Х		X		х	x	X
	Osteogym	X	X		X	x	X	x	Х
	Pilates	Х	Х		x		Х	x	x - xxx
	Qi-Gong	X	X		X	x	X	X	X
	Rhythmische Gymnastik	Х	X	X	X	x	х	X	XX
	Rhythmus – Bewegung – Koordination				x	X		x	XX
	Rückentraining	X	Х			x	х	x	XX
	Sanfte Gymnastik		Х		x	x	X	X	X
	Tai-Ji	X	X		X	X	Х	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	х	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	Χ			XX
	Tennis		X	x	Х	x			XX
	Kleinfeld-Tennis		X	x	Х	X			XX
	Tischtennis		X		X	x			X
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	x		x	x		х		xxx
	AquaGym+	x	Х	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	Х		x - xxx
	Bergwandern	x		x		X	X		XXX
	Wandern			X		X	X		x - xxx

**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

Mittage I 14 00 III - /--- Ferrer

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+

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr **Akzent Forum** 

Belchenstr. 15

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)

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

57

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur Männer), 16.30 (nur Frauen)

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30 Dienstag, 15.00 Uhr

ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstrasse 226 Donnerstag, 13.55 Uhr

ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17-25 Montag, 10.30 Uhr OBERWIL

Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

Bauch - Beine - Po

Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.

BASEL

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-

> halle, Theodorskirchplatz 7 Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Leitung Fr. 13.50/Lektion Kosten

Männerfit

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

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr 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

**NEU: Kurs 2** 

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstrrase 29

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Fr. 13.50/Lektion Kosten

# Bewegung & Gymnastik

#### Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

BASEL

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12

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**

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

BASEL

Kurs 1

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15 Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kurs 2

Leitung

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

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin

und SimA-Trainerin

Fr. 13.50/Lektion

# **Feldenkrais**

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

BASEL

Kosten

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-Lehre-

rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Fr. 18.-/Lektion Kosten

# Neu: Fit/Beweglich

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

BASEL

Leitung

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr 0rt Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29 Nicole Wälchli,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### Gleichgewichtstraining

## **Trainingskurs**

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

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

0rt Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

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

Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### Körpertraining - Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern.

BASEL

Kurs 1

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr Tag/Zeit Leitung Sabine Chambovey

Kui	rs	2
-----	----	---

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Barbara Brütsch, Bewegungs-Leitung

pädagogin, Kurs 1+2

Ort

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Fr. 13.50/Lektion Kosten

LIESTAL

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Ort

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

Gabriela Karrer, Physiotherapeutin Leitung

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Neu: Kurs 2

Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

Ort 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 Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung bewusst erfahren.

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 10.45 - 11.45 Uhr

0rt Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong

und Alexandertechnik Lehrerin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

# OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Ort

Tag/Zeit

Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 13.50 /Lektion

#### **Pilates**

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

BASEL

Leitung

Tag/Zeit 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

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

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

# **Rhythmische Gymnastik**

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

BASEL

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Marie-José Tschopp Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik die Beweglichkeit, Ausdauer und das Körpergefühl verbessern.

BASEL

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Dienstag

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr, 15

Kurs 3

Leitung

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Kurs 1-3, Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin,

Fr. 13.50/Lektion Kosten

#### 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, Waisenhausturnhal-Ort

le, 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

Kurse 6 und 7

Ort

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

Kurse 8 und 9

Tag/Zeit Mittwoch

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

Ort Sport- und Gesundheitszentrum

Rosen, Gymnastikraum,

Rosenstr. 21 A

Leitung I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

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

#### Sanfte Gymnastik

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

BASEL

Kurs 1

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

Bewegungspädagogin

Kurse 2 und 3

Tag/Zeit Montag,

Kurs 2: 10.45 - 11.45 Uhr

Kurs 3: 11.45 - 12.45 Uhr

Kurs 1 – 3: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Kurs 4 und 5

Ort

Tag/Zeit Mittwoch

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

Leitung Kurs 2-5, Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Ort Kurs 4 – 5: Akzent Forum, Fitness center 50+, Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### Tai-Ji

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

BASEL

#### Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr Akzent Forum, Waisenhaus-

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle 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

#### Let's Dance

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

BASEL

#### Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Montag

Kurs 1: 15.45 – 16.45 Uhr Kurs 2: 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Esther Saladin Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### **Country Line Dance**

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

BASEL

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

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Donnerstag,

Kurs 1: 09.15 – 10.30 Uhr Kurs 2: 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

Kosten Fr. 20.-/Lektion

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,

orientalische Tanzlehrerin

#### Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

Neu Kurs 1 Anfänger

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

(ohne 18. Mai)

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius
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

Kurs 3 leicht Fortgeschrittene

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

Leitung Bernnard Orier

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

LIESTAL

Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr

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

Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

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

#### Stepptanz

Technik, Grundschritte und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

BASEL

**Einsteigerkurs** 

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Aufbaukurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Aufbaukurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150

Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin

Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im

tanzwerk gemietet werden)

# Tänze aus aller Welt

Daten 23. Januar – 29. Juni 2012 (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

Daten 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65
(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

(111K1. 11. 0.03 IV

Leitung Esther Hug

Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle Theodorskirchplatz 7

# Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

BASEL

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

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.) Claudine Schwyn

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle Theodorskirchplatz 77

#### **Tennis**

Leitung

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 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

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.

# 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, 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.) 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

Daten 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

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.) 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

Daten 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, 09.15 Uhr

MUTTENZ

Hallenbad, Baselstr. 89

Freitag, 14.15 Uhr

OBERWIL

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

# Laufsport & Wandern

Privatlektionen für Nordic Walking Kosten und Daten auf Anfrage!

## Einführungskurse NordicWalking

Das ideale, Gelenke schonende Ganzkörper-

training.

Kosten

Daten 5./8./12. und 15. Juni 2012 (4x) Dienstag, 9.15 - 10.30 Uhr und Tag/Zeit

Freitag, 9.15 - 10.30 Uhr

Treffpunkt Akzent Forum, Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Theo Blum, Nordic Walking Leiter

Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

bis 22. Mai Anmeldung

#### **Neu: Outdoor-Fitness Schnupperkurs**

In der Natur auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

26. April, 3./10. und 24. Mai 2012 (4x) Daten Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Akzent Forum, Kurs- und Fitness-Treffpunkt center 50+, Rheinfelderstr.29

Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin

Kosten Fr. 60.-Anmeldung bis 19. April

## Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass unbegrenzt alle Laufangebote nutzen (inkl. Fit im Wald).

Daten 23. Januar - 20. Juli 2012 (23 x) 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 Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

# 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.

