

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 4: Wiedervereinigung?!?  
  
**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:** 18.02.2026

**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**, 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

# Fitness & Krafttraining

## GymFit

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

Daten 13. August – 18. Januar 2013 (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

**Dalbehof, Kapellenstrasse 17**

Donnerstag, 09.45 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)

## GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING

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

### Beratung und Betreuung

Sie werden im Training durch Fachpersonen kompetent betreut.

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

Ein Gratis-Probetraining ist jeden Nachmittag nach telefonischer Vereinbarung möglich.

### \_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.)

Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 464.40 (inkl. 34.40 MwSt.)

Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abonnement enthalten.

## Schnuppertag Krafttraining

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

### Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

Samstag, 1. September von 10.00 – 12.00 Uhr

Samstag, 22. September von 10.00 – 12.00 Uhr

### Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel

Samstag, 22. September von 10.00 – 12.00 Uhr



**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** Waisenhaus-Turnhalle,

Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

**Kleinhüningen, Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

**Akzent Forum, Fitnesscenter 50+**,

Rheinfelderstr. 29

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 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

**\_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 13. August – 18. Januar 2013 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65  
(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)**\_BASEL****Akzent Forum, Fitnesscenter 50+**

Belchenstr. 15

Montag, 09.30 Uhr, (neu ab 15. Oktober),

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),

16.30 Uhr (nur Frauen)

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

**\_ALLSCHWIL****Calvinhaus**, Baslerstrasse 226

Donnerstag, 13.55 Uhr

**\_ETTINGEN****Turnhalle Schule Hintere Matte**,

Gempenweg 17–25

Montag, 10.30 Uhr

**\_OBERWIL****Primarschulhaus**, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

**Bauch – Beine – Po**

Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.

**\_BASEL**

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 13.50/Lektion



# 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/GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	x - xxx
	Fit/Beweglich	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
	Let's Dance		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



## 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, Expertin Erwachsenensport
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, Kursleiter Erwachsenensport
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

## PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- & Kräftigungstraining mit Musik.

### BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

#### NEU: Kurs 2, ab 16. Oktober

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

## Neu: Erholamer Schlafen ohne Schnarchen

Mit Atemübungen wird der Rachenraum gestärkt und die Atemmuskulatur trainiert, um dem «Schnarchen» und «Verschlucken» vorzubeugen.

### BASEL

Daten	17. Oktober – 12. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 171.–
Anmeldung	bis 3. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 26. Sept., 11.30 – 12.30 Uhr, Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

## Neu: Beckenbodengrundkurs

Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen, was Sie gegen Blasenschwäche tun können. Nur für Frauen.

### BASEL

Daten	24. Oktober – 5. Dezember (7x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 101.50
Anmeldung	bis 10. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 26. Sept.

### Trainingskurs

Gezielt den ganzen Körper trainieren 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

Daten	18. Okt. – 13. Dez. (8x, ohne 8. Nov.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Verena Thomann, Expertin Erwachsenensport, Gedächtnistrainerin SVGT
Kosten	Fr. 116.–
Anmeldung	bis 4. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 27. Sept.

## Entspannt im Alltag

Mit dem Training der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson kann man Konzentrationsstörungen, Nervosität, Verspannungen und andere Beschwerden wirksam entgegengetreten. Es ist eine bewährte, effektive und leicht erlernbare Methode, die in allen Lebenssituationen angewendet werden kann.

### BASEL

Daten	25. Okt. – 15. Nov. (4x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 12.15 – 13.45 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Ina Kunz, dipl. Gestalt- und Kunsttherapeutin
Kosten	Fr. 114.–
Anmeldung	bis 11. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 27. Sept., 12.15 – 13.15 Uhr

## Ernährung / Bewegung / Entspannung

Praktische Ernährungstipps zur ausgewogenen Ernährung (ohne Verbote), Bewegungs- und Entspannungsübungen für Geist und Körper als Grundpfeiler für eine unbeschwertere, aktive Gesundheit.

### BASEL

Daten	8. Nov. – 6. Dez. (5x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Caroline Schnell, Ernährungsberaterin/-coach, Life Kinetik Trainerin
Kosten	Fr. 72.50
Anmeldung	bis 25. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 27. Sept.

## Feldenkrais

Anhand sachter Bewegungen lernt man sich selber besser kennen. Dabei findet ein Spannungsausgleich statt, der ermöglicht, dass im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungsein-



schränkungen und Schmerzen vermindert oder aufgelöst werden können.

#### **\_BASEL**

##### **Neu: Einführung in die Feldenkraismethode**

Daten 17. Okt. – 19. Dez. (10x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr  
Leitung Lisbeth Howald, dipl.  
Feldenkraislehrerin  
Kosten Fr. 190.–  
Anmeldung bis 3. Oktober  
Besonderes Schnupperstunde am 26. Sept.  
12.30 – 13.30 Uhr

##### **Kurs 1**

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

Kosten Fr. 18.–/Lektion

##### **Kurs 2**

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr  
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik  
Kosten Fr. 18.–/Lektion

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

#### **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 Gleichgewicht und Kraft trainieren. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

##### **Neu: Grundkurs**

Daten 19. Okt. – 18. Jan. (12x, ohne 21. und 28. Dez.)  
Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.45 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Leitung Claudine Schwyn, Nicole Zingg,  
ausgebildete Leiterinnen  
Sturzprophylaxe  
Kosten Fr. 204.–  
Anmeldung bis 5. Oktober  
Besonderes Schnupperstunde am 28. Sept.,  
10.30 – 11.30 Uhr

##### **Trainingskurs**

#### **\_BASEL**

##### **Kurs 1**

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr

##### **Kurs 2**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15  
Leitung Kurs 1+2, Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe  
Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### **Körpertraining – Koordination**

Mit einfachen Bewegungsabläufen Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern.

#### **\_BASEL**

##### **Kurs 1**

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

##### **Kurs 2**

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr  
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin, Kurs 1+2

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Kosten Fr. 13.50/Lektion

#### **\_LIESTAL**

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr  
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  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

##### **Neu: Kurs 2**

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

Leitung Kurs 1+2, Madeleine Schweizer-Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin,  
Kosten Fr. 18.–/Lektion

#### **OsteoGym**

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

#### **\_BASEL**

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
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**

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15  
Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin 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

#### **Neu: Qi-Gong der 5 Elemente**

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

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

#### **\_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

#### **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
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 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
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, 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

#### Kurse 6 und 7

Tag/Zeit	Montag, Kurs 6: 09.30 – 10.30 Uhr Kurs 7: 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, 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
Kosten	Fr. 13.50/Lektion (Kurs 1–9)

## Sanfte Gymnastik

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

### \_BASEL

#### Kurs 1

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

#### Kurse 2 und 3

Tag/Zeit	Montag Kurs 2: 10.30 – 11.30 Uhr Kurs 3: 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Kurs 1 – 3: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

#### Kurse 4 und 5

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, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Kosten	Fr. 13.50/Lektion
--------	-------------------

## Sicherheit & Selbstverteidigung (Frauen)

### Einführungsworkshop

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich wirksam verteidigen können und dadurch an Selbstvertrauen gewinnen.

### \_BASEL

Daten	2. und 3. November
Tag/Zeit	Freitag, 2. November, Theorie, 14.00 – 16.30 Uhr Samstag, 3. November, Praxis und Theorie, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum: Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 130.50
Anmeldung	bis 19. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 28. Sept., 14.00 – 15.00 Uhr

## Neu: Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füssen Gutes zu tun.

### \_BASEL

Daten	24. Oktober – 21. November (5x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 72.50
Anmeldung	bis 10. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 26. Sept.

## 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, 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

## Wege um zur Ruhe zu kommen

Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Atemübungen.

### \_BASEL

Daten	17. Okt. – 19. Dez. (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Silvia Staub, Tanzpädagogin, Alexandertechnik
Kosten	Fr. 145.–
Anmeldung	bis 3. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 26. Sept.

## 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
----------	---------------------------

#### Neu Kurs 2 ab 15. Oktober

Tag/Zeit	Montag, 13.15 – 14.15 Uhr
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin



### Kurs 3

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

### Country Line Dance

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

#### BASEL

Daten 26. Januar – 28. Juni 2012  
13. August – 18. Januar 2013 (20x)

### Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Donnerstag  
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.)

### Kreativ-Tanz

Dem Körper Ausdruck geben. Raum geben für das Eigene und Neue in Form, Dynamik und Energie.

#### BASEL

Daten 17. Okt. – 19. Dez. (10x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 – 17.30 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Leitung Silvia Staub, Tanzpädagogin,  
Alexandertechnik  
Kosten Fr. 145.–  
Anmeldung bis 3. Oktober  
Besonderes Schnupperstunde am 26. Sept.

### Let's Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Die Schritte stammen zum Teil von 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: 16.45 – 17.45 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Leitung Esther Saladin  
Kosten Fr. 13.50/Lektion

### Orientalischer Bauchtanz

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

#### BASEL

### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr

### 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

### Kurs im Spätsommer

Daten 7. – 28. Sept (4x)  
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr  
Ort Tanzschule Fromm, Freiestr. 34  
Leitung Eeva-Taina Forsius  
Kosten Fr. 54.– (inkl. Fr. 4.– MwSt.)  
Anmeldung bis 24. August

### Kurs 1

Daten 17. Aug. – 28. Sept (7x)  
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Leitung Eeva-Taina Forsius  
Kosten Fr. 94.50 (inkl. Fr. 7.– MwSt.)  
Anmeldung bis 4. August

### Ab Mitte Oktober wieder im Programm

**Kurs 2** Anfänger bis leicht  
Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr  
Leitung Eeva-Taina Forsius

**Kurs 3** 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

### Kurs im Spätsommer

Daten 5. – 26. Sept (4x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr

Ort Restaurant Falken, Saal 1. OG,  
Rheinstr. 21  
Leitung Priska Sprecher  
Kosten Fr. 54.– (inkl. Fr. 4.– MwSt.)  
Anmeldung bis 22. August

### Ab Oktober wieder im Programm

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

Technik, Grundschriffe 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 13. August – 18. Januar 2013 (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

**Akzent Forum, Fitnesscenter 50+**, Belchenstr. 15  
Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr

#### RIEHE

**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

## **\_FÜLLINS DORF**

**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

Ort

Akzent Forum, Waisenhaus-  
Turnhalle, Theodorskirchplatz 77

## **Tennis**

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezial-  
schläge) und der Tennisregeln.

## **\_MÜNCHENSTEIN**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 11.00 – 12.00 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 13. August – 18. Januar 2013 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Doppel-  
ktion: 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 13. August – 18. Januar 2013 (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 bis Mitte Oktober  
nicht im Weiherweg statt. Ort auf Anfrage.*

**Wiedereröffnungsfest am 13. Oktober von  
10 – 17 Uhr im Weiherweg. Verlangen Sie den  
Flyer und kommen Sie vorbei.**

# Spiele

## **Ballsport & Fitness (Männer)**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reakti-  
onsschnell bleiben.

## **\_BASEL**

Daten 13. August – 18. Januar 2013 (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65  
(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Leitung Esther Hug

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-  
Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

## **Softvolleyball (Frauen)**

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und  
allgemeinen Fitnessübungen.

## **\_BASEL**

Daten 13. August – 18. Januar 2013 (20x)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65  
(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Leitung Claudine Schwyn

# 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 Be-  
weglichkeit, 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 13. August – 18. Januar 2013 (20x)

## **\_BASEL**

**Dalbehof**, Kapellenstrasse 17

Montag, 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)

Dienstag, 08.45, 09.30, 10.30 Uhr (nur Frauen)

**Weiherweg Alterszentrum**, Rudolfstrasse 43

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 bis Mitte Okto-  
ber keine Kurse statt. Das Hallenbad wird saniert.*

**Wiedereröffnungsfest am 13. Oktober von  
10.00 – 17.00 Uhr im Weiherweg. Verlangen Sie  
den Flyer und kommen Sie vorbei.**



## AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Halbjahresabonnement Fr. 172.80 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)

Daten 13. August – 18. Januar 2013 (20x)

### \_BASEL

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

*Achtung: Dieser Kurs findet bis Ende September im Dalbehof um 10.30 Uhr am Dienstag statt.*

## AquaGym+

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.80 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)

Daten 13. August – 18. Januar 2013 (20x)

### \_BASEL

**Bläsischulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse  
Mittwoch 16.00 Uhr

### Hallenbad La Roche,

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag, 08.00, 08.45 Uhr

Mittwoch, 08.00, 08.45 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr (neu ab 17. August)

### Wasserstelzenschulhaus, Riehen

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch, 16.00 Uhr

### AQUAGYM IN BASELAND

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

### \_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!*

## Laufpass mit dem Laufpass

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

Daten 23. Juli – 18. Januar 2013 (23x)

Kosten Halbjahres-Abo Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

## Fit im Wald

### \_BASEL/ALLSCHWIL

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

## Nordic Walking und/oder Walking

### \_BASEL

**Bruderholz**, beim Wasserturm

Montag, 09.00 Uhr,

Donnerstag, 09.00 Uhr

### \_BRÜGLINGEN

**Vor dem Pro Senectute-Haus**

St. Jakob, Brüglingerstrasse 113

Mittwoch, 09.00 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

### \_BASEL

**Lange Erlen**, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Dienstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

### \_ALLSCHWIL

**Allschwilerwald**, Parkplatz Allschwilerweiher

Freitag, 14.00 Uhr

### \_FÜLLINSFELD

**Parkplatz Tennisclub**, Ergolzstrasse 69

Mittwoch, 14.00 Uhr

### \_GELTERKINDEN

**Eingang Schwimmbad**

Montag, 09.30 Uhr

Dienstag, 09.15 Uhr

### \_MÜNCHENSTEIN

**Mühlemattstr.** (Nähe Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

**Sportplatz Au**, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

### \_MUTTENZ

**Sportplatz Margelacker**, Sandgrubenweg 10

Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

### \_ZUNZGEN

**Parkplatz Sperrmattweg**

Montag, 09.30 Uhr

## Bergwandern

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

## Wandern/Kurzwandern

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

*Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.*

prosenectute<sup>beider</sup>basel

## Mobil sein & bleiben

Reisen mit dem öffentlichen Verkehr ist heute einfach, bequem, günstig und sicher, doch die Hektik auf der Strasse oder die neuen Billettautomaten verunsichern viele Menschen. Experten der SBB, der TNW und der Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen um sicher unterwegs zu sein. Sie lernen wie man Billettautomaten bedient; mit welchen Billetten man am besten in den Verkehrsverbunden unterwegs ist und von welchen Sonderangeboten man profitieren kann. Ausserdem erfahren Sie vom Fachmann für Kriminalprävention wie man sich vor Diebstahl im öffentlichen Raum schützen kann.

Datum: 24. September 2012

Tag/Zeit: Montag, 08.30 – 12.00 Uhr

Kosten: Dieser Kurs ist kostenlos

Anmeldung: bis 10. September an

Pro Senectute beider Basel, **061 206 44 66**