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: 18.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport

- · Fitness & Krafttraining
- Bewegung & Gymnastik
- · Tanz
- · Spiele
- Wassersport
- · Laufsport & Wandern

Bewegung, Spiel und Sport

- bereitet Freude und steigert die Leistungsfähigkeit
- hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und erhöht die Lebensqualität

UNSER ANGEBOT

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel organisiert in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt ein vielfältiges und attraktives Kursprogramm für Personen ab 50 Jahren.

In unserem abwechslungsreichen Programm hat es Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler, aber auch für Frauen und Männer, die einfach etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich. Selbstverständlich können Sie ein Schnuppertraining vereinbaren. Gerne beraten wir Sie persönlich oder am Telefon.

ALLGEMEINE INFOS

Siehe Seite 39

UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

- Quartalkurse (7 13 Lektionen)
- Semesterkurse

UNSERE KURSZENTREN IN BASEL

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

- Akzent Forum, 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

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

Fitness &

Krafttraining

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.

BASE

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 – 12.00Uhr Samstag, 22. September von 10.00 – 12.00Uhr

Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel

Samstag, 22. September von 10.00 – 12.00Uhr



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 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, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

RIEHEN

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

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 Kosten

13. August - 18. Januar 2013 (20x)

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 Män-

ner), 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.

Leitung

Ort

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-

halle, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Fr. 13.50/Lektion Kosten

Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte

Sparte	Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensität
Fitness & Krafttraining	Krafttraining	х	X	x	x	Х			x - xxx
	Bauch – Beine – Po	х	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		х	XXX
	PowerGym	X	X	x	X	x		x	XXX
Bewegung &	Atemkurse		X		X	x	X	X	X
Gymnastik	Beckenbodentraining	х						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	^		V	V				XX
	Standard und Lateinamerikanisch		x	x	X	X	X	X	X-XXX
	Let's Dance		Inches and the second	R ENGLESSISSISSISSISSISSISSISSISSISSISSISSISSI	X	X	X		a managamanan
			X	x	X	X	X	X	X-XXX
	Stepptanz Türan ava alla Malt		X		X	X		X	X-XXX
Spiele	Tänze aus aller Welt Ballsport und Fitness	X	x	x	x	x	X		x-xxx xx
	Softvolleyball	X	X	X	PROCESSOR STREET	X	1		XX
	Tennis	^		X	X	Management of the last of the	+		
	Kleinfeld-Tennis		X	X	X	X			XX
	Tischtennis		X	*	X	X			XX
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	Y	X	X	X	X	v		X
		X			X		X		XXX
	AquaGym+ AquaGym	X	x	X	X	x	X		xx x
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	X	^	X	X	X	x		X - XXX
	Walking	X	X	X	x	X	X		X - XXX
	Fit im Wald	^	^	X					
		Y			X	X	X		X - XXX
	Bergwandern 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

Katrin Ackermann, Turn- und Leitung

Sportlehrerin,

Expertin Erwachsenensport

Kosten

Fr. 13.50/Lektion

LIESTAL

Ort

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit 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.

Kurs 1

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

NEU: Kurs 2, ab 16. Oktober

Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Ort

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstrasse 29

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Fr. 13.50/Lektion Kosten

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 Bewegungs-

schulung, 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

Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Lisbeth Reinhard-Barth,

Atemtherapeutin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

Neu:

Erholsamer Schlafen ohne Schnarchen

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

BASEL

Ort

Daten 17. Oktober - 12. Dezember (9x) Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

> Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Fr. 171.-Kosten 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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Fr. 101.50 Kosten 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

Sabine Chambovey, Leitung

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

Fr. 13.50/Lektion Kosten

Bewegung und Gedächtnis

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

BASEL

Daten 18. Okt. - 13. Dez. (8x, ohne 8. Nov.) Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr 0rt Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Verena Thomann, Expertin Erwach-

senensport, Gedächtnistrainerin

SVGT

Fr. 116.-Kosten 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 Beschweren wirksam entgegentreten. 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 Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfeldertr. 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 unbeschwerte, aktive Gesundheit.

Daten 8. Nov. - 6. Dez. (5x)

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

Rheinfeldertr. 29

Caroline Schnell, Leitung

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, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen vermindert oder aufgelöst werden können.

BASEL

Neu: Einführung in die Feldenkraismethode

17. Okt. - 19. Dez. (10x) Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit Leitung Lisbeth Howald, dipl.

Feldenkraislehrerin

Fr. 190.-

Anmeldung bis 3. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 26. Sept.

12.30 - 13.30 Uhr

Kurs 1

Kosten

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

Kosten Fr. 18.-/Lektion

Kurs 2

Kosten

Ort

Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre-

rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik Fr. 18.-/Lektion

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

Nicole Wälchli, Leitung Bewegungspädagogin

Fr. 13.50/Lektion Kosten

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Claudine Schwyn, Nicole Zingg, Leitung

ausgebildete Leiterinnen

Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 204.bis 5. Oktober Anmeldung

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

Kurs 1+2, Claudine Schwyn, ausge-Leitung

bildete Leiterin Sturzprophylaxe

Fr. 13.50/Lektion

Körpertraining - Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern.

BASEL

Kosten

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, Bewegungs-

pädagogin, Kurs 1+2

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Fr. 13.50/Lektion Kosten

LIESTAL

Leitung

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Körpertraining - Stretching - Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Kurs 1

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

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,

Fr. 18.-/Lektion Kosten

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.

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

Belchenstr. 15

Dorothea Steiner, Physiotherapeu-Leitung

tin und Pilatestrainerin (Polestar Pilates)

Fr. 23.-/Lektion Kosten

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

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

Dienstag, 10.45 - 11.45 Uhr Tag/Zeit 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

Kosten

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 Marie-José Tschopp Leitung

Fr. 13.50/Lektion

Rhythmus - Bewegung - Koordination

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

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

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

Rheinfelderstr. 29

Leitung 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, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 4 und 5

Ort

Mittwoch Tag/Zeit

> 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

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

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

0rt 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

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

Bewegungspädagogin

Kurse 2 und 3

Tag/Zeit Montag

> Kurs 2: 10.30 - 11.30 Uhr Kurs 3: 11.30 - 12.30 Uhr

Kurs 1 - 3: Akzent Forum, Fitness-Ort

center 50+, Belchenstr. 15

Kurs 4 und 5

Leitung

Ort

Tag/Zeit Mittwoch

> Kurs 4: 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 5: 10.30 - 11.30 Uhr Kurs 2-5, Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 4 - 5: Akzent Forum, Fitness-

center 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

Mädi Hauert Leitung 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) Mittwoch, 13.30 - 14.30 Uhr Tag/Zeit 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 Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 3 und 4

Ort

Tag/Zeit Freitag

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

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr, 15

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

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

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) Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfeldertr. 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

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

ab 15. Oktober Neu Kurs 2

Montag, 13.15 - 14.15 Uhr Tag/Zeit 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

> Kurs1: 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.

17. Okt. - 19. Dez. (10x) Daten Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfeldertr. 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

Leitung

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Montag

> Kurs 1: 15.45 - 16.45 Uhr Kurs 2: 16.45 - 17.45 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

> Rheinfelderstr. 29 Esther Saladin

Fr. 13.50/Lektion Kosten

Orientalischer Bauchtanz

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

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 Anfänger

Daten 17. Aug. - 28. Sept (7x) Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr Leituna 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, Grundschritte und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

Aufbaukurs 1

Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit

Aufbaukurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150 Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin Leitung Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im

tanzwerk gemietet werden)

Tänze aus aller Welt

Daten 13. August - 18. Januar 2013 (20x) Halbjahresabonnement Fr. 116.65 Kosten

(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

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

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 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

Ort

Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 77

Tennis

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezialschläge) 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 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 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.

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

Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124 (Bau 67)

Leitung Monika Röthlisberger,

Aqua-Power-Instruktorin
Kosten Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt,

inkl. Fr. 1.60 MwSt)

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli
Leitung Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin

Kosten Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt,

inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

AquaGym mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.80

(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.) 13. August – 18. Januar 2013 (20x)

Daten 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 Oktober 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.) 13. August – 18. Januar 2013 (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 Freitag, 14.30 Uhr (neu ab 17. August)

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

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!

Laufspass mit dem Laufpass

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

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

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

FÜLLINSDORF

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.

prosenectutebasel

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**

