

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 Altersiedlung,

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Altersiedlung

Donnerstag, 08.45 (nur Frauen), 10.00 Uhr
(nur Männer)

L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Montag, 09.00 Uhr (nur Männer)

GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING

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 – 12.00Uhr
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
Klein Hüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Dienstag, 14.00 Uhr
Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29
Freitag, 09.30 Uhr
St. Clara Pfarrei, Lindenbergs 8
Dienstag, 09.30 Uhr
St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71
Donnerstag, 09.30 Uhr
Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88
Montag, 15.00 Uhr
RIEHEN
Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,
Turnsaal
Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
St. Franziskus Pfarreiheim,
Äussere Baselstrasse 168
Mittwoch, 09.00 Uhr
Alterssiedlung Drei Brunnen,
Oberdorfstrasse 21/25
Donnerstag, 09.30 Uhr
ALLSCHWIL
St. Theresia, Baslerstr. 242
Montag, 14.00 Uhr
St. Peter und Paul, Baslerstr. 51
Montag, 14.00, 15.30 Uhr
Turnhalle Gartenstrasse
Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr
Calvinhaus, Baslerstr. 226
Donnerstag, 15.00 Uhr
ARLESHEIM
Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus
Montag, 17.00, 18.00 Uhr
BIEL-BENKEN
Schulhaus Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7
Montag, 09.00 Uhr
BINNINGEN
Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7
Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr
BLAUEN
Turnhalle, Hotzlerweg 16
Dienstag, 15.45 Uhr
BOTTMINGEN
Schulhaus Hämigarten, 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
Klein Hüningen 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, Fitnessinstrukturin
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	Tanz und Beweglichkeit		X		X	X	X	X	XX
	Yoga	X	X			X	X	X	X
	Orientalischer Bauchtanz		X	X	X	X	X	X	XX
	Standard und Lateinamerikanisch	X		X	X	X	X	X	X-XXX
	Let's Dance	X	X	X	X	X	X	X	X-XXX
Spiele	Stepptanz	X	X	X	X	X		X	X-XXX
	Tänze aus aller Welt	X	X	X	X	X	X		X-XXX
	Ballsport und Fitness	X	X	X	X	X			XX
	Softvolleyball	X	X	X	X	X			XX
	Tennis		X	X	X	X			XX
Wassersport	Kleinfeld-Tennis	X	X	X	X	X			XX
	Tischtennis		X		X	X			X
	AquaFit/Aquajogging	X		X	X		X		XXX
Laufsport & Wandern	AquaGym+	X	X	X	X	X	X		XX
	AquaGym	X	X		X	X	X		X
	Nordic Walking	X		X	X	X	X		XX - XXX
	Walking	X	X	X	X	X	X		X - XXX
	Fit im Wald			X	X	X	X		X - XXX
Laufsport & Wandern	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, Fitnessinstrukturin
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: Erholssamer 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	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Tag/Zeit	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Kurs 2

Tag/Zeit	Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

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

BASEL

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 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
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 unbeschwerliche, 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 sacher 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. Feldenkraislehrerin
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

LIESTAL

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 13.50/Lektion
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Gabriela Karrer, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

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 Ossolin, 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 Reinhart, 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

Kurs 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, Ihnen 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
Kosten	Meister Xinhua Zhu

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
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

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 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.

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
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	Anfänger
Tag/Zeit	17. Aug. – 28. Sept (7x)
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
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

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

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, Mühlhäuserstr. 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

Kleinrüti 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, Logstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

MUTTENZ

APH zum Park, Tramstrasse 83

Donnerstag, 09.30 Uhr

ÖBERWIL

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 Doppelkette: Fr. 280.80 (inkl. Fr. 20.80 MwSt.) pro Semester

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet!

AESCH

Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41

Donnerstag, 09.00 Uhr

ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg

Mittwoch, 09.00 Uhr

Tischtennis

BASEL

Daten 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.

Aqua-Fit/Aqua-Power

Aqua-Fit/Aqua-Power ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr

Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

Leitung Dorothée Siefert, Aqua-Power-Instruktorin

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124 (Bau 67)

Leitung Monika Röhlisberger, Aqua-Power-Instruktorin

Kosten Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl. Fr. 1.60 MwSt.)

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

Leitung Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin

Kosten Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt, inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

AquaGym mit Schwimmen

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

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

Daten 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 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.

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

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 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

*Privatektionen 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

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 vorgesehnen Route). Das Akzent Forum hat Wandergruppen in Aesch, Basel, Ettingen, Frenkendorf, Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.

prosenectute beider 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