

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: 04.04.2026

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 – 12.00Uhr

Samstag, 22. September von 10.00 – 12.00Uhr

Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel

Samstag, 22. September von 10.00 – 12.00Uhr

Rhympark 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-Schwesterhaus**, Schützeng. 66,

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim,

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Oberdorfstrasse 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

_ALLSCHWIL**St. Theresia**, Baslerstr. 242

Montag, 14.00 Uhr

St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Montag, 14.00, 15.30 Uhr

Turnhalle Gartenstrasse

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

_ARLESHEIM**Turnhalle Domplatz**, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

_BIEL-BENKEN**Schulhaus Kilchbühl**, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

_BINNINGEN**Turnhalle Margarethen**, Curt Goetz-Str. 7

Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr

_BLAUEN**Turnhalle**, Hotzlerweg 16

Dienstag, 15.45 Uhr

_BOTTMINGEN**Schulhaus Hämisgarten**, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

_BRISLACH**Turnhalle**, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

_DITTINGEN**Turnhalle**, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

_DUGGINGEN**Turnhalle**, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

_ETTINGEN**Turnhalle Schule Hintere Matte**,

Gempenweg 17–25

Montag, 14.45 Uhr

_FRENKENDORF**Turnhalle Neufeld**, Mühlemattweg

Mittwoch, 14.30 Uhr

_GIEBENACH**Turnhalle**, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

_GRELLINGEN**Turnhalle Primarschule**, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

_ITINGEN**Mehrzweckhalle**, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

_LAUFEN**Turnhalle Primarschule**, Baselstr. 5

Dienstag, 16.15 Uhr

_LIESTAL**Sporthalle Kaserne**, Kasernenstr. 13

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

_LUPSINGEN**Mehrzweckhalle**, Liestalerstr. 34

Montag, 16.00 Uhr

_MAISPRACH**Turnhalle**, Obermattstr. 3

Donnerstag, 09.15 Uhr

_MÜNCHENSTEIN**Ref. KGH**, Lärchenstrasse 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

Löffelmatt, Gruthweg 8

Donnerstag, 10.00 Uhr

_MUTTENZ**KGH Feldreben**, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr

Feuerwehrmagazin, Theorieraum, Schulstr. 7

Montag, 08.45 Uhr, Freitag, 14.30 Uhr

_PFEFFINGEN**Turnhalle**, Byfangweg 1

Mittwoch, 15.00 Uhr

_PRATTELN**Ref. Kirchengemeindehaus**, St. Jakobsstr. 1

Dienstag, 14.15 Uhr

_REINACH**Ref. Kirchengemeindehaus**, 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 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.

_BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

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: Erholbarer 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 Blasen Schwäche 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 entgegen treten. 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

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 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

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, 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 Careni, 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
 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
 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, Mühlhauerstr. 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

_RIEHEN
Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50
 Freitag, 09.15 Uhr

_ALLSCHWIL
Calvinhaus, Baslerstr. 226
 Montag, 15.00 Uhr

_ARLESHEIM
Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A
 Dienstag, 14.30 Uhr

_ BIRSFELDEN

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31

Mittwoch, 09.15 Uhr

_ BOTTMINGEN

Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18

Freitag, 09.15 Uhr

_ FÜLLINSDORF

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr

_ GELTERKINDEN

Café Lindenhof, Poststr. 1

Donnerstag, 09.15 Uhr

_ HÖLSTEIN

Alte Turnhalle, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr

_ LAUFEN

Aula Baselstrasse, Baselstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

_ MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

_ MUTTENZ

APH zum Park, Tramstrasse 83

Donnerstag, 09.30 Uhr

_ OBERWIL

Ref. Kirchgemeindsaal, 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 Doppellektion: 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.

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, Grenzachstr. 124 (Bau 67)

Leitung Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin

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

_ LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

Leitung Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin

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

AquaGym mit Schwimmen

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

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

Daten 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.

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

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

_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.

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**