Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2012)

Heft: 5: Das Fricktal

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

Fitness & Krafttraining

GymFit

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

Daten Kosten 13. August – 18. Januar 2013 (20x) Halbjahresabonnement Fr. 116.60

(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

Während des Trainings werden Sie von Fachpersonen kompetent begleitet. Sie können jederzeit (siehe Öffnungszeiten) unsere Krafträume kennen lernen. Für Fragen steht Ihnen die anwesende Fachperson gerne zur Verfügung. 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, 17. November von 10.00 – 12.00Uhr

Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel

Samstag, 17. November 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,

Aussere 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, 11.00 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. 116.60

(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.

Ort

Kosten

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit

> Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Fr. 13.50/Lektion

Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte

Sparte	Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensitä
Fitness & Krafttraining	Krafttraining	x	X	x	X	X			x - xxx
	Bauch – Beine – Po	X	X	X	X	x		X	XXX
	GymFit/GymFit+	Х	x	x	x	X	X	X	x - xxx
	Fit/Beweglich	X	X	x	X	X	X	X	XX
	Männerfit	х	X	X	X	X		X	XXX
	PowerGym	X	X	X	X	X		X	XXX
Bewegung &	Atemkurse		X		X	X	X	X	X
Gymnastik	Beckenbodentraining	X						X	XX
	Bewegung und Gedächtnis		Х		x	Х		X	X
	Feldenkrais		Х		х	X	X	х	X
	Fit/Beweglich	x	X	x	X	X	X	x	XX
	Gleichgewichtstraining	x	Х		x	X		X	XX
	Körpertraining – Koordination	x			X	X			XX
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		Х		x		x	x	x
	Osteogym	x	х		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	Х	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		Х	x	X	X	X	x	XX
	Standard und Lateinamerikanisch		х	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		х	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	Х	x	X	X	X		XX
	AquaGym	x	X		x	X	X		X
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	x		X	x	X	X		xx - xxx
	Walking	x	X	x	X	X	X		x - xxx
	Fit im Wald			x	X	X	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

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr Tag/Zeit Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

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

Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer, Leitung

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 Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Neu: Kurs 2

Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29

Leitung

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

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 Studio für Atem- und Bewegungs-Ort 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: 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

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 Donnerstag, 13.30 - 14.30 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

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Verena Thomann, Expertin Erwachsenensport, Gedächtnistrainerin

SVGT

Kosten Fr. 14.50/Lektion

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 25. Okt. - 15. Nov. (4x) Daten

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.-

Ernährung / Bewegung / Entspannung

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

BASEL

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

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

Rheinfeldertr. 29

Leitung Caroline Schnell,

Ernährungsberaterin/-coach,

Bewegungstrainerin

Kosten Fr. 72.50 Anmeldung bis 25. Oktober

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

Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit Lisbeth Howald, dipl. Leitung Feldenkraislehrerin Kosten Fr. 19.-/Lektion

Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Elisabeth Howald, dipl. Leitung Feldenkrais-Lehrerin Kosten Fr. 18.-/Lektion

Kurs 2 Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr

Tag/Zeit

Kosten

Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

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



Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29 Nicole Wälchli,

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

Leitung

19. Okt. - 18. Jan. (12x, ohne 21. Daten

und 28. Dez.)

Freitag, 10.30 - 11.45 Uhr Tag/Zeit

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Leitung Claudine Schwyn, Nicole Zingg,

ausgebildete Leiterinnen

Sturzprophylaxe

Fr. 204.-Kosten

Trainingskurse

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, 0rt

Belchenstr. 15

Leitung Kurs 1+2, Claudine Schwyn, ausge-

bildete Leiterin Sturzprophylaxe

Fr. 13.50/Lektion Kosten

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, Bewegungs-

pädagogin, 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 Ro-

sen, 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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Kurs 1+2, Madeleine Schweizer-Leitung

Schmutz, Bewegungs- und

Tanzpädagogin,

Kosten Fr. 18.-/Lektion

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeu-

> tin und Pilatestrainerin (Polestar Pilates)

Fr. 23.-/Lektion Kosten

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

Dienstag, 10.45 - 11.45 Uhr Tag/Zeit

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong Leitung

und Alexandertechnik Lehrerin

Fr. 18.-/Lektion Kosten

Rhythmische Gymnastik

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

BASEL

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Marie-José Tschopp Leitung Fr. 13.50/Lektion Kosten

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

Kurs 1-3, Barbara Brütsch, Leitung

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

Akzent Forum, Waisenhaus-Ort

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-Keller-

hals, Physiotherapeutin

Kurse 6 und 7

Tag/Zeit Donnerstag,

> Kurs 6: 14.30 - 15.30 Uhr Kurs 7: 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Leitung

> Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

Neu: Kurs 8

Tag/Zeit Montag,

Kurs 8: 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29 Kathrin Reinhard,

Leitung Bewegungspädagogin

Besonderes Schnupperstunde am 22. Oktober

LIESTAL

Kurse 9 und 10

Tag/Zeit Mittwoch

> Kurs 9: 08.30 - 09.30 Uhr Kurs 10: 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum

> Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin Leitung Kosten Fr. 13.50/Lektion (Kurs 1-10)

Sanfte Gymnastik

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

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr 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

Ort Kurs 1 - 3: Akzent Forum, Fitness-

center 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, Fitness-

center 50+, Rheinfelderstr. 29

Fr. 13.50/Lektion Kosten

Sicherheit & Selbstverteidigung (Frauen)

Einführungsworkshop

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich wirksam verteidigen können und dadurch an Selbstver-

trauen gewinnen.

BASEL

Ort

Leitung

Kosten

2. und 3. November Daten

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

Akzent Forum: Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Mädi Hauert Fr. 130.50

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

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

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-

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

Meister Xinhua Zhu Leitung 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

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

Rheinfeldertr. 29

Leitung Silvia Staub, Tanzpädagogin,

Alexandertechnik

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringen Sie in eine geistig-körperliche Balance.

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Neu: Kurs 2

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

Kurs 3

Tag/Zeit Dienstag, 09.40 - 10.40 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

Kosten

Daten 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

(inkl. Fr. 10.80 MwSt.)

Halbjahresabonnement Fr. 145.80

Kreativ-Tanz

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

BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfeldertr. 29

Leitung Silvia Staub, Tanzpädagogin,

Alexandertechnik

Kosten Fr. 14.50/Lektion

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 1 Anfänger

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr Leitung Eeva-Taina Forsius 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

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. 116.60 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32

Freitag, 15.00 Uhr

Gemeindehaus St. Johannes, Mühlhauserstr. 135

Montag, 14.30 Uhr

Kirchgemeindehaus Stephanus, Furkastr. 12

Freitag, 09.30 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 Kirchgemeindehaus,

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
Lindenhof, Poststr. 1

Lindenhof, Poststr. 1 Donnerstag, 09.15 Uhr

_HÖLSTEIN

Alte Turnhalle, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr

LAUFEN

Aula Schule, Baselstr. 5 Dienstag, 16.00 Uhr _MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

MUTTENZ

APH zum Park, Tramstrasse 83

Donnerstag, 09.30 Uhr

OBERWIL

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

Spiele

Ballsport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

Daten 13. August – 18. Januar 2013 (20x)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.60

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Leitung Giuseppina Furler

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. 116.60

(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 Tennis Center Münchenstein

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.

Sport und Bewegung im Akzent Forum! Das lohnt sich.

- Wir bieten über 300 Sport- und Bewegungsangebote an
- Diplomierte Kursleiter/-innen
- Zwei Krafträume
- Zwei Gymnastikräume
- Eine Turnhalle
- Eine Physiotherapie

Wassersport

Aqua-Fit/Aqua-Power

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

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr

Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

Leitung Dorothée Siefert,

Aqua-Power-Instruktorin

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche, Grenzacher-

str. 124 (Bau 67)

Leitung Monika Röthlisberger,

Aqua-Power-Instruktorin

Kosten Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt,

inkl. Fr. 1.60 MwSt)

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

Leitung Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin

Kosten Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt,

inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

AquaGym mit Schwimmen

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.80

(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.) 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 (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, 13.45, 14.30 Uhr

Mittwoch, 14.00, 14.45 Uhr

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

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 Neu: Freitag, 14.30 Uhr

Wasserstelzenschulhaus, Riehen

Wasserstelzenweg 15 Mittwoch, 16.00 Uhr

AQUAGYM IN BASELLAND

Halbjahresabonnement: Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt., exkl. Hallenbadeintritt)

AESCH

Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43

Mittwoch, 13.30 Uhr

_BOTTMINGEN

Hallenbad Burggarten, Burggartenstr. 1

Montag, 14.15 Uhr

FRENKENDORF

Schwimmhalle Mühlacker, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

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



Unsere Sportleiterinnen sind alle im Besitz der esa-Anerkennung, einer vom Bundesamt für Sport (BASPO) getragenen Ausbildung für Erwachsenensport.

Sie besuchen regelmässig Weiterbildungskurse und garantieren so die hohe Qualität unserer Sportkurse.

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. 116.60

(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, Ökonomiegebäu-

de 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.



«La Méditerranée» im if d'or – ein Geheimtipp für Geniesser

In unmittelbarer Nähe des Spalentors, zentral gelegen, befindet sich das mediterrane Restaurant if d'or. Essen und Trinken vom Feinsten, mit Schwerpunkt auf einer täglich frischen und saisonalen Küche mit naturbelassenen Zutaten.

Die einmaligen klassischen Kunstwerke der Skulpturhalle schaffen das Ambiente für ein Essen mit Freunden, Geschäftspartnern oder der Familie.

Reservieren Sie noch heute Ihren Tisch im if d'or an der Missionsstrasse 20: Tel. 061 266 91 24

Weitere Infos: www.ifdor.ch

Öffnungszeiten:

- Montag bis Freitag 11.30 bis 23.00 Uhr
- Samstag 18.00 bis 23.00 Uhr
- Sonntag11.30 bis 17.00 Uhr

