

**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:** 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 KURS ZENTREN 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. 116.60  
(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.

### \_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, 17. November von 10.00 – 12.00 Uhr

### Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel

Samstag, 17. November von 10.00 – 12.00 Uhr

**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**, Lindenbergr. 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 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.

#### \_BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-  
halle, 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	Ballspiel 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

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: 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

### 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 Bewegungen und Denken die geistige Fitness trainieren.

### \_BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15  
Leitung 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 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.–

## 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, 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

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

### 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.–

#### Trainingskurse

##### \_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, ausge-  
bildete 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, 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 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 Gleichgewichts-  
übungen 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, Physiotherapeu-  
tin und Pilatesrainerin  
(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 abwechslungs-  
reicher 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 Be-  
weglichkeit, 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 ge-  
stärkt. 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	Donnerstag, Kurs 6: 14.30 – 15.30 Uhr Kurs 7: 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

## Neu: Kurs 8

Tag/Zeit	Montag, Kurs 8: 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Kathrin Reinhard, 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
Leitung	I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin
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
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

### 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
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

Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 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 Carezzi, 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	13. August – 18. Januar 2013 (20x)
-------	------------------------------------

#### Kurse 1 und 2

Tag/Zeit	Donnerstag Kurs 1: 09.15 – 10.30 Uhr Kurs 2: 10.45 – 12.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 145.80 (inkl. Fr. 10.80 MwSt.)

## Kreativ-Tanz

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

### \_BASEL

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, 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. 116.60 (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

### \_FÜLLINSBORF

**KGH Drei König**, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr

### \_GELTERKINDEN

**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. Pfarreiheim**, 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. 116.60 (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 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 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.)

# 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, Grenzacherstr. 124 (Bau 67)  
Leitung Monika Röthlisberger,  
Aqua-Power-Instruktorin  
Kosten Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt,  
inkl. Fr. 1.60 MwSt.)

### \_LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
Ort Hallenbad Gitterli  
Leitung Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin  
Kosten Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt,  
inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

## AquaGym mit Schwimmen

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.80  
(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)  
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 (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.)  
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  
Neu: Freitag, 14.30 Uhr

### Wasserstelzenschulhaus, Riehen

Wasserstelzenweg 15  
Mittwoch, 16.00 Uhr

### AQUAGYM IN BASELSTADT

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

## 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



erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera

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

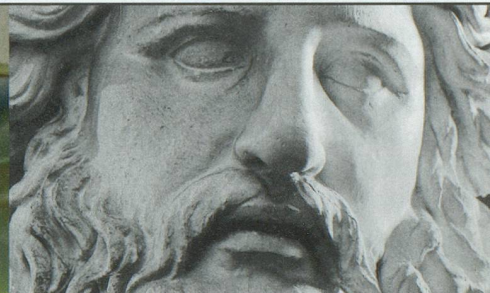
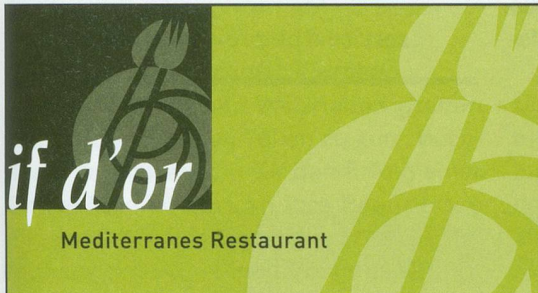
## Bergwandern

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.



## «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](http://www.ifdor.ch)

Öffnungszeiten:

- Montag bis Freitag  
11.30 bis 23.00 Uhr
- Samstag  
18.00 bis 23.00 Uhr
- Sonntag  
11.30 bis 17.00 Uhr

