

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2012)
Heft: 6: Das katholische Basel

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: 19.02.2026

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

Privatangebote

Im Kurszentrum oder bei Ihnen zu Hause.

Begleitung beim Computerkauf

Wir begleiten Sie zum Computerkauf, bringen das Gerät zu Ihnen nach Hause, richten Ihren Internet-Anschluss ein und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit der Neuanschaffung ab.
1 Std.* à 60 Min., Fr. 130.– (exkl. Wegpauschale)

Support Mac/ Windows PC /iPad

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr oder möchten Sie Ihren Computer oder Ihr iPad an das Internet anschliessen?
1 Std.* à 60 Min., Fr. 130.– (exkl. Wegpauschale)

Privatstunden Mac/iPad/iPod/Windows PC

Sie möchten keinen Gruppenkurs besuchen, aber Gelerntes auffrischen und ergänzen oder punktuell von Ihnen gewünschte Themen erlernen?
1 Std.* à 60 Min., Fr. 130.– (exkl. Wegpauschale)

Begleitung beim Digitalkamerakauf

Wir begleiten Sie zum Digitalkamerakauf und helfen Ihnen, das richtige Gerät für Ihre Bedürfnisse auszuwählen.

1 Std.* à 60 Min., Fr. 130.– (exkl. Wegpauschale)

Privatlektion Digitalkamera

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menufunktionen Ihrer Digitalkamera besser kennen lernen. Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Gerätes und beantwortet Ihre Fragen rund ums Fotografieren.

1 Lektion à 50 Min., Fr. 108.– (im Kurszentrum)

Privatlektion Handy/Smartphone

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menufunktionen besser kennen lernen und nutzen. Eine Fachperson erklärt Ihnen Handhabung und Funktionsumfang Ihres Gerätes. Funktionen ohne Computer, 1 Lektion à 50 Min., Fr. 108.– (im Kurszentrum)

* wird ab der ersten Stunde pro 15 Minuten abgerechnet.

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 (Halbjahresabonnement)

UNSERE KURSZENTREN IN BASEL

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

- **Akzent Forum**, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
- **Akzent Forum, Kurs- und 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

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 unsere Krafträume kennen lernen. (siehe Öffnungszeiten). 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
----------	---

Öffnungszeiten während der Feiertage:

24.12.12	08.00 – 12.00 Uhr
25. + 26.12.12	geschlossen
27. – 29.12.12	normale Öffnungszeiten
31.12.12	08.00 – 12.00 Uhr
01.01.13	geschlossen

Preise
3 Monate Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.),
6 Monate Fr. 399.60 (inkl. 8% MwSt.),
12 Monate Fr. 696.60 (inkl. 8% MwSt.)
Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 464.40 (inkl. 8% 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, 5. Januar, 10.00 – 12.00 Uhr

Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel

Samstag, 5. Januar, 10.00 – 12.00 Uhr

Fitness & Krafttraining

GymFit

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

Daten 13. August – 18. Januar 2013 (20x)

21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–
(inkl. 8% 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

Alterssiedlung, Pilatusstrasse 44

Donnerstag, 08.45 (nur Frauen), 10.00 Uhr

(nur Männer)

L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Montag, 09.00 Uhr (nur Männer)

Rhypark Saalbau, Mülhauserstr. 17

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,

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

BLAUFEN

Turnhalle, Hotzlerweg 16

Dienstag, 15.45 Uhr

BOTTMINGEN

Schulhaus Hämigarten, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

BRISLACH

Turnhalle, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

DITTINGEN

Turnhalle, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

DUGGINGEN

Turnhalle, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17–25

Montag, 14.45 Uhr

FRENKENDORF

Turnhalle Neufeld, Mühlemattweg

Mittwoch, 14.30 Uhr

GIEBENACH

Turnhalle, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

GRELLINGEN

Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

ITINGEN

Mehrzweckhalle, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

LAUFEN

Turnhalle Primarschule, Baselstr. 5

Dienstag, 16.15 Uhr

LIESTAL

Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 13

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

LUPSINGEN

Mehrzweckhalle, Liestalerstr. 34

Montag, 16.00 Uhr

MAISPRACH

Turnhalle, Obermattstr. 3

Donnerstag, 09.15 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Ref. KGH, Lärchenstrasse 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

Löffelmatt, Gruthweg 8

Dienstag, 09.00 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, Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer), Freitag, 09.15 Uhr

GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit

Daten 13. August – 18. Januar 2013 (20x)

21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–
(inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+

Belchenstr. 15

Montag, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

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
Bewegung & Gymnastik	PowerGym	X	X	X	X	X		X	XXX
	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
Tanz	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
	Orientalischer Bauchtanz		X	X	X	X	X	X	XX
Spiele	Standard und Lateinamerikanisch	X	X	X	X	X	X	X	X-XXX
	Let's Dance	X	X	X	X	X	X	X	X-XXX
	Stepptanz	X	X	X	X	X		X	X-XXX
	Tänze aus aller Welt	X	X	X	X	X	X		X-XXX
	Ballsport und Fitness	X	X	X	X	X			XX
Wassersport	Softvolleyball	X	X	X	X	X			XX
	Tennis	X	X	X	X	X			XX
	Kleinfeld-Tennis	X	X	X	X	X			XX
Laufsport & Wandern	Tischtennis	X			X	X			X
	AquaFit/Aquajogging	X		X	X		X		XXX
	AquaGym+	X	X	X	X	X	X		XX
	AquaGym	X	X		X	X	X		X
	Nordic Walking	X		X	X	X	X		XX - XXX
	Walking	X	X	X	X	X	X		X - XXX
	Fit im Wald			X	X	X	X		X - XXX
	Bergwandern	X		X		X	X		XXX
	Wandern			X		X	X		X - XXX

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, 16.30 Uhr (nur Frauen)
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Kleinrüningen 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. 14.50/Lektion

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 und Expertin Erwachsenensport
Kosten	Fr. 14.50/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 und Kursleiter Erwachsenensport
Kosten	Fr. 14.50/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 22. Januar)

Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29
Besonderes	Schnupperstunde am 8. Januar
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhart, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, und dipl. Sportwissenschaftlerin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

Neu: Bewegen mit Freude

Durch einfache Bewegungsabläufe sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen Freude an der Bewegung finden, dabei körperliche Blockaden lösen und das Körpergefühl verbessern. Zugleich ein Training von Koordination, Kondition und Gleichgewicht.

BASEL

Daten	21. Jan. – 18. März (ohne 11.+18.2.)
Tag/Zeit	Montag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Kathrin Reinhart, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion
Besonderes	Schnupperstunde am 7. Januar

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. 19.–/Lektion

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 Reinhart-Barth, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

Beckenbodentraining

Gezielt den ganzen Körper trainieren mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

BASEL

Kurs 1:	Triningskurs
Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Feldenkrais

Anhand sanfter Bewegungen lernt man sich selber besser kennen. Dabei findet ein Spannungs- ausgleich statt, der ermöglicht, dass im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen vermindert oder aufgelöst werden können.

BASEL

Kurs 1	
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung	Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

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. 14.50/Lektion

Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen Gleichgewicht und Kraft trainieren. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

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	Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten	Fr. 14.50/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,

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 14.50/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. 14.50/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

Kurs 2

Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Madeleine Schweizer-Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin,
Kosten	Fr. 19.–/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. 14.50/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 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
Leitung	Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong und Alexandertechnik Lehrerin
Kosten	Fr. 19.–/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. 14.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik die Beweglichkeit, das Gleichgewicht 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
----------	-----------------------------

Neu: Kurs 4 (ab 25. Januar)

Tag/Zeit	Freitag, 08.30 – 09.30 Uhr
Besonderes	Schnupperstunde am 11. Januar

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Kurs 1–3: Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin, Kurs 4: Priska Sager, Bewegungspädagogin

Kosten	Fr. 14.50/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	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 und 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 7. Januar

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. 14.50/Lektion

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	Kurse 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	Kurse 2–5, Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Ort	Kurse 4 – 5: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

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 – 3

Tag/Zeit	Mittwoch
	Kurs 1: 08.30 – 09.30 Uhr
	Kurs 2: 09.45 – 10.45 Uhr
	Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 4 und 5

Tag/Zeit	Freitag
	Kurs 4: 11.00 – 12.00 Uhr
	Kurs 5: 12.00 – 13.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 19.–/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. 19.–/Lektion

Yoga

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

BASEL

Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 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. 19.–/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 21. Januar – 28. Juni 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. 154.– (inkl. 8% MwSt.)

Let's Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partnerin 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. 14.50/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
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Maja Meier, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 20.–/Lektion

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
Liestal	
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr
Ort	Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21
Leitung	Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion (inkl. 8% 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, Steptanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

Tänze aus aller Welt

Daten	13. August – 18. Januar 2013 (20x)
	21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32

Freitag, 15.00 Uhr

Gemeindehaus St. Johannes, Mülhauserstr. 145

Montag, 14.30 Uhr

Kirchgemeindehaus Stephanus, Furkastr. 12

Freitag, 09.30 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und

Pflegeheim, Giornicostr. 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370

Freitag, 09.30 Uhr

BASEL / KLEINBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinünigen Kirchgemeindehaus,

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

RIEHEN

Haus zum Wendelin, Inzlingerstr. 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

Donnerstag, 09.15 Uhr

HÖLSTEIN

Alte Turnhalle, Hauptstr.

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, Tramstr. 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 reaktiv schnell bleiben.

BASEL

Daten 13. August – 18. Januar 2013 (20x)

21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–

(inkl. 8% 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)

21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–

(inkl. 8% 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)

21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Doppel-
lektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)

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)

21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Ort Weiherweg Alterszentrum,
Rudolfstr. 43

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 70.20
(inkl. 8% 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. Johanns-Ring 17
Leitung	Dorothée Siefert, Aqua-Power-Instrukturin
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124 (Bau 67)
Leitung	Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instrukturin
Kosten	Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl. 8% MwSt)

LIESTAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 09.50 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli
Leitung	Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin
Kosten	Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt, inkl. 8% MwSt.)

AquaGym mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend.

Daten	13. August – 18. Januar 2013 (20x) 21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

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

Daten	13. August – 18. Januar 2013 (20x) 21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Weiherweg Alterszentrum , Rudolfstrasse 43
Donnerstag, 11.00 Uhr

AquaGym+

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.

Daten	13. August – 18. Januar 2013 (20x) 21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

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

Wasserstelzenschulhaus, Riehen

Wasserstelzenweg 15
Mittwoch, 16.00 Uhr

AQUAGYM IN BASELLAND

Halbjahresabonnement: Fr. 123.– (exkl. Eintritt,
inkl. 8% MwSt.)

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

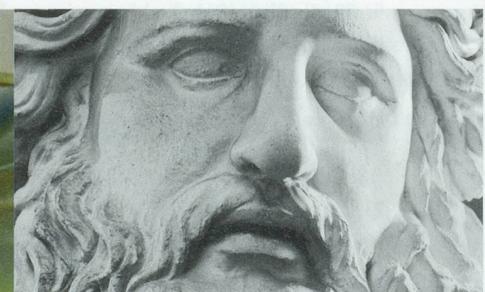
Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18
Donnerstag, 08.15, 09.15 Uhr

MUTTENZ

Hallenbad, Baselstr. 89
Freitag, 14.15 Uhr

OBERWIL

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d
Freitag, 14.00 Uhr



«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
- Sonntag
11.30 bis 17.00 Uhr



Laufsport & Wandern

Laufpass mit dem Laufpass

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

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

21. Januar – 19. Juli 2013 (23x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% 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 Hofstatt)

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.
- Privatlektionen für Nordic Walking
- Kosten und Daten auf Anfrage!

Beratungs- und Bewegungswoche Bildung und Sport 7.–11. Januar 2013 – Gratis ohne Anmeldung!

Kurs- und Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstrasse 29 in Basel

Montag, 7. Jan. 2013

Rückentraining

09.30 – 10.30 Uhr

Bewegung mit Freude

10.30 – 11.30 Uhr

Individuelle Beratung

Sprachkurse

14.00 – 16.00 Uhr

Individuelle Beratung EDV- iPad und Fotokurse

14.00 – 16.00 Uhr

Let's Dance

15.45 – 16.45 Uhr

Let's Dance

16.45 – 17.45 Uhr

Schnuppern im Kraftraum

15.00 – 20.00 Uhr

Dienstag, 8. Jan. 2013

Fit/Beweglich

12.30 – 13.30 Uhr

Mittwoch, 9. Jan. 2013

Individuelle Beratung

Sprachkurse

14.00 – 16.00 Uhr

Power Gym

14.30 – 15.30 Uhr

Was das iPad alles kann

15.30 – 16.30 Uhr

Individuelle beratung EDV- iPad und Fotokurse

14.00 – 16.00 Uhr

Vortrag: Bewegung massgeschneidert

14.00 – 14.30 Uhr

Körpertraining – Stretching – Entspannung

16.30 – 17.30 Uhr

Individuelle Bewegungsberatung

14.30 – 16.30 Uhr

Qi-Gong der 5 Elemente

17.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag, 10. Jan. 2013

Outdoor Fitness

09.00 – 10.00 Uhr

Freitag, 11. Jan. 2013

Rhythmus – Bewegung – Koordination

08.30 – 09.30 Uhr

GymFit

09.30 – 10.30 Uhr

Beckenbodentraining

13.30 – 14.30 Uhr

Rückentraining

14.30 – 15.30 Uhr

Rückentraining

15.30 – 16.30 Uhr

Vortrag: Bewegung massgeschneidert

14.00 – 14.30 Uhr

Rückentraining

15.30 – 16.30 Uhr

Tänze aus aller Welt

15.00 – 16.00 Uhr