

**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:** 09.04.2026

**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 Menüfunktionen 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 Menüfunktionen 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 KURS ZENTREN 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

### \_BLAUEN

**Turnhalle**, Hotzlerweg 16

Dienstag, 15.45 Uhr

### \_BOTTMINGEN

**Schulhaus Hämigarten**, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

### \_BRISLACH

**Turnhalle**, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

### \_DITTINGEN

**Turnhalle**, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

### \_DUGGINGEN

**Turnhalle**, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

### \_ETTINGEN

**Turnhalle Schule Hintere Matte**,

Gempfenweg 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. 19

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
	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			xx
	Körpertraining – Koordination	x			x	x			xx
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		x			x	x
	Osteogym	x	x		x	x	x	x	x
	Pilates	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			xx
	Rückentraining	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	
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

## 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

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30  
Dienstag, 15.00 Uhr

## \_ALLSCHWIL

**Calvinhaus**, Baslerstrasse 226

Donnerstag, 13.55 Uhr

## \_ETTINGEN

**Turnhalle Schule Hintere Matte**,

Gempenweg 17–25

Montag, 10.30 Uhr

## \_OBERWIL

**Primarschulhaus**, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

## Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.

### \_BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

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 Erwachsenenport

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 Brüttsch, Turn- u. Sportlehrer und Kursleiter Erwachsenenport

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, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 14.50/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. 19.–/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. 19.–/Lektion

## Beckenbodentraining

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

### \_BASEL

#### Kurs 1: Trainingskurs

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, 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 Reinhard, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Besonderes Schnupperstunde am 7. Januar

## Bewegungs und Gedächtnistraining

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 Erwachsenenport und Gedächtnistrainerin, SVGT

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## 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

#### 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 Pilatesrainerin (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

Kurs 1	Tag/Zeit	Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr
Neu: Kurs 2	Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Besonderes		Schnupperstunde am 9. Januar
Ort		Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
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

#### Kurs 1

Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
----------	---------------------------

#### Neu: Kurs 2

Tag/Zeit	Montag, 13.00 – 14.00 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 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. 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 orientalische Tanzlehrerin
Kosten	Fr. 20.–/Lektion

## Standard und Lateinamerikanische Tänze

### \_BASEL

<b>Kurs 1</b>	Anfänger
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Eeva-Taina Forsius
<b>Kurs 2</b>	Anfänger bis leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Eeva-Taina Forsius
<b>Kurs 3</b>	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, 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) 21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL / GROSSBASEL

<b>Don Bosco Pfarreiheim</b> , Waldenburgerstr. 32	Freitag, 15.00 Uhr
<b>Gemeindehaus St. Johannes</b> , Mülhauserstr. 145	Montag, 14.30 Uhr
<b>Kirchgemeindehaus Stephanus</b> , Furkastr. 12	Freitag, 09.30 Uhr

<b>Zum Wasserturm</b> , Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostr. 144	Montag, 09.30 Uhr
--	-------------------

<b>Zwinglihaus</b> , Gundeldingerstr. 370	Freitag, 09.30 Uhr
---	--------------------

### \_BASEL / KLEINBASEL

<b>Akzent Forum, Fitnesscenter 50+</b> , Rheinfelderstr. 29	Freitag, 15.00 Uhr
<b>Kleinhüningen Kirchgemeindehaus</b> , Wiesendamm 30	

Donnerstag, 09.30 Uhr

### \_RIEHN

**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. Kirchgemeindegasse**, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

### \_THERWIL

**Kath. Pfarreiheim**, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

# Spiele

## Ballspiel & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell 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 7

## Tennis

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezialschläge) und der Tennisregeln.

### \_MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Tennis Center Münchenstein
Leitung	Frank Stifter, Tennislehrer
Besonderes	Kosten und Daten auf Anfrage!

## Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen auf kleinem Feld gespielt.

Daten	13. August – 18. Januar 2013 (20x) 21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Doppel- lektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)
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) 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. 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. 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

<b>Dalbehof</b> , Kapellenstrasse 17	
Montag,	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag,	08.45, 09.30 (nur Frauen)

<b>Weierweg Alterszentrum</b> , 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

<b>Weierweg Alterszentrum</b> , 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

<b>Bläsischulhaus</b> , 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 BASELSTADT

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

### AESCH

<b>Schulhaus Schützenmatt</b> , Dornacherstr. 43	
Mittwoch,	13.30 Uhr

### BOTTMINGEN

<b>Hallenbad Burggarten</b> , Burggartenstr. 1	
Montag,	14.15 Uhr

### FRENKENDORF

<b>Schwimmhalle Mühlacker</b> , Schulstr. 12	
Mittwoch,	16.00 Uhr

### LIESTAL

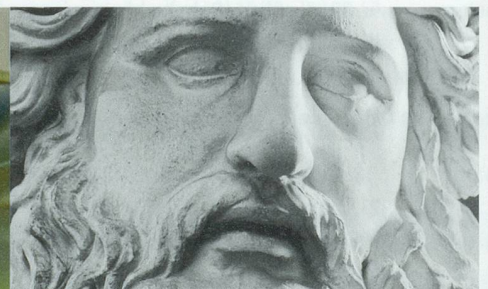
<b>Hallenbad Gitterli</b> , Militärstr. 14/18	
Donnerstag,	08.15, 09.15 Uhr

### MUTTENZ

<b>Hallenbad</b> , Baselstr. 89	
Freitag,	14.15 Uhr

### OBERWIL

<b>Hallenbad Hüslimatt</b> , 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](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



# 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 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.
- 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	Dienstag, 8. Jan. 2013	Mittwoch, 9. Jan. 2013	Donnerstag, 10. Jan. 2013	Freitag, 11. Jan. 2013
<b>Rückentraining</b> 09.30 – 10.30 Uhr			<b>Outdoor Fitness</b> 09.00 – 10.00 Uhr	<b>Rhythmus – Bewegung – Koordination</b> 08.30 – 09.30 Uhr
<b>Bewegung mit Freude</b> 10.30 – 11.30 Uhr	<b>Fit/Beweglich</b> 12.30 – 13.30 Uhr			<b>GymFit</b> 09.30 – 10.30 Uhr
<b>Individuelle Beratung Sprachkurse</b> 14.00 – 16.00 Uhr	<b>Info EDV- und Fotokurse</b> 13.30 – 14.30 Uhr	<b>Individuelle Beratung Sprachkurse</b> 14.00 – 16.00 Uhr	<b>Beckenbodentraining</b> 13.30 – 14.30 Uhr	
<b>Individuelle Beratung EDV- iPad und Fotokurse</b> 14.00 – 16.00 Uhr	<b>Power Gym</b> 14.30 – 15.30 Uhr	<b>Individuelle Beratung EDV- iPad und Fotokurse</b> 14.00 – 16.00 Uhr	<b>Rückentraining</b> 14.30 – 15.30 Uhr	
<b>Let's Dance</b> 15.45 – 16.45 Uhr	<b>Was das iPad alles kann</b> 15.30 – 16.30 Uhr	<b>Vortrag: Bewegung massgeschneidert</b> 14.00 – 14.30 Uhr	<b>Rückentraining</b> 15.30 – 16.30 Uhr	
<b>Let's Dance</b> 16.45 – 17.45 Uhr	<b>Körpertraining – Stretching – Entspannung</b> 16.30 – 17.30 Uhr	<b>Individuelle Bewegungsberatung</b> 14.30 – 16.30 Uhr		<b>Tänze aus aller Welt</b> 15.00 – 16.00 Uhr
		<b>Qi-Gong der 5 Elemente</b> 17.00 – 18.00 Uhr		
<b>Schnuppern im Krafraum</b> 15.00 – 20.00 Uhr	<b>Schnuppern im Krafraum</b> 15.00 – 20.00 Uhr	<b>Schnuppern im Krafraum</b> 15.00 – 20.00 Uhr	<b>Schnuppern im Krafraum</b> 15.00 – 20.00 Uhr	<b>Schnuppern im Krafraum</b> 15.00 – 20.00 Uhr