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: 17.11.2025

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

> 09.00 - 11.00 Uhr Sa,

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,

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)

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

Bahnhofstr. 36

Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum,

Montag, 14.20 Uhr, Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer), Freitag, 09.15 Uhr

GymFit+

Daten

Kosten

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit

13. August – 18. Januar 2013 (20x)

21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)

Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

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	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensitä
Fitness & Krafttraining	Krafttraining	X	X	x	x	х			x - xxx
	Bauch - Beine - Po	X	x	X	X	X		X	XXX
	GymFit/GymFit+	X	X	x	X	x	Х	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	х		x	XXX
Bewegung & Gymnastik	Atemkurse		X		X	x	Х	X	X
	Beckenbodentraining	X						X	XX
	Bewegung und Gedächtnis		X		X	x		X	X
	Feldenkrais		X		X	x	Х	х	X
	Fit/Beweglich	X	X	x	X	X	X	X	XX
	Gleichgewichtstraining	х	X		X	X		X	XX
	Körpertraining – Koordination	х			x	x			XX
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		X		X		X	X	X
	Osteogym	X	X		X	X	X	X	X
	Pilates	X	X		X		Х	X	x - xxx
	Qi-Gong	X	X		X	X	х	X	X
	Rhythmische Gymnastik	х	X	x	X	X	Х	X	XX
	Rhythmus – Bewegung – Koordination				x	x	01041/25/1803	X	XX
	Rückentraining	х	X			X	X	X	XX
	Sanfte Gymnastik		X		X	X	Х	X	X
	Tai-Ji	х	X		X	X	Х	X	X
	Tanz und Beweglichkeit		X		X	x	Х	X	XX
	Yoga	х	X			x	Х	X	X
Tanz	Orientalischer Bauchtanz		X	x	X	x	х	X	XX
	Standard und Lateinamerikanisch		X	x	X	X	Х	х	X-XXX
	Let's Dance		X	x	X	x	x	X	X-XXX
	Stepptanz		X	x	X	x		x	X-XXX
	Tänze aus aller Welt		X	x	X	x	X		X-XXX
Spiele	Ballsport und Fitness	X	X	x	X	x			XX
	Softvolleyball	x	X	x	X	x			XX
	Tennis		X	X	X	x			XX
	Kleinfeld-Tennis		X	x	X	X			XX
	Tischtennis		X		x	Х			X
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	х		Х	x		x		XXX
	AquaGym+	х	X	X	x	x	x		XX
	AquaGym	X	X		х	X	х		X
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	x		X	x	X	x		xx - xxx
	Walking	X	X	X	X	X	х		x - xxx
	Fit im Wald			X	x	X	х		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

0rt

Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

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

Sport- und Gesundheitszentrum Ort

Rosen, Gymnastikraum,

Rosenstr. 21 A

Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer Leitung

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 Akzent Forum, Waisenhaus-Ort

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

Bewegung & Gymnastik

Atmen - Bewegen - Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

BASEL

Ort

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

> Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12

Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung

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

Fr. 19.-/Lektion Kosten

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

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

21. Jan. - 18. März (ohne 11.+18.2.) Daten

Montag, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

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 Bewegen 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 Erwach-

senensport und Gedächtnis-

trainerin, 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

Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Leitung Elisabeth Howald, dipl.

Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2

Ort

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Leitung

Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Fr. 19.-/Lektion Kosten

Neu: Fit/Beweglich

Das Ganzkörpertraining mit Musik, um fit, vital und beweglich zu bleiben.

BASEL

Leitung

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29 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 Ro-

sen, 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, Physiotherapeu-

tin 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

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

Ore Street Street Assessed

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 Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Ort

Kurse 4 und 5
Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Kurs 1 – 5: Rita Schrämmli-Keller-

hals, Physiotherapeutin

Kurse 6 und 7

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 6: 14.30 – 15.30 Uhr Kurs 7: 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

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 Kathrin Reinhard,

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, Fitness-

center 50+, Belchenstr. 15

Kurs 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4: 09.30 – 10.30 Uhr Kurs 5: 10.30 – 11.30 Uhr

Leitung Kurse 2-5, Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Ort Kurse 4 – 5: Akzent Forum, Fitness-

center 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 Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 4 und 5

Ort

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

Halbjahresabonnement Fr. 154.—

(inkl. 8% MwSt.)

Let's Dance

Kosten

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partnel 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 Esther Saladin

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

Aumaukuisi

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

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, 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

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

Kleinhüningen 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 reaktionsschnell bleiben.

BASEL

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

21. Januar – 28. Juni 2013 (20x) g/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–

> (inkl. 8% MwSt.) Giuseppina Furler

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 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)

Halbjahresabonnement Doppellektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortge-

schrittene geeignet

AESCH

Kosten

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-Instruktorin

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche, Grenzacher-

str. 124 (Bau 67)

Leitung Monika Röthlisberger,

Aqua-Power-Instruktorin

Kosten Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt,

inkl. 8% MwSt)

LIESTAL

Donnerstag, 09.00 - 09.50 Uhr Tag/Zeit

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

09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen) Montag,

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

14.00, 14.45 Uhr Mittwoch,

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

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

> 21. Januar - 28. Juni 2013 (20x) Halbjahresabonnement Fr. 180.-

(inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Kosten

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)

Halbjahresabonnement Fr. 180.-Kosten

(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

Laufspass mit dem Laufpass

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

Daten

23. Juli – 18. Januar 2013 (23 x) 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, Ökonomiegebäu-

de beim Sportplatz Dienstag, 09.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

_ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher

Freitag, 14.00 Uhr FÜLLINSDORF

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69

Mittwoch, 14.00 Uhr GELTERKINDEN

Eingang Schwimmbad

Montag, 09.30 Uhr Dienstag, 09.15 Uhr MÜNCHENSTEIN

Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

MUTTENZ

Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10 Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer) ZUNZGEN

Parkplatz Sperrmattweg

Montag, 09.30 Uhr

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

Wandern/Kurzwandern

Die reine Wanderzeit beträgt – je nach Wandergruppe – zwischen 1 und 5 Std. Die Wanderungen und Kurzwanderungen finden in der Regel im U-Abo-Bereich statt und werden bei jedem Wetter durchgeführt (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Das Akzent Forum hat Wandergruppen in Aesch, Basel, Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

- Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm
- Privatlektionen f\u00fcr 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
<mark>Rückentraining</mark> 19.30 — 10.30 Uhr			Outdoor Fitness 09.00 – 10.00 Uhr	Rhythmus – Bewegung – Koordination 08.30 – 09.30 Uhr
ewegung mit Freude 0.30 – 11.30 Uhr	Fit/Beweglich 12.30 – 13.30 Uhr			GymFit 09.30 – 10.30 Uhr
ndividuelle Beratung prachkurse 4.00 – 16.00 Uhr	Info EDV- und Fotokurse 13.30 – 14.30 Uhr	Individuelle Beratung Sprachkurse 14.00 – 16.00 Uhr	Beckenbodentraining 13.30 – 14.30 Uhr	
ndividuelle beratung EDV- Pad und Fotokurse 4.00 – 16.00 Uhr	Power Gym 14.30 – 15.30 Uhr	Individuelle beratung EDV- iPad und Fotokurse 14.00 – 16.00 Uhr	Rückentraining 14.30 – 15.30 Uhr	
et's Dance 5.45 – 16.45 Uhr	Was das iPad alles kann 15.30 – 16.30 Uhr	Vortrag: Bewegung massgeschneidert 14.00 – 14.30 Uhr	Rückentraining 15.30 – 16.30 Uhr	
<mark>et's Dance</mark> 6.45 – 17.45 Uhr	Körpertraining – Streching – Entspannung 16.30 – 17.30 Uhr	Individuelle Bewegungsberatung 14.30 – 16.30 Uhr		Tänze aus aller Welt 15.00 – 16.00 Uhr
		Qi-Gong der 5 Elemente 17.00 – 18.00 Uhr		
Schnuppern im Kraftraum 5.00 – 20.00 Uhr	Schnuppern im Kraftraum 15.00 – 20.00 Uhr	Schnuppern im Kraftraum 15.00 – 20.00 Uhr	Schnuppern im Kraftraum 15.00 – 20.00 Uhr	Schnuppern im Kraftraum 15.00 – 20.00 Uhr