

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2013)
Heft: 4: Das grosse Sterben : Seuchen einst und jetzt

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: 07.01.2026

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

SPORT

**Krafttraining | Fitness & Gymnastik | Sport & Bewegung | Tanz
Spiele | Wassersport | Laufsport & Wandern**

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 INFORMATIONEN

Siehe Seite 40

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

Bewegung, Spiel und Sport

bereitet Freude und steigert die

Leistungsfähigkeit

hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und erhöht die Lebensqualität

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



Bleiben Sie am Ball!

Mit über 500 Kursen.

akzentforum

www.akzent-forum.ch | 061 206 44 66

GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin trainieren Sie gezielt Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination.

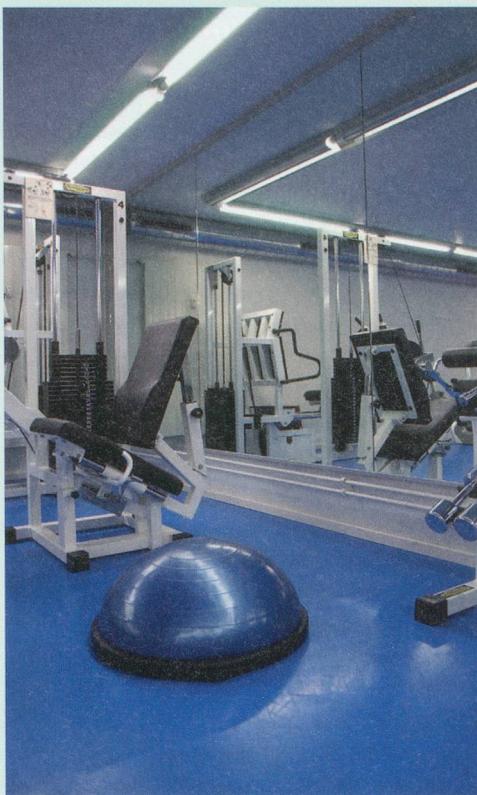
Beratung und Betreuung

Während des Trainings werden Sie von Fachpersonen kompetent begleitet. Für Fragen steht Ihnen die anwesende Fachperson gerne zur Verfügung.

- Sie können unsere Krafträume jederzeit besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Besonderes

- Sie können mit Ihrem Abo ohne Aufpreis in beiden Krafträumen trainieren.
- Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abo inbegriffen.
- Chipkarte und Pulsgurt sind kostenlos nutzbar.
- Während des Trainings ist immer eine Fachperson anwesend.
- Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogrammes sind im Preis inbegriffen.



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
----------	---

Preise

3 Monate	Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.),
6 Monate	Fr. 496.60 (inkl. 8% MwSt.),
12 Monate	Fr. 696.60 (inkl. 8% MwSt.)
Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo	Fr. 464.40 (inkl. 8% MwSt.)

FITNESS & GYMNASTIK

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

Kurs 1	
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Kurs 2	
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- und Sportlehrer und Kursleiter
Kosten	Erwachsenensport Fr. 14.50/Lektion

PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.

BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

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

Atemdynamik und Eutonie

Atemwirksame Bewegungs-, Haltungs- und Dehnübungen ermöglichen ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, was als Wohlspannung (Eutonie) erlebt wird. Der Atem wird tiefer, der Energiefluss angeregter. Atemdynamik und Eutonie stärken uns für die Herausforderung im Alltag.

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
Besonderes	Schnupperstunde am 24. Sept.

Neu: Beckenbodengrundkurs

Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen, was Sie gegen Blasenschwäche tun können. Nur für Frauen.

BASEL

Daten	23. Oktober – 4. Dezember (7x)
-------	--------------------------------

Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 101.50
Anmeldung	bis 9. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 25. Sept.

Beckenbodentraining

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

_BASEL

Trainingskurs

Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin und Sportwissenschaftslehrerin
Besonderes	Schnupperstunde am 26. Sept.
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

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 Erwachsenensport und Gedächtnistrainerin, SVGT
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

Neu: Erholsam schlafen ohne schnarchen

Mit Atemübungen wird der Rachenraum gestärkt und die Atemmuskulatur trainiert, um dem «Schnarchen» und «Verschlucken» vorzubeugen.

_BASEL

Daten	16. Oktober – 11. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 171.–
Anmeldung	bis 2. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 25.9. 15.30 – 16.30 Uhr, Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Neu: Feldenkrais, Einsteigerkurs

Auch beim Älterwerden soll die eigene Beweglichkeit angemessen pflegen, erhalten und entwickelt werden.

_BASEL

Daten	16. Oktober – 18. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Kosten	Fr. 190.–
Anmeldung	bis 2. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 25.9.

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

Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik
Kosten	Fr. 14.50/Lektion
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

Leitung	Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 19.–/Lektion
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

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
Tag/Zeit	30. Oktober – 18. Dezember (8x)

Daten	30. Oktober – 18. Dezember (8x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 116.–
Anmeldung	bis 21. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 16. Oktober

Gleichgewichtstraining

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

Neu: Grundkurs

Daten	25. Oktober – 24. Januar 2014 (12x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.30 – 11.45 Uhr
Ort	Akzent Forum Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Claudine Schwyn, Nicole Zingg, ausgebildete Leiterinnen Sturzprophylaxe
Kosten	Fr. 204.–
Anmeldung	bis 4. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 27.9. 10.30 – 11.30 Uhr

Trainingskurse

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Kurs 2	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Tag/Zeit	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, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion
Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 14.50/Lektion
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
----------	---------------------------

Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
AquaFit/Aquajogging	X		X	X		X		XXX
AquaGym	X	X		X	X	X		X
AquaGym+	X	X	X	X	X	X		XX
Atemkurse		X		X	X	X	X	X
Ballsport und Fitness	X	X	X	X	X			XX
Bauch – Beine – Po	X	X	X	X	X		X	XXX
Beckenbodentraining	X						X	XX
Bergwandern	X		X		X	X		XXX
Bewegung und Gedächtnis		X		X	X		X	X
Country Line Dance		X	X	X	X	X	X	XX
Feldenkrais		X		X	X	X	X	X
Fit im Wald/Outdoor-Fitness			X	X	X	X		X - XXX
Fit/Beweglich	X	X	X	X	X	X	X	XX
Gleichgewichtstraining	X	X		X	X		X	XX
GymFit/GymFit+	X	X	X	X	X	X	X	X - XXX
Kleinfeld-Tennis		X	X	X	X			XX
Körpertraining – Koordination	X			X	X			XX
Körpertraining – Stretching – Entspannung		X		X		X	X	X
Let's Dance		X	X	X	X	X	X	X-XXX
Männerfit	X	X	X	X	X		X	XXX
Nordic Walking	X		X	X	X	X		XX - XXX
Orientalischer Bauchtanz		X	X	X	X	X	X	XX
Osteogym	X	X		X	X	X	X	X
Pilates	X	X		X		X	X	X - XXX
PowerGym	X	X	X	X	X		X	XXX
Qi-Gong	X	X		X	X	X	X	X
Rhythmische Gymnastik	X	X	X	X	X	X	X	XX
Rhythmus – Bewegung – Koordination				X	X		X	XX
Rückentraining	X	X			X	X	X	XX
Sanfte Gymnastik		X		X	X	X	X	X
Softvolleyball	X	X	X	X	X			XX
Standard und Lateinamerikanisch		X	X	X	X	X	X	X-XXX
Stepptanz		X	X	X	X		X	X-XXX
Tai-Ji	X	X		X	X	X	X	X
Tanz und Beweglichkeit		X		X	X	X	X	XX
Tänze aus aller Welt		X	X	X	X	X		X-XXX
Tennis		X	X	X	X			XX
Walking	X	X	X	X	X	X		X - XXX
Wandern			X		X	X		X - XXX
Yoga	X	X			X	X	X	X

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

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr

Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr

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

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Barbara Brütsch, 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 Kurse 1 – 5: Rita Schrämmli-Kellernhals, 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

09.30 – 10.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Kathrin Reinhard, Bewegungspädagogin

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

Ort Kurse 4 – 5: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Kurse 2 – 5, Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Neu: Selbstverteidigung (nur für Frauen)

Einführungsworkshop

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich wirksam verteidigen können und dadurch an Selbstvertrauen gewinnen.

BASEL

Daten 8. und 9. November

Tag/Zeit Freitag, 8. November, Theorie, 14.00 – 16.30 Uhr

Samstag, 9. November, Praxis und Theorie, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

DUGGINGEN
Turnhalle, Aeschstr. 9
Mittwoch, 14.00 Uhr

ETTINGEN
Turnhalle Schule Hintere Matte,
Gempenweg 17–25

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
Mittwoch, 14.30 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

Bibliothek, Brühlweg 3
Montag, 09.15 Uhr
KGH Feldreben, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr
Pfarrhaus Dorf
Freitag, 14.15 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 12. August – 24. Januar 2014 (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 Uhr

Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle

Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00,
15.00 Uhr (nur Frauen)
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 Uhr (nur
Männer) 16.30 Uhr (nur Frauen)

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Klein Hüningen 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

TANZ

Country Line Dance

Line Dance wird zu Country-Musik ohne Partne-
rin bzw. Partner getanzt. Die verschiedenen
Schrittfolgen fördern nicht nur die körperliche,
sondern auch die geistige Beweglichkeit.

BASEL

Daten 12. August – 24. Januar 2014 (20x)

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.15 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29
Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

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

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

Neu: Einsteigerkurs 2, ab 17. Oktober

Tag/Zeit	Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,
orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion

Anmeldung bis 3. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 26. 9.

Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

Kurs im Spätsommer

Daten	6. – 27. September (4x)
Tag/Zeit	Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung	Eeva-Taina Forsius

Kosten Fr. 58.– (inkl. 8% MwSt.)
Ab Mitte Oktober wieder im Programm

BASEL

Kurs 1 Anfänger

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius

Kurs 2 Anfänger bis leicht

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius

Kurs 3 Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten Fr. 14.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)

LIESTAL

Kurs im Spätsommer

Daten 4. – 25. September (4x)

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr

Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,
Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

Kosten Fr. 58.– (inkl. 8% MwSt.)

Ab Mitte Oktober wieder im Programm

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.)

Steptanz

Technik, Grundschritte und Kombinationen des Steptanzes lernen.

BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150

Leitung Sabine Freuler, Steptanzlehrerin

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

Tänze aus aller Welt

Daten 12. August – 24. Januar 2014 (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

Kirchengemeindehaus Stephanus, Furkastr. 12

Freitag, 10.00 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, Mühlmattstr. 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

Wohngenossenschaft drei Birken,

Neue Bahnhofstr. 113

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 (nur für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

Daten 12. August – 24. Januar 2014 (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-
Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Giuseppina Furler

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

Softvolleyball (nur für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

BASEL

Daten 12. August – 24. Januar 2014 (20x)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-
Turnhalle, Theodorskirchplatz 77

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

Tennis

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

MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 – 09.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 – 11.00 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 12. August – 24. Januar 2014 (20x)

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

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortge-
schrittene geeignet

ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg

Mittwoch, 09.00 Uhr

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	
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.50 – 09.40 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 12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

BASEL

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 12. August – 24. Januar 2014 (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 12. August – 24. Januar 2014 (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

Daten 12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement: Fr. 123.– (exkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

AESCH

Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43
Mittwoch, 14.15 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

GELTERKINDEN	Eingang Schwimmbad Montag, 09.30 Uhr
MÜNCHENSTEIN	Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt) Dienstag, 09.30 Uhr
Sportplatz Au	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

Privatlektionen für Nordic Walking

Kosten und Daten auf Anfrage!

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, Frenkendorf, Füllinsdorf und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.

Neu ab Dezember:

Schneeschuhwanderungen im Schwarzwald und im Jura

Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, so vereinbaren Sie einen Termin.

Dauer	20 Min.
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Katrin Ackermann u. Silvia Stöcklin, Turn- und Sportlehrerinnen, Expertinnen Erwachsenensport
Kosten	Gratis

vom 23. – 27. September 2013

Schnupperwoche Bildung + Sport

Fitnesscenter 50+ an der Belchenstrasse 15 in Basel

Montag, 23. September	Dienstag, 24. September	Mittwoch, 25. September	Donnerstag, 26. September	Freitag, 27. September
Rhythmische Gymnastik 08.30 – 09.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit 08.00 – 09.00 Uhr		
GymFit+ 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit (nur Männer) 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit 09.00 – 10.00 Uhr		GymFit+ 09.00 – 10.00 Uhr
	Osteogym 10.30 – 11.30 Uhr		GymFit 10.30 – 11.30 Uhr	GymFit 10.00 – 11.00 Uhr
Sanfte Gymnastik 11.30 – 12.30 Uhr	Atemdynamik und Eutonie 11.30 – 12.30 Uhr	Feldenkrais Einsteigerkurs 11.30 – 12.30 Uhr		
Orientalischer Bauchtanz Einsteiger 12.30 – 13.30 Uhr	Rhythmus – Bewegung – Koordination 13.00 – 14.00 Uhr			
Orientalischer Bauchtanz Fortgeschrittene 13.30 – 14.30 Uhr	Rhythmus – Bewegung – Koordination 14.00 – 15.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.00 – 15.00 Uhr	Bewegung und Gedächtnis 13.30 – 14.30 Uhr	
Tanz und Beweglichkeit 15.30 – 16.30 Uhr	Beckenbodentraining 17.00 – 18.00 Uhr	Rückentraining 16.00 – 17.00 Uhr	Männerfit 17.00 – 18.00 Uhr	
Körpertraining – Stretching – Entspannung 16.30 – 17.30 Uhr	Körpertraining – Koordination 18.00 – 19.00 Uhr	Pilates 17.00 – 18.00 Uhr	Männerfit 18.00 – 19.00 Uhr	

Kraftraum an der Rheinfelderstrasse 29 in Basel

Schnuppern im Kraftraum	Montag – Freitag	08.00 – 14.00 Uhr
		15.00 – 20.00 Uhr

Kraftraum an der Belchenstrasse 15 in Basel

Schnuppern im Kraftraum	Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr
	Montag, Donnerstag	15.00 – 18.00 Uhr
	Dienstag, Mittwoch	15.00 – 17.00 Uhr
	Samstag	09.00 – 11.00 Uhr

Kurs- und Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstrasse 29 in Basel

Montag, 23. September	Dienstag, 24. September	Mittwoch, 25. September	Donnerstag, 26. September	Freitag, 27. September
		Rhythmus – Bewegung – Koordination 08.30 – 09.30 Uhr		
Rückentraining 09.30 – 10.30 Uhr	Yoga 09.45 – 10.45 Uhr			GymFit 09.30 – 10.30 Uhr
	Qi-Gong der 5 Elemente 10.45 – 11.45 Uhr	Sanfte Gymnastik 10.30 – 11.30 Uhr		Gleichgewichtstraining Grundkurs 10.30 – 11.30 Uhr
	Fit/Beweglich 12.30 – 13.30 Uhr			
Yoga 13.00 – 14.00 Uhr		Stiefkind Fuss 13.00 – 14.00 Uhr	Beckenbodentraining 13.30 – 14.30 Uhr	
	Computerangebote + iPad 14.00 – 15.00 Uhr Kursraum 5	Beckenbodengrundkurs 14.00 – 15.00 Uhr		Sicherheit & Selbstverteidigung für Frauen 14.00 – 15.00 Uhr
Let's Dance 15.45 – 16.45 Uhr		Erholsamer schlafen ohne schnarchen 15.30 – 16.30 Uhr	Rückentraining 15.30 – 16.30 Uhr	Tänze aus aller Welt 15.00 – 16.00 Uhr
Let's Dance 16.45 – 17.45 Uhr	Körpertraining – Stretching – Entspannung 16.30 – 17.30 Uhr	Qi-Gong der 5 Elemente 17.00 – 18.00 Uhr	Orientalischer Bauchtanz Einstigerkurs 19.00 – 20.00 Uhr	

Waisenhaus-Turnhalle am Theodorskirchplatz 7 in Basel

Montag, 23. September	Dienstag, 24. September	Mittwoch, 25. September	Donnerstag, 26. September	Freitag, 27. September
GymFit+ 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit+ 08.30 – 09.30 Uhr		GymFit+ 08.30 – 09.30 Uhr	Rückentraining 08.20 – 09.20 Uhr
GymFit+ 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit+ (nur Frauen) 09.30 – 10.30 Uhr		GymFit+ 09.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining 09.30 – 10.30 Uhr
	GymFit+ 10.30 – 11.30 Uhr			Rückentraining 10.40 – 11.40 Uhr
	GymFit+ 14.00 – 15.00 Uhr		GymFit+ 14.00 – 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 – 16.00 Uhr			Ballsport & Fitness für Männer 15.00 – 16.00 Uhr	
GymFit (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	Power Gym 16.00 – 17.00 Uhr		GymFit+ 16.30 – 17.30 Uhr	
	Bauch – Beine – Po 17.00 – 18.00 Uhr			