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: 18.11.2025

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.



GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING

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

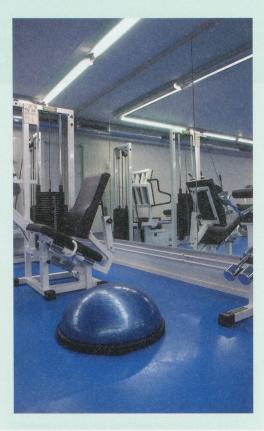
Beratung und Betreuung

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 bei den 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 Fachper son anwesend.
- · Regelmässige Aktualisierung des Trainingspro grammes 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 Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-Ort halle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

LIESTAL

Leitung

Kosten

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Ort Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A Peter Brütsch, Turn- und Sport-

lehrer und Kursleiter

Erwachsenensport

Fr. 14.50/Lektion

Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

BASEL

Kurs 1

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Tag/Zeit 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

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 Bewegungs-

schulung, 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 Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

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 Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort Rheinfelderstr. 29 Beatrice Meier, Physiotherapeutin Leitung

Fr. 101.50 Kosten bis 9. Oktober Anmeldung

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 Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort 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 Sport-

wissenschaftslehrerin 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 Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort Belchenstr. 15 Leitung Verena Thomann, Expertin Erwach-

senensport und Gedächtnis-

trainerin, 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

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Kurs 2

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

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Kosten Fr. 19.-/Lektion

Fit/Beweglich

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

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+. Rheinfelderstr. 29 Leitung

Nicole Wälchli,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Neu: Kurs 2

Daten 30. Oktober - 18. Dezember (8x) Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 Sabine Chambovey, Leitung 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

25. Oktober - 24. Januar 2014 (12x) Daten (ohne 27.12. und 3.1. 2014) 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.-

bis 4. Oktober Besonderes Schnupperstunde am 27.9.

10.30 - 11.30 Uhr

Trainingskurse

Anmeldung

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, 08.30 - 09.30 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+.

Ort Belchenstr. 15

Kosten Fr. 14.50/Lektion LIESTAL

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr Sport- und Gesundheitszentrum Ro-Ort

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

Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensität
AquaFit/Aquajogging	x		Х	x		х		XXX
AquaGym	x	х		х	x	Х		Х
AquaGym+	х	х	x	X	X	X		XX
Atemkurse		x		x	х	Х	X	X
Ballsport und Fitness	х	х	х	х	x			XX
Bauch – Beine – Po	X	X	x	х	х		X	XXX
Beckenbodentraining	x						X	XX
Bergwandern	x		x		X	X		XXX
Bewegung und Gedächtnis		x		X	x		X	X
Country Line Dance		x	Х	x	X	X	X	XX
Feldenkrais		x		X	x	X	X	X
Fit im Wald/Outdoor-Fitness			X	X	Х	X		x - xxx
Fit/Beweglich	x	X	x	X	Х	X	X	XX
Gleichgewichtstraining	x	Х		X	Х		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	х	X
Let's Dance		x	x	X	x	х	х	X-XXX
Männerfit	Х	x	x	X	x		x	XXX
Nordic Walking	X		X	X	x	X		xx - xxx
Orientalischer Bauchtanz		X	X	Х	х	Х	X	XX
Osteogym	х	х		х	х	x	х	Х
Pilates	x	X		х		x	x	x - xxx
PowerGym	х	х	x	Х	х		X	XXX
Qi-Gong	х	х		х	х	X	X	Х
Rhythmische Gymnastik	x	Х	x	х	х	X	X	XX
Rhythmus – Bewegung – Koordination				х	x		Х	XX
Rückentraining	X	x			X	X	X	XX
Sanfte Gymnastik		x		X	Х	Х	Х	Х
Softvolleyball	x	Х	Χ	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	Х		X	X	X	X	X
Tanz und Beweglichkeit		X		X	X	X	X	XX
Tänze aus aller Welt		X	x	х	Х	X		X-XXX
Tennis		X	X	x	X			xx
Walking	x	X	X	х	X	X		x - xxx
Wandern			x		Х	X		x - xxx
Yoga	x	X			X	X	Х	X

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kurs 2 Tag/Zeit Ort	Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Kosten	Madeleine Schweizer-Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin, 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
0rt	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.

Kosten

BASEL	
Kurs 1	
Tag/Zeit	Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr
Neu: Kurs 2	
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
0rt	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
	Rheinfelderstr. 29
Leitung	Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong

Fr. 19.-/Lektion

und Alexandertechnik Lehrerin

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

Ort

ituioo	I dilla	-
Tag/Ze	it	Dienstag

Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr
Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr
Akzent Forum Fitnesscenter 50+

Belchenstr. 15

Kurs 3	
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
	Rheinfelderstr. 29
15,967,56340	De la configuración de la

Londing	Duibula Diatocii,
	Bewegungspädagogir
Vantan	F. 14 FO/L - L-+:

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.

Ku	rse	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

Mittwoch

Kurse 4 und 5

Tag/Zeit

	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-Keller-
	hals, Physiotherapeutin
Kurse 6 un	d 7

Tag/Zeit	Donnerstag
5,	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	110
T /7	B Attended

Kurse 9 un	d 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.

	B	A	S	E	L
(11	rs	1		

Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr	
Leitung	Sabine Chambovey-Malzacher,	
	Rewegungspädagogin	

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
Ort	Kurse 4 – 5: Akzent Forum, Fitness
	center 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

Tag/Zeit	Freitag, 8. November, Theorie,
	14.00 - 16.30 Uhr
	O . ON I D .

8. und 9. November

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

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Mädi Hauert Kosten Fr. 130.50 Anmeldung bis 25. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 27.9.

14.00 - 15.00 Uhr

Neu: Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füssen Gutes zu tun.

BASEL

Daten 23. Oktober – 20. November (5x)
Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin Kosten Fr. 72.50

Anmeldung bis 9. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 25.9.

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

 $\begin{tabular}{lll} Tag/Zeit & Montag, 15.30-16.30 \ Uhr \\ Ort & Akzent Forum, Fitness center 50+, \\ \end{tabular}$

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

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

Fr. 19.-/Lektion

SPORT & BEWEGUNG

GymFit

Kosten

Verbessern der Beweglichkeit, kräftigen der Muskulatur und trainieren des Gleichgewichts. Daten 12. August – 24. Januar 2014 (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 Freitag, 10.00 Uhr

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 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, 08.55 (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

Geistlich-diakonisches Zentrum, Spitalweg 20,

Gymnastikraum

Montag, 14.15 Uhr, Dienstag, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim,

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Oberdorfstrasse 21/25 Donnerstag, 09.30 Uhr

_ALLSCHWIL

St. Theresia, Baslerstr. 242

Montag, 14.00 Uhr

St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Montag, 14.00, 15.30 Uhr

Turnhalle Gartenstrasse

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr Calvinhaus, Baslerstr. 226 Donnerstag, 15.00 Uhr

_ARLESHEIM

Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

_BIEL-BENKEN

Schulhaus Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

_BINNINGEN

Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7 Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr

_BLAUEN

Turnhalle, Hotzlerweg 16

Dienstag, 15.45 Uhr

_BOTTMINGEN

Schulhaus Hämisgarten, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

BRISLACH

Turnhalle, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

_DITTINGEN

Turnhalle, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

DUGGINGEN

Turnhalle, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17-25

Montag, 14.45 Uhr

FRENKENDORF

Turnhalle Neufeld, Mühlemattweg

Mittwoch, 14.30 Uhr

GIEBENACH

Turnhalle, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

GRELLINGEN

Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

ITINGEN

Mehrzweckhalle, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

LAUFEN

Turnhalle Primarschule, Baselstr. 5

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

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

TANZ

Country Line Dance

Line Dance wird zu Country-Musik ohne Partnerin 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

Ort

Kosten

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 1: 09.15 - 10.30 Uhr

Kurs 2: 10.45 - 12.00 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Yvonne Knöri, Tanzleiterin Leitung

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.

RASEL

Ort

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Montag

> Kurs 1: 15.45 - 16.45 Uhr Kurs 2: 16.45 - 17.45 Uhr

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

Montag, 13.30 - 14.30 Uhr Tag/Zeit

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

Fr. 20.-/Lektion Anmeldung bis 3. Oktober Besonderes Schnupperstunde am 26. 9.

Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

Kosten

Kurs im Spätsommer

Daten 6. - 27. September (4x)Tag/Zeit Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Eeva-Taina Forsius Leitung

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.)

Stepptanz

Technik, Grundschritte und Kombinationen des Stepptanzes 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, Stepptanzlehrerin
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

Kirchgemeindehaus 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, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr
_GELTERKINDEN
Lindenhof Poetetr 1

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, WaisenhausTurnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Giuseppina Furler

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

Softvolleyball (nur für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

12. August – 24. Januar 2014 (20x)

_BASEL Daten

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Akzent Forum, WaisenhausTurnhalle, 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

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 Doppellektion 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

Leitung

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) Monika Röthlisberger,

Aqua-Power-Instruktorin

Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt, Kosten

inkl. 8% MwSt.)

LIESTAL

Donnerstag, 08.50 - 09.40 Uhr Tag/Zeit

Hallenbad Gitterli Ort

Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin Leitung Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt, Kosten

inkl. 8% MwSt.)

AquaGym mit Schwimmen

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

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

12. August – 24. Januar 2014 (20x) 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

LAUFSPORT & WANDERN

Laufspass mit dem Laufpass

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

Daten Kosten 22. Juli – 24. Januar 2014 (23x) Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Fit im Wald

Auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

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

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.

Leitung

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Katrin Ackermann u. Silvia Stöcklin,

Turn- und Sportlehrerinnen, Exper-

tinnen Erwachsenensport

Kosten Gratis

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 & Selbst- verteidigung 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 Einsteigerkurs 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			