Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2013)

**Heft:** 1: Recht und Gerechtigkeit

**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

- 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 INFORMATIONEN**

Siehe Seite 41

### **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

### Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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

### Beratung und Betreuung

Während des Trainings werden Sie von Fachpersonen kompetent begleitet. Sie können jederzeit unsere Krafträume kennen lernen. (siehe Öffnungszeiten). Für Fragen steht Ihnen die anwesende Fachperson gerne zur Verfügung. Ein Gratis-Probetraining ist jeden Nachmittag nach telefonischer Vereinbarung möglich.

### BASEL

### Fitnesscenter 50+

### Kraftraum, Belchenstrasse 15

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr

Mo, Do, 15.00 - 18.00 Uhr Di, Mi, 15.00 – 17.00 Uhr Sa,

09.00 - 11.00 Uhr

### Kraftraum Rheinfelderstrasse 29

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 14.00 Uhr

15.00 - 20.00 Uhr

### Öffnungszeiten während der Fasnacht:

Montag, 18. Februar geschlossen Mittwoch, 20. Febuar 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, 16. März, 10.00 - 12.00 Uhr Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel Samstag, 16. März, 10.00 – 12.00 Uhr

### BEZIRK LAUFEN

Blauen, Brislach, Dittingen, Duggingen, Grellingen, Laufen, Zwingen

BEZIRK LIESTAL

Frenkendorf, Füllinsdorf, Giebenach, Itingen, Liestal, Lupsingen, Pratteln BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

### 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, 08.45 (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

### Fitness & **Krafttraining**

### **GymFit**

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

Daten

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

### **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	X			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	Х	X	XX
	Männerfit	X	X	X	X	x		X	XXX
	PowerGym	X	X	X	X	x		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	x	X
	Fit/Beweglich	X	x	x	x	X	х	x	XX
	Gleichgewichtstraining	X	X		X	x		X	XX
	Körpertraining – Koordination	X			x	X			XX
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		X		х		х	x	x
	Osteogym	X	X		X	x	Х	X	X
	Pilates	x	X		X		x	х	x - xxx
	Qi-Gong	х	X		X	x	X	х	X
	Rhythmische Gymnastik	x	X	×	X	X	х	X	XX
	Rhythmus – Bewegung – Koordination				X	x		X	XX
	Rückentraining	х	X			X	х	X	XX
	Sanfte Gymnastik		X		X	x	X	X	X
	Tai-Ji	x	X		X	x	x	X	X
	Tanz und Beweglichkeit		X		x	x	X	X	XX
	Yoga	х	X			X	X	x	x
Tanz	Orientalischer Bauchtanz		X	x	X	x	x	X	XX
	Standard und Lateinamerikanisch		X	x	X	X	X	X	X-XXX
	Let's Dance		X	x	X	X	X	x	x-xxx
	Stepptanz		X	x	X	X		X	x-xxx
	Tänze aus aller Welt		X	x	X	X	X		x-xxx
Spiele	Ballsport und Fitness	х	X	x	х	x			XX
	Softvolleyball	x	X	x	x	x			XX
	Tennis		x	X	x	x			XX
	Kleinfeld-Tennis		X	x	x	X			XX
	Tischtennis		х		X	X			X
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	x		x	Х		X		XXX
	AquaGym+	x	X	x	х	X	x		XX
	AquaGym	x	х		ESSECTION OF THE PROPERTY OF T	X	х		X
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	x		x	X	X	x		xx - xxx
	Walking	x	x	x	x	X	x		x - xxx
	Fit im Wald			x	X	x	X		x - xxx
	Bergwandern	x		x		x	X		XXX
	Wandern			X		X	X		x - xxx

### **BESONDERE ANGEBOTE**

### Kleinbasler Schnupperwoche

18. - 22. März 2013

Vorbeischauen und mitmachen! Gratis ohne Anmeldung.

GymFit		
Mo, 18. 3.	15.00 – 16.00 Uhr,	Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstr. 88
Di, 19. 3.	09.30 - 10.30 Uhr,	St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8
Di, 19. 3.	14.00 – 15.00 Uhr,	Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Do, 21. 3.	09.30 – 10.30 Uhr,	St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71
GymFit+		
Di, 19. 3.	15.00 – 16.00 Uhr,	Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Tänze aus	aller Welt	
Do, 21. 3.	09.30 – 10.30 Uhr,	Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Einsteigerl	kurs Line Dance	
Do, 21. 3.	17.30 - 18.30 Uhr,	Akzent Forum Kurs- und
		Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Zumba® G	old	
Do, 21. 3.	16.30 – 17.30 Uhr,	Akzent Forum Kurs- und
		Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

AquaGym				
Di, 19. 3.	08.00 – 08.45 Uhr	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124 Bau 67		
Mi, 20. 3.	08:00 – 08.45 Uhr	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124 Bau 67		
Mi, 20. 3.	16.15 – 17.00 Uhr	Bläsischulhaus,		
		Eingang Müllheimerstr.		
Fr, 22. 3.	14.30 Uhr	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124 Bau 67		
Aqua-Pow	/er			
Fr, 22. 3.	08.45 – 9.30 Uhr,	La Hallenbad Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67		
Nordic Wa	alking/Walking			
Di, 19. 3.	09.30 – 10.30 Uhr	Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz		
Fr, 22. 3.	09.30 – 10.30 Uhr	Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz		
Outdoor-Fi	tness			
Fr, 22. 3.	10.30 – 11.30 Uhr,	Akzent Forum Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29,		



## **Bleiben Sie wortgewandt!**

Besuchen Sie unsere Sprachkurse.



BASEL / KLEINBASEL

Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle,

Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

Kleinhüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

RIEHEN

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim,

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Oberdorfstrasse 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

ALLSCHWIL

St. Theresia, Baslerstr. 242

Montag, 14.00 Uhr

St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Montag, 14.00, 15.30 Uhr

**Turnhalle Gartenstrasse** 

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

ARLESHEIM

Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

BIEL-BENKEN

Schulhaus Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

BINNINGEN

Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7

Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr

BLAUEN

Turnhalle, Hotzlerweg 16

Dienstag, 15.45 Uhr

BOTTMINGEN

Schulhaus 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

februar | märz

FRENKENDORF

Turnhalle Neufeld, Mühlemattweg

Mittwoch, 14.30 Uhr

GIEBENACH

Turnhalle, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

GRELLINGEN

Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

ITINGEN

Mehrzweckhalle, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

LAUFEN

Turnhalle Primarschule, Baselstr. 5

Dienstag, 16.15 Uhr

LIESTAL

Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 13

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

LUPSINGEN

Mehrzweckhalle, Liestalerstr. 34

Montag, 16.00 Uhr

MAISPRACH

Turnhalle, Obermattstr. 3

Donnerstag, 09.15 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Ref. KGH, Lärchenstrasse 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

Löffelmatt, Gruthweg 8

Dienstag, 09.00 Uhr

MUTTENZ

KGH Feldreben, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr

Feuerwehrmagazin, Theorieraum, Schulstr. 7

Montag, 08.45 Uhr, Freitag, 14.30 Uhr

PFEFFINGEN

Turnhalle, Byfangweg 1

Mittwoch, 15.00 Uhr

PRATTELN

Ref. Kirchgemeindehaus, St. Jakobsstr. 1

Dienstag, 14.15 Uhr

REINACH

Ref. Kirchgemeindehaus, Bruderholzstr. 39

Dienstag, 09.00 Uhr

ROTHENFLUH

Turnhalle, Wittnauerstr. 175

Montag, 08.45 Uhr

SCHÖNENBUCH

Mehrzweckhalle, Zollstr. 5

Dienstag, 13.30 Uhr

SISSACH

Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36

Montag, 14.20 Uhr, Mittwoch, 14.00 Uhr (nur

Männer), Freitag, 09.15 Uhr

GymFit+

BASEL

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit

Daten 21. Januar - 28. Juni 2013 (20x)

Kosten 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

**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

Ort

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-

halle, Theodorskirchplatz 7

Fr. 14.50/Lektion

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Männerfit

Kosten

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft,

Beweglichkeit und Koordination.

BASEL

Tag/Zeit Ort

Leitung

Kosten

Ort

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Katrin Ackermann, Turn- und

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Sportlehrerin und Expertin Erwachsenensport

Fr. 14.50/Lektion

LIESTAL Tag/Zeit

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum,

Rosenstr. 21 A

Leitung

Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer und Kursleiter Erwachsenensport

Kosten

Fr. 14.50/Lektion

### **PowerGym**

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

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Ort Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Kosten Fr. 14.50/Lektion

# Bewegung & Gymnastik

### Atmen - Bewegen - Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

BASEL

Tag/Zeit Ort

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, Appenzellerstr. 12

Leitung

Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten

Fr. 19.-/Lektion

Besonderes ohne Bodenübungen

### Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen helfen, körperliche Verspannungen zu lösen und führen zu mehr Energie.

BASEL

Tag/Zeit

Leitung

Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Lisbeth Reinhard-Barth,

Atemtherapeutin

Fr. 19.-/Lektion Kosten

### **Beckenbodentraining**

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

BASEL

**Trainingskurs** 

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

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

Verena Thomann, Expertin Erwach-Leitung

senensport und Gedächtnis-

trainerin, SVGT

Fr. 14.50/Lektion Kosten

### **Feldenkrais**

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

BASEL

Kurs 1

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

Kurs 2

Ort

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Leitung

Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Kosten Fr. 19.-/Lektion

### Neu: Fit/Beweglich

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

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Leitung Nicole Wälchli,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

### Gleichgewichtstraining

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

### **Trainingskurse**

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 14.50/Lektion

### Körpertraining - Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern.

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Leitung Sabine Chambovey

Kurs 2

Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin,

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Fr. 14.50/Lektion Kosten

LIESTAL

Ort

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

> 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

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Kurs 2

Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit 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

Leitung

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

> Belchenstr. 15 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



Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Dorothea Steiner, Physiotherapeu-Leitung

> tin und Pilatestrainerin (Polestar Pilates)

Fr. 23.-/Lektion Kosten

### Qi-Gong der 5 Elemente

Frde - 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 Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong

und Alexandertechnik Lehrerin

Fr. 19.-/Lektion Kosten

### **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

Marie-José Tschopp Leitung

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 Kurs 1-3: 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 Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 4 und 5

Ort

Tag/Zeit Mittwoch

> Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Kurs 1 - 5: Rita Schrämmli-Keller-Leitung

hals, Physiotherapeutin

### Kurse 6 und 7

Tag/Zeit Donnerstag

> Kurs 6: 14.30 - 15.30 Uhr Kurs 7: 15.30 - 16.30 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Ort

Rheinfelderstr. 29

Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Leitung

Rückenschullehrerin und dipl. Sportwissenschaftlerin

Neu: Kurs 8

Tag/Zeit Montag

Kurs 8: 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Kathrin Reinhard.

Bewegungspädagogin

Besonderes Schnupperstunde am 7. Januar

### LIESTAL

Ort

### Kurse 9 und 10

Tag/Zeit Mittwoch

> Kurs 9: 08.30 - 09.30 Uhr Kurs 10: 09.30 - 10.30 Uhr 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

0rt 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

0rt Kurse 4 - 5: Akzent Forum, Fitness-

center 50+, Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 14.50/Lektion

### Neu: Sicherheit & Selbstverteidigung

Auffrischungskurs für Frauen

BASEL

Daten 10. April

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 15.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

bis 25. März

Mädi Hauert Leitung Kosten Fr. 25.-/Lektion

Tai-Ji

Anmeldung

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

BASEL

Ort

### 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

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 Fr. 19.-/Lektion Kosten

### 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,

Kosten

Bewegungs- und Tanzpädagogin 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

Fr. 19.-/Lektion Kosten

### 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

**Einsteigerkurs** 

11. April - 27. Juni (11x, ohne 9. Mai) Daten Tag/Zeit Donnerstag, 17.30 - 18.45 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Astrid Heinzer, Tanzleiterin Leitung Kosten Fr. 84.70 (inkl. 8% MwSt.)

Anmeldung bis 27. März

Besonderes Schnupperstunde am 21. März,

17.30 - 18.30 Uhr

Kurse 1 und 2

Daten 24. Januar - 28. Juni 2013 (20x)

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 1: 09.15 - 10.30 Uhr Kurs 2: 10.45 - 12.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Yvonne Knöri, Tanzleiterin Leitung 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 Fr. 14.50/Lektion Kosten

### **Orientalischer Bauchtanz**

Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

BASEL

**Einsteigerkurs** 

Montag, 12.30 - 13.30 Uhr Tag/Zeit

Aufbaukurs 1

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

Aufbaukurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,

orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.-/Lektion

### Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

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 Leituna Eeva-Taina Forsius Kurs 3 Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr Leituna 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

Priska Sprecher, Tanzlehrerin Leitung

Kosten Fr. 14.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)

### **BESONDERES ANGEBOT**

### Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern (Keine Vorkenntnisse Nötig)

Datum 15. April

Montag, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Ort Hölstein, alte Turnhalle an der

Hauptstrasse

(Waldenburgerbahn) Tanzleiterinnen

Kosten gratis

Anmeldung nicht erforderlich

Besonderes bequeme, leichte Schuhe

### Stepptanz

Leitung

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 Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin Leitung Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im

tanzwerk gemietet werden)

### Tänze aus aller Welt

Daten 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, 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, 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 Tag/Zeit Kosten

21. Januar – 28. Juni 2013 (20x) Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

Leitung

Giuseppina Furler

Ort

Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

### Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

BASEL

Daten 21. Januar - 28. Juni 2013 (20x) Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

Leitung Claudine Schwyn

> Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 77

### **Tennis**

Ort

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.

21. Januar - 28. Juni 2013 (20x) Daten Kosten

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

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortge-

schrittene geeignet

AESCH

Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41

Donnerstag, 09.00 Uhr

ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg

Mittwoch, 09.00 Uhr

### **BESONDERES ANGEBOT**

### **Gezielte Bewegungsberatung**

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

Dauer 20 Min.

Leitung

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter

50+, Rheinfelderstrasse 29 Katrin Ackermann und Silvia

Stöcklin, Turn- und Sport-

lehrerinnen, Expertinnen Erwachsenensport

Kosten gratis

### Wassersport

### Agua-Fit/Agua-Power

Agua-Fit/Agua-Power ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

BASEL

Leitung

Ort

Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pestalozzi-Schulhaus,

St. Johanns-Ring 17

Dorothée Siefert, Aqua-Power-Instruktorin

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Hallenbad La Roche, Grenzacher-

str. 124 (Bau 67)

Monika Röthlisberger, Leitung

Aqua-Power-Instruktorin

Kosten Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt,

inkl. 8% MwSt)

LIESTAL

Donnerstag, 09.00 - 09.50 Uhr Tag/Zeit

Hallenbad Gitterli Ort

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.

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

BASEL

Dalbehof, Kapellenstrasse 17

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

Dienstag, 08.45, 09.30 (nur Frauen) Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, Montag,

15.30, 16.15 Uhr

Dienstag, 08.30, 09.15, 13.45, 14.30 Uhr

14.00, 14.45 Uhr Mittwoch,

### AguaGym: Schwerpunkt Rücken

21. Januar - 28. Juni 2013 (20x) Daten 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 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

### Laufsport & Wandern

### Einführungskurse Nordic Walking

Das ideale, gelenkschonende Ganzkörpertraining.

### Kurs 1

Daten 11./18./25. April und 2. Mai (4x) Donnerstag. 09.00 - 10.15 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Bruderholz, beim Wasserturm Leitung Theo Blum, Nordic Walking Leiter

Fr. 70.— (inkl. Stockmiete) Kosten

Anmeldung bis 28. März

### Kurs 2

Daten 9./12./16./19. April (4x) Dienstag und Freitag Tag/Zeit 09.30 - 10.45 Uhr Treffpunkt Lange Erlen, Schorenweg 117,

Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Leitung Annemarie Ramseier,

Nordic Walking Leiterin

Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 28. März

### Laufspass mit dem Laufpass

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

21. Januar - 19. Juli 2013 (23x)

Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

### **Neu: Outdoor-Fitness**

Kosten

Auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweg-

lichkeit und Gleichgewicht trainieren. Daten 12. April - 28. Juni (12x)

Freitag, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29 Marisa Heckendorn Leitung Kosten Fr. 64.20 (inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Schnupperlektion am Freitag,

22. März, 10.30 - 11.30 Uhr

Anmeldung bis 27. März

### 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

### 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, Gelterkinden und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.

### prosenectutebasel

### Mobil sein & bleiben

Reisen mit dem öffentlichen Verkehr ist heute einfach, bequem, günstig und sicher, doch die Hektik auf der Strasse oder die neuen Billettautomaten verunsichern viele ältere Menschen. Experten der SBB, der TNW und der Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen, um sicher unterwegs zu sein. Sie lernen, wie man Billettautomaten bedient, mit welchen Billetten man am besten in den Verkehrsverbunden unterwegs ist und von welchen Sonderangeboten man profitieren kann. Ausserdem erfahren Sie vom Fachmann für Kriminalprävention, wie man sich vor Diebstahl im öffentlichen Raum schützen kann.

Datum 16. April

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 12.00 Uhr Ort Gartenstrasse 143, 4052 Basel,

Ebene 7 (Lift)

Referenten Peter Egger (SBB/TNW),

Marco Liechti (Polizei BS)

Besonderes Dieser Kurs ist kostenlos Anmeldung bis 11. April an Pro Senectute

beider Basel, 061 206 44 66