

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 2: Das Rote Basel  
  
**Register:** Sport

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**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 43

## 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



### BASEL

#### Fitnesscenter 50+

#### Krautraum, 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
----------	---

#### Krautraum 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. 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.

## 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.

### BEZIRK LAUFEN

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

### BEZIRK LIESTAL

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

### BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

### BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin und Expertin Erwachsenensport
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

#### Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort	

Leitung	Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer und Kursleiter Erwachsenensport
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## 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.

## 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

## Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

### BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

## Beckenbodentraining

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

### BASEL

#### Trainingskurs

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
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
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Verena Thomann, Expertin Erwachsenensport und Gedächtnistrainerin, SVGT
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## 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

## Feldenkrais

Anhand sacher Bewegungen lernt man sich selber besser kennen. Dabei findet ein Spannungs-ausgleich statt, der ermöglicht, dass im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungsein-schränkungen und Schmerzen vermindert oder aufgelöst werden können.

### BASEL

Kurs 1	
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre-rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

### Kurs 2

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung	Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

## 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, 08.30 – 09.30 Uhr

Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

##### Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung Sabine Chambovey

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

### Liestal

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Ro-sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

### BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

#### Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

Leitung Madeleine Schweizer-Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin, Kosten Fr. 19.–/Lektion

## OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichts-übungen zur Sturzprophylaxe.

### BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Pilates

Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit verbinden und auf schonende Weise Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer verbessern.

### BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeu-tin und Pilatestrainerin (Polestar Pilates)

Kosten Fr. 23.–/Lektion

## Qi-Gong der 5 Elemente

Erde – Metall – Wasser – Holz – Feuer bewirken stetigen Wandel in der Natur. Ihr dynamisches Wechselspiel hält die 10 inneren Organe unseres Körpers in Balance.

Übungsformen aus dem medizinischen Qi Gong bringen uns in Einklang mit den wechselnden Jahreszeiten. Impulse aus der Alexander-Technik lassen Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung bewusst erfahren.

### BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr

## **Neu: Kurs 2**

Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
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
<b>Kurs 3</b>	
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
<b>Kurse 4 und 5</b>	
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-Kellerhals, Physiotherapeutin

## **Kurse 6 und 7**

Tag/Zeit	Donnerstag Kurs 6: 14.30 – 15.30 Uhr Kurs 7: 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

## Leitung

Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin und dipl. Sportwissenschaftlerin

## **Neu: Kurs 8**

Tag/Zeit	Montag 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

## **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

## **Tai-Ji**

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

### **\_BASEL**

### **Kurse 1 – 3**

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 1: 08.30 – 09.30 Uhr Kurs 2: 09.45 – 10.45 Uhr Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

## **Kurse 4 und 5**

Tag/Zeit	Freitag Kurs 4: 11.00 – 12.00 Uhr Kurs 5: 12.00 – 13.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

## Leitung Kosten

Meister Xinhua Zhu  
Fr. 19.–/Lektion

## **Tanz und Beweglichkeit**

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

### **\_BASEL**

Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Madeleine Schweizer-Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

## **Yoga**

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringen Sie in eine geistig-körperliche Balance.

### **\_BASEL**

### **Kurs 1**

Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	

## **Neu: Kurs 2**

Tag/Zeit	Montag, 13.00 – 14.00 Uhr
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

## **Kurs 3**

Tag/Zeit	Dienstag, 09.40 – 10.40 Uhr
Leitung	Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

## Ort

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

## Kosten

Fr. 19.–/Lektion

# 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
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
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

# SPORT & BEWEGUNG

## GymFit

Verbessern der Beweglichkeit, kräftigen der Muskulatur und trainieren des Gleichgewichts.  
Daten 21. Januar – 28. Juni (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–  
(inkl. 8% MwSt.)

### BASEL / GROSSBASEL

**Akzent Forum, Fitnesscenter 50+**, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

**Allerheiligen Pfarreiheim**, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

**Don Bosco Pfarreiheim**, Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

**Gellertkirche**, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

**Gundeldingerhof Alterssiedlung**,

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Alterssiedlung**, Pilatusstrasse 44

Donnerstag, 08.45 (nur Frauen), 10.00 Uhr

(nur Männer)

**L'ESPRIT**, Laufenstrasse 44

Montag, 09.00 Uhr (nur Männer)

**Rhypark Saalbau**, Mülhauserstr. 17

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

**St. Anton Pfarreiheim**, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

**St. Johannes Alterssiedlung**,

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus**, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr

**Thomaskirche**, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche**, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

### BASEL / KLEINBASEL

**Akzent Forum**, Waisenhaus-Turnhalle,

Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

**Kleinhüningen, Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

**Akzent Forum, Fitnesscenter 50+**,

Rheinfelderstr. 29

Freitag, 09.30 Uhr

**St. Clara Pfarrei**, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

**St. Markus Gemeindehaus**, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

**Wesleyhaus Alterssiedlung**, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

### RIEHEN

**Geistlich-diakonisches Zentrum**, Spitalweg 20,

Gymnastikraum

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

### BLAUFEN

**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

Dienstag, 16.15 Uhr

### LIESTAL

**Sporthalle Kaserne**, Kasernenstr. 13

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

### LUPSINGEN

**Mehrzweckhalle**, Liestalerstr. 34

Montag, 16.00 Uhr

### MAISPRACH

**Turnhalle**, Obermattstr. 3

Donnerstag, 09.15 Uhr

### MÜNCHENSTEIN

**Ref. KGH**, Lärchenstrasse 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Löffelmatt**, Gruthweg 8

Dienstag, 09.00 Uhr

### MUTTENZ

**KGH Feldreben**, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr

**Feuerwehrmagazin**, Theorieraum, Schulstr. 7

Montag, 08.45 Uhr, Freitag, 14.30 Uhr

### PFEFFINGEN

**Turnhalle**, Byfangweg 1

Mittwoch, 15.00 Uhr

### PRATTELN

**Ref. Kirchgemeindehaus**, St. Jakobsstr. 1

Dienstag, 14.15 Uhr

### REINACH

**Ref. Kirchgemeindehaus**, Bruderholzstr. 39

Dienstag, 09.00 Uhr

### ROTHENFLUH

**Turnhalle**, Wittnauerstr. 175

Montag, 08.45 Uhr

### SCHÖNENBUCH

**Mehrzweckhalle**, Zollstr. 5

Dienstag, 13.30 Uhr

### SISSACH

**Turnhalle Primarschule**, Schulstr. 7

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

### THERWIL

**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 21. Januar – 28. Juni (20x)

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

### BASEL

**Akzent Forum, Fitnesscenter 50+**

Belchenstr. 15

Montag, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr



# Bleiben Sie beweglich!

Mit über **400 Kursen**.

**akzent** *forum*

## 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

**Klein Hüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

## Allschwil

**Calvinhaus**, Baslerstrasse 226

Donnerstag, 13.55 Uhr

## Ettlingen

**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-Music ohne Partnerin bzw. Partner getanzt. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Beweglichkeit.

### BASEL

#### Einsteigerkurs

Daten 11. April – 27. Juni (11x, ohne 9. Mai)

Tag/Zeit Donnerstag, 17.30 – 18.45 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin

Kosten Fr. 84.70 (inkl. 8% MwSt.)

Anmeldung bis 27. März

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

#### Kurse 1 und 2

Daten 24. Januar – 28. Juni (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

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

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,  
orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion

## Standard und Lateinamerikanische Tänze

## BASEL

#### Kurs 1

Anfänger

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius

#### Kurs 2

Anfänger bis leicht

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius

#### Kurs 3

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

## LIESTAL

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr

Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,

Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

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

## Stepptanz

Technik, Grundschritte und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

## BASEL

#### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

#### Aufbaukurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

#### Aufbaukurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150

Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin

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**, Mühlauerstr. 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

**Klein Hüningen 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**, Mühlennattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr

## GELTERKINDEN

**Lindenholz**, 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**, Thervilerstr. 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 reaktions schnell bleiben.

### BASEL

Daten 21. Januar – 28. Juni (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 (Frauen)**

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

### BASEL

Daten 21. Januar – 28. Juni (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, 10.00 – 11.00 Uhr  
Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr  
Ort Tennis Center Münchenstein  
Leitung Frank Stifter, Tennislehrer  
Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage

## **Kleinfeld-Tennis**

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

Daten 21. Januar – 28. Juni (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Doppelkolation Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)  
Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet

### AESCH

**Mehrzweckhalle Löhrenacker**, Landskronstr. 41  
Donnerstag, 09.00 Uhr

## ARLESHEIM

**Sporthalle Hagenbuchen**, Schwimmbadweg  
Mittwoch, 09.00 Uhr

# 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. Johans-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, 09.00 – 09.50 Uhr  
Ort Hallenbad Gitterli  
Leitung Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin  
Kosten Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt, inkl. 8% MwSt.)

## **AquaGym mit Schwimmen**

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

Daten 21. Januar – 28. Juni (20x)  
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 Uhr (nur Frauen)  
**Weiherweg Alterszentrum**, Rudolfstrasse 43  
Montag, 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr  
Dienstag, 08.30, 09.15, 13.45, 14.30 Uhr  
Mittwoch, 14.00, 14.45 Uhr

## **AquaGym: Schwerpunkt Rücken**

Daten 21. Januar – 28. Juni (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 21. Januar – 28. Juni (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**

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

## **Laufpass mit dem Laufpass**

Mit dem Laufpass unbegrenzt alle Laufangebote nutzen (inkl. Fit im Wald und Outdoor-Fitness).

Daten 21. Januar – 19. Juli (23x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

## **Outdoor-Fitness**

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

Daten 12. April – 28. Juni (12x)  
Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr

Treffpunkt	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Marisa Heckendorf
Kosten	Fr. 64.20 (inkl. 8% MwSt.)
Besonderes	Einstieg jederzeit möglich

## Fit im Wald

**BASEL/ALLSCHWIL**  
**Allschwilerwald**, Parkplatz Allschwilerweiher  
 Donnerstag, 09.00 Uhr

## Nordic Walking und/oder Walking

**BASEL**  
**Bruderholz**, beim Wasserturm  
 Montag, 09.00 Uhr  
 Donnerstag, 09.00 Uhr  
**BRÜGLINGEN**  
**Vor dem Pro Senectute-Haus**  
 St. Jakob, Brüglingerstrasse 113  
 Mittwoch, 09.00 Uhr  
 Freitag, 09.00 Uhr

### BASEL

**Lange Erlen**, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz  
 Dienstag, 09.30 Uhr  
 Freitag, 09.30 Uhr

### ALLSCHWIL

**Allschwilerwald**, Parkplatz Allschwilerweiher  
 Freitag, 14.00 Uhr

### FÜLLINSDORF

**Parkplatz Tennisclub**, Ergolzstrasse 69  
 Mittwoch, 14.00 Uhr

### GELTERKINDEN

**Eingang Schwimmbad**  
 Montag, 09.30 Uhr  
 Dienstag, 09.15 Uhr

### MÜNCHENSTEIN

**Mühlemattstr.** (Nähe Hofmatt)  
 Dienstag, 09.30 Uhr

**Sportplatz Au**, Heiligholzstr. 3  
 Mittwoch, 09.15 Uhr

### MUTTENZ

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

### ZUNZGEN

**Parkplatz Sperrmattweg**  
 Montag, 09.30 Uhr

## 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 vorgesehnen Route). Das Akzent Forum hat Wandergruppen in Aesch, Basel, Frenkendorf Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

*Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.*



## «La Méditerranée» im if d'or – ein Geheimtipp für Geniesser

In unmittelbarer Nähe des Spalentors, zentral gelegen, befindet sich das mediterrane Restaurant if d'or. Essen und Trinken vom Feinsten, mit Schwerpunkt auf einer täglich frischen und saisonalen Küche mit naturbelassenen Zutaten.

Die einmaligen klassischen Kunstwerke der Skulpturhalle schaffen das Ambiente für ein Essen mit Freunden, Geschäftspartnern oder der Familie.

**Reservieren Sie noch heute Ihren Tisch im if d'or an der Missionsstrasse 20: Tel. 061 266 91 24**

Weitere Infos: [www.ifdor.ch](http://www.ifdor.ch)

Öffnungszeiten:

- Montag bis Freitag  
11.30 bis 23.00 Uhr
- Samstag  
18.00 bis 23.00 Uhr
- Sonntag  
11.30 bis 17.00 Uhr

