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: 19.11.2025

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 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



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. 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

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.

BEZIRK LAUFEN

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

BEZIRK LIESTAL

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

BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

FITNESS & **GYMNASTIK**

Bauch - Beine - Po

Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Männerfit

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

BASEL

Kurs 1 Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr 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

LIESTAL

Leitung

Ort

Tag/Zeit

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer und Kursleiter

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-Turn-

halle, Theodorskirchplatz 7 Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Leitung Kosten Fr. 14.50/Lektion

Atmen - Bewegen - Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

BASEL

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit Studio für Atem- und Bewegungs-Ort schulung, Appenzellerstr. 12

Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung

Kosten Fr. 19.-/Lektion Besonderes ohne Bodenübungen

Atem - Bewegung - Körperbewusstsein

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

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Lisbeth Reinhard-Barth, Leitung

Atemtherapeutin

Fr. 19.-/Lektion Kosten

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 0rt Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Verena Thomann, Expertin Erwachsenensport und Gedächtnis-

trainerin, SVGT

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Fit/Beweglich

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

BASEL

Leitung

Kosten

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr 0rt Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Nicole Wälchli,

Bewegungspädagogin Fr. 14.50/Lektion

Feldenkrais

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

BASEL

Kurs 1

Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, 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

Kosten Fr. 19.-/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 Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

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

Kurs 2

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

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 Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Körpertraining - Stretching - Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Madeleine Schweizer-Schmutz. Leitung

Bewegungs- und Tanzpädagogin,

Kosten Fr. 19.-/Lektion

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr 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

Kosten

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

Belchenstr. 15

Dorothea Steiner, Physiotherapeu-Leitung

> tin und Pilatestrainerin (Polestar Pilates) 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

Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit

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

Montag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit

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

Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Fr. 14.50/Lektion Kosten

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-

Ort Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

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

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Kurse 1 - 5: Rita Schrämmli-Keller-

hals, Physiotherapeutin

Kurse 6 und 7

Tag/Zeit Donnerstag

> Kurs 6: 14.30 - 15.30 Uhr Kurs 7: 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin und

dipl. Sportwissenschaftlerin

Neu: Kurs 8

Tag/Zeit Montag

09.30 - 10.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Kathrin Reinhard.

Bewegungspädagogin

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

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

Ort

Tag/Zeit Mittwoch

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

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 Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 4 und 5

Ort

Tag/Zeit Freitag

> Kurs 4: 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 5: 12.00 - 13.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu Kosten

Fr. 19.-/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

BASEL

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Madeleine Schweizer-Schmutz,

Bewegungs- und Tanzpädagogin

Fr. 19.-/Lektion Kosten

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 19.-/Lektion

Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

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

SPORT & BEWEGUNG

GymFit

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

Daten Kosten 21. Januar – 28. Juni (20x) 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

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

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

iurnnaile Primarschule, Schulst

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 Kosten 21. Januar – 28. Juni (20x)

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, 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

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. 0G,

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, 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

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 (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

Daten 21. Januar – 28. Juni (20x) Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Akzent Forum, Waisenhaus-Ort

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Giuseppina Furler Leitung

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) Halbjahresabonnement Doppel-

lektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortge-

schrittene geeignet

AESCH

Kosten

Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41

Donnerstag, 09.00 Uhr

ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg Mittwoch, 09.00 Uhr

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 Pestalozzi-Schulhaus, Ort

St. Johanns-Ring 17

Dorothée Siefert,

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

BASEL

Dalbehof, Kapellenstrasse 17

09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen) Montag, Dienstag, 08.45, 09.30 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 Kosten 21. Januar - 28. Juni (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 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

Laufspass mit dem Laufpass

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

Daten Kosten 21. Januar - 19. Juli (23x) 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 Heckendorn

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, 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.



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

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

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

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

Weitere Infos: www.ifdor.ch

Öffnungszeiten:

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

