Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2013)

Heft: 3: 40 Jahre Longo maï

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. Für Fragen steht Ihnen die anwesende Fachperson gerne zur Verfügung.

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

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

Während der Schulsommerferien vom

1. Juli – 9. August 2013

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 13.00 Uhr

16.00 - 19.30 Uhr

Preise

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

Besonderes

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

_BEZIRK LAUFEN

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

BEZIRK LIESTAL

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

_BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

Gezielte Bewegungsberatung

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

Dauer 20 Min.

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Katrin Ackermann u. Silvia Stöcklin,

Turn- und Sportlehrerinnen, Exper-

tinnen Erwachsenensport

Kosten Gratis

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-Turn-

halle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Rostell Fl. 14.50/Lektion

Männerfit

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

BASEL



Kurs 1	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Kurs 2	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
	Belchenstr. 15
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und
	Sportlehrerin und Expertin
	Erwachsenensport
Kosten	Fr. 14.50/Lektion
LIESTAL	
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Ro-
	sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Peter Brütsch, Turn- und Sport-
	lehrer und Kursleiter
	Erwachsenensport
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

PowerGym

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

В	A	S	E	L

Leitung

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-
	halle, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Atmen - Bewegen - Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungs-
	schulung, Appenzellerstr. 12
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin

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	Uh
----------	-----------	---------	-------	----

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
	Belchenstr. 15

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

rag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Unr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
	Belchenstr. 15
Leitung	Verena Thomann, Expertin Erwach-
	senensport und Gedächtnis-
	trainerin, 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

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	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre rin, dipl. Praktikerin Spiraldynami
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	Uh

Körpertraining - Koordination

Belchenstr. 15

Mit einfachen Bewegungsabläufen Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern.

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe Fr. 14.50/Lektion

BASEL Kurs 1

Kurs 2 Tag/Zeit

Leitung

Kosten

Ort

Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch,
	Bewegungspädagogin
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
	Rhainfaldaretr 20

Kurs 2 Tag/Zeit

0,	3,
Leitung	Sabine Chambovey
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
	Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

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 Ort	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50- Belchenstr. 15
Kurs 2	Dolonomon 10
Tag/Zeit Ort	Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50- Rheinfelderstr. 29
Leitung	Madeleine Schweizer-Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogii
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

_DAGLE	
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

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

Belchenstr. 15

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeu-

tin und Pilatestrainerin

(Polestar Pilates)

Fr. 23.-/Lektion Kosten

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

Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong Leitung

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 Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Marie-José Tschopp Leitung

Fr. 14.50/Lektion Kosten

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

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

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

Ort

Tag/Zeit Mittwoch

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin,

Rückenschullehrerin und dipl. Sportwissenschaftlerin

Neu: Kurs 8

Tag/Zeit Montag

09.30 - 10.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29 Kathrin Reinhard,

Bewegungspädagogin

LIESTAL

Leitung

Leitung

Kurse 9 und 10

Mittwoch Tag/Zeit Kurs 9: 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 10: 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum

Rosen, Gymnastikraum,

Rosenstr. 21 A

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

Kurse 1 - 3: Akzent Forum, Fitness-Ort

center 50+, Belchenstr. 15

Kurs 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

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

Ort Kurse 4 - 5: Akzent Forum, Fitness-

center 50+, Rheinfelderstr. 29

Kurse 2-5, Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Fr. 14.50/Lektion Kosten

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

Ort

Tag/Zeit Freitag

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

Madeleine Schweizer-Schmutz, Leitung

Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 19.-/Lektion

Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

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

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

Kosten Fr. 19.-/Lektion

SPORT & BEWEGUNG

GymFit

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

Daten 21. Januar – 28. Juni, 12. August –

24. Januar 2014 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

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

Rui i elui eneli, i elui

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, 12. August –

24. Januar 2014 (20x)

Kosten

Halbiahresabonnement 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

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

Daten 24. Januar - 28. Juni, 12. August -

24. Januar 2014 (20x)

Einsteigerkurs

Tag/Zeit

0rt

Donnerstag, 17.30 - 18.45 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Kurse 1 und 2

Ort

Tag/Zeit Donnerstag

> Kurs 1: 09.15 - 10.30 Uhr Kurs 2: 10.45 - 12.00 Uhr Yvonne Knöri, Tanzleiterin

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Halbjahresabonnement Fr. 154.-Kosten

(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

Esther Saladin Leitung 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

Maja Meier, Bewegungspädagogin, Leitung

orientalische Tanzlehrerin

Fr. 20.-/Lektion Kosten

Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

Kurs im Spätsommer

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

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Eeva-Taina Forsius Fr. 58.- (inkl. 8% MwSt.) Kosten Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

BASEL Kurs 1

Anfänger

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr Leitung

Eeva-Taina Forsius

Kurs 2 Anfänger bis leicht Fortgeschrittene

Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Tag/Zeit Leitung Eeva-Taina Forsius Kurs 3 Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr Leitung Bernhard Urfer

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

Kosten LIESTAL

Kurs im Spätsommer

Daten 4. - 25. September (4x) Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,

Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin Kosten Fr. 58.- (inkl. 8% MwSt.)

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

_LIESTAL

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,

Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin Fr. 14.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.) Kosten

Stepptanz

Technik, Grundschritte und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr **Aufbaukurs**

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

tanzwerk, Schorenweg 150 Ort Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im

tanzwerk gemietet werden)

Tänze aus aller Welt

Daten 21. Januar - 28. Juni, 12. August -

24. Januar 2014 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8 % MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32

Freitag, 15.00 Uhr

Gemeindehaus St. Johannes, Mülhauserstr. 145

Montag, 14.30 Uhr

Kirchgemeindehaus Stephanus, Furkastr. 12

Freitag, 10.00 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und

Pflegeheim, Giornicostr. 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370

Freitag, 09.30 Uhr

BASEL / KLEINBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29, Freitag, 15.00 Uhr Kleinhüningen Kirchgemeindehaus,

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

RIEHEN

Haus zum Wendelin, Inzlingerstr. 50

Freitag, 09.15 Uhr

ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Montag, 15.00 Uhr

ARLESHEIM

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A

Dienstag, 14.30 Uhr

BIRSFELDEN

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31

Mittwoch, 09.15 Uhr

BOTTMINGEN

Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18

Freitag, 09.15 Uhr

_FÜLLINSDORF

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr

GELTERKINDEN

Lindenhof, 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, 12. August -

24. Januar 2014 (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Giuseppina Furler

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

BASEL

Daten 21. Januar - 28. Juni, 12. August -

24. Januar 2014 (20x)

Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 77

Leitung Claudine Schwyn

Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

Tennis

Kosten

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

MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr 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, 12. August Daten

2013 - 24. Januar 2014 (20x)

Halbjahresabonnement Doppel-

lektion 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

WASSERSPORT

Aqua-Fit/Aqua-Power

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

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr

Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

Leitung Dorothée Siefert,

Aqua-Power-Instruktorin

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Ort

Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124 (Bau 67)

Leitung Monika Röthlisberger,

Agua-Power-Instruktorin

Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt, Kosten

inkl. 8% MwSt.)

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 09.45 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

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

inkl. 8% MwSt.)

AquaGym mit Schwimmen

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

Daten 21. Januar - 28. Juni, 12. August

> 2013 - 24. Januar 2014 (20x) Halbjahresabonnement Fr. 180.-

(inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Dalbehof, Kapellenstrasse 17

09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen) Montag, 08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen) Dienstag, Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43 Montag,

08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,

15.30, 16.15 Uhr 08.30, 09.15, 13.45, 14.30 Uhr Dienstag,

Mittwoch, 14.00, 14.45 Uhr

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

21. Januar - 28. Juni, 12. August -

24. Januar 2014 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 180.-

(inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Donnerstag, 11.00 Uhr

AquaGym+

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.

21. Januar - 28. Juni, 12. August -Daten

> 24. Januar 2014 (20x) Halbjahresabonnement Fr. 180.-

(inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Kosten

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.00 Uhr

Hallenbad La Roche.

Grenzacherstrasse 124, Bau 67 Dienstag, 08.00, 08.45 Uhr Mittwoch, 08.00, 08.45 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Wasserstelzenschulhaus, Riehen

Wasserstelzenweg 15 Mittwoch, 16.00 Uhr

Aquagym in Baselland

Daten 21. Januar - 28. Juni, 12. August -

24. Januar 2014 (20x)

Halbjahresabonnement: Fr. 123.-Kosten

(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 21. Jar

21. Januar – 19. Juli , 22. Juli –

24. Januar 2014 (23x)

osten Halbjahresabonnement Fr. 123.—

(inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Outdoor-Fitness

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

BASEL

Freitag, 10.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

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

MUTTEN7

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.



Fleissig wie die Honigbienen!

Auf unser Treuhandteam ist Verlass.

prosenectutebasel