

**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:** 09.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



- 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 KURS ZENTREN 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

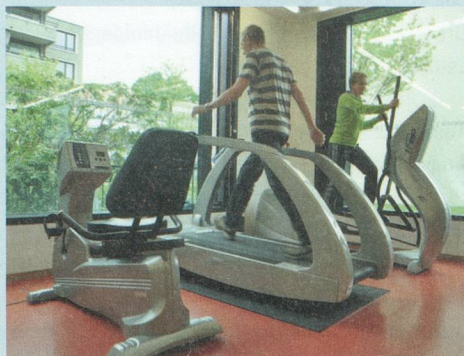
### \_KANTON BASEL-STADT

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.

## 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, Expertinnen Erwachsenensport
Kosten	Gratis

## \_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.)

# 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, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## Männerfit

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

## \_BASEL



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

## PowerGym

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

<b>_ BASEL</b>	
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.

<b>_ BASEL</b>	
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.

<b>_ BASEL</b>	
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.

<b>_ BASEL</b>	
<b>Trainingskurs</b>	
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 Bewegungen und Denken die geistige Fitness trainieren.

<b>_ BASEL</b>	
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Verena Thomann, Expertin Erwachsenenport und Gedächtnistrainerin, SVGT
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## Fit/Beweglich

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

<b>_ BASEL</b>	
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 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.

<b>_ BASEL</b>	
<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik
<b>Kurs 2</b>	
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.

<b>Trainingskurse</b>	
<b>_ BASEL</b>	
<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr

<b>Kurs 2</b>	
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.

<b>_ BASEL</b>	
<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

<b>Kurs 2</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Leitung	Sabine Chambovey
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Kosten	Fr. 14.50/Lektion
<b>_ LIESTAL</b>	
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.

<b>_ BASEL</b>	
<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

<b>Kurs 2</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

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

## OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

<b>_ BASEL</b>	
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, Physiotherapeutin 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

### Kurs 3

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

#### 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-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
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
----------	--

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	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
Kosten	Fr. 19.–/Lektion



# Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
AquaFit/Aqua jogging	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
Steptanz		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



## Yoga

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

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr

#### Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 13.00 – 14.00 Uhr

Leitung Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

#### Kurs 3

Tag/Zeit Dienstag, 09.40 – 10.40 Uhr

Leitung Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

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**, Kleinriedenstr. 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 Kilchbühl**, 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

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 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

**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 Donnerstag, 17.30 – 18.45 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

### Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 1: 09.15 – 10.30 Uhr

Kurs 2: 10.45 – 12.00 Uhr

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

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 im Spätsommer

Daten 6. – 27. September (4x)

Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Eeva-Taina Forsius

Kosten Fr. 58.– (inkl. 8% MwSt.)

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

### BASEL

### Kurs 1

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius

### Kurs 2

Anfänger bis leicht

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius

### Kurs 3

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

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

### LIESTAL

### Kurs im Spätsommer

Daten 4. – 25. September (4x)

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr

Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,

Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

Kosten Fr. 58.– (inkl. 8% MwSt.)

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

### LIESTAL

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr

Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,

Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

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

## Stepptanz

Technik, Grundschriffe und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

### BASEL

### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

### Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150

Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

## Tänze aus aller Welt

Daten 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

### \_FÜLLINS DORF

**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

## Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

### \_BASEL

Daten 21. Januar – 28. Juni, 12. August – 24. Januar 2014 (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, 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 – 11.00 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, 12. August 2013 – 24. Januar 2014 (20x)

Kosten 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

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

### \_BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr

Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17

Leitung Dorothee 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 – 09.45 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, 12. August 2013 – 24. Januar 2014 (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, 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.

Daten 21. Januar – 28. Juni, 12. August – 24. Januar 2014 (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

**Wasserstelsenschulhaus**, Riehen

Wasserstelsenzweg 15

Mittwoch, 16.00 Uhr

## Aquagym in Baselland

Daten 21. Januar – 28. Juni, 12. August – 24. Januar 2014 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement: Fr. 123.– (exkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

# SPIELE

## Ball sport & 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.)



## **\_AESCH**

**Schulhaus Schützenmatt**, Dornacherstr. 43  
Mittwoch, 13.30 Uhr

## **\_BOTTMINGEN**

**Hallenbad Burggarten**, Burggartenstr. 1  
Montag, 14.15 Uhr

## **\_FRENKENDORF**

**Schwimmhalle Mühllacker**, 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. Januar – 19. Juli, 22. Juli – 24. Januar 2014 (23x)

Kosten 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, Ökonomiegebäude beim Sportplatz  
Dienstag, 09.30 Uhr  
Freitag, 09.30 Uhr

## **\_ALLSCHWIL**

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

## **\_FÜLLINS DORF**

**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.*



# Fleissig wie die Honigbienen!

Auf unser **Treuhandteam** ist Verlass.

**prosenectute** beider **basel**