

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2013)
Heft: 5: Schwerpunkt : Genossenschaft : teilen statt besitzen

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: 12.01.2026

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

UNSER ANGEBOT

Das Akzent Forum 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 42

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

Bewegung, Spiel und Sport

bereitet Freude und steigert die Leistungsfähigkeit
hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und erhöht die Lebensqualität

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

BEZIRK LAUFEN

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

BEZIRK LIESTAL

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

BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

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 Abo inbegriffen.
- Chipkarte und Pulsgurt sind kostenlos nutzbar.
- Während des Trainings ist immer eine Fachperson anwesend.
- Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogrammes sind im Preis inbegriffen.



Schnuppertag Krafttraining

Samstag, 2. November, 10–12 Uhr
(in beiden Krafträumen).

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. 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, 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
----------	-------------------------------

Kurs 2

Tag/Zeit	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 Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer und Kursleiter
Kosten	Erwachsenensport 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-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 19.–/Lektion
Besonderes	ohne Bodenübungen

Atemdynamik und Eutonie

Atemwirksame Bewegungs-, Haltungs- und Dehnübungen ermöglichen ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, was als Wohlspannung (Eutonie) erlebt wird. Der Atem wird tiefer, der Energiefluss angeregter. Atemdynamik und Eutonie stärken uns für die Herausforderung im Alltag.

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

Neu: Beckenbodengrundkurs

Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen, was Sie gegen Blasenschwäche tun können. Nur für Frauen.

BASEL

Daten	23. Oktober – 4. Dezember (7x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 101.50
Anmeldung	bis 9. Oktober

Beckenbodentraining

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

BASEL

Trainingskurs

Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin und Sportwissenschaftslehrerin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

Bewegungs- und Gedächtnistraining

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken die geistige Fitness trainieren.

BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	

Leitung

Verena Thomann, Expertin Erwachsenensport und Gedächtnistrainerin, SVGT

Kosten

Fr. 14.50/Lektion

Neu: Erholsam schlafen ohne schnarchen

Mit Atemübungen wird der Rachenraum gestärkt und die Atemmuskulatur trainiert, um dem «Schnarchen» und «Verschlucken» vorzubeugen.

BASEL

Daten	16. Oktober – 11. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 171.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

Neu: Feldenkrais, Einsteigerkurs

Auch beim Älterwerden soll die eigene Beweglichkeit angemessen pflegen, erhalten und entwickelt werden.

BASEL

Daten	23. Oktober – 18. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Kosten	Fr. 171.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

Feldenkrais

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

BASEL

Kurs 1	
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
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

Fit/Beweglich

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

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion
Neu: Kurs 2	
Daten	30. Oktober – 18. Dezember (8x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 116.–
Anmeldung	bis 21. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 16. Oktober

Gleichgewichtstraining

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

BASEL

Neu: Grundkurs

Daten	25. Oktober – 24. Januar 2014 (12x) (ohne 27.12. und 3.1. 2014)
Tag/Zeit	Freitag, 10.30 – 11.45 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Claudine Schwyn, Nicole Zingg, ausgebildete Leiterinnen Sturzprophylaxe
Kosten	Fr. 204.–
Anmeldung	bis 4. Oktober

Trainingskurse

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern.

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung

Barbara Brütsch,
Bewegungspädagogin

Kurs 2

Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung

Sabine Chambovey,
Bewegungspädagogin

Ort

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

Kosten

Fr. 14.50/Lektion

Liestal

Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort

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

Leitung

Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Kosten

Fr. 14.50/Lektion

Qi-Gong der 5 Elemente

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

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

BASEL

Kurs 1

Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr

Neu: Kurs 2

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

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

Dienstag

Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr

Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
-----	--

Kurs 3

Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
-----	--

Leitung	Barbara Brütsch,
---------	------------------

Kosten	Bewegungspädagogin
--------	--------------------

	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

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
-----	--

Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (Polestar Pilates)
---------	--

Kosten	Fr. 23.–/Lektion
--------	------------------

Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
AquaFit/Aquajogging	x		x	x		x		xxx
AquaGym	x	x		x	x	x		x
AquaGym+	x	x	x	x	x	x		xx
Atemkurse		x		x	x	x	x	x
Ballsport und Fitness	x	x	x	x	x			xx
Bauch – Beine – Po	x	x	x	x	x		x	xxx
Beckenbodentraining	x						x	xx
Bergwandern	x		x		x	x		xxx
Bewegung und Gedächtnis		x		x	x		x	x
Country Line Dance		x	x	x	x	x	x	xx
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
Gleichgewichtstraining	x	x		x	x		x	xx
GymFit/GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	x - xxx
Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
Körpertraining – Koordination	x			x	x			xx
Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		x		x	x	x
Let's Dance		x	x	x	x	x	x	x-xxx
Männerfit	x	x	x	x	x		x	xxx
Nordic Walking	x		x	x	x	x		xx - xxx
Orientalischer Bauchtanz		x	x	x	x	x	x	xx
Osteogym	x	x		x	x	x	x	x
Pilates	x	x		x		x	x	x - xxx
PowerGym	x	x	x	x	x		x	xxx
Qi-Gong	x	x		x	x	x	x	x
Rhythmische Gymnastik	x	x	x	x	x	x	x	xx
Rhythmus – Bewegung – Koordination				x	x		x	xx
Rückentraining	x	x			x	x	x	xx
Sanfte Gymnastik		x		x	x	x	x	x
Softvolleyball	x	x	x	x	x			xx
Standard und Lateinamerikanisch		x	x	x	x	x	x	x-xxx
Stepptanz		x	x	x	x		x	x-xxx
Tai-Ji	x	x		x	x	x	x	x
Tanz und Beweglichkeit		x		x	x	x	x	xx
Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		x-xxx
Tennis		x	x	x	x			xx
Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
Wandern			x		x	x		x - xxx
Yoga	x	x			x	x	x	x

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-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

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	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Kurse 2 – 5, Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

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

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

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 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

Freitag, 10.00 Uhr

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 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, Pilatusstr. 44
Donnerstag, 08.55 (nur Frauen), 10.00 Uhr
(nur Männer)
L'ESPRIT, Laufenstr. 44
Montag, 09.00 Uhr (nur Männer)
Rhypark Saalbau, Mülhäuserstr. 17
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr
St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstr. 35
Montag, 14.00, 15.00 Uhr
St. Johannes Alterssiedlung,
Wilhelm Klein-Str. 19
Donnerstag, 14.30 Uhr
Stephanus Gemeindehaus, Furkastr. 12
Dienstag, 14.00 Uhr
Thomaskirche, Hegenheimerstr. 227
Donnerstag, 15.00 Uhr
Tituskirche, Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 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, Lindenbergs 8
Dienstag, 09.30 Uhr
St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71
Donnerstag, 09.30 Uhr
Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstr. 88
Montag, 15.00 Uhr
_RIEHEN
Geistlich-diakonisches Zentrum, Spitalweg 20,
Gymnastikraum
Montag, 14.15 Uhr, Dienstag, 09.30 Uhr
St. Franziskus Pfarreiheim,
Äussere Baselstr. 168
Mittwoch, 09.00 Uhr
Alterssiedlung Drei Brunnen,
Oberdorfstr. 21/25
Donnerstag, 09.30 Uhr
_ALLSCHWIL
St. Theresia, Baslerstr. 242
Montag, 14.00 Uhr
St. Peter und Paul, Baslerstr. 51
Montag, 14.00, 15.30 Uhr
Turnhalle Gartenstrasse
Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr
Calvinhaus, Baslerstr. 226
Donnerstag, 15.00 Uhr

_ARLESHEIM
Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus
Montag, 17.00, 18.00 Uhr
_BIEL-BENKEN
Schulhaus Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7
Montag, 09.00 Uhr
_BINNINGEN
Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7
Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr
_BLAUFEN
Turnhalle, Hotzlerweg 16
Dienstag, 15.45 Uhr
_BOTTMINGEN
Schulhaus Hämisgarten, Schulstr. 5
Dienstag, 16.00 Uhr
_BRISLACH
Turnhalle, Hinter den Gärten 14
Montag, 14.00 Uhr
_DITTINGEN
Turnhalle, Schulweg 2
Montag, 09.00 Uhr
_DUGGINGEN
Turnhalle, Aeschstr. 9
Mittwoch, 14.00 Uhr
_ETTINGEN
Turnhalle Schule Hintere Matte,
Gempenweg 17–25
Montag, 14.45 Uhr
_FRENKENDORF
Turnhalle Neufeld, Mühlemattweg
Mittwoch, 14.30 Uhr
_GIEBENACH
Turnhalle, Moosmattstr. 4
Montag, 15.30 Uhr
_GRELLINGEN
Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4
Montag, 09.00 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)
_ITINGEN
Mehrzweckhalle, Landstr. 50
Montag, 15.00 Uhr
_LAUFEN
Turnhalle Primarschule, Baselstr. 5
Mittwoch, 14.30 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, Lärchenstr. 3
Montag, 09.00, 10.00 Uhr
Mittwoch, 09.00 Uhr
Löffelmatt, Gruthweg 8
Dienstag, 09.00 Uhr

_MUTTENZ
Bibliothek, Brühlweg 3
Montag, 09.15 Uhr
KGH Feldreben, Feldrebenweg 14
Donnerstag, 14.15 Uhr
Pfarrhaus Dorf
Freitag, 14.00 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 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 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, 15.00 Uhr (nur
Männer) 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

ÖBERWIL

Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

TANZ

Country Line Dance

Line Dance wird zu Country-Musik ohne Partnerin bzw. Partner getanzt. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Beweglichkeit.

BASEL

Daten 12. August – 24. Januar 2014 (20x)

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.15 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

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 usw., 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

Neu: Einsteigerkurs 2, ab 17. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion

Anmeldung bis 3. Oktober

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

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

LIESTAL

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr

Ort Restaurant Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

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

Stepptanz

Technik, Grundschritte und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Aufbaukurs

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 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, Mühlauerstr. 145

Montag, 14.30 Uhr

Kirchgemeindehaus Stephanus, Furkastr. 12

Freitag, 10.00 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostr. 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370

Freitag, 09.30 Uhr

BASEL / KLEINBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29, Freitag, 15.00 Uhr

Kleinrüningen 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

Lindenholz, Poststr. 1

Donnerstag, 09.15 Uhr

HÖLSTEIN

Alte Turnhalle, Hauptstrasse

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

ÖBERWIL

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

Ballsport & Fitness (nur für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

Daten	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 & Fitness (nur für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

BASEL

Daten	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, 08.00 – 09.00 Uhr
	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	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Doppelkolation Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)
Besonderes	Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet

ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg
Mittwoch, 09.00 Uhr

Aqua-Fit/Aqua-Power

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

BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr
Ort	Pestalozzi-Schulhaus, St. Johans-Ring 17
Leitung	Dorothée Siefert, Aqua-Power-Instruktorin
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124 (Bau 67)
Leitung	Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin
Kosten	Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeeintritt, inkl. 8% MwSt.)

Liestal

Tag/Zeit	Donnerstag, 08.50 – 09.40 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli
Leitung	Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin
Kosten	Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeeintritt, inkl. 8% MwSt.)

AquaGym mit Schwimmen

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

Daten	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Weierweg Alterszentrum, Rudolfstr. 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	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Weierweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43	
Donnerstag,	11.00 Uhr

AquaGym+

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

Daten	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,

Grenzacherstr. 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 12. August – 24. Januar 2014 (20x)

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

AESCH

Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43

Mittwoch, 14.15 Uhr

BOTTMINGEN

Hallenbad Burggarten, Burggartenstr. 1

Montag, 14.15 Uhr

FRENKENDORF

Schwimmhalle Mühlacker, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

Liestal

Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18

Donnerstag, 08.15, 09.15 Uhr

MUTTENZ

Hallenbad, Baselstr. 89

Freitag, 14.15 Uhr

OBERWIL

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

LAUFSPORT & WANDERN

Laufpass mit dem Laufpass

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

Daten 22. Juli – 24. Januar 2014 (23x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–

(inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Fit im Wald

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

BASEL/ALLSWIL

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, Brüglingerstr. 113

Mittwoch, 09.00 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

BASEL

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Dienstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher

Freitag, 14.00 Uhr

FÜLLINSDORF

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstr. 69

Mittwoch, 14.00 Uhr

GELTERKINDEN

Eingang Schwimmbad

Montag, 09.30 Uhr

Dienstag, 09.15 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Mühlemattstrasse (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

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.

Neu ab Dezember:

Schneeschuhwanderungen im Schwarzwald und im Jura

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

Privatlektionen für Nordic Walking

Kosten und Daten auf Anfrage!

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

Wandern/Kurzwandern

Die reine Wanderzeit beträgt – je nach Wandergruppe – zwischen 1 und 5 Std. Die Wanderungen und Kurzwanderungen finden in der Regel im U-Abo-Bereich statt und werden bei jedem Wetter durchgeführt (evtl. Änderung der vorgesehnen Route). Das Akzent Forum hat Wandergruppen in Aesch, Basel, Frenkendorf, Füllinsdorf und Liestal.



«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

