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: 18.11.2025

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

SPORT

Krafttraining | Fitness & Gymnastik | Sport & Bewegung | Tanz Spiele | Wassersport | Laufsport & Wandern

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 Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-Ort

halle, 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

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Ort

Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer und Kursleiter

Erwachsenensport

Kosten Fr. 14.50/Lektion

PowerGym

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

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-

halle, Theodorskirchplatz 7

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 Studio für Atem- und Bewegungs-Ort

schulung, 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

Leitung

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

Belchenstr. 15

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

Beatrice Meier, Physiotherapeutin Leitung

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 Sport-

wissenschaftslehrerin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Bewegungs- und Gedächtnistraining

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

BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Verena Thomann, Expertin Erwach-

senensport und Gedächtnis-

trainerin, SVGT

Fr. 14.50/Lektion Kosten

Neu: Erholsam schlafen ohne schnarchen

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

BASEL

16. Oktober – 11. Dezember (9x) Daten Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr Studio für Atem- und Bewegungs-Ort

schulung, Appenzellerstr. 12 Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Leitung Kosten Fr. 171.-Anmeldung bis 2. Oktober

Neu: Feldenkrais, Einsteigerkurs

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

BASEL

23. Oktober – 18. Dezember (9x) Daten Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Elisabeth Howald, dipl.

Feldenkrais-Lehrerin

Fr. 171.-Kosten Anmeldung bis 2. Oktober

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

Kurs 2

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

Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Elisabeth Howald, dipl. Leitung

Feldenkrais-Lehrerin

rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

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) Freitag, 10.30 – 11.45 Uhr

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

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

Bewegungspädagogin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Kosten Fr. 14.50/Lektion

LIESTAL

Ort

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr

Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Leitung Gabriela Karrer, Kosten Fr. 14.50/Lektion

Körpertraining - Stretching - Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

BASEL

Kurs 1

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

Belchenstr. 15

Kurs 2

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

Rheinfelderstr. 29

Leitung Madeleine Schweizer-Schmutz,

Bewegungs- und Tanzpädagogin,

Kosten Fr. 19.-/Lektion

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Pilates

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

BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15
Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeu-

tin und Pilatestrainerin (Polestar Pilates)

Kosten Fr. 23.–/Lektion

Qi-Gong der 5 Elemente

Erde – Metall – Wasser – Holz – Feuer bewirken stetigen Wandel in der Natur. Ihr dynamisches Wechselspiel hält die 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

Tag/Zeit Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr

Neu: Kurs 2

 $\begin{tabular}{lll} Tag/Zeit & Mittwoch, 17.00-18.00 \ Uhr \\ Ort & Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, \end{tabular}$

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

Kosten

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15
Leitung Marie-José Tschopp

Rhythmus - Bewegung - Koordination

Fr. 14.50/Lektion

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

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+	х	х	x	X	x	X		xx
Atemkurse		x		X	x	X	X	x
Ballsport und Fitness	x	x	х	X	x			xx
Bauch – Beine – Po	X	x	x	X	х		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	Х	X	x
Fit im Wald/Outdoor-Fitness			х	Х	х	х		x - xxx
Fit/Beweglich	x	x	х	X	x	Х	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		х		x	x	Х
Let's Dance		x	x	x	X	x	X	X-XXX
Männerfit	x	x	х	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	Χ	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 - XXX

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

Tag/Zeit Mittwoch

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

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Kurse 1 – 5: Rita Schrämmli-Keller-Leitung hals, 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

Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Leitung

Rückenschullehrerin und Leitung dipl. Sportwissenschaftlerin

Neu: Kurs 8

Tag/Zeit Montag

09.30 - 10.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

> Rheinfelderstr. 29 Kathrin Reinhard, Bewegungspädagogin

LIESTAL

Leitung

Ort

Leitung

Kurse 9 und 10

Tag/Zeit Mittwoch

> Kurs 9: 08.30 - 09.30 Uhr Kurs 10: 09.30 - 10.30 Uhr Sport- und Gesundheitszentrum

Rosen, Gymnastikraum,

Rosenstr. 21 A

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, Fitness-

center 50+, Rheinfelderstr. 29

Kurse 2-5, Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin Fr. 14.50/Lektion

Neu: Selbstverteidigung (nur für Frauen)

Einführungsworkshop

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich wirksam verteidigen können und dadurch an Selbstvertrauen gewinnen.

BASEL

Kosten

8. + 9. November Daten

Freitag, 8. November, Theorie, Tag/Zeit

14.00 - 16.30 Uhr

Samstag, 9. November, Praxis und Theorie, 09.00 - 12.00 Uhr und

13.30 - 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

> Rheinfelderstr. 29 Mädi Hauert

Kosten Fr. 130.50 Anmeldung bis 25. Oktober

Neu: Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füssen Gutes zu tun.

BASEL

23. Oktober - 20. November (5x) Daten Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Beatrice Meier, Physiotherapeutin Leitung Kosten

Fr. 72.50 Anmeldung bis 9. Oktober

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

Ort

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

Tag/Zeit Freitag

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

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50-

Belchenstr. 15

Meister Xinhua Zhu Leitung Kosten Fr. 19.-/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

BASEL

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Madeleine Schweizer-Schmutz,

Bewegungs- und Tanzpädagogin

Fr. 19.-/Lektion Kosten

Yoga

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

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Kurs 2

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

Kurs 3

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 19.-/Lektion

SPORT & BEWEGUNG

GymFit

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

Daten Kosten 12. August – 24. Januar 2014 (20x) Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr 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, Mülhauserstr. 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, Lindenberg 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

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

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 Kosten 12. August – 24. Januar 2014 (20x) Halbjahresabonnement Fr. 123.–

(inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+

Belchenstr. 15

Montag, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle

Theodorskirchplatz 7

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00,

Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)

15.00 Uhr (nur Frauen)

Männer) 16.30 Uhr (nur Frauen)

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 Uhr (nur

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

BASEL

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

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.15 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Astrid Heinzer, Tanzleiterin Leitung 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 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 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

Montag, 12.30 - 13.30 Uhr Tag/Zeit

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 Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,

orientalische Tanzlehrerin

Fr. 20.-/Lektion Kosten Anmeldung bis 3. Oktober

Standard und Lateinamerikanische Tänze

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 Fortgeschrittene Kurs 3

Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung Bernhard Urfer

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

LIESTAL

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

Rheinstrasse 21

Leituna 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, 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, 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

OBERWIL

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 Akzent Forum, Waisenhaus-Ort Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 Giuseppina Furler

Leitung

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 Claudine Schwyn Leitung

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

Tennis

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

_MÜNCHENSTEIN

Mittwoch, 08.00 - 09.00 Uhr 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 12. August – 24. Januar 2014 (20x) Kosten Halbjahresabonnement Doppellektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fort-

geschrittene geeignet

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, Grenzacher-

str. 124 (Bau 67)

Monika Röthlisberger, Leitung

Aqua-Power-Instruktorin

Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt, Kosten

inkl. 8% MwSt.)

_LIESTAL

Donnerstag, 08.50 - 09.40 Uhr Tag/Zeit 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 12. August – 24. Januar 2014 (20x) Halbjahresabonnement Fr. 180.-Kosten (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Weiherweg 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

14.00, 14.45 Uhr Mittwoch,

AguaGym: Schwerpunkt Rücken

Daten 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 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

Laufspass 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/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, Brüglingerstr. 113 Mittwoch, 09.00 Uhr Freitag, 09.00 Uhr

BASEL

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomie-

gebäude 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

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 und Liestal.

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



«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
- Samstag18.00 bis 23.00 Uhr
- Sonntag 11.30 bis 17.00 Uhr

