Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2013)

**Heft:** 6: Das reformierte Basel

**Register:** Sport

## Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

## **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

## Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 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. Sie können jederzeit gratis und ohne Anmeldung in unseren Kursangeboten schnuppern. Beachten Sie, dass während der Basler Schulferien keine regulären Kurse stattfinden. Gerne beraten wir Sie persönlich oder am Telefon.

## **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

Siehe Seite 40

## **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



## «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



## **FITNESS & GYMNASTIK**

### Bauch - Beine - Po

Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.

BASEL

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-

halle, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Männerfit

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

BASEL

Kurs 1

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Katrin Ackermann, Turn- und

Sportlehrerin und Expertin

Erwachsenensport

Kosten Fr. 14.50/Lektion

LIESTAL

Leitung

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Ort

Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21a Peter Brütsch, Turn- und Sport-

lehrer und Kursleiter

Erwachsenensport

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## **PowerGym**

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

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 Ort Studio für Atem- und Bewegungs-

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

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 (für Frauen)**

Gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur trainieren.

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Neu: Kurs 2

0rt

Daten 9. Januar - 10. April (12x) Tag/Zeit

Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Anina Ruckstuhl,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 174.-

Anmeldung Bis 19. Dezember

## 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

Verena Thomann, Expertin Erwach-Leitung

senensport und Gedächtnis-

trainerin, SVGT

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.

## BASEL

Kurs 1

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

rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Kurs 2

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr

Elisabeth Howald, Leitung

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

Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr Tag/Zeit

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Nicole Wälchli,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Gleichgewichtstraining

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

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Kurs 2

Ort

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15 Leitung

Claudine Schwyn, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe Kosten Fr. 14.50/Lektion

Neu: Kurs 3

Daten 7. Februar - 11. April (8x) Tag/Zeit Freitag, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Tamara Buonocore, ausgebildete Leitung

Leiterin Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 116.-Anmeldung Bis 24. Januar

## 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 Barbara Brütsch,

Leitung

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

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21a

Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Körpertraining - Stretching - Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

BASEL

**Kurs 1**Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

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

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

Leitung

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

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

Ort

Ort

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

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr

Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Kurse 1 – 5: Rita Schrämmli-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 Anina Ruckstuhl,

Bewegungspädagogin

Neu: Kurs 8

Tag/Zeit Montag

09.30 - 10.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Kathrin Reinhard,

Bewegungspädagogin

LIESTAL

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. 21a

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, Fitness-

center 50+, Belchenstr. 15

## **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 eine Fachperson anwesend.
- Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogrammes sind im Preis inbegriffen.

#### 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.)



### Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 19.30 Uhr 14.00 - 15.00 Uhr ist keine

Fachperson anwesend

## Öffnungszeiten zwischen Weihnachten und Neujahr

Mo, 23.12. 08.00 - 19.30 Uhr Di, 24.12. 08.00 - 12.00 Uhr Mi, 25.12. geschlossen Do, 26.12. geschlossen Fr. 27.12. 08.00 - 19.30 Uhr 08.00 - 19.30 Uhr Mo, 30.12. Di, 31.12. 08.00 - 12.00 Uhr Mi, 01.01. geschlossen Ab Do, 02.01. normale Öffnungszeiten



## Kraftraum Belchenstrasse 15, Basel

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr Mo, Do, 15.00 - 18.00 Uhr Di, Mi, 15.00 - 17.00 Uhr

09.00 - 11.00 Uhr

## Öffnungszeiten zwischen Weihnachten und Neujahr

Mo, 23.12. 08.00 – 12.00 und 15.00 – 18.00 Uhr
Di, 24.12. 08.00 – 12.00 Uhr
Mi, 25.12. geschlossen
Do, 26.12. geschlossen
Fr, 27.12. 08.00 – 12.00 Uhr
Mo, 30.12. 08.00 – 12.00 und 15.00 – 18.00 Uhr
Di, 31.12. 08.00 – 12.00 Uhr

Mi, 01.01. geschlossen
Ab Do, 02.01. normale Öffnungszeiten

## Schnuppertag Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen die Geräte und stehen für Fragen zur Verfügung.

## Kraftraum Belchenstrasse 15, Basel

Samstag, 11. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr

**Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel** Samstag, 11. Januar, 10.00 – 12.00 Uhr

## Selbstverteidigung (für Frauen)

Einführungsworkshop

## Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4 und 5

Leitung

Kosten

rag/Zeit Williwocii

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,

Bewegungspädagogin Fr. 14.50/Lektion

30 – 11.30 Uhr vertrauen gewinnen.

\_BASEL Daten

24. + 25. Januar

Tag/Zeit Freitag, 24. Januar, Theorie,

14.00 - 16.30 Uhr

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich wirksam

verteidigen können und dadurch an Selbst-

Samstag, 25. Januar, Praxis und Theorie, 09.00 – 12.00 Uhr und

13.30 – 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Mädi Hauert Kosten Fr. 130.50 Anmeldung Bis 10. Januar

## Selbstverteidigung (für Männer)

## Einführungsworkshop

Sie lernen einfache hochwirksame Selbstschutzprinzipien und Verteidigungs-Techniken, um auch gegen jüngere, stärkere Angreifer bestehen zu können.

BASEL

Daten 24. + 25. Januar

Tag/Zeit Freitag, 24. Januar, Theorie,

14.00 – 16.30 Uhr Samstag, 25. Januar, Praxis und Theorie,

09.00 - 12.00 Uhr und

13.30 - 17.00 Uhr

Ort Trainingslokal KUMATE Kampf-

kunst, Gellertstr. 151

Leitung Peter Aebi Kosten Fr. 130.50 Anmeldung Bis 10. Januar

## **Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte**

Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensität
AquaFit/Aqua-Power	x		X	X		х		XXX
AquaGym	X	x		х	x	X		X
AquaGym+	x	x	x	x	x	X		xx
Atemkurse		x		Х	x	X	X	X
Ballsport und Fitness (für Männer)	X	x	x	Х	x			xx
Bauch — Beine — Po	x	x	X	X	X		X	xxx
Beckenbodentraining	x						X	xx
Bergwandern	x		х		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			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	х			X	x			xx
Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		X		X	X	x
Let's Dance		x	X	X	x	X	х	X-XXX
Männerfit	X	x	X	X	x		X	xxx
Nordic Walking	X		X	x	x	X		XX - XXX
Orientalischer Bauchtanz		x	x	X	х	X	X	xx
Osteogym	х	x		X	x	X	X	x
Pilates	x	x		X		X	X	x - xxx
PowerGym	x	x	x	X	x		X	XXX
Qi-Gong der 5 Elemente	x	x		X	X	X	X	X
Rhythmische Gymnastik	х	x	х	X	x	X	X	xx
Rhythmus – Bewegung – Koordination				X	X		X	xx
Rückentraining	х	x			x	X	X	XX
Sanfte Gymnastik		x		X	x	X	х	x
Softvolleyball & Fitness (für Frauen)	x	x	x	X	x			xx
Standard und Lateinamerikanisch		X	x	х	X	X	x	X-XXX
Stepptanz		X	x	x	Х	. 100 31516	х	X-XXX
Tai-Ji	x	X		X	Х	X	x	Х
Tanz und Beweglichkeit		х		x	Х	X	x	XX
Tänze aus aller Welt		х	x	x	Х	X		X-XXX
Tennis		X	x	х	Х			XX
Walking	x	X	x	x	X	x		x - xxx
Wandern			x		Х	x		x - xxx
Yoga	x	X			X	X	X	Х

## Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

## BASEL

## Kurse 1 - 3

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 1: 08.30 – 09.30 Uhr Kurs 2: 09.45 – 10.45 Uhr Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr Akzent Forum, Wajsenhaus-

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

## 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

## Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

BASEL

Ort

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Madeleine Schweizer-Schmutz,

Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 19.-/Lektio

## **SPORT & BEWEGUNG**

## **GymFit**

Verbessern der Beweglichkeit, Kräftigen der Muskulatur und Trainieren des Gleichgewichts.

Daten 12. August – 24. Januar,

27. Januar – 4. Juli (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**, 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

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

Cosmos Fitness-Studio, Weststr. 75

Dienstag, 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, 27. Januar – 4. Juli (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, Fitnesscenter 50+

Rheinfelderstr. 29

Freitag, 09.30 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,

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-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, 27. Januar – 4. Juli (20x)

Einsteigerkurs

Tag/Zeit

Ort

Ort

Kosten

t Donnerstag, 17.15 – 18.30 Uhr 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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin

citaling 1vo

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** 

Ort

Tag/Zeit Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Belchenstr. 15

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

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** 

Kosten

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150
Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin

Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im

tanzwerk gemietet werden)

## Offene Tanznachmittage zum Schnuppern

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern.

## 1. Tanznachmittag

Datum Montag, 3. Februar Zeit 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Binningen, Kronenmattsaal, Ein-

gang Weihermattstrasse

(Wegweiser)

## 2. Tanznachmittag

Datum Montag, 7. April Zeit 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Hölstein, alte Turnhalle an der

Hauptstrasse (Waldenburgerbahn)

Leitung Tanzleiterinnen

Kosten gratis

Anmeldung nicht erforderlich

Besonderes Ohne Vorkenntnisse, bequeme und

leichte Schuhe mitbringen

## **Volkstanz-Ferientage**

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten Montag, 5. – Freitag, 9. Mai

Ort

Leitung

BDB-Akademie in Staufen (D)
Yvonne Knöri und Anne Jauslin,

Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

## Tänze aus aller Welt

Daten 12. August — 24. Januar,

27. Januar – 4. Juli (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

## **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

## SPIELE

## **Ballsport & Fitness (für Männer)**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

Daten 12. August – 24. Januar,

27. Januar – 4. Juli (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 (für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

BASEL

Daten 12. August – 24. Januar

27. Januar – 4. Juli (20x)

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

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

Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Frank Stifter, Tennislehrer

Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage

## Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen auf kleinem Feld gespielt.

Daten 27. Januar – 4. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Doppel-

lektion 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

Mittwoch, 16.45 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Ort Bläsischulhaus, Eingang

Müllheimerstrasse

Monika Röthlisberger, Leitung

Aqua-Power-Instruktorin

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr

Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17

Dorothée Siefert, Leitung

Aqua-Power-Instruktorin

Kosten Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt,

inkl. 8% MwSt.)

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 08.50 - 09.40 Uhr

Hallenbad Gitterli Ort

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

inkl. 8% MwSt.)

## **AquaGym mit Schwimmen**

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

Daten

27. Januar – 4. Juli (20x)

Kosten Halbiahresabonnement Fr. 180.-

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

BASEL

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43

08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, Montag,

15.30, 16.15 Uhr

08.30, 09.15, 13.45, 14.30 Uhr Dienstag,

Mittwoch, 14.00, 14.45 Uhr

## AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Daten

27. Januar – 4. Juli (20x)

Kosten

Halbjahresabonnement Fr. 180.-

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

BASEL

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Donnerstag, 11.00 Uhr

## Suchen und Anmelden übers Internet!

#### Nutzen Sie unsere Onlinesuche

Für unsere Bildungs- und Sportkurse können Sie sich einfach und unkompliziert übers Internet anmelden.

www.akzent-forum.ch

## AquaGym+

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die

allgemeine Kondition gefördert.

Daten 12. August - 24. Januar (20x) Halbjahresabonnement Fr. 180.-Kosten

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

BASEL

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.00 Uhr

Wasserstelzenschulhaus, Riehen

Wasserstelzenweg 15 Mittwoch, 16.00 Uhr

## **Aquagym in Baselland**

27. Januar – 4. Juli (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 27. Januar - 25. Juli (23x)

Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

## Fit im Wald

Kosten

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.

## Neu: Schneeschuhwanderungen

Geführte Schneeschuhwanderungen im Jura und im Schwarzwald

## 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.