Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2014)

**Heft:** 5: Anthroposophie : eine Annäherung

Rubrik: 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: 23.11.2025** 

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 finden Sie sowohl Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler, als auch für Frauen und Männer, die einfach etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

#### TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich. Sie können gratis und ohne Anmeldung in unseren Kursangeboten schnuppern. Beachten Sie, dass während der Basler Schulferien keine regulären Kurse stattfinden. Gerne beraten wir Sie persönlich.

### **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

Siehe Seite 42

#### **UNSERE KURSE**

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

- Quartalkurse (7-13 Lektionen)
- · Semesterkurse (Halbjahresabonnement)

Einige Krankenkassen bezahlen einen Beitrag an Ihre Kurskosten. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

#### **UNSERE KURSZENTREN IN BASEL**

Wir verfügen über zwei eigene, moderne Fitnesscenter und eine eigene Turnhalle.

- · Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle Theodorskirchplatz 7
- Akzent Forum, Kurs- und Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstr. 29
- · Akzent Forum, Fitnesscenter 50+ Belchenstr. 15

#### WEITERE TRAININGSORTE

#### KANTON BASEL-STADT

In diversen Turnhallen und Gymnastikräumen in Basel, Riehen und Bettingen

#### BEZIRK ARLESHEIM

Aesch, Allschwil, Arlesheim, Biel-Benken, Binningen, Birsfelden, Bottmingen, Ettingen, Münchenstein, Muttenz, Oberwil, Pfeffingen, Reinach, Schönenbuch, Therwil

#### BEZIRK LAUFEN

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

#### BEZIRK LIESTAL

Frenkendorf, Füllinsdorf, Giebenach, Liestal, Lupsingen, Pratteln

#### BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Itingen, Maisprach, Rothenfluh,

## **Bewegung, Spiel und Sport**

bereitet Freude und steigert die Leistungsfähigkeit.

hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und erhöht die Lebensqualität.

# **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
- · Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogrammes sind im Preis inbegriffen.

# Schnuppertag Krafttraining

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

Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel Samstag, 8. November von 10.00 – 12.00Uhr

Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel Samstag, 8. November von 10.00 – 12.00Uhr

# **Preise**

3 Monate\* Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.) 6 Monate Fr. 530.00 (inkl. 8% MwSt.) 12 Monate Fr. 750.00 (inkl. 8% MwSt.) Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 510.00 (inkl. 8% MwSt.)

\* einmaliges Schnupperabo



#### Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

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

#### 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 Sa



# FITNESS & **GYMNASTIK**

# Bauch - Beine - Po

Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.

BASEL

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

Fr. 14.50/Lektion Kosten

#### 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

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Katrin Ackermann, Turn- und Leitung

Sportlehrerin und Expertin

Erwachsenensport

Fr. 14.50/Lektion Kosten

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Sport- und Gesundheitszentrum Ro-Ort

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21a

Leitung Peter Brütsch, Turn- und Sport-

lehrer und Kursleiter Erwachsenen-

sport

Kosten Fr. 14.50/Lektion

#### **PowerGym**

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

BASEL Kurs 1

Ort

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-

halle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Neu: Kurs 2 ab 21. Oktober

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Alena Karakoyun-Sievi, Bodytone-Instructor, Ernährungscoach

Neu: Kurs 3 ab 24. Oktober

Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Ana Villoria, Fitness Trainerin SAFS

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

Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung

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 Herausforderungen im Alltag.

BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Lisbeth Reinhard-Barth,

Atemtherapeutin

Fr. 19.-/Lektion Kosten

# **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

Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr Ort

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Anina Ruckstuhl, Leitung

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

# Neu: Beckenbodengrundkurs (für Frauen)

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

BASEL

Daten 20. Oktober – 1. Dezember (7x) Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.30 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 101.50

# 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 Gedächtnistraine-

rin, 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 21. Oktober – 9. Dezember (8x) Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr Studio für Atem- und Bewegungs-Ort

schulung, Appenzellerstr. 12 Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Leitung Kosten Fr. 152.-

# Neu: Feldenkrais, Einsteigerkurs

Auch beim Älterwerden die eigene Beweglichkeit angemessen pflegen, erhalten und entwickeln.

BASEL

Datum Ab 22. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 11.45 - 12.45 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Elisabeth Howald, dipl.

Feldenkrais-Lehrerin

Kosten Fr. 19.-/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 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

Leitung Nicole Wälchli,

Bewegungspädagogin

Neu: Kurs 2 ab 21. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr

Leitung Marianne Schnetzer

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 14.50/Lektion

# Gesund abnehmen - ganz entspannt

Das gesunde Abnehmprogramm für alle, die keine Diät machen wollen.

Finden Sie durch einfache Tipps zur ausgewogenen Ernährung, Bewegung und Entspannung zur Wohlfühlfigur – mit vielen Rezepten und einfachen Bewegungs- und Entspannungstipps.

#### BASEL

Daten	21. Oktober – 25. November (6x)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum Akzent Forum,
	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 2
Leitung	Caroline Schnell, Ernährungs-
	beraterin/-Coach, Life Kinetik
	Trainerin

Kosten Fr. 87.–

#### Gleichgewichtstraining

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

# BASEL

Kι	irs	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

Neu: Kurs 3

Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Tamara Buonocore, 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 Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kurs 2

Leitung

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

Bewegungspädagogin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

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

Cusana III alia Da

Leitung Susanne Hüglin Berger, Bewegungspädagogin

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, Physiotherapeutin

u. 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

Leitung

Kosten

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

Belchenstr. 15 Marie-José Tschopp Fr. 14.50/Lektion

## Rhythmus - Bewegung - Koordination

Mit Bewegungskombinationen zur Musik die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und das Körpergefühl verbessern.

BASEL

## Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Dienstag

Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Kurs 3

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

Rheinfelderstr. 29

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

# Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

# BASEL

# Kurse 1 – 3

Tag/Zeit Freitag

Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr 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

Leitung Kurse 1 – 5: Rita Schrämmli-

Kellerhals, Physiotherapeutin

#### Kurse 6 und 7

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 6: 14.30 – 15.30 Uhr Kurs 7: 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29 Anina Ruckstuhl,

Bewegungspädagogin

Kurs 8

Leitung

Leitung

Tag/Zeit Montag

09.30 - 10.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29 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. 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

#### 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

Leitung Kurse 2-5, Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

#### **Neu: Stiefkind Fuss**

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

#### BASEL

Daten 20. Oktober – 17. November (5x)
Tag/Zeit Montag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 72.50

### 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

Ort

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

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 Leitung Olivia Rasser

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 Manuela Huber, Yoga-Lehrerin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

#### Kurs 4 ab 24. Oktober

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Manuela Huber, Yoga-Lehrerin

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 Susanne Hüglin Berger

Kosten Fr. 19.-/Lektion

# 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

# **Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte**

Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensität
AquaFit/Aqua-Power	Х		Х	х		X		XXX
AquaGym	Х	х		X	X	X		X
AquaGym+	X	x	Х	Х	X	X		XX
Atemkurse		х		Х	х	Х	X	Χ
Ballsport und Fitness (für Männer)	Х	х	X	Х	X			XX
Bauch – Beine – Po	X	х	х	Х	X		X	XXX
Beckenbodentraining	Х						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			x	X	Х	x		x - xxx
Fit/Beweglich	Х	X	x	X	X	X	X	XX
Gleichgewichtstraining	х	Х		X	Х		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		х	x	X	x	Χ	X	X-XXX
Männerfit	X	X	X	X	x		X	XXX
Nordic Walking	X		x	X	x	X		xx - xxx
Orientalischer Bauchtanz		х	x	X	x	Х	X	XX
Osteogym	X	x		x	x	X	X	X
Pilates	X	x		х		X	х	x - xxx
PowerGym	X	х	x	X	X		X	XXX
Qi-Gong der 5 Elemente	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	х	x	X
Softvolleyball & Fitness (für Frauen)	X	x	x	X	x			XX
Standard und Lateinamerikanische Tänze		x	x	X	x	х	X	X-XXX
Stepptanz		х	X	X	Х		X	X-XXX
Tai-Ji	X	Х		X	X	x	X	X
Tanz und Beweglichkeit		Х		Х	X	х	X	XX
Tänze aus aller Welt		X	x	X	Х	х		X-XXX
Tennis		X	x	X	Х			XX
Walking	X	х	x	X	X	x		x - xxx
Wandern			x		X	х		x - xxx
Yoga	X	x			x	Х	x	X



# **SPORT & BEWEGUNG**

# **GvmFit**

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

Kosten

18. August – 23. Januar (20x) Halbjahresabo Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

#### BASEL / GROSSBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (für Männer) Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

Freitag, 10.00 Uhr

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Alterssiedlung, Pilatusstr. 44

Donnerstag, 08.55 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32

Dienstag, 14.30 Uhr (für Frauen)

Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung,

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

L'ESPRIT, Laufenstr. 44

Montag, 09.00 Uhr (für 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

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Oberdorfstr. 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

Geistlich-diakonisches Zentrum, Spitalweg 20,

Gymnastikraum

Montag, 14.15 Uhr, Dienstag, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim,

Äussere Baselstr. 168

Mittwoch, 09.00 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, 14.15 Uhr

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

ARLESHEIM

Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

BIEL-BENKEN

Turnhalle 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

Turnhalle 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 (für Frauen)

ITINGEN

Mehrzweckhalle, Landstr. 50

Montag, 16.30 Uhr

LAUFEN

Cosmos Fitness-Studio, Weststr. 75

Dienstag, 14.30 Uhr

LIESTAL

Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 13

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (für 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

Mittwoch, 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

Freitag, 13.45 Uhr

SISSACH

Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7

Mittwoch, 14.30 Uhr (für Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (für Männer)

THERWIL Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36

Montag, 14.20 Uhr, Mittwoch, 14.00 Uhr (für

Männer), Freitag, 09.15 Uhr



Unsere Sportleiterinnen sind alle im Besitz der esa-Anerkennung, einer vom Bundesamt für Sport (BASPO) getragenen Ausbildung für Erwachsenensport. Sie besuchen regelmässig Weiterbildungskurse und garantieren so die hohe Qualität unserer Sportkurse.

# GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit.

Daten Kosten 18. August - 23. Januar (20x) Halbjahresabo 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

Samstag, 09.00 Uhr, Neu: ab 25. Oktober:

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

16.30 Uhr (für 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

LIESBERG

Mehrzweckhalle Seemättli, Seemättliweg 19 Dienstag, 19.00 Uhr

OBERWIL

Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.40 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

21. August – 22. Januar (20x) Daten

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Donnerstag, 16.30 - 17.45 Uhr Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Ort

Kurs 1

Tag/Zeit Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin

Kurse 2 und 3

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 2: 09.15 - 10.30 Uhr Kurs 3: 10.45 - 12.00 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Yvonne Knöri, Tanzleiterin Leitung

Kosten Halbjahresabo Fr. 154.- (20x)

(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

Esther Saladin Leitung



# «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



Neu: Kurs 3 ab 21. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr Leitung: Barbara Glättli und

Sylvia Back Howald

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 14.50/Lektion

#### **Orientalischer Bauchtanz**

Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

BASEL

Neu: Einsteigerkurs ab 20. Oktober

Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr

Aufbaukurs 1

Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr

Aufbaukurs 2

Tag/Zeit Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Besonderes Schnupperstunde am

29. September

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,

orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.-/Lektion

#### Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

Kurs 1 Anfänger

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

Kurs 2 Anfänger bis leicht

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

Kurs 3 Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer, Tanzlehrer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kosten

Ort

\_**LIESTAL**Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr

Restaurant Falken, Saal 1. OG,

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

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 Ort

Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150
Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin

Fr. 20.—/Lektion (Schuhe können im

tanzwerk gemietet werden)

# **Tanz Gestalten**

Unsere vielfältigen Bewegungen im Alltag eignen sich hervorragend für Choreografien.
Mit sensibler Wahrnehmung entwickeln wir die alltäglichen Bewegungen weiter und setzen sie neu zu Bewegungsgeschichten zusammen. So werden vertraute Bewegungen zu Tanz.
Dieser Schnupper-Workshop ist für alle Menschen mit viel Neugier und Freude am Experimentieren.

Gelingt das Experiment, können wir in weiteren Lektionen eine Aufführung erarbeiten.

BASEL

Datum 13. Dezember

Tag/Zeit Samstag, 09.30 – 12.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hüglin Berger,

Bewegungspädagogin

Kosten Der Schnupperworkshop ist gratis.

Anmeldung Bis 1. Dezember

## Tänze aus aller Welt

Daten 18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo 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

# 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

# SPIELE

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

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

#### BASEL

Daten 21. August – 22. Januar 2015 (20x)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Akzent Forum, WaisenhausTurnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Giuseppina Furler, Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

# Softvolleyball & Fitness (für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

#### BASEL

Daten 19. August – 20. Januar 2015 (20x)
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Akzent Forum, WaisenhausTurnhalle, Theodorskirchplatz 77
Leitung Claudine Schwyn
Kosten Halbjahresabo 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.

#### ARLESHEIM

Daten 20. August – 21. Januar 2015 (20x)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 Uhr
Ort Sporthalle Hagenbuchen,
Schwimmbadweg

Kosten Halbjahresabo Doppellektion

Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fort-

geschrittene geeignet

# WASSERSPORT

# Aqua-Fit/Aqua-Power

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

# BASEL

**Kurs 1** Tag/Zeit Mittwoch, 16.45 – 17.30 Uhr

Ort Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse Leitung Monika Röthlisberger,

Aqua-Power-Instruktorin

Kurs 2

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr Ort Pestalozzi-Schulhaus,

Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17 Dorothée Siefert,

Aqua-Power-Instruktorin

Kosten Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt,

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. 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 18. August – 23. Januar 2015 (20x) Kosten Halbjahresabo Fr. 180.–

(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

Mittwoch, 14.00, 14.45 Uhr

Neu: Wiedereröffnung ab 20. Oktober

Dalbehof, Kapellenstr. 17

Montag, 09.30, 10.15, 11.00 Uhr Dienstag, 08.30, 09.15 Uhr Freitag, 08.30, 09.15 Uhr

# AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Daten 18. August – 23. Januar 2015 (20x) Kosten Halbjahresabo 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 18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 180.—

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

BASEL

Bäumlihof, Zu den drei Linden 80

Donnerstag, 16.00 Uhr

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.00 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15, Riehen

Mittwoch, 16.00 Uhr Freitag, 12.15, 13.00 Uhr

# **Aquagym in Baselland**

Daten 18. August – 23. Januar 2015 (20x) Kosten Halbjahresabo: 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

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 28. Juli – 23. Januar 2015 (23x)

Kosten Halbjahresabo 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

\_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, 08.30

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.

# Schneeschuhwanderungen

im Jura oder im Schwarzwald Wieder ab Dezember.

Bitte verlangen Sie das Schneeschuhwanderprogramm.



# Kompetent, verlässlich und vielfältig!

Kommen Sie zu uns. Lernen Sie uns näher kennen.

prosenectutebasel