

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2014)
Heft: 1: Rund um den Hafen

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: 11.01.2026

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

UNSER ANGEBOT

Das Akzent Forum organisiert in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt ein vielfältiges und attraktives Kursprogramm für Personen ab 50 Jahren.

In unserem abwechslungsreichen Programm finden Sie sowohl Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler, als auch für Frauen und Männer, die einfach etwas für ihre Gesundheit machen möchten.

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 40

UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

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

UNSERE KURS ZENTREN IN BASEL

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

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

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, Muttens, 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, 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 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.)

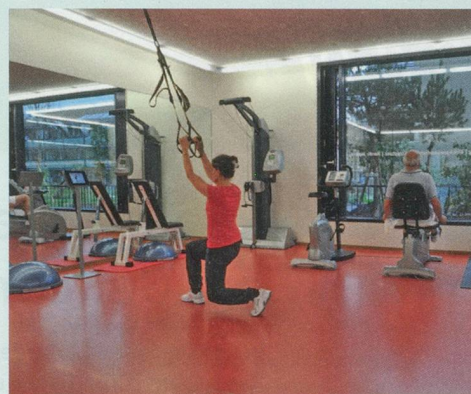
*einmaliges Schnupperabo

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
Sa 09.00 – 11.00 Uhr



FITNESS & GYMNASTIK

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.

_BASEL

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr |
| Ort | Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 |
| Leitung | Hedy Streicher, Fitnessinstructorin |
| Kosten | Fr. 14.50/Lektion |

Männerfit

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

_BASEL

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 Erwachsenenport |
|---------|--|

| | |
|--------|-------------------|
| Kosten | Fr. 14.50/Lektion |
|--------|-------------------|

_LIESTAL

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr |
| Ort | Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21a |

| | |
|---------|--|
| Leitung | Peter Brüttsch, Turn- und Sportlehrer und Kursleiter Erwachsenenport |
|---------|--|

| | |
|--------|-------------------|
| 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-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 |
| Leitung | Hedy Streicher, Fitnessinstructorin |
| Kosten | Fr. 14.50/Lektion |

Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

_BASEL

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

Atemdynamik und Eutonie

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

_BASEL

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr |
| Ort | Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 |
| Leitung | Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin |
| Kosten | Fr. 19.–/Lektion |

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 |
| Leitung | Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin |

| | |
|--------|-------------------|
| Kosten | Fr. 14.50/Lektion |
|--------|-------------------|

Feldenkrais

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

_BASEL

Kurs 1

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr |
| Leitung | Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik |

Kurs 2

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr |
| Leitung | Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin |

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

| | |
|--------|------------------|
| Kosten | Fr. 19.–/Lektion |
|--------|------------------|

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 Erwachsenenport und Gedächtnistrainerin, SVGT |
| Kosten | Fr. 14.50/Lektion |

Fit/Beweglich

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

_BASEL

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr |
| 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

| | |
|----------|--|
| 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 |
| Leitung | Barbara Brüttsch, 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 |

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, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (Polestar Pilates) |
| Kosten | Fr. 23.–/Lektion |

Qi-Gong der 5 Elemente

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

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

| | |
|---------|--|
| Leitung | Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin |
|---------|--|

| | |
|--------|-------------------|
| Kosten | Fr. 14.50/Lektion |
|--------|-------------------|

Rückentraining

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

_BASEL

Kurse 1 – 3

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Freitag |
| | Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr |
| | Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr |
| | Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr |
| Ort | Akzent Forum, Waisenhaus- Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 |

Kurse 4 und 5

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Mittwoch |
| | Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr |
| | Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr |
| Ort | Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 |
| Leitung | Kurse 1 – 5: Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin |

Kurse 6 und 7

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Donnerstag |
| | Kurs 6: 14.30 – 15.30 Uhr |
| | Kurs 7: 15.30 – 16.30 Uhr |
| Ort | Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29 |
| Leitung | Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin |

Kurs 8

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Montag |
| | 09.30 – 10.30 Uhr |
| Ort | Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29 |
| Leitung | Kathrin Reinhard, Bewegungspädagogin |

_LIESTAL

Kurse 9 und 10

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Mittwoch |
| | Kurs 9: 08.30 – 09.30 Uhr |
| | Kurs 10: 09.30 – 10.30 Uhr |
| Ort | Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 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, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 |

Kurs 4 und 5

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Mittwoch |
| | Kurs 4: 09.30 – 10.30 Uhr |
| | Kurs 5: 10.30 – 11.30 Uhr |
| Ort | Kurse 4 – 5: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29 |
| Leitung | Kurse 2–5, Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin |
| Kosten | Fr. 14.50/Lektion |

Neu: Sicherheit & Selbstverteidigung

Auffrischkurs für Frauen.

_BASEL

| | |
|-----------|---|
| Daten | 30. April |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr |
| Ort | Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29 |
| Leitung | Mädi Hauert |
| Kosten | Fr. 28.–/Lektion |
| Anmeldung | Bis 14. April |

Tai-Ji

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

_BASEL

Kurse 1 – 3

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Mittwoch Kurs 1: 08.30 – 09.30 Uhr Kurs 2: 09.45 – 10.45 Uhr Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr |
| Ort | Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 |

Kurse 4 und 5

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Freitag Kurs 4: 11.00 – 12.00 Uhr Kurs 5: 12.00 – 13.00 Uhr |
| Ort | Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 |
| Leitung | Meister Xinhua Zhu |
| Kosten | Fr. 19.–/Lektion |

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

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Montag, 15.30 – 16.30 Uhr |
| Ort | Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 |
| Leitung | Madeleine Schweizer-Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin |
| Kosten | Fr. 19.–/Lektion |

SPORT & BEWEGUNG

GymFit

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

| | |
|--------|---|
| Daten | 27. Januar – 4. Juli (20x) |
| Kosten | Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.) |

_BASEL / GROSSBASEL

| |
|--|
| Akzent Forum, Fitnesscenter 50+ , Belchenstr. 15 |
| Dienstag, 09.30 (für 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 (für Frauen) |
| Gellertkirche , Christoph Merian-Platz 5 |
| Dienstag, 09.00 Uhr |
| Gundeldingerhof Alterssiedlung , Bruderholzweg 3 |
| Donnerstag, 09.00 Uhr |
| Alterssiedlung , Pilatusstr. 44 |
| Donnerstag, 08.55 (für Frauen), 10.00 Uhr (für Männer) |
| 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, Kleinriedenstr. 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 Kilchbühl, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

_BINNINGEN

Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7

Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr

_BLAUFELD

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

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 | Beweglichkeit | Ausdauer | Koordination | Gleichgewicht | Entspannung | Körperwahrnehmung | Intensität |
|---|-------|---------------|----------|--------------|---------------|-------------|-------------------|------------|
| AquaFit/Aqua-Power | x | | x | x | | x | | xxx |
| AquaGym | x | x | | x | x | x | | x |
| AquaGym+ | x | x | x | x | x | x | | xx |
| Atemkurse | | x | | x | x | x | x | x |
| Ballsport und Fitness (für Männer) | x | x | x | x | x | | | xx |
| Bauch – Beine – Po | x | x | x | x | x | | x | xxx |
| Beckenbodentraining | x | | | | | | x | xx |
| Bergwandern | x | | x | | x | x | | xxx |
| Bewegung und Gedächtnis | | x | | x | x | | x | x |
| Country Line Dance | | x | x | x | x | x | x | xx |
| Feldenkrais | | x | | x | x | x | x | x |
| Fit im Wald | | | x | x | x | x | | x - xxx |
| Fit/Beweglich | x | x | x | x | x | x | x | xx |
| Gleichgewichtstraining | x | x | | x | x | | x | xx |
| GymFit/GymFit+ | x | x | x | x | x | x | x | x - xxx |
| Kleinfeld-Tennis | | x | x | x | x | | | xx |
| Körpertraining – Koordination | x | | | x | x | | | xx |
| Körpertraining – Stretching – Entspannung | | x | | x | | x | x | x |
| Let's Dance | | x | x | x | x | x | x | x-xxx |
| Männerfit | x | x | x | x | x | | x | xxx |
| Nordic Walking | x | | x | x | x | x | | xx - xxx |
| Orientalischer Bauchtanz | | x | x | x | x | x | x | xx |
| Osteogym | x | x | | x | x | x | x | x |
| Pilates | x | x | | x | | x | x | x - xxx |
| PowerGym | x | x | x | x | x | | x | xxx |
| Qi-Gong 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 | x | x | x |
| Softvolleyball & Fitness (für Frauen) | 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 |

ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempfenweg 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, 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 (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

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 (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

GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit

Daten 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 (für Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (für Frauen), 10.30, 14.00,

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,

Gempfenweg 17–25

Montag, 10.30 Uhr

LIESBERG

Mehrzweckhalle Seemättli, Seemättliweg 19

Dienstag, 19.00 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 27. Januar – 4. Juli (20x)

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Donnerstag, 17.15 – 18.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 1: 09.15 – 10.30 Uhr

Kurs 2: 10.45 – 12.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 154.–
(inkl. 8% MwSt.)

Let's Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Die Schritte stammen zum Teil von bekannten Paartänzen wie Cha-Cha-Cha, Walzer, Jive usw., wobei auch andere Elemente vorkommen können. Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen.

BASEL

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Montag

Kurs 1: 15.45 – 16.45 Uhr

Kurs 2: 16.45 – 17.45 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Esther Saladin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Orientalischer Bauchtanz

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

BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr

Aufbaukurs

Tag/Zeit Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,
orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion

Anmeldung Bis 3. Oktober

Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius

Kurs 2

Anfänger bis leicht

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius

Kurs 3

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
 Kosten Fr. 14.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)
_ LIESTAL
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr
 Ort Restaurant Falken, Saal 1. OG,
 Rheinstrasse 21
 Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin
 Kosten Fr. 14.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)

Stepptanz

Technik, Grundschritte und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

_ BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150

Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin

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

Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten Montag, 5. – Freitag, 9. Mai

Ort BDB-Akademie in Staufeu (D)

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,
 Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

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

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

Tänze aus aller Welt

Daten 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. 10

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

_ FÜLLINSBURG

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



Mit uns bleiben Sie in Bewegung!

Dank kompetenter Beratung und passenden **Hilfsmitteln.**

prosenectute beider **basel**

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. Kirchgemeindsaal, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

SPIELE

Ballsport & Fitness (für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

Daten 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 27. Januar – 4. Juli (20x)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 77

Leitung Claudine Schwyn

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

Tennis

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezial-schläge) 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 27. Januar – 4. Juli (20x)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 Uhr

Ort Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg

Kosten Halbjahresabonnement Doppel-lektion 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

Tag/Zeit **Neu:** Mittwoch, 16.45 – 17.30 Uhr

Ort Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Leitung Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr

Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17

Leitung Dorothee 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 27. Januar – 4. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Weierweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43

Montag, 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr

Dienstag, 08.30, 09.15, 13.45, 14.30 Uhr

Mittwoch, 14.00, 14.45 Uhr

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Daten 27. Januar – 4. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Weierweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Donnerstag, 11.00 Uhr

AquaGym+

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

Daten 27. Januar – 4. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Neu: Bäumlhof, Zu den drei Linden 80

Donnerstag, 14.15, 15.00 Uhr

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.00 Uhr

Wasserstelsenschulhaus, Riehen

Wasserstelsenzweg 15

Mittwoch, 16.00 Uhr

Neu: Freitag, 14.00, 14.45 Uhr

Aquagym in Baselland

Daten 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 Mühllacker, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

LIESTAL

Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18

Donnerstag, 08.15, 09.15 Uhr

MUTTENZ

Hallenbad, Baselstr. 89

Freitag, 14.15 Uhr

OBERWIL

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

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

LAUFSPORT & WANDERN

Laufpass mit dem Laufpass

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

Daten 27. Januar – 25. Juli (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

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

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 Wander-
gruppe – 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.



Bleiben Sie wortgewandt!

Besuchen Sie unsere **Sprachkurse.**

akzentforum