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: 25.11.2025** 

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 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 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, 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 Uhi
	Mo, Do	15.00 - 18.00 Uhi
	Di, Mi	15.00 – 17.00 Uhi
	Sa	09.00 - 11.00 Uhi



# 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-Turn-Ort

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

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Katrin Ackermann, Turn- und

Sportlehrerin und Expertin

Erwachsenensport

Kosten Fr. 14.50/Lektion

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21a

Leitung 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

Leituna 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

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-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

# 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

Fr. 14.50/Lektion Kosten

# 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

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe

Neu: Kurs 3

Ort

Tag/Zeit Freitag, 10.30 - 11.30 Uhr

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

Ort

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr

Rheinfelderstr. 29

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Kurs 2

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

Bewegungspädagogin

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Kurs 2

Tag/Zeit

Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr 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

Sabine Chambovey, Leitung

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

Dorothea Steiner, Physiotherapeu-Leitung

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

Dienstag, 10.45 - 11.45 Uhr Tag/Zeit

Kurs 2

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong-Leitung

und Alexandertechnik-Lehrerin

Fr. 19.-/Lektion Kosten

### **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

Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Fr. 14.50/Lektion Kosten

### 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

Ort

Tag/Zeit Mittwoch

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Kurse 1 - 5: Rita Schrämmli-Keller-Leitung

hals, Physiotherapeutin

Kurse 6 und 7

Tag/Zeit Donnerstag

> Kurs 6: 14.30 - 15.30 Uhr Kurs 7: 15.30 - 16.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+.

Rheinfelderstr. 29

Leitung Anina Ruckstuhl,

Bewegungspädagogin

Kurs 8

Tag/Zeit Montag

09.30 - 10.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, 0rt

Rheinfelderstr. 29

Leitung Kathrin Reinhard.

Bewegungspädagogin

\_LIESTAL

Ort

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 I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin Leitung

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

Kurse 4 - 5: Akzent Forum, Fitness-Ort

center 50+, Rheinfelderstr. 29

Kurse 2-5, Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Fr. 14.50/Lektion Kosten

## Neu: Sicherheit & Selbstverteidigung

Auffrischungskurs für Frauen.

BASEL

30. April Daten

Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Mädi Hauert Leitung Fr. 28.-/Lektion Kosten

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

Mittwoch Tag/Zeit

> 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

Ort

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

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

Kurs 2

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

Leitung

Kurs 3 Tag/Zeit Dienstag, 09.40 - 10.40 Uhr

Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, 0rt

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.

Kosten

27. Januar - 4. Juli (20x)

Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (für Männer), 15.30 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr (für Frauen)

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

# 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 Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5 Dienstag, 09.00 Uhr Gundeldingerhof Alterssiedlung, Bruderholzweg 3 Donnerstag, 09.00 Uhr Alterssiedlung, Pilatusstr. 44

Montag, 15.00, 16.00 Uhr Kleinhüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30 Dienstag, 14.00 Uhr

# St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

Tituskirche, Im Tiefen Boden 75

Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Theodorskirchplatz 7

BASEL / KLEINBASEL

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle,

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

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	x		Х	x		x		XXX
AquaGym	X	х		Х	x	X		х
AquaGym+	X	х	х	х	X	X		xx
Atemkurse		X		х	x	X	X	X
Ballsport und Fitness (für Männer)	X	х	х	х	X			XX
Bauch – Beine – Po	X	x	x	х	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	х	x	X	X	XX
Feldenkrais		x		X	X	Х	X	X
Fit im Wald			х	X	x	X		x - xxx
Fit/Beweglich	x	Х	x	x	X	x	x	xx
Gleichgewichtstraining	x	X		x	X	E1474019/01	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	Х
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	Х		x	X-XXX
Tai-Ji	x	X		x	Х	x	X	Х
Tanz und Beweglichkeit		X		X	X	x	X	XX
Tänze aus aller Welt		X	х	X	x	x		X-XXX
Tennis		X	x	x	X			XX
Walking	x	X	x	x	Х	x		x - xxx
Wandern			х		х	x		x - xxx
Yoga	x	х			х	x	X	Х

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, 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 Kosten 27. Januar – 4. Juli (20x)

Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8% MwSt.)

BASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+ Belchenstr. 15

Montag, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

Akzent Forum, 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,

Gempenweg 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** 

Donnerstag, 17.15 - 18.30 Uhr Tag/Zeit Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Astrid Heinzer, Tanzleiterin Leitung Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Leitung

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit

Ort

Kosten

Yvonne Knöri, Tanzleiterin

Kurs 1: 09.15 - 10.30 Uhr

Kurs 2: 10.45 - 12.00 Uhr

Halbjahresabonnement Fr. 154.-

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

(inkl. 8% MwSt.)

Rheinfelderstr. 29

Donnerstag

**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

Ort

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Montag

Kurs 1: 15.45 - 16.45 Uhr

Kurs 2: 16.45 - 17.45 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Esther Saladin Leitung Fr. 14.50/Lektion Kosten

**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

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 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

61

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 Mo

Ort

Leitung

Montag, 5. – Freitag, 9. Mai BDB-Akademie in Staufen (D) 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

rt 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. 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



# Mit uns bleiben Sie in Bewegung!

Dank kompetenter Beratung und passenden Hilfsmitteln.

prosenectutebasel

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

# SPIELE

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

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

27. Januar - 4. Juli (20x) Daten Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Ort Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Giuseppina Furler Leitung

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**

Ort

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 Tennis Center Münchenstein Frank Stifter, Tennislehrer

Leitung Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage

#### Kleinfeld-Tennis

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

#### ARLESHEIM

27. Januar - 4. Juli (20x) Daten Mittwoch, 09.00 Uhr Tag/Zeit Ort Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg

Kosten Halbjahresabonnement Doppel-

lektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene 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, Agua-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

Donnerstag, 08.50 - 09.40 Uhr Tag/Zeit Ort Hallenbad Gitterli

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.

27. Januar – 4. Juli (20x) Daten Halbjahresabonnement Fr. 180.-Kosten

(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

#### AquaGym+

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

27. Januar - 4. Juli (20x) Daten

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

BASEL

Neu: Bäumlihof, Zu den drei Linden 80

Donnerstag, 14.15, 15.00 Uhr

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.00 Uhr

Wasserstelzenschulhaus, Riehen

Wasserstelzenweg 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 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

# **Gezielte Bewegungsberatung**

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsbera-

Katrin Ackermann u. Silvia Stöcklin.

# LAUFSPORT & WANDERN

#### Laufspass 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

MUTTEN

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.

# **Bleiben Sie wortgewandt!**

Besuchen Sie unsere Sprachkurse.



