

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2014)
Heft: 2: Liestal : zwischen Tradition und Moderne

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: 12.01.2026

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 46

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 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

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

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 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

Krafraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

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

Krafraum 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, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

Männerfit

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

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
----------	-------------------------------

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
----------	-------------------------------

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

Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin und Expertin 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 Erwachsenen-sport
---------	--

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, 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 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 Herausforderungen 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 Erwachsenen-sport und Gedächtnis-trainerin, SVGT
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

Fit/Beweglich

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

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
---------	------------------------------------

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

Neu: Kurs 2

Daten	28. April – 30. Juni (9x, ohne 9. Juni)
-------	---

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

Leitung	Marianne Schnetzer
---------	--------------------

Kosten	Fr. 130.50
--------	------------

Anmeldung	Bis 14. April
-----------	---------------

Besonderes	Schnupperstunde am 7. April
------------	-----------------------------

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 Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Kosten Fr. 14.50/Lektion

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 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

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 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
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



erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

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.

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

Kurse 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

Datum 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

BESONDERE ANGEBOTE

Referat und Infoveranstaltung

Wie erhalte ich meine geistige Leistungsfähigkeit

Von Alexandra Kolly, Felix Platter-Spital

Das menschliche Gehirn hat ein ungeheures Potenzial, sich immer wieder neu zu strukturieren und somit Neues zu erlernen. Synapsen, Nervenbahnen und ganze Hirnareale können sich in Abhängigkeit von ihrer Nutzung verändern. Es ist möglich, bis ins hohe Alter geistig aktiv zu bleiben, wenn nicht einfach nur gepflegt wird, was man bereits kann. Im Anschluss an das Referat über «geistige Leistungsfähigkeit» stellt Frau Alexandra Kolly das Forschungsprojekt «Fit im Alter» vor, wofür ältere Probanden gesucht werden. Für dieses Projekt wird mittels bildgebender Verfahren und Ganganalyse das Zusammenspiel von Gehen und Denken im Gehirn untersucht.

Datum 29. April
Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.45 Uhr
Ort Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
Leitung Alexandra Kolly
Kosten Kostenlos
Anmeldung Ohne Anmeldung

Sommerferienprogramm Sport

Möchten Sie auch in den Sommerferien etwas Anregendes für Körper und Geist tun? Dann sind Sie beim Sommerferienprogramm genau richtig.

Verlangen Sie das Detailprogramm ab Mitte Mai.

Neu: GymFit+, Samstagskurs

Daten 17. Mai – 5. Juli (8x)
Tag/Zeit Samstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15, 4054 Basel
Leitung Giusi Prutti, Kursleiterin Erwachsenen-sport
Kosten Fr. 49.20 (inkl. 8% MwSt.)
Anmeldung Bis 10. Mai
Besonderes Schnupperstunde am 10. Mai

Polysportive Gesundheitstage auf der Lenzerheide

Verbringen Sie abwechslungsreiche und erholsame Tage auf der Lenzerheide. Das fakultative Programm umfasst einen Vortrag und Kurzinputs zu spannenden und relevanten Gesundheitsthemen, an die Teilnehmenden angepasste Wanderungen, Nordic Walking, Morgengymnastik, Aqua Gymnastik und Entspannung.

Daten Sonntag, 6. Juli – Mittwoch, 9. Juli
Ort Sunstar Alpine Hotel Lenzerheide
Leitung Dr. med. Cornelia Conzelmann, Wanderleiterin SBV und Monika Röthlisberger, Expertin Erwachsenen-sport

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

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

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 Erwachsenen-sport
Kosten Gratis

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 Lateinamerikanische Tänze		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

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 Uhr (für Frauen)

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. 22

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

_RIEHE

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, 14.15 Uhr

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

_ARLESHEIM

Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

_BIEL-BENKEN

Schulhaus Kilchbüel, Kilchbüelstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

_BINNINGEN

Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7

Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr

_BLAUEN

Turnhalle, Hotzlerweg 16

Dienstag, 15.45 Uhr

_BOTTMINGEN

Schulhaus Hämisgarten, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

_BRISLACH

Turnhalle, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

_DITTINGEN

Turnhalle, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

_DUGGINGEN

Turnhalle, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

_ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

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

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

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

Neu: Samstag, 09.00 Uhr, ab 17. Mai

(Schnupperstunde am 10. Mai)

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, 15.30 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, 16.30 – 17.45 Uhr

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Kurs 1

Tag/Zeit Donnerstag, 17.45 – 19.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, 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

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



«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



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

Standard und Lateinamerikanische Tänze

_BASEL

Kurs 1	Anfänger
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Eeva-Taina Forsius

Kurs 2	Anfänger bis leicht Fortgeschrittene
---------------	--------------------------------------

Tag/Zeit	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Eeva-Taina Forsius

Kurs 3	Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Bernhard Urfer

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

_LIESTAL

Tag/Zeit	Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr
Ort	Restaurant Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21

Leitung	Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)

Stepptanz

Technik, Grundschriffe 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)

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

_RIEHN

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

_FÜLLINS DORF

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

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 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	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

Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 16.45 – 17.30 Uhr
Ort Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse
Leitung Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin

Kurs 2

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

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

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.

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 Mühlacker, Schulstr. 12
Mittwoch, 16.00 Uhr

_LIESTAL

Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18
Donnerstag, 08.15, 09.15 Uhr

_MUTTENZ

Hallenbad, Baselstr. 89
Freitag, 14.15 Uhr

_OBERWIL

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d
Freitag, 14.00 Uhr

LAUFSPORT & WANDERN

Laufspass mit dem Laufpass

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

Daten 27. Januar – 25. Juli (23x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Fit im Wald

Auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

_BASEL/ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher
Donnerstag, 09.00 Uhr

Nordic Walking und/oder Walking

_BASEL

Bruderholz, beim Wasserturm
Montag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr

_BRÜGLINGEN

Vor dem Pro Senectute-Haus
St. Jakob, Brüglingerstr. 113
Mittwoch, 09.00 Uhr
Freitag, 09.00 Uhr

_BASEL

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude 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.