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: 20.11.2025** 

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 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 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.

#### **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,

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

# **GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING**

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin trainieren Sie gezielt Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination.

#### **Beratung und Betreuung**

Während des Trainings werden Sie von Fachpersonen kompetent begleitet. Für Fragen steht Ihnen die anwesende Fachperson gerne zur Verfügung.

- · Sie können unsere Krafträume jederzeit besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- · Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

#### **Besonderes**

- · Sie können mit Ihrem Abo ohne Aufpreis in beiden Krafträumen trainieren.
- · Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abo inbegriffen.
- · Chipkarte und Pulsgurt sind kostenlos nutzbar.
- Während des Trainings ist eine Fachperson
- · Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogrammes sind im Preis inbegriffen.



#### **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

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

#### Kraftraum Belchenstrasse 15, Basel

Tag/Zeit Mo - Fr 08.00 - 12.00 Uhr Mo, Do 15.00 - 18.00 Uhr Di, Mi 15.00 – 17.00 Uhr 09.00 - 11.00 Uhr



# 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-Turn-

halle, 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

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 Erwachsenen-

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

sport

Kosten Fr. 14.50/Lektion

#### **PowerGym**

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

BASEL

Leitung

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

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 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, Fitnesscente

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

Leitung Verena Thomann, Expertin Erwach-

senensport 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

Ort

Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Kurs 2

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr Tag/Zeit

Sabine Chambovey, Leitung

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

Ort

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Madeleine Schweizer-Schmutz, Leitung

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,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

#### **Pilates**

Leitung

Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit verbinden und auf schonende Weise Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer verbessern.

#### BASEL

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

Belchenstr. 15

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin

u. Pilatestrainerin (Polestar Pilates)

Fr. 23.-/Lektion Kosten

#### 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

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

Rheinfelderstr. 29

Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong-

und Alexandertechnik-Lehrerin

Fr. 19.-/Lektion

#### **Rhythmische Gymnastik**

Zu beschwingten Rhythmen mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit verbessern.

BASEL

Kosten

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Marie-José Tschopp Leitung

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

Freitag Tag/Zeit

> Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 4 und 5

Ort

Tag/Zeit Mittwoch

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

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

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

Leituna Anina Ruckstuhl.

Bewegungspädagogin

Kurs 8

Leitung

Ort

Tag/Zeit Montag

09.30 - 10.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

> Rheinfelderstr. 29 Kathrin Reinhard,

Bewegungspädagogin

#### LIESTAL Kurse 9 und 10

Tag/Zeit Mittwoch

> Kurs 9: 08.30 - 09.30 Uhr Kurs 10: 09.30 - 10.30 Uhr Sport- und Gesundheitszentrum

> > Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21a

I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin Leitung

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 Leitung

Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr 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 Kurse 4 – 5: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29 Leitung Kurse 2 – 5, Barbara Brütsch,

Leitung Kurse 2–5, Barbara Brüt Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

#### Neu: Sicherheit & Selbstverteidigung

Auffrischungskurs 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

Ort

Kurse 1 - 3

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 1: 08.30 – 09.30 Uhr Kurs 2: 09.45 – 10.45 Uhr Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

# **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.

### 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
Erwachsenensport
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

Erwachsenensport

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

#### 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 Meister Xinhua Zhu

Leitung Meister Xinhua 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

#### 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

Creation Creation

Kosten Gratis

Verlangen Sie das Detailprogramm ab Mitte Mai.

# **Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte**

Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensität
AquaFit/Aqua-Power	x		x	х		x 10 10		XXX
AquaGym	X	х		X	X	X		X
AquaGym+	X	х	х	X	х	Х		XX
Atemkurse		X		X	X	X	х	Χ
Ballsport und Fitness (für Männer)	X	х	х	Х	X			XX
Bauch – Beine – Po	X	х	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	х	x	X	X	X	xx
Feldenkrais		X		Х	X	X	X	X
Fit im Wald			х	X	Х	x		x - xxx
Fit/Beweglich	x	Х	x	x	Х	X	X	XX
Gleichgewichtstraining	x	Х		x	Х		X	XX
GymFit/GymFit+	X	X	Х	X	x	Х	Х	x - xxx
Kleinfeld-Tennis		x	X	Х	X			XX
Körpertraining – Koordination	х			Х	x			XX
Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		X		X	Х	X
Let's Dance		x	X	x	x	X	Х	X-XXX
Männerfit	x	x	X	x	x		X	XXX
Nordic Walking	x		X	X	x	X		xx - xxx
Orientalischer Bauchtanz		x	X	X	x	X	X	XX
Osteogym	X	x		Х	x	X	Х	X
Pilates	x	x		x		X	X	x - xxx
PowerGym	X	x	X	X	x		Х	XXX
Qi-Gong der 5 Elemente	X	x		X	x	X	X	X
Rhythmische Gymnastik	X	x	X	Х	x	X	X	XX
Rhythmus – Bewegung – Koordination				X	x		Х	xx
Rückentraining	X	x			x	X	X	XX
Sanfte Gymnastik		Х		x	X	x	x	X
Softvolleyball & Fitness (für Frauen)	х	Х	x	X	Х			XX
Standard und Lateinamerikanische Tänze		Х	x	X	Х	х	x	X-XXX
Stepptanz		Х	x	X	Х		x	X-XXX
Tai-Ji	x	Х		X	X	X	x	X
Tanz und Beweglichkeit		X		X	X	Х	x	XX
Tänze aus aller Welt		X	x	Х	Х	X		X-XXX
Tennis		X	x	X	Х			XX
Walking	х	X	x	Х	х	х		x - xxx
Wandern			x		Х	х		x - xxx
Yoga	х	×			x	x	х	x

## SPORT & BEWEGUNG

#### **GymFit**

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

27. Januar – 4. Juli (20x) Daten

Halbiahresabonnement Fr. 123.-Kosten

(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. 12

Dienstag, 14.00 Uhr

Thomaskirche, Hegenheimerstr. 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

\_BASEL / KLEINBASEL

Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle,

Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

Kleinhüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstr. 88

Montag, 15.00 Uhr

RIEHEN

Geistlich-diakonisches Zentrum, Spitalweg 20,

Gymnastikraum

Montag, 14.15 Uhr, Dienstag, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim,

Äussere Baselstr. 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Oberdorfstr. 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

ALLSCHWIL

St. Theresia, Baslerstr. 242

Montag, 14.00 Uhr

St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Montag, 14.00, 15.30 Uhr

**Turnhalle Gartenstrasse** 

Mittwoch, 14.15 Uhr

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

\_ARLESHEIM

Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

BIEL-BENKEN

Schulhaus Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

BINNINGEN

Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7

Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr

BLAUEN

Turnhalle, Hotzlerweg 16

Dienstag, 15.45 Uhr

BOTTMINGEN

Schulhaus Hämisgarten, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

BRISLACH

Turnhalle, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

DITTINGEN

Turnhalle, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

DUGGINGEN

Turnhalle, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17-25

Montag, 14.45 Uhr

FRENKENDORF

Turnhalle Neufeld, Mühlemattweg

Mittwoch, 14.30 Uhr

GIEBENACH

Turnhalle, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

GRELLINGEN

Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (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.

27. Januar – 4. Juli (20x) Daten

Halbjahresabonnement Fr. 123.-Kosten

(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
- Samstag18.00 bis 23.00 Uhr
- Sonntag
   11.30 bis 17.00 Uhr



**Aufbaukurs** 

Montag, 13.30 - 14.30 Uhr Tag/Zeit

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Maja Meier, Bewegungspädagogin, Leitung

orientalische Tanzlehrerin

Fr. 20.-/Lektion Kosten

#### Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

Anfänger Kurs 1

Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Eeva-Taina Forsius Leitung

Kurs 2 Anfänger bis leicht

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Eeva-Taina Forsius Leitung Fortgeschrittene Kurs 3

Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Bernhard Urfer Leitung

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

LIESTAL

Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr Tag/Zeit Ort

Restaurant Falken, Saal 1. OG,

Rheinstrasse 21

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

#### 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 0rt tanzwerk, Schorenweg 150

Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin Leitung 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

27. Januar – 4. Juli (20x) Daten

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.-

(inkl. 8 % MwSt.)

BASEL / GROSSBASEL

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32

Freitag, 15.00 Uhr

Gemeindehaus St. Johannes, Mülhauserstr. 145

Montag, 14.30 Uhr

Kirchgemeindehaus Stephanus, Furkastr. 12

Freitag, 10.00 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und

Pflegeheim, Giornicostr. 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370

Freitag, 09.30 Uhr

BASEL / KLEINBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29, Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Kirchgemeindehaus,

Wiesendamm 30 Donnerstag, 09.30 Uhr

RIEHEN

Haus zum Wendelin, Inzlingerstr. 50

Freitag, 09.15 Uhr \_ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Montag, 15.00 Uhr

ARLESHEIM

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20a

Dienstag, 14.30 Uhr

BIRSFELDEN

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31

Mittwoch, 09.15 Uhr

BOTTMINGEN

Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18

Freitag, 09.15 Uhr FÜLLINSDORF

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr

GELTERKINDEN

Lindenhof, Poststr. 1

Donnerstag, 09.15 Uhr

\_HÖLSTEIN

Alte Turnhalle, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr

LAUFEN

Aula Schule, Baselstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

MUTTENZ

Wohngenossenschaft drei Birken,

Neue Bahnhofstr. 113 Donnerstag, 09.30 Uhr

OBERWIL

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

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

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 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 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

Kosten

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

> Halbjahresabonnement Doppellektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fort-

Schwimmbadweg

geschrittene geeignet

### WASSERSPORT

#### Agua-Fit/Agua-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 Monika Röthlisberger. Leitung

Aqua-Power-Instruktorin

Kurs 2

Tag/Zeit Ort

Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17 Dorothée Siefert, Leitung

Aqua-Power-Instruktorin

Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt, Kosten

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.

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

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)

Halbjahresabonnement Fr. 180.-Kosten

(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

# 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, Ökonomie-

gebäude beim Sportplatz Dienstag, 09.30 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher

Freitag, 14.00 Uhr GELTERKINDEN

**Eingang Schwimmbad** 

Montag, 09.30 Uhr Dienstag, 09.15 Uhr

MÜNCHENSTEIN Mühlemattstrasse (Nähe Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

MUTTENZ

Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10

Donnerstag, 08.30

ZUNZGEN

Parkplatz Sperrmattweg

Montag, 09.30 Uhr

#### Privatlektionen für Nordic Walking

Kosten und Daten auf Anfrage

#### Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

#### Wandern/Kurzwandern

Die reine Wanderzeit beträgt - je nach Wandergruppe - zwischen 1 und 5 Std. Die Wanderungen und Kurzwanderungen finden in der Regel im U-Abo-Bereich statt und werden bei jedem Wetter durchgeführt (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Das Akzent Forum hat Wandergruppen in Aesch, Basel, Frenkendorf, Füllinsdorf und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.