

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 3: Zu- und Auswanderer  
  
**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 tun wollen.

## TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

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

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Siehe Seite 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

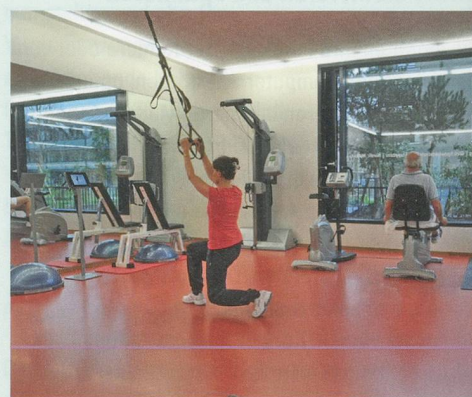
**3 Monate\*** Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)

**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



### Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

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

### Kraftraum Belchenstrasse 15, Basel

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



# FITNESS & GYMNASTIK

## Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.

### \_BASEL

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

## Männerfit

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

### \_BASEL

#### Kurs 1

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

#### Kurs 2

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

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

Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin und Expertin Erwachsenenport
---------	--

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

### \_LIESTAL

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

Leitung	Peter Brütsch, 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, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

### \_BASEL

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

## Atemdynamik und Eutonie

Atemwirksame Bewegungs-, Haltungs- und Dehnübungen ermöglichen ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, was als Wohlspannung (Eutonie) erlebt wird. Der Atem wird tiefer, der Energiefluss angeregt. 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 Bewegungen 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
--------	-------------------

## 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. Pilates-Trainerin (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

#### Kurs 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-Keller- hals, 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
--------	-------------------

## 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](http://www.akzent-forum.ch)



## Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen den Körper und führen zu Wohlbefinden.

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr  
Leitung Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

#### Kurse 2 und 3

Tag/Zeit Montag  
Kurs 2: 10.30 – 11.30 Uhr  
Kurs 3: 11.30 – 12.30 Uhr  
Ort Kurse 1 – 3: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

#### Kurs 4 und 5

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

## Tai-Ji

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

### \_BASEL

#### Kurse 1 – 3

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

#### Kurse 4 und 5

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

## Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringen Sie in eine geistig-körperliche Balance.

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr

#### Kurs 2

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

#### Kurs 3

Tag/Zeit Dienstag, 09.40 – 10.40 Uhr  
Leitung Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29  
Kosten Fr. 19.–/Lektion

## Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

### \_BASEL

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

# SPORT & BEWEGUNG

## GymFit

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

Daten 27. Januar – 4. Juli,  
18. August – 23. Januar 2015 (20x)  
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (20x)  
(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  
**Alterssiedlung**, Pilatusstr. 44  
Donnerstag, 08.55 Uhr  
**Don Bosco Pfarreiheim**, Waldenburgerstr. 32  
Dienstag, 14.30 Uhr (für Frauen)  
**Gellertkirche**, Christoph Merian-Platz 5  
Dienstag, 09.00 Uhr  
**Gundeldingerhof Alterssiedlung**, Bruderholzweg 3  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
**L'ESPRIT**, Laufenstr. 44  
Montag, 09.00 Uhr (für Männer)  
**Rhyпарк Saalbau**, Mülhauserstr. 17  
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr  
**St. Anton Pfarreiheim**, Kannenfeldstr. 35  
Montag, 14.00, 15.00 Uhr  
**St. Johannes Alterssiedlung**, Wilhelm Klein-Str. 19  
Donnerstag, 14.30 Uhr  
**Stephanus Gemeindehaus**, Furkastr. 12  
Dienstag, 14.00 Uhr  
**Thomaskirche**, Hegenheimerstr. 227  
Donnerstag, 15.00 Uhr  
**Tituskirche**, Im Tiefen Boden 75  
Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr  
**Zwinglihaus**, Gundeldingerstr. 370  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
**\_BASEL / KLEINBASEL**  
**Akzent Forum**, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7  
Montag, 15.00, 16.00 Uhr  
**Kleinhüningen, Gemeindehaus**, Wiesendamm 30  
Dienstag, 14.00 Uhr  
**St. Clara Pfarrei**, Lindenberg 8  
Dienstag, 09.30 Uhr  
**St. Markus Gemeindehaus**, Kleinriedenstr. 71  
Donnerstag, 09.30 Uhr  
**Wesleyhaus Alterssiedlung**, Hammerstr. 88  
Montag, 15.00 Uhr  
**\_RIEHEN**  
**Alterssiedlung Drei Brunnen**, Oberdorfstr. 21/25  
Donnerstag, 09.30 Uhr

## BESONDERE ANGEBOTE

### Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, so vereinbaren Sie einen Termin.

Dauer 20 Min.  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstr. 29  
Leitung Katrin Ackermann u. Silvia Stöcklin, Turn- und Sportlehrerinnen, Expertinnen Erwachsenensport  
Kosten Gratis

### Longways, Contrás, Squares....

Für Tanzgewohnte (keine Anfänger)  
Wer hat Lust auf Grossformations-Tänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können (z.B. zu wenig Teilnehmende oder zu kleiner Raum)?  
Daten 30.8./27.9./15.11./13.12./31.1.  
Tag/Zeit Samstag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr  
Ort Akzent Forum, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel  
Leitung Anna Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen und Expertinnen Tanzsport  
Kosten Fr. 20.–/Nachmittag  
Anmeldung Nicht erforderlich  
Besonderes Tanzschläppli (Turnhallenboden), Getränk und evtl. z'Vieri mitnehmen



# 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



**Geistlich-diakonisches Zentrum**, Spitalweg 20,  
Gymnastikraum  
Montag, 14.15 Uhr, Dienstag, 09.30 Uhr  
**St. Franziskus Pfarreiheim**,  
Äussere Baselstr. 168  
Mittwoch, 09.00 Uhr

#### **\_ALLSCHWIL**

**St. Theresia**, Baslerstr. 242  
Montag, 14.00 Uhr  
**St. Peter und Paul**, Baslerstr. 51  
Montag, 14.00, 15.30 Uhr

#### **Turnhalle Gartenstrasse**

Mittwoch, 14.15 Uhr  
**Calvinhaus**, Baslerstr. 226  
Donnerstag, 15.00 Uhr

#### **\_ARLESHEIM**

**Turnhalle Domplatz**, Domplatzschulhaus  
Montag, 17.00, 18.00 Uhr

#### **\_BIEL-BENKEN**

**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**,  
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,  
18. August – 23. Januar 2015 (20x)  
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (20x)  
(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

#### **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**,  
Gempfenweg 17–25  
Montag, 10.30 Uhr

#### **\_LIESBERG**

**Mehrzweckhalle Seemättli**, Seemättliweg 19  
Dienstag, 19.00 Uhr

#### **\_OBERWIL**

**Primarschulhaus**, Wehrlin-Turnhalle  
Mittwoch, 15.40 Uhr



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.**



# 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 30. Januar – 3. Juli,  
21. August – 22. Januar 2015 (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 Halbjahresabo Fr. 154.– (20x)  
(inkl. 8% MwSt.)

## Let's Dance

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

### \_BASEL

### Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Montag

Kurs 1: 15.45 – 16.45 Uhr

Kurs 2: 16.45 – 17.45 Uhr

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

### Aufbaukurs 1

Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr

### Aufbaukurs 2

Tag/Zeit Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,  
orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion

## Standard und Lateinamerikanische Tänze

### \_BASEL

### Kurs im Spätsommer

Daten 5. – 26. September (4x)

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm

Freie Strasse 34

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

Kosten Fr. 58.– (inkl. 8% MwSt.)

### Kurs 1

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

### Kurs 2

Anfänger bis leicht

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

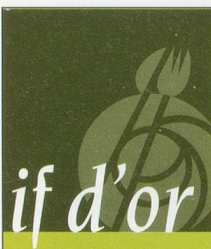
### Kurs 3

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

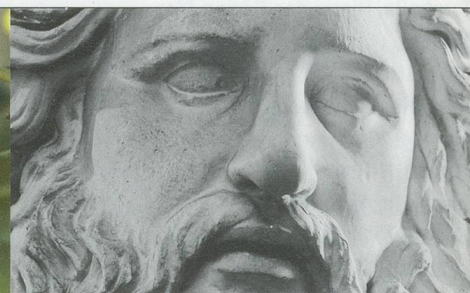
Leitung Bernhard Urfer, Tanzlehrer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

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



Mediterranes Restaurant



## «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](http://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





## LIESTAL

### Kurs im Spätsommer

Daten	3. September – 1. Oktober (5x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr
Ort	Restaurant Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21
Leitung	Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten	Fr. 72.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)

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)

## Tänze aus aller Welt

Daten	27. Januar – 4. Juli, 18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Kosten	Halbjahresabo Fr. 123.– (20x) (inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL / GROSSBASEL

<b>Don Bosco Pfarreiheim</b> , Waldenburgerstr. 32
Freitag, 15.00 Uhr
<b>Gemeindehaus St. Johannes</b> , Mülhauserstr. 145
Montag, 14.30 Uhr
<b>Kirchgemeindehaus Stephanus</b> , Furkastr. 12
Freitag, 10.00 Uhr
<b>Zum Wasserturm</b> , Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostr. 144
Montag, 09.30 Uhr

<b>Zwinglihaus</b> , Gundeldingerstr. 370
Freitag, 09.30 Uhr

### \_BASEL / KLEINBASEL

<b>Akzent Forum, Fitnesscenter 50+</b> , Rheinfelderstr. 29, Freitag, 15.00 Uhr
<b>Kleinhüningen Kirchgemeindehaus</b> , Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

### \_RIEHN

<b>Haus zum Wendelin</b> , Inzlingerstr. 50
Freitag, 09.15 Uhr

### \_ALLSCHWIL

<b>Calvinhaus</b> , Baslerstr. 226
Montag, 15.00 Uhr

### \_ARLESHEIM

<b>Ref. Kirchgemeindehaus</b> , Stollenrain 20a
Dienstag, 14.30 Uhr

## \_BIRSFELDEN

<b>Kirchmatt Aula</b> , Schulstr. 31
Mittwoch, 09.15 Uhr

## \_BOTTMINGEN

<b>Gemeindestube</b> , Therwilerstr. 16/18
Freitag, 09.15 Uhr

## \_FÜLLINS DORF

<b>KGH Drei König</b> , Mühlemattstr. 5
Mittwoch, 09.30 Uhr

## \_GELTERKINDEN

<b>Lindenhof</b> , Poststr. 1
Donnerstag, 09.15 Uhr

## \_HÖLSTEIN

<b>Alte Turnhalle</b> , Hauptstrasse
Mittwoch, 09.15 Uhr

## \_LAUFEN

<b>Aula Schule</b> , Baselstr. 5
Dienstag, 16.00 Uhr

## \_MÜNCHENSTEIN

<b>Kath. Pfarrheim</b> , Loogstr. 22
Montag, 09.00 Uhr

## \_MUTTENZ

<b>Wohngenossenschaft drei Birken</b> , Neue Bahnhofstr. 113
Donnerstag, 09.30 Uhr

## \_OBERWIL

<b>Ref. Kirchgemeindegasse</b> , Therwilerstr. 44
Donnerstag, 14.15 Uhr

## \_THERWIL

<b>Kath. Pfarreiheim</b> , am Hinterkirchweg 33
Montag, 14.30 Uhr

# SPIELE

## Ballsport & Fitness (für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktions-schnell bleiben.

### \_BASEL

Daten	27. Januar – 4. Juli, 18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus- Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Giuseppina Furler, Madeleine Humm
Kosten	Halbjahresabo Fr. 123.– (20x) (inkl. 8% MwSt.)

## Softvolleyball & Fitness (für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

### \_BASEL

Daten	27. Januar – 4. Juli, 18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus- Turnhalle, Theodorskirchplatz 77
Leitung	Claudine Schwyn
Kosten	Halbjahresabo Fr. 123.– (20x) (inkl. 8% MwSt.)

## Tennis

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezial-schläge) und der Tennisregeln.

### \_MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Tennis Center Münchenstein
Leitung	Frank Stifter, Tennislehrer
Besonderes	Kosten und Daten auf Anfrage

## Kleinfeld-Tennis

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

### \_ARLESHEIM

Daten	27. Januar – 4. Juli, 18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 Uhr
Ort	Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg
Kosten	Halbjahresabo Doppellektion Fr. 280.80 (20x) (inkl. 8% MwSt.)
Besonderes	Für Anfänger/-innen und Fort- geschrittene geeignet

**Bleiben Sie  
unbeschwert  
aktiv!**

**Mit über 400 Kursen  
für Körper und Geist.**

**akzentforum**



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

Wasserstelsenzweg 15, Riehen

Mittwoch, 16.00 Uhr

**Neu:** Freitag, 14.00, 14.45 Uhr

## Aquagym in Baselland

Daten 27. Januar – 4. Juli,  
18. August – 23. Januar 2015 (20x)  
Kosten Halbjahresabo: Fr. 123.– (20x)  
(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

## Laufpass mit dem Laufpass

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

Daten 27. Januar – 25. Juli,  
28. Juli – 23. Januar 2015 (23x)  
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (23x)  
(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.*