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: 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 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

# **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, Sissach

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

	o i o ii o ii o ii o	1000 10, 24001
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 Ort Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr 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

urt

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung

Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin und Expertin

Erwachsenensport Fr. 14.50/Lektion

Kosten

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Sport- und Gesundheitszentru

Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21a

Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer und Kursleiter Erwachsenen-

sport

Kosten

Leitung

Fr. 14.50/Lektion

# **PowerGym**

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

BASEL

Tag/Zeit Ort Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-

halle, Theodorskirchplatz 7
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

# Atmen - Bewegen - Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

BASEL

Tag/Zeit Ort

Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr 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 Ort

Leitung

Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

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

Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Neu: Kurs 2

Leitung

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

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-

Kurs 2

Tag/Zeit Leitung

Kosten

Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr Elisabeth Howald,

rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15 Fr. 19.-/Lektion

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

Erwachsenensport 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

)rt

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29 Nicole Wälchli,

Leitung

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

Montag, 14.30 – 15.30 Uhr

Tag/Zeit 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 Ort

Kosten

/eit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung

Tamara Buonocore, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

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

Leitung

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29 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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Kurs 3

Ort

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 Kathrin Reinhard,

Davis avanas äda sa

Bewegungspädagogin

LIESTAL

Ort

Leitung

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

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

# Sanfte Gymnastik

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

# BASEL

# Kurs 1

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

Bewegungspädagogin

### Kurse 2 und 3

Tag/Zeit Montag

Kurs 2: 10.30 – 11.30 Uhr Kurs 3: 11.30 – 12.30 Uhr

Ort Kurse 1-3: Akzent Forum, Fitness-

center 50+, Belchenstr. 15

### Kurs 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4: 09.30 – 10.30 Uhr Kurs 5: 10.30 – 11.30 Uhr

Ort Kurse 4

Kurse 4 – 5: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Kurse 2–5, Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

# **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 Ackermar

Katrin Ackermann u. Silvia Stöcklin,

Turn- und Sportlehrerinnen,

**Expertinnen Erwachsenensport** 

Kosten Gratis

# Longways, Contras, 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 Teilneh-

mende 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, Waisenhausturi

Akzent Forum, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel

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 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

Ort

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

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

Kosten

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

Daten 27. Januar – 4. Juli,

18. August – 23. Januar 2015 (20x)

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)

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

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Oberdorfstr. 21/25 Donnerstag, 09.30 Uhr

Leitung

# Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensität
AquaFit/Aqua-Power	x		X	X		x		XXX
AquaGym	X	х		Х	X	X		X
AquaGym+	X	х	X	х	х	X		xx
Atemkurse		х		x	х	X	X	X
Ballsport und Fitness (für Männer)	X	x	х	X	X			xx
Bauch – Beine – Po	X	x	x	X	х		X	xxx
Beckenbodentraining	X						X	xx
Bergwandern	X		x		x	X		xxx
Bewegung und Gedächtnis		Х		X	X		X	X
Country Line Dance		Х	X	X	X	X	X	xx
Feldenkrais		X		X	x	X	X	x
Fit im Wald			x	х	X	X		x - xxx
Fit/Beweglich	x	X	X	X	X	x	х	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	Χ .	X	X-XXX
Männerfit	X	X	X	X	X		X	XXX
Nordic Walking	x		х	X	x	Х		XX - XXX
Orientalischer Bauchtanz		x	х	X	X	Х	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	х	x		X	x	X	X	X
Rhythmische Gymnastik	X	x	X	X	x	X	X	XX
Rhythmus – Bewegung – Koordination				X	x		х	XX
Rückentraining	X	X			X	Х	х	XX
Sanfte Gymnastik		X		X	X	Х	X	X
Softvolleyball & Fitness (für Frauen)	х	X	x	X	x			XX
Standard und Lateinamerikanische Tänze		X	x	X	Х	х	X	X-XXX
Stepptanz		X	x	X	X		X	X-XXX
Tai-Ji	x	X		X	X	х	X	X
Tanz und Beweglichkeit		Х		X	X	X ~	X	XX
Tänze aus aller Welt		Х	X	Х	Х	х		X-XXX
Tennis		Х	X	X	Х			XX
Walking	х	Х	X	X	Х	х		x - xxx
Wandern			x		X	Х		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,

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,

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,

Gempenweg 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.

# **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** 

Donnerstag, 16.30 - 17.45 Uhr Tag/Zeit Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Kurs 1

Tag/Zeit Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Astrid Heinzer, Tanzleiterin Leitung

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

Ort

Kurse 1 und 2

Montag Tag/Zeit

> Kurs 1: 15.45 - 16.45 Uhr Kurs 2: 16.45 - 17.45 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Esther Saladin Leitung 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

Maja Meier, Bewegungspädagogin, Leitung

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

Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin Leitung

Kosten Fr. 58.- (inkl. 8% MwSt.)

Kurs 1 Anfänger

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 Fortgeschrittene

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

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, Grundschritte und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

**Aufbaukurs** 

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort tanzwerk, Schorenweg 150
Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin
Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im

tanzwerk gemietet werden)

# 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

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

THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr



# Bleiben Sie unbeschwert aktiv!

Mit über 400 Kursen für Körper und Geist.



# SPIELE

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

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell 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

Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 77

Leitung Claudine Schwyn

Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (20x)

(inkl. 8% MwSt.)

# **Tennis**

Ort

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezialschläge) und der Tennisregeln.

# MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr Tennis Center Münchenstein

Leitung Frank Stifter, Tennislehrer Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage

# Kleinfeld-Tennis

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

ARIESHEIM

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

# WASSERSPORT

# Agua-Fit/Agua-Power

Agua-Fit/Agua-Power ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

BASEL Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 16.45 – 17.30 Uhr Bläsischulhaus, Eingang

Müllheimerstrasse

Monika Röthlisberger, Leitung

Agua-Power-Instruktorin

Kurs 2

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr Ort Pestalozzi-Schulhaus,

St. Johanns-Ring 17

Dorothée Siefert,

Agua-Power-Instruktorin

Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt, Kosten

inkl. 8% MwSt.)

LIESTAL

Donnerstag, 08.50 - 09.40 Uhr Tag/Zeit

Hallenbad Gitterli Ort

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 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

08.30, 09.15, 13.45, 14.30 Uhr Dienstag,

14.00, 14.45 Uhr Mittwoch,

# AquaGym: Schwerpunkt Rücken

27. Januar - 4. Juli, Daten

18. August - 23. Januar 2015 (20x)

Halbjahresabo Fr. 180.- (20x) Kosten

(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)

Halbjahresabo Fr. 180.- (20x) 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

Wasserstelzenweg 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)

Halbjahresabo: Fr. 123.- (20x) Kosten

(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,

28. Juli - 23. Januar 2015 (23x)

Halbjahresabo Fr. 123.- (23x)

(inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

# Fit im Wald

Kosten

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

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher

Freitag, 14.00 Uhr

ALLSCHWIL

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

7IIN7GFN

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.