

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 4: Damals in Kaiseraugst  
  
**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>**

## 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 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

## WEITERE TRAININGSORTE

### KANTON BASEL-STADT

In diversen Turnhallen und Gymnastikräumen in Basel, Riehen und Bettingen

### BEZIRK ARLESHEIM

Aesch, Allschwil, Arlesheim, Biel-Benken, Binningen, Birsfelden, Bottmingen, Ettingen, Münchenstein, Muttenz, Oberwil, Pfeffingen, Reinach, Schönenbuch, Therwil

### BEZIRK LAUFEN

Blauen, Brislach, Dittingen, Duggingen, Grellingen, Laufen, Liesberg, Zwingen

### BEZIRK LIESTAL

Frenkendorf, Füllinsdorf, Giebenach, Liestal, Lupsingen, Pratteln

### BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Itingen, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

## GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING

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

### Beratung und Betreuung

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

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

### Besonderes

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



### Preise\*\*

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

**6 Monate** Fr. 530.00 (inkl. 8% MwSt.)

**12 Monate** Fr. 750.00 (inkl. 8% MwSt.)

Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo  
Fr. 510.00 (inkl. 8% MwSt.)

\* einmaliges Schnupperabo

\*\* ab 1. September 2014

### 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, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## Männerfit

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

### BASEL

<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
<b>Kurs 2</b>	
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

### LIESITAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21a
Leitung	Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer und Kursleiter Erwachsenensport
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## PowerGym

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

### BASEL

<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
<b>Neu: Kurs 2 ab 21. Oktober</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Alena Karakoyun-Sievi, Bodytone-Instructor, ErnährungsCoach
Anmeldung	Bis 7. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 30. September

## Neu: Kurs 3 ab 24. Oktober

Tag/Zeit	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Ana Villoria, Fitness Trainerin SAFS
Anmeldung	Bis 10. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 3. Oktober

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

### BASEL

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

Besonderes Ohne Bodenübungen

## Atemdynamik und Eutonie

Atemwirksame Bewegungs-, Haltungs- und Dehnübungen ermöglichen ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, was als Wohlspannung (Eutonie) erlebt wird. Der Atem wird tiefer, der Energiefluss angeregter. Atemdynamik und Eutonie stärken uns für Herausforderungen im Alltag.

### BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

## Beckenbodentraining (für Frauen)

Gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur trainieren.

### BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

#### Neu: Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## Neu: Beckenbodengrundkurs (für Frauen)

Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen, was Sie gegen Blasenschwäche tun können.

Daten	20. Oktober – 1. Dezember (7x)
Tag/Zeit	Montag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 101.50

## Bewegungs- und Gedächtnistraining

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken die geistige Fitness trainieren.

<b>BASEL</b>	
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Verena Thomann, Expertin Erwachsenensport und Gedächtnistraining, SVGT
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## Neu: Erholsam schlafen ohne schnarchen

Mit Atemübungen wird der Rachenraum gestärkt und die Atemmuskulatur trainiert, um dem «Schnarchen» und «Verschlucken» vorzubeugen.

<b>BASEL</b>	
Daten	21. Oktober – 9. Dezember (8x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 152.–
Anmeldung	Bis 7. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 3. Oktober, 16.00 – 17.00 Uhr

Akzent Forum Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

## Neu: Feldenkrais, Einsteigerkurs

Auch beim Älterwerden die eigene Beweglichkeit angemessen pflegen, erhalten und entwickeln.

<b>BASEL</b>	
Daten	Ab 22. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Kosten	Fr. 19.–/Lektion
Anmeldung	Bis 8. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 1. Oktober

## Feldenkrais

Anhand sachter Bewegungen lernt man sich selber besser kennen. Dabei findet ein Spannungs-ausgleich statt, der ermöglicht, dass im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungsein-schränkungen 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

## Fit/Beweglich

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

### BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr  
Leitung Nicole Wälchli,  
Bewegungspädagogin

#### Neu: Kurs 2 ab 21. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr  
Leitung Marianne Schnetzer  
Anmeldung Bis 7. Oktober  
Besonderes Schnupperstunde am 29. Sept.  
  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Gesund abnehmen – ganz entspannt

Das gesunde Abnehmprogramm für alle, die keine Diät machen wollen. Finden Sie durch einfache Tipps zur ausgewogenen Ernährung, Bewegung und Entspannung zur Wohlfühlfigur – mit vielen Rezepten und einfachen Bewegungs- und Entspannungstipps.

### BASEL

Daten 21. Oktober – 25. November (6x)  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Ort Gymnastikraum Akzent Forum,  
Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Caroline Schnell, Ernährungs-beraterin/-Coach, Life Kinetik  
Trainerin  
Kosten Fr. 87.–  
Anmeldung Bis 7. Oktober  
Besonderes Schnupperstunde am  
30. September

## 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 Beweglich-keit, 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

## 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

# Fit, gesund und zufrieden!

Mit unseren über 400 Kursen



**akzent**forum

## 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
Leitung	Susanne Hüglin Berger, Bewegungspädagogin

#### **Kurs 2**

Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Madeleine Schweizer-Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin,
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

## OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

### BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## Pilates

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

### BASEL

Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin u. Pilatestrainerin (Polestar Pilates)
Kosten	Fr. 23.–/Lektion

## Qi-Gong der 5 Elemente

Erde – Metall – Wasser – Holz – Feuer bewirken stetigen Wandel in der Natur. Ihr dynamisches Wechselspiel hält die zehn inneren Organe unseres Körpers in Balance.

Übungsformen aus dem medizinischen Qi Gong bringen uns in Einklang mit den wechselnden Jahreszeiten. Impulse aus der Alexandertechnik lassen Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung bewusst erfahren.

### BASEL

#### **Kurs 1**

Tag/Zeit Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr

#### **Kurs 2**

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong- und Alexandertechnik-Lehrerin

Kosten Fr. 19.–/Lektion

## Rhythmische Gymnastik

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

### BASEL

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Marie-José Tschopp

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zur Musik die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und das Körpergefühl verbessern.

### BASEL

#### **Kurse 1 und 2**

Tag/Zeit Dienstag

Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr

Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

### **Kurs 3**

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

### BASEL

#### **Kurse 1 – 3**

Tag/Zeit Freitag

Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr

Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

### **Kurse 4 und 5**

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr

Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Kurse 1 – 5: Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

### **Kurse 6 und 7**

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 6: 14.30 – 15.30 Uhr

Kurs 7: 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin

### **Kurs 8**

Tag/Zeit Montag

09.30 – 10.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Kathrin Reinhard, Bewegungspädagogin

### Liestal

#### **Kurse 9 und 10**

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 9: 08.30 – 09.30 Uhr

Kurs 10: 09.30 – 10.30 Uhr

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

Leitung I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## 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

# 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
Steptanz		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

## **Neu: Stiefkind Fuss**

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füßen Gutes zu tun.

### **\_BASEL**

Daten	20. Oktober – 17. November (5x)
Tag/Zeit	Montag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 72.50
Anmeldung	Bis 6. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 29. September

## **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
Leitung	Olivia Rasser
Besonderes	Schnupperstunde am 29. September

#### **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	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

## **Kurs 4 ab 24. Oktober**

Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin
Anmeldung	Bis 10. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 3. Oktober
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

## **Tanz und Beweglichkeit**

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.	
<b>_BASEL</b>	
Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Susanne Hüglin Berger
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

## **SPORT & BEWEGUNG**

### **GymFit**

Verbessern der Beweglichkeit, Kräftigen der Muskulatur und Trainieren des Gleichgewichts.  
Daten 18. August – 23. Januar 2015 (20x)  
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.–  
(inkl. 8% MwSt.)

### **\_BASEL / GROSSBASEL**

#### **Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15**

Dienstag, 09.30 (für Männer)
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)

#### **Rhspark 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

#### **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**

#### **Turnhalle Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7**

Montag, 09.00 Uhr

### **\_BINNINGEN**

#### **Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7**

Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr



**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.**

## *Turnhalle Kurse und ihre Schwerpunkte*

<b>_BLAUEN</b>	Turnhalle, Hotzlerweg 16
	Dienstag, 15.45 Uhr
<b>_BOTTMINGEN</b>	Turnhalle Hämigarten, Schulstr. 5
	Dienstag, 16.00 Uhr
<b>_BRISLACH</b>	Turnhalle, Hinter den Gärten 14
	Montag, 14.00 Uhr
<b>_DITTINGEN</b>	Turnhalle, Schulweg 2
	Montag, 09.00 Uhr
<b>_DUGGINGEN</b>	Turnhalle, Aeschstr. 9
	Mittwoch, 14.00 Uhr
<b>_ETTINGEN</b>	Turnhalle Schule Hintere Matte,
	Gempenweg 17–25
	Montag, 14.45 Uhr
<b>_FRENKENDORF</b>	Turnhalle Neufeld, Mühlemattweg
	Mittwoch, 14.30 Uhr
<b>_GIEBENACH</b>	Turnhalle, Moosmattstr. 4
	Montag, 15.30 Uhr
<b>_GRELLINGEN</b>	Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4
	Montag, 09.00 Uhr
	Mittwoch, 14.00 Uhr (für Frauen)

<b>_ITINGEN</b>	Mehrzweckhalle, Landstr. 50
	Montag, 16.30 Uhr
<b>_LAUFEN</b>	Cosmos Fitness-Studio, Weststr. 75
	Dienstag, 14.30 Uhr
<b>_Liestal</b>	Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 13
	Dienstag, 15.15 Uhr
	Dienstag, 16.15 Uhr (für Frauen)
<b>_LUPSINGEN</b>	Mehrzweckhalle, Liestalerstr. 34
	Montag, 16.00 Uhr
<b>_MAISPRACH</b>	Turnhalle, Obermattstr. 3
	Donnerstag, 09.15 Uhr
<b>_MÜNCHENSTEIN</b>	Ref. KGH, Lärchenstr. 3
	Montag, 09.00, 10.00 Uhr
	Mittwoch, 09.00 Uhr
<b>_Löffelmat</b>	Löffelmat, Gruthweg 8
	Dienstag, 09.00 Uhr
<b>_MUTTENZ</b>	Bibliothek, Brühlweg 3
	Mittwoch, 09.15 Uhr
<b>_KGH Feldreben</b>	KGH Feldreben, Feldrebenweg 14
	Donnerstag, 14.15 Uhr
<b>Pfarrhaus Dorf</b>	Pfarrhaus Dorf
	Freitag, 14.00 Uhr

## **\_PFEFFINGEN**

<b>_PFEFFINGEN</b>	Turnhalle, Byfangweg 1
	Mittwoch, 15.00 Uhr
<b>_PRATTELN</b>	Ref. Kirchgemeindehaus, St. Jakobsstr. 1
	Dienstag, 14.15 Uhr
<b>_REINACH</b>	Ref. Kirchgemeindehaus, Bruderholzstr. 39
	Dienstag, 09.00 Uhr
<b>_ROTHENFLUH</b>	Turnhalle, Wittnauerstr. 175
	Montag, 08.45 Uhr
<b>_SCHÖNENBUCH</b>	Mehrzweckhalle, Zollstr. 5
	Freitag, 13.45 Uhr
<b>_SISSACH</b>	Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7
	Mittwoch, 14.30 Uhr (für Frauen)
	Mittwoch, 16.00 Uhr (für Männer)
<b>_THERWIL</b>	Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 36
	Montag, 14.20 Uhr, Mittwoch, 14.00 Uhr (für Männer), Freitag, 09.15 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](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



## GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit.  
Daten 18. August – 23. Januar 2015 (20x)  
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.–  
(inkl. 8% MwSt.)

### BASEL

#### Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Montag, 09.30 Uhr  
Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr  
Freitag, 09.00 Uhr

Samstag, 09.00 Uhr, Neu: ab 25. Oktober:

Schnupperstunde am 4. Oktober,

Anmeldung bis 10. Oktober

#### 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

Klein Hüningen 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

# 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 21. August – 22. Januar 2015 (20x)

### Einstiegerkurs

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  
Leitung Esther Saladin  
**Neu: Kurs 3 ab 21. Oktober**  
Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr  
Leitung: Barbara Glättli und  
Sylvia Back Howald  
Anmeldung Bis 7. Oktober  
Besonderes Schnupperstunde am  
30. September  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

### BASEL

#### Neu: Einstiegerkurs ab 20. Oktober

Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr

Anmeldung Bis 6. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am  
29. September

#### 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  
Besonderes Schnupperstunde am  
29. September

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.)

*Ab Mitte Oktober wieder im Programm:*

**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.)

### 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.)

*Ab Mitte Oktober wieder im Programm:*

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

#### Einstiegerkurs

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	18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Kosten	Halbjahresabo Fr. 123.– (inkl. 8 % MwSt.)

### BASEL / GROSSBASEL

**Don Bosco Pfarreiheim**, Waldenburgerstr. 32  
Freitag, 15.00 Uhr

**Gemeindehaus St. Johannes**, Mülhäuserstr. 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

**ATHERWIL**  
**Kath. Pfarreiheim**, am Hinterkirchweg 33  
Montag, 14.30 Uhr

## SPIELE

### Ballsport & Fitness (für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

#### BASEL

Daten	21. August – 22. Januar 2015 (20x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Giuseppina Furler,

Kosten Halbjahresabo Fr. 123.–  
(inkl. 8 % MwSt.)

### Softvolleyball & Fitness (für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

#### BASEL

Daten	19. August – 20. 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.–  
(inkl. 8 % MwSt.)

### Tennis

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

#### MÜNCHENSTEIN

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

### Kleinfeld-Tennis

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

#### ARLESHEIM

Daten	20. August – 21. Januar 2015 (20x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 Uhr
Ort	Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg
Kosten	Halbjahresabo Doppellection Fr. 280.80 (inkl. 8 % MwSt.)

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet

## WASSERSPORT

### Aqua-Fit/Aqua-Power

Aqua-Fit/Aqua-Power ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserläufen.

#### 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. Johanns-Ring 17
Leitung	Dorothée 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	Annetmarie 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	18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Kosten	Halbjahresabo Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8 % MwSt.)

#### BASEL

Weiberweg 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

#### Neu: Wiedereröffnung ab 20. Oktober

Dalbehof	Kapellenstr. 17
Montag,	09.30, 10.15, 11.00 Uhr
Dienstag,	08.30, 09.15 Uhr

Freitag, 08.30, 09.15 Uhr

### AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Daten	18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Kosten	Halbjahresabo Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8 % MwSt.)

#### BASEL

Weiberweg Alterszentrum	Rudolfstrasse 43
Donnerstag,	11.00 Uhr

## AquaGym+

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.  
Daten 18. August – 23. Januar 2015 (20x)  
Kosten Halbjahresabo Fr. 180.–  
(inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### BASEL

**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, 12.15, 13.00 Uhr

## Aquagym in Baselland

Daten 18. August – 23. Januar 2015 (20x)  
Kosten Halbjahresabo: 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

## 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)

## LAUFSPORT & WANDERN

### Laufpass mit dem Laufpass

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

Daten 28. Juli – 23. Januar 2015 (23x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 123.–

(inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

### Fit im Wald

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

#### BASEL/ALLSCHWIL

**Allschwilerwald**, Parkplatz Allschwilerweiher  
Donnerstag, 09.00 Uhr

### Nordic Walking und/oder Walking

#### BASEL

**Bruderholz**, beim Wasserturm

Montag, 09.00 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

#### BRÜGLINGEN

**Vor dem Pro Senectute-Haus**

St. Jakob, Brüglingerstr. 113

Mittwoch, 09.00 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

#### BASEL

**Lange Erlen**, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Dienstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

#### ALLSCHWIL

**Allschwilerwald**, Parkplatz Allschwilerweiher

Freitag, 14.00 Uhr

#### GELTERKINDEN

**Eingang Schwimmbad**

Montag, 09.30 Uhr

Dienstag, 09.15 Uhr

#### MÜNCHENSTEIN

**Mühlemattstrasse** (Nähe Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

**Sportplatz Au**, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

#### MUTTENZ

**Sportplatz Margelacker**, Sandgrubenweg 10

Donnerstag, 08.30

#### ZUNZGEN

**Parkplatz Sperrmattweg**

Montag, 09.30 Uhr

### Privatlektionen für Nordic Walking

Kosten und Daten auf Anfrage

## Bergwandern

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

## Wandern/Kurzwandern

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

*Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.*

**pro senectute beider basel**

## Mobil sein & bleiben

Reisen mit dem öffentlichen Verkehr ist heute einfach, bequem, günstig und sicher, doch die Hektik auf der Strasse oder die neuen Billettautomaten verunsichern viele Menschen. Experten der SBB, der TNW und der Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen, um sicher unterwegs zu sein. Sie lernen, wie man Billettautomaten bedient mit welchen Fahrausweisen man am besten im und außerhalb des Tarifverbundes unterwegs ist und von welchen Sonderangeboten man profitieren kann. Außerdem erfahren Sie vom Fachmann für Kriminalprävention, wie man sich vor kriminellen Handlungen im öffentlichen Raum schützen kann.

### Kurs in Liestal

Datum 31. Oktober 2014

Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr

Anmeldung Bis 17. Oktober

Ort Orystalstrasse 9, 4410 Liestal

Treffpunkt 08.20 Uhr Bahnhof Liestal, Kiosk

Referenten Peter Egger (SBB/TNW), Hanspeter Kumli (Polizei BL), Ursula Rhein (Pro Senectute beider Basel)

### Kurs in Basel

Kurs 2 16. Oktober 2014

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 12.00 Uhr

Anmeldung Bis 2. Oktober

Ort Gartenstrasse 143, 4052 Basel, Ebene 7 (Lift)

Treffpunkt 08.20 Uhr, Basel Bahnhof Schalterhalle beim «Treppunkt»

Referenten Peter Egger (SBB/TNW) und Marco Liechti (Polizei BS)

Kosten Die Kurse sind kostenlos

Anmeldung Pro Senectute beider Basel, 061 206 44 66