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: 24.11.2025** 

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

# **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

# **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. 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

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-Ort

halle, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung Fr. 14.50/Lektion Kosten

Männerfit

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

BASEL

Kurs 1 Tag/Zeit

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Katrin Ackermann, Turn- und

Sportlehrerin und Expertin

Erwachsenensport

Fr. 14.50/Lektion Kosten

LIESTAL

Ort

Leitung

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21a

Peter Brütsch, Turn- und Sport-

lehrer und Kursleiter Erwachsenen-

sport

Fr. 14.50/Lektion Kosten

**PowerGym** 

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

BASEL

Kurs 1

Ort

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-

halle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Neu: Kurs 2 ab 21. Oktober

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Leitung Alena Karakoyun-Sievi, Bodytone-

Instructor, ErnährungsCoach

Bis 7. Oktober Anmeldung

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

Studio für Atem- und Bewegungs-Ort

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

Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Sabine Chambovey, Leitung

Bewegungspädagogin

Neu: Kurs 2

Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr Tag/Zeit

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 Bis 6. Oktober Anmeldung Besonderes Schnupperstunde am

29. September

**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

Verena Thomann, Expertin Erwach-Leitung

senensport und Gedächtnistraine-

rin, 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. BASEL

Daten 21. Oktober – 9. Dezember (8x) Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit

Studio für Atem- und Bewegungs-Ort

schulung, 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.

Anmeldung

BASEL

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

Bis 8. Oktober

Kosten Fr. 19.-/Lektion

Besonderes Schnupperstunde am 1. Oktober

# **Feldenkrais**

Anhand sachter Bewegungen lernt man sich selber besser kennen. Dabei findet ein Spannungsausgleich statt, der ermöglicht, dass im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen vermindert oder
aufgelöst werden können.

# BASEL

# Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre-

rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Kurs 2

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

Leitung Elisabeth Howald,

dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Kosten Fr. 19.-/Lektion

# 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

Leitung

Daten 21. Oktober – 25. November (6x)
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Gymnastikraum Akzent Forum,
Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Caroline Schnell, Ernährungsberaterin/-Coach, Life Kinetik

Trainerin

Kosten Fr. 87.— Anmeldung Bis 7. Oktober Besonderes Schnupperstunde am

30. September

# 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

# Fit, gesund und zufrieden!

Mit unseren über 400 Kursen





# 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,

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

Ort

Tag/Zeit Freitag

Vura 1, 00 °

Kurs 1: 08.20 — 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 — 10.30 Uhr Kurs 3: 10.40 — 11.40 Uhr Akzent Forum, Waisenhaus-

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

# Kurse 4 und 5

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

Ort

# 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

# 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

Leitung

Tag/Zeit Mittwoch

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

Ort Kurse 4 – 5: Akzent Forum, Fitness-

center 50+, Rheinfelderstr. 29 Kurse 2–5, Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

# **Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte**

x x x x	x x x x	x x	x x x	x x	X X		xxx x
x x x	x x x				Х		X
x x x	x x		X	X			I Partie of the last of the la
x x	X	×		District Control	X		xx
x x		X	X	х	X	х	X
х	X		X	X			xx
		х	x	X		X	xxx
						X	xx
X		х		х	х		xxx
	X		X	X		X	x
	x	х	Х	х	Х	Χ	xx
	x		X	x	Х	Χ	х
		Х	Х	X	X		x - xxx
X	X	х	X	X	X	x	XX
X	x		X	x		X	XX
X	х	X	X	x	X	X	X - XXX
	X	X	X	X			XX
X			X	X			XX
	x		X		X	X	X
	x	х	X	x	Х	Х	X-XXX
X	x	x	X	x		х	XXX
X		x	X	х	X		XX - XXX
	x	x	X	x	X	X	XX
X	x		X	X	X	Х	X
X	x		Х		X	Х	X - XXX
X	х	x	х	X		Х	XXX
Х	x		Х	x	X	X	X
X	x	x	х	x	X	х	XX
			х	x		х	XX
Х	x			x	X	х	XX
	x		х	x	X	х	X
X	X	X	X	х			XX
	X	X	X	Х	X	X	X-XXX
	x	X	X	X		X	X-XXX
х	X		X	х	X	X	Х
	Х		X	X	X	X	XX
	X	X	X	Х	X		X-XXX
	X	x	x	Х			XX
х	X	X	x	X	X		x - xxx
		x		x	X		x - xxx
	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x		X       X         X	X       X       X         X       X       X	X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X       X       X         X       X       X <td>X       X</td> <td> </td>	X       X	



# **Neu: Stiefkind Fuss**

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

BASEL

20. Oktober - 17. November (5x) Daten Montag, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Beatrice Meier, Physiotherapeutin Leitung

Fr. 72.50 Kosten Bis 6. Oktober Anmeldung 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 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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

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 Leitung

Dienstag, 09.40 - 10.40 Uhr 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.

BASEL

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Susanne Hüglin Berger Leitung 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)

Rhypark Saalbau, Mülhauserstr. 17 Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

**Turnhalle Gartenstrasse** Mittwoch, 14.15 Uhr Calvinhaus, Baslerstr. 226 Donnerstag, 15.00 Uhr ARLESHEIM

Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus

St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstr. 35

Stephanus Gemeindehaus, Furkastr. 12

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Thomaskirche, Hegenheimerstr. 227

Tituskirche, Im Tiefen Boden 75

Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370

Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle,

Kleinhüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstr. 88

Geistlich-diakonisches Zentrum, Spitalweg 20,

Montag, 14.15 Uhr, Dienstag, 09.30 Uhr

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Wilhelm Klein-Str. 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

Donnerstag, 15.00 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

Theodorskirchplatz 7

Dienstag, 14.00 Uhr

Dienstag, 09.30 Uhr

Montag, 15.00 Uhr

Oberdorfstr. 21/25

Gymnastikraum

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim,

St. Theresia, Baslerstr. 242

Montag, 14.00, 15.30 Uhr

St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Äussere Baselstr. 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Montag, 14.00 Uhr

ALLSCHWIL

RIEHEN

Donnerstag, 09.30 Uhr

BASEL / KLEINBASEL

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Dienstag, 14.00 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung,

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.

BLAUEN

**Turnhalle**, Hotzlerweg 16 Dienstag, 15.45 Uhr

BOTTMINGEN

Turnhalle 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, 16.30 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

\_WOTTENZ

Bibliothek, Brühlweg 3

Mittwoch, 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



# «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



# GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit.

Daten

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

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

BASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Montag, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

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 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

# **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)

Einsteigerkurs

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

Kurs 1

Ort

Tag/Zeit Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin Kurse 2 und 3

Ort

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 2: 09.15 - 10.30 Uhr

Kurs 3: 10.45 - 12.00 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+.

Rheinfelderstr. 29

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin

Halbjahresabo Fr. 154.- (20x) Kosten (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

Esther Saladin

Leitung 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

Fr. 14.50/Lektion Kosten

# Orientalischer Bauchtanz

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

BASEL

Neu: Einsteigerkurs ab 20. Oktober

Montag, 12.30 - 13.30 Uhr Tag/Zeit

Anmeldung Bis 6. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am

29. September

Aufbaukurs 1

Tag/Zeit Montag, 12.30 - 13.30 Uhr

Aufbaukurs 2

Ort

Montag, 13.30 - 14.30 Uhr Tag/Zeit

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Besonderes Schnupperstunde am

29. September

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,

orientalische Tanzlehrerin

Fr. 20.-/Lektion Kosten

# Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

Ort

Kurs im Spätsommer

5. - 26. September (4x)Daten Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

> 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

Bernhard Urfer, Tanzlehrer Leitung

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 Restaurant Falken, Saal 1. OG,

Rheinstrasse 21

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

# Stepptanz

Ort

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

Halbjahresabo Fr. 123.–

(inkl. 8 % MwSt.)

#### BASEL / GROSSBASEL

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32

Freitag, 15.00 Uhr

Gemeindehaus St. Johannes, Mülhauserstr. 145

Montag, 14.30 Uhr

Kirchgemeindehaus Stephanus, Furkastr. 12

Freitag, 10.00 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und

Pflegeheim, Giornicostr. 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370

Freitag, 09.30 Uhr

BASEL / KLEINBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29, Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Kirchgemeindehaus,

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

RIEHEN

Haus zum Wendelin, Inzlingerstr. 50

Freitag, 09.15 Uhr

ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Montag, 15.00 Uhr

ARLESHEIM

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20a

Dienstag, 14.30 Uhr

BIRSFELDEN

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31

Mittwoch, 09.15 Uhr

BOTTMINGEN

Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18

Freitag, 09.15 Uhr

FÜLLINSDORF

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr

GELTERKINDEN

Lindenhof, Poststr. 1

Donnerstag, 09.15 Uhr

HÖLSTEIN

Alte Turnhalle, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr

\_LAUFEN

Aula Schule, Baselstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

MUTTENZ

Wohngenossenschaft drei Birken,

Neue Bahnhofstr. 113

Donnerstag, 09.30 Uhr

OBERWIL

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

# SPIELE

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

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

Leitung

Kosten

Daten 21. August – 22. Januar 2015 (20x)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Akzent Forum, WaisenhausTurnhalle, Theodorskirchplatz 7

Giuseppina Furler,

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, WaisenhausTurnhalle, 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 Toppis Contor Münchenstein

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 Doppellektion

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 Tiefwasserlaufen.

BASEL

Kurs 1

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

Monika Röthlisberger,

Agua-Power-Instruktorin

Kurs 2

Kosten

Leitung

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

St. Johanns-Ring 17

Leitung Dorothée Siefert, Aqua-Power-Instruktorin

Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt,

inkl. 8% MwSt.)

\_**LIESTAL**Tag/Zeit Don

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

BASEL

**Weiherweg Alterszentrum,** Rudolfstr. 43 Montag, 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,

15.30, 16.15 Uhr

Dienstag, 08.30, 09.15, 13.45, 14.30 Uhr

Mittwoch, 14.00, 14.45 Uhr

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

Weiherweg 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 Kosten 18. August – 23. Januar 2015 (20x) Halbiahresabo: 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

# LAUFSPORT & WANDERN

# Laufspass 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, 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.

# **pro**senectute 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 Oristalstrasse 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 «Treffpunkt»

Referenten Peter Egger (SBB/TNW) und

Marco Liechti (Polizei BS)

Kosten Die Kurse sind kostenlos

Anmeldung Pro Senectute beider Basel,

061 206 44 66