

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 6: 1914-1918 : Willensnation auf dem Prüfstand  
  
**Register:** Sport

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# SPORT

Krafttraining | Fitness & Gymnastik | Sport & Bewegung | Tanz  
Spiele | Wassersport | Laufsport & Wandern

## UNSER ANGEBOT

Das Akzent Forum organisiert in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt ein vielfältiges und attraktives Kursprogramm für Personen ab 50 Jahren.

In unserem abwechslungsreichen Programm finden Sie sowohl Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler, als auch für Frauen und Männer, die einfach etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

## TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

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

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Siehe Seite 44

## 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, Lupingen, 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.

### Schnuppertag Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen die Geräte und stehen für Fragen zur Verfügung.

#### Krafraum, Belchenstrasse 15, Basel

Samstag, 10. Januar von 10.00 – 12.00Uhr

#### Krafraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

Samstag, 10. Januar von 10.00 – 14.00Uhr



### Krafraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

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

### Krafraum 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

### 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

# 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. 16.–/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. 16.–/Lektion

### Liestal

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21a
Leitung	Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer und Kursleiter Erwachsenensport
Kosten	Fr. 16.–/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>Kurs 2</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Alena Karakoyun-Sievi, Bodytone-Instructor, Ernährungscoach
Kosten	Fr. 16.–/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. 20.–/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. 20.–/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

#### Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 16.–/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 Gedächtnistrainerin, SVGT
Kosten	Fr. 16.–/Lektion

## Feldenkrais

Anhand sacher 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. 20.–/Lektion

## Fit/Beweglich

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

### BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 16.–/Lektion

## Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen Gleichgewicht und Kraft trainieren. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

### BASEL

<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
<b>Kurs 2</b>	
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Claudine Schwyn, ausgebildete Trainerin Sturzprävention, Erwachsenensportleiterin

### Kurs 3

Tag/Zeit	Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Tamara Buonocore, ausgebildete Trainerin Sturzprävention, Erwachsenensportleiterin
Kosten	Fr. 16.–/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
<b>Kurs 2</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 16.–/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
Leitung	Susanne Hüglin Berger, Bewegungspädagogin
<b>Kurs 2</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Madeleine Schweizer-Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 20.–/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. 16.–/Lektion

## Pilates

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

### BASEL

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

## Qi-Gong der 5 Elemente

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

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

### BASEL

<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr
<b>Kurs 2</b>	
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Heidi Fischer Oslin, dipl. Qi-Gong- und Alexandertechnik-Lehrerin
Kosten	Fr. 20.–/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. 16.–/Lektion

## Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zur Musik die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und das Körpererfühl 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
<b>Kurs 3</b>	
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 16.–/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 und 9**

Tag/Zeit	Montag
	Kurs 8: 09.30 – 10.30 Uhr
	Kurs 9: 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Kathrin Reinhard, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 16.–/Lektion



**Unsere Sportleiterinnen sind alle im Besitz der esa-Anerkennung, einer vom Bundesamt für Sport (BASPO) getragenen Ausbildung für Erwachsenensport. Sie besuchen regelmässig Weiterbildungskurse und garantieren so die hohe Qualität unserer Sportkurse.**

## Sanfte Gymnastik

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

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit	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. 16.–/Lektion

## Tai-Ji

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

### \_BASEL

#### Kurse 1 – 3

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 1: 08.30 – 09.30 Uhr Kurs 2: 09.45 – 10.45 Uhr Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Kurse 4 und 5	

#### 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. 20.–/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, Yoga-Lehrerin

#### 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
Kosten	Fr. 20.–/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	Susanne Hüglin Berger
Kosten	Fr. 20.–/Lektion

## SPORT & BEWEGUNG

## GymFit

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

Daten	18. August – 23. Januar, 26. Januar – 3. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabo Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL / GROSSBASEL

<b>Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15</b>	Dienstag, 09.30 Uhr (für Männer) Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr Freitag, 10.00 Uhr
<b>Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40</b>	Dienstag, 14.00 Uhr
<b>Alterssiedlung, Pilatusstr. 44</b>	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, 13.30 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, 11.00 Uhr

### Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

### \_BASEL / KLEINBASEL

### Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

### Kleinrüningen, 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

## 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)

# 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

**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

**BLAUEN**

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

**BOTTMINGEN**

**Turnhalle Hämigarten**, 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**, Mühlmattweg  
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**

**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

### GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit.  
Daten 18. August – 23. Januar,  
26. Januar – 3. Juli (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

**Akzent Forum, Fitnesscenter 50+**  
Rheinfelderstr. 29  
Freitag, 09.30 Uhr  
Neu ab 9. Januar: Freitag, 08.30 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  
**Kleinhiüningen 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 Partne-  
rin bzw. Partner getanzt. Die verschiedenen  
Schrittfolgen fördern nicht nur die körperliche,  
sondern auch die geistige Beweglichkeit.

#### BASEL

Daten 21. August – 22. Januar,  
29. Januar – 2. Juli (20x)

#### Einsteigerkurs

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

#### Kurs 1

Tag/Zeit Donnerstag, 17.45 – 19.00 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin

#### Kurse 2 und 3

Tag/Zeit Donnerstag  
Kurs 2: 09.15 – 10.30 Uhr  
Kurs 3: 10.45 – 12.00 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin  
Kosten Halbjahresabo Fr. 154.– (20x)  
(inkl. 8% MwSt.)

## 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)

## 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

#### Kurs 3

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr

Leitung Barbara Glättli und Sylvia Back Howald

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 16.–/Lektion

## Orientalischer Bauchtanz

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

### BASEL

#### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr

#### Aufbaukurs

Tag/Zeit Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion

## Standard und Lateinamerikanische Tänze

### BASEL

#### Kurs 1

Anfänger Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

#### Kurs 2

Anfänger bis leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

#### Kurs 3

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer, Tanzlehrer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kosten Fr. 16.–/Lektion (inkl. 8% MwSt.)

## Steptanz

Technik, Grundschritte und Kombinationen des Steptanzes 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, Steptanzlehrerin

Kosten Fr. 23.–/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

## Tänze aus aller Welt

Daten 18. August – 23. Januar,

26. Januar – 3. Juli (20x)

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

### BASEL / GROSSBASEL

**Don Bosco Pfarreiheim**, Waldenburgerstr. 32

Freitag, 15.00 Uhr

**Gemeindehaus St. Johannes**, Mühlhäuserstr. 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

**Kleinbüning 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

### MUTENZ

**Wohngenossenschaft drei Birken**,

Neue Bahnhofstr. 113

Donnerstag, 09.30 Uhr

### OBERWIL

**Ref. Kirchgemeindesaal**, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

### HERWIL

**Kath. Pfarreiheim**, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

## 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 Teilnehmende oder zu kleiner Raum)?

Daten 13. Dezember + 31. Januar

Tag/Zeit Samstag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaustruhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel

Leitung Anna Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen und Expertinnen

Tanzsport

Kosten Fr. 20.–/Nachmittag

Anmeldung Nicht erforderlich

Besonderes Tanzschläppli (Turnhallenboden), Getränk und evtl. z'Vieri mitnehmen

## Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volks-tänze aus aller Welt tanzen.

Daten Montag, 20. – Freitag, 24. April

Ort BDB-Akademie in Staufen (D)

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

## Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsbe- ratung, so vereinbaren Sie einen Termin.

Dauer 20 Min.

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstr. 29

Leitung Katrin Ackermann und Silvia Stöcklin, Sportlehrerinnen, Expertinnen Erwachsenensport

Kosten Gratis

# SPIELE

## Ballsport & Fitness (für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

### BASEL

Daten	21. August – 22. Januar, 29. Januar – 2. Juli (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, 27. Januar – 30. Juni (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 Spezial-  
schläge) und der Tennisregeln.

### MÜNCHENSTEIN

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

## Kleinfeld-Tennis

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

### ARLESHEIM

Daten	20. August – 21. Januar, 28. Januar – 1. Juli (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 Fort- geschrittene 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
Leitung	Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin

#### Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr
Ort	Pestalozzi-Schulhaus, St. Johans-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	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, 26. Januar – 3. Juli (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
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, 26. Januar – 3. Juli (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, 26. Januar – 3. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabo Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### BASEL

**Bäumlihof**, Zu den drei Linden 80

Donnerstag, 16.00 Uhr

**Bläsischulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.00 Uhr

**Wasserstelzenschulhaus**,

Wasserstelzenweg 15, Riehen

Mittwoch, 16.00 Uhr

Freitag, 12.15, 13.00 Uhr

## Aquagym in Baselland

Daten	18. August – 23. Januar, 26. Januar – 3. Juli (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,

26. Januar – 24. Juli (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, 09.00 Uhr

### Sportplatz Au

Heiligholzstr. 3  
Mittwoch, 09.15 Uhr

### MUTTENZ

Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10  
Donnerstag, 08.30 Uhr

### 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.

## Schneeschuhwanderungen

### im Jura oder im Schwarzwald

Bitte verlangen Sie das aktuelle Schneeschuhwanderprogramm.

## Aktive Ferientage in Klosters

Verbringen Sie abwechslungsreiche Ferientage in Klosters mit an den Teilnehmenden angepassten Wanderungen, Nordic Walking, AquaGym, Entspannung und vieles mehr.

Daten Sonntag 5. – Donnerstag 9. Juli  
Leitung Dr. Cornelia Conzelmann, Wanderleiterin und Monika Röthlisberger, Expertin Erwachsenensport  
Anmelden Bis 24. April

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

# Entlasten Sie sich!

Wir füllen für Sie die **Steuererklärungen** aus.  
Termine vom 9. Februar bis 22. Mai 2015



**prosenectute**<sup>beider</sup>**basel**