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: 21.11.2025

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 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, 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 k\u00f6nnen mit Ihrem Abo ohne Aufpreis in beiden Kraftr\u00e4umen 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.

Kraftraum, Belchenstrasse 15, BaselSamstag, 10. Januar von 10.00 – 12.00Uhr

Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel Samstag, 10. Januar von 10.00 – 14.00Uhr

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



Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

 $Tag/Zeit \qquad Mo-Fr, \ 08.00-19.30 \ Uhr \\ Zwischen \ 14.00-15.00 \ Uhr \ ist keine \\ Fachperson \ anwesend$

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

akzentforum

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. 16.-/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. 16.-/Lektion Kosten

LIESTAL

Leitung

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Ort

Sport- und Gesundheitszentrum Ro-

sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21a Peter Brütsch, Turn- und Sport-

lehrer und Kursleiter Erwachsenen-

sport

Fr. 16.-/Lektion Kosten

PowerGym

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

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr Ort

Akzent Forum, Waisenhaus-Turn-

halle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kurs 2

Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr Tag/Zeit Ort

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Belchenstr. 15

Alena Karakoyun-Sievi, Bodytone-Leituna

Instructor, Ernährungscoach

Kosten Fr. 16.-/Lektion

Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

BASEL

Leitung

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit Ort

Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Lisbeth Reinhard-Barth, Leitung

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort 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

Verena Thomann, Expertin Erwach-Leitung

senensport und Gedächtnistraine-

rin, SVGT

Kosten Fr. 16.-/Lektion

Feldenkrais

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

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr

Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre-

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

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

Claudine Schwyn, ausgebildete Leitung

Trainerin Sturzprävention, Erwach-

senensportleiterin

Kurs 3

Tag/Zeit Ort

Freitag, 10.30 - 11.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Tamara Buonocore, ausgebildete Leitung

Trainerin Sturzprävention, Erwach-

senensportleiterin

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

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Fr. 16.-/Lektion Kosten

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

Madeleine Schweizer-Schmutz, Leitung

Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 20.-/Lektion

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

BASEL

Ort

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

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. 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

Dienstag, 10.45 - 11.45 Uhr

Tag/Zeit Kurs 2

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29

Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong-Leitung

und Alexandertechnik-Lehrerin

Fr. 20.-/Lektion Kosten

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

Marie-José Tschopp

Leitung 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.

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. 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

Ort

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 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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29 Anina Ruckstuhl,

Bewegungspädagogin

Kurs 8 und 9

Leitung

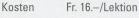
Tag/Zeit Montag

Kurs 8: 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 9: 08.30 - 09.30 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Rheinfelderstr. 29

Leitung Kathrin Reinhard, Bewegungspädagogin





Sanfte Gymnastik

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

BASEL

Kurs 1

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

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

Kurse 2-5: Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Fr. 16.-/Lektion Kosten

Tai-Ji

Leitung

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

Ort

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

Fr. 20.-/Lektion Kosten

Yoga

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

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

Fr. 20.-/Lektion Kosten

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

BASEL

Montag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

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

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (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

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

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

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

Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

Sportart	Kraft	Beweg- lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich- gewicht	Entspannung	Körperwahr- nehmung	Intensität
AquaFit/Aqua-Power	x		х	X		Х		xxx
AquaGym	х	х		Х	х	Х		х
AquaGym+	х	X	X	X	x	X		XX
Atemkurse		х		Х	х	Х	X	Х
Ballsport und Fitness (für Männer)	x	x	х	X	х			XX
Bauch – Beine – Po	x	х	х	X	х		X	xxx
Beckenbodentraining	Х						X	XX
Bergwandern	x		X		x	X		xxx
Bewegung und Gedächtnis		X		Х	X		X	x
Country Line Dance		X	Х	X	X	Χ	X	xx
Feldenkrais		х		Х	х	Х	X	х
Fit im Wald			X	X	X	Х		x - xxx
Fit/Beweglich	x	X	х	X	Χ	X	X	xx
Gleichgewichtstraining	х	х		X	х		X	xx
GymFit/GymFit+	х	х	х	X	х	Х	Х	x - xxx
Kleinfeld-Tennis		х	x	X	х			XX
Körpertraining – Koordination	x			X	х			xx
Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		X		Х	X	х
Let's Dance		х	X	Х	Х	Х	X	X-XXX
Männerfit	x	x	х	Х	X		X	XXX
Nordic Walking	X		Х	Х	X	X		xx - xxx
Orientalischer Bauchtanz		x	X	Х	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	Х	XX
Rhythmus – Bewegung – Koordination				X	X		Х	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		Х	X	X	X	X	X	x-xxx
Stepptanz		Χ	X	X	X		X	x-xxx
Tai-Ji	X	Х		x	X	X	X	X
Tanz und Beweglichkeit		Х		X	Х	X	X	xx
Tänze aus aller Welt		X	X	X	X	X		x-xxx
Tennis		X	X	X	X			xx
Walking	x	Х	x	X	X	х		x - xxx
Wandern			x		X	X		x - xxx
Yoga	x	x			X	X	Х	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 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

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+

Daten

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit.

18. August – 23. Januar,

26. Januar – 3. Juli (20x) Kosten Halbiahresabo 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

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,

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 Astrid Heinzer, Tanzleiterin

Leitung Kurse 2 und 3

Kosten

Tag/Zeit

Donnerstag Kurs 2: 09.15 - 10.30 Uhr

Kurs 3: 10.45 - 12.00 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Yvonne Knöri, Tanzleiterin Leitung

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

63

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

Fr. 16.-/Lektion Kosten

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

Montag, 13.30 - 14.30 Uhr Tag/Zeit

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Ort

Belchenstr. 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,

orientalische Tanzlehrerin

Fr. 20.-/Lektion Kosten

Standard und Lateinamerikanische Tänze

BASEL

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

Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit Leitung

Bernhard Urfer, Tanzlehrer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

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

Stepptanz

Technik, Grundschritte und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

Aufbaukurs

Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit tanzwerk, Schorenweg 150 Ort

Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin Fr. 23.-/Lektion (Schuhe können im Kosten

tanzwerk gemietet werden)

Tänze aus aller Welt

Daten 18. August - 23. Januar,

26. Januar - 3. Juli (20x)

Halbjahresabo Fr. 123.-Kosten

(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

Leitung

Leitung

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 Teilneh-

mende oder zu kleiner Raum)?

Daten 13. Dezember + 31. Januar

Samstag, 14.00 - ca. 17.00 Uhr Tag/Zeit Akzent Forum, Waisenhausturn-Ort

halle, Theodorskirchplatz 7, Basel

Anna Jauslin und Käthi Ellenberger,

Tanzleiterinnen und Expertinnen

Tanzsport

Fr. 20.-/Nachmittag Kosten

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)

> Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Gezielte Bewegungsberatung

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

Dauer 20 Min.

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+

Rheinfelderstr. 29

Leitung Katrin Ackermann und

Silvia Stöcklin, Sportlehrerinnen,

Expertinnen Erwachsenensport

Kosten

SPIELE

Ballsport & Fitness (für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

BASEL

21. August - 22. Januar,

29. Januar - 2. Juli (20x)

Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Akzent Forum, Waisenhaus-Ort

Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Giuseppina Furler Leitung

Halbjahresabo Fr. 123.-Kosten

(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)

Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

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

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

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 Doppellektion

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,

Agua-Power-Instruktorin

Kurs 2 Tag/Zeit

Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr

Pestalozzi-Schulhaus, Ort

St. Johanns-Ring 17

Leitung Dorothée Siefert,

Agua-Power-Instruktorin

Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt, Kosten

inkl. 8% MwSt.)

LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 08.50 - 09.40 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin Leitung

Kosten Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt,

inkl. 8% MwSt.)

AguaGym 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

08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, Montag,

15.30, 16.15 Uhr

Dienstag, 08.30, 09.15, 13.45, 14.30 Uhr

14.00, 14.45 Uhr Mittwoch,

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

Kosten

18. August – 23. Januar,

26. Januar – 3. Juli (20x)

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!

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,

26. Januar - 24. Juli (23x)

Koston

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, 09.00 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, Wand

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



prosenectutebasel