

# Sport & Wellness

Objektyp: **Index**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 5: **Schwerpunkt Waldenburgerthal**

PDF erstellt am: **29.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Sport & Wellness

## UNSER ANGEBOT

Das akzent forum von Pro Senectute beider Basel organisiert in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt ein vielfältiges und attraktives Kursprogramm für Personen ab 50 Jahren.

Bewegung, Spiel und Sport

- bereitet Freude und steigert die Leistungsfähigkeit
- hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und erhöht die Lebensqualität

In unserem abwechslungsreichen Programm hat es Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler, aber auch für Frauen und Männer, die einfach etwas für Ihre Gesundheit tun möchten. In unserem Angebot finden Sie:

- *Fitness & Krafttraining*
- *Spiele*
- *Bewegung & Gymnastik*
- *Tanz*
- *Wassersport*
- *Laufsport & Wandern*

## TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich. Selbstverständlich können Sie ein Schnuppertraining vereinbaren. Gerne beraten wir Sie persönlich oder am Telefon.

## ALLGEMEINE INFOS

Siehe Seite 39

## Fit bleiben mit dem akzent forum Dank über 200 Sportangeboten

Wir haben:

- eine eigene Turnhalle
- einen eigenen Gymnastikraum
- einen Kraftraum
- eine Physiotherapie

Unsere Kurse finden statt in:

- Basel-Landschaft
- Basel-Stadt

Bei uns trainieren Sie dann, wenn es Ihnen passt:

- Am Morgen
- Am Mittag
- Am Nachmittag
- Am frühen Abend

*Sport treiben im akzent forum lohnt sich!*

## UNSERE KURSE

Unser Kursprogramm findet tagsüber statt:

- Quartalkurse (7-13 Lektionen)
- Semesterkurse

## UNSERE KURS ZENTREN IN BASEL

Wir verfügen über ein eigenes, modernes Fitnesscenter und eine eigene Turnhalle.

- **akzent forum Turnhalle**, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
- **Fitnesscenter 50+**, Gymnastikraum/Kraftraum, Belchenstr. 15

## WEITERE TRAININGSORTE

Unser Angebot finden Sie auf dem gesamten Gebiet von Basel-Landschaft und Basel-Stadt.

### \_ KANTON BASEL-STADT

**Studio Aktiv Wellness**, Hermann Kinkelin-Str. 11

In diversen Turnhallen und Gymnastiksälen 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, Zwingen

### \_ BEZIRK LIESTAL

Frenkendorf, Füllinsdorf, Giebenach, Itingen, Liestal, Lupsingen, Pratteln

### \_ BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

## Fitness & Krafttraining

### Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

#### \_ BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr  
Ort akzent forum Turnhalle  
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

### Neu: Fitness für Körper und Geist

Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen für den Körper und spezielle Übungen für die geistige Beweglichkeit.

## Besondere Angebote

### Polysportive Winterwoche im Goms

Mit den Langlaufskiern oder zu Fuss die verschneite Winterlandschaft geniessen. Morgengymnastik und Entspannung runden den Tag ab. Sie bestimmen Ihr Programm nach Lust und Laune.

Daten So, 23. Januar - Fr, 28. Januar 2011  
Ort Ulrichen, Goms/Wallis  
Leitung Brigitte Helbing, Fritz Felder, Seniorensportleiter/-in

*Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.*

### Volkstanzferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten Mo, 28. März - Fr, 1. April 2011  
Ort BDB-Akademie in Staufen (D)  
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

*Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.*

#### \_ BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.45 - 11.45 Uhr  
Ort Studio Aktiv Wellness  
Leitung Roswitha Körner, Bewegungspädagogin, Life Kinetik Trainerin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

### Neu: Fitness für Frauen

Fitness für Frauen mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer.

#### \_ BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikraum  
Leitung Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion



## GymFit

Verbessern der Beweglichkeit, kräftigen der Muskulatur und trainieren des Gleichgewichts.

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

### \_BASEL / GROSSBASEL

**Allerheiligen Pfarreiheim**, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

**Don Bosco Pfarreiheim**, Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

**Eglise française**, Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

**Gellertkirche**, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

**Gundeldingerhof Alterssiedlung**,

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

Donnerstag, 08.45 (nur Frauen), 10.00 Uhr

(nur Männer)

**Fitnesscenter 50+**, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

**L'ESPRIT**, Laufenstrasse 44

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)

**Rhypark Saalbau**, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

**St. Anton Pfarreiheim**, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

**St. Johannes Alterssiedlung**,

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

**St. Leonhard Alterssiedlung**, Schweizerg. 23

Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus**, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr

**Thomaskirche**, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche**, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

### \_BASEL / KLEINBASEL

**akzent forum Turnhalle**, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

**Kleinhüningen, Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

**Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

**St. Clara Pfarrei**, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

**St. Markus Gemeindehaus**, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

**St. Theodor Gemeindehaus**, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Wesleyhaus Alterssiedlung**, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

### \_RIEHEN

**Andreashaus**, Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

**Diakonissen-Schwesternhaus**, Schützeng. 66,

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

**Kornfeldkirche**, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

**St. Franziskus Pfarreiheim**,

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Alterssiedlung Drei Brunnen**,

Oberdorfstrasse 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

### \_AESCH

**Steinackerhaus**, Herrenweg 14

Montag, 14.00 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, 14.00, 15.00 Uhr

**Calvinhaus**, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

### \_ARLESHEIM

**Turnhalle Domplatz**, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

### \_BIEL-BENKEN

**Schulhaus Kilchbüel**, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

### \_BINNINGEN

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

Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr

### \_BLAUEN

**Turnhalle**, Hotzlerweg 16

Dienstag, 15.45 Uhr

### \_BOTTMINGEN

**Schulhaus Hämisgarten**, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

### \_BRISLACH

**Turnhalle**, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

### \_DITTINGEN

**Turnhalle**, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

### \_DUGGINGEN

**Turnhalle**, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

### \_ETTINGEN

**Turnhalle Schule Hintere Matte**,

Gempenweg 17-25

Montag, 10.30 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 (nur Frauen)

### \_ITINGEN

**Mehrweckhalle**, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

### \_LAUFEN

**Ref. Kirchgemeindehaus**, Schutzrain 7

Mittwoch, 14.30 Uhr

### \_LIESTAL

**Sporthalle Kaserne**, Kasernenstr. 31

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

### \_LUPSINGEN

**Mehrweckhalle**, Liestalerstr. 34

Montag, 16.00 Uhr

### \_MAISPRACH

**Turnhalle**, Obermattstr. 3

Donnerstag, 09.15 Uhr

### \_MÜNCHENSTEIN

**Ref. KGH**, Lärchenstrasse 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Löffelmatt**, Gruthweg 8

Donnerstag, 10.00 Uhr

### \_MUTTENZ

**KGH Feldreben**, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr

**Feuerwehrmagazin**, Theorieraum, Schulstr. 7

Montag, 08.45 Uhr, Freitag, 14.30 Uhr

**Schulhaus Hinterzweien**, Schützenhausstr. 15

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)

### \_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, 09.00 Uhr

### \_SCHÖNENBUCH

**Mehrweckhalle**, Zollstr. 5

Dienstag, 13.30 Uhr

### \_SISSACH

**Turnhalle Primarschule**, Schulstr. 7

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

### \_THERWIL

**Bahnhofschulhaus**, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36

Montag, 14.20 Uhr, Freitag, 09.15 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

### \_ZWINGEN

**Turnhalle Sekundarschule**, Friedhofweg 7

Mittwoch, 15.30 Uhr



# Angebote und ihre Schwerpunkte

Sparte	Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
Fitness & Krafttraining	Bauch – Beine – Po	x	x	x	x	x		x	xxx
	GymFit	x	x	x	x	x	x	x	x
	GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	xx
	Männerfit	x	x	x	x	x		x	xxx
	PowerGym	x	x	x	x	x		x	xxx
	Krafttraining	x	x	x	x	x			x - xxx
Spiele	Ballsport und Fitness	x	x	x	x	x			xx
	Softvolleyball	x	x	x	x	x			xx
	Tennis		x	x	x	x			xx
	Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
	Tischtennis		x		x	x			x
Bewegung & Gymnastik	Atemkurse		x		x	x	x	x	x
	Beckenbodentraining	x						x	xx
	Bewegung und Gedächtnis		x		x	x		x	x
	Feldenkrais		x		x	x	x	x	x
	Gleichgewichtstraining	x	x		x	x		x	xx
	Körpertraining – Koordination	x			x	x			xx
	Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		x		x	x	x
	Osteogym	x	x		x	x	x	x	x
	Pilates	x	x		x		x	x	x - xxx
	Qi-Gong	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
	Tai-Ji	x	x		x	x	x	x	x
	Tanz und Beweglichkeit		x		x	x	x	x	xx
Yoga	x	x			x	x	x	x	
Tanz	Orientalischer Bauchtanz		x	x	x	x	x	x	xx
	Standard und Lateinamerikanisch		x	x	x	x	x	x	x-xxx
	Stepptanz		x	x	x	x		x	x-xxx
	Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		x-xxx
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	x		x	x		x		xxx
	Fit im Wasser	x	x	x	x	x	x		xx
	Wassergymnastik	x	x		x	x	x		x
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	x		x	x	x	x		xx - xxx
	Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
	Fit im Wald			x	x	x	x		x - xxx
	Bergwandern	x		x		x	x		xxx
	Wandern			x		x	x		x - xxx

Bitte beachten Sie auch zusätzliche, neue Angebote auf den nächsten Seiten



## GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von Gymfit.  
Daten 9. August - 14. Januar (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

### \_BASEL

#### akzent forum Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)  
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana  
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00,  
15.00 Uhr (nur Frauen)  
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur  
Männer), 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr  
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

#### Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr  
Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30  
Dienstag, 15.00 Uhr

### \_ALLSCHWIL

**Calvinhaus**, Baslerstrasse 226  
Donnerstag, 13.55 Uhr

### \_OBERWIL

**Primarschulhaus**, Wehrlin-Turnhalle  
Mittwoch, 15.30 Uhr

## Männerfit

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

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und  
Sportlehrerin, Sporttherapeutin

#### Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Leitung Karin Mittler, Turn- und  
Sportlehrerin

### \_LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
Ort Sport- und Gesundheitszentrum  
Rosen, Gymnastikraum,  
Rosenstr. 21 A  
Leitung Peter Brüttsch, Turn- u. Sportlehrer  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

## PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Be-  
weglichkeits- & Kräftigungstraining mit Musik.

### \_BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr  
Ort akzent forum Turnhalle  
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Nach der Einführung durch die Physiotherapeu-  
tin trainieren Sie gezielt Kraft und Koordination.  
Sie werden im Training kompetent betreut.  
Während den Öffnungszeiten können Sie jeder-  
zeit unseren Krafraum kennenlernen.  
Die Betreuerinnen stehen Ihnen für Fragen gerne  
zur Verfügung.

### \_BASEL

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr  
Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr  
Mi, 15.00 - 17.00 Uhr  
Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

#### Neu

Ort Fitnesscenter 50+, Krafraum  
Kosten 3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.-  
MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl.  
Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate  
Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

# Spiele

## Ballspiel & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reakti-  
onsschnell bleiben.

### \_BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr  
Daten 9. August - 14. Januar (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)  
Leitung Esther Hug  
Ort akzent forum Turnhalle

## Softvolleyballspiel (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und  
allgemeinen Fitnessübungen.

### \_BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr  
Daten 9. August - 14. Januar (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)  
Leitung Claudine Schwyn  
Ort akzent forum Turnhalle

## 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  
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.  
Daten 9. August - 14. Januar (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Doppellek-  
tion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.)  
pro Semester  
Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortge-  
schrittene geeignet!

### \_AESCH

**Mehrzweckhalle Löhrenacker**, Landskronstr. 41  
Donnerstag, 09.00 Uhr

### \_ARLESHEIM

**Sporthalle Hagenbuchen**, Schwimmbadweg  
Mittwoch, 09.00 Uhr

### \_LIESTAL

**Sporthalle Frenke**, Bündtenstr. 5  
Dienstag, 12.00 Uhr

## Tischtennis

### \_BASEL

Daten 9. August - 14. Januar (20x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr  
Freitag, 14.30 Uhr  
Ort Weiherweg Alterszentrum,  
Rudolfstr. 43  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95  
(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

# Bewegung & Gymnastik

## Atmen – Bewegen – Entspannen

Mittels Atemtechnik sich entspannen und die  
Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr  
Besonderes ohne Bodenübungen

#### Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr  
Besonderes mit Bodenübungen  
Ort Studio für Atem- und Bewegungs-  
schulung, Blotzheimerstr. 28  
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
Kosten Fr. 18.-/Lektion

## Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübun-  
gen helfen, körperliche Verspannungen zu lösen  
und führen zu mehr Energie.

### \_BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr



Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Leitung Lisbeth Reinhard-Barth,  
Atemtherapeutin  
Kosten Fr. 18.-/Lektion

## Beckenbodentraining

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

#### Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Ort Studio Aktiv Wellness  
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Bewegung und Gedächtnis

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

### \_BASEL

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin  
und SimA-Trainerin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Entspannte Schultern - gelöster Nacken

Sie lernen ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster ersetzen und werden entspannter und beweglicher.

### \_BASEL

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Leitung Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II, Bewegungspädagogin  
Franklin Methode  
Kosten Fr. 18.-/Lektion

## Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen, im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr  
Leitung Elisabeth Howald, dipl.  
Feldenkrais-Lehrerin

#### Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr  
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Kosten Fr. 16.-/Lektion

## Gleichgewichtstraining

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

### \_BASEL

#### Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

#### Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

#### Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.15 - 09.15 Uhr  
Ort Studio Aktiv Wellness  
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

### \_LIESTAL

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A  
Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

### \_BASEL

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin  
Kosten Fr. 17.-/Lektion

## OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

### \_BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Pilates

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

### \_BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin (polstar pilates)  
Kosten Fr. 23.-/Lektion

## Qi-Gong

Trainieren von Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditativer Konzentration.

### \_BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr  
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus  
Leitung Meister Xinhua Zhu  
Kosten Fr. 17.-/Lektion

## Rhythmische Gymnastik

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

### \_BASEL

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Leitung Marie-José Tschopp  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.

### \_BASEL

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Dienstag  
Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr  
Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

#### Kurs 3

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr  
Ort Studio Aktiv Wellness  
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Rückentraining

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



## BASEL

### Kurse 1 - 3

Tag/Zeit	Freitag Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus
Leitung	Rita Schrämml-Kellerhals, Physiotherapeutin

### Kurse 4 und 5

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Rita Schrämml-Kellerhals, Physiotherapeutin

### Kurs 6

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs 7 ab 11. Oktober

Tag/Zeit Montag, 11.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung bis 27. September

Ort Studio Aktiv Wellness

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

## LIESTAL

### Kurs 8

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

### Kurs 9

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

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

Leitung I. Stoll Ermuth, Pysiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion (Kurs 1-8)

## Sanfte Gymnastik

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

### BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr

Leitung Sabine Chambovey-Malzacher,  
Bewegungspädagogin

#### Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 10.45 - 11.45 Uhr

Leitung Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin

#### Kurs 3

Tag/Zeit Montag, 11.45 - 12.45 Uhr

Leitung Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstr. 15, Basel

#### Kurs 4

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

#### Kurs 5

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Leitung Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin

Ort Studio Aktiv Wellness

Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Sicherheit & Selbstverteidigung (Frauen)

### Einführungsworkshop

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich wirksam verteidigen können und dadurch an Selbstvertrauen gewinnen.

### BASEL

Daten 19. und 20. November

Tag/Zeit Freitag, 19. November, Theorie,  
14.00 - 16.30 Uhr

Samstag, 20. November, Praxis und  
Theorie, 09.00 - 12.00 Uhr und 13.30  
- 17.00 Uhr

Ort Freitag: akzent forum,

St.Alban-Vorstadt 93

Samstag: Fitnesscenter 50+,  
Gymnastikhalle

Leitung Mädi Hauert

Kosten Fr. 120.-

Anmeldung bis 5. November

## Neu: Auffrischkurs

### BASEL

Datum 25. Oktober

Tag/Zeit Montag, 12.15 bis 13.45 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mädi Hauert

Kosten Fr. 25.-

## Neu: Stiefkind Fuss

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

### BASEL

Daten 5. - 26. Januar 2011

Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 bis 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 60.-

Anmeldung bis 20. Dezember

## 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 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr

Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle,  
Waisenhaus

## Kurse 3 und 4

Tag/Zeit Freitag

Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr

Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 17.-/Lektion

## Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

### BASEL

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs-  
und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/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 Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr

Leitung Heidi Carezni, Yoga-Lehrerin

Ort Studio Aktiv Wellness

Kosten Fr. 17.-/Lektion

# Tanz

## Orientalischer Bauchtanz

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

### BASEL

#### Neu: Einsteigerkurs

Tag/Zeit Montag, 12.45 - 13.30 Uhr

#### Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

#### Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,  
orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 19.-/Lektion



## Standard und Lateinamerikanische Tänze

### \_BASEL

<b>Kurs 1:</b>	für Neueinsteiger
Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Doris Marty
<b>Kurs 2:</b>	leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Leitung	Doris Marty
<b>Kurs 3:</b>	leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm
<b>Kurs 4:</b>	leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm
<b>Kurs 5:</b>	Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Bernhard Urfer
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten	Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)

<b>Kurs 6:</b>	Fortgeschrittene
Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm
<b>Kurs 7:</b>	Neu: Line Dance
Tag/Zeit	Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
Leitung	Romy Diethelm
Ort	Gerbergässlein 23
Kosten	Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)

### \_LIESTAL

Tag/Zeit	Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr
Ort	Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21
Leitung	Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten	Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)

## Stepptanz

Sie lernen Grundschriffe und die Technik des Stepptanzes sowie Kombinationen.

### \_BASEL

#### Einsteigerkurs

Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr
----------	-----------------------------

#### Aufbaukurs

Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
----------	-----------------------------

Ort	tanzwerk, Schorenweg 150
Leitung	Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin
Kosten	Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

## Tänze aus aller Welt

Daten	9. August - 14. Januar (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

### \_BASEL / GROSSBASEL

<b>Alban-Breite</b> , Alterszentrum, Zürcherstr. 143
Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchgemeindehaus**, Furkastr. 12

Freitag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Gemeindehaus**, Mühlhauserstr.135

Montag, 14.30 Uhr

**Zum Wasserturm**, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

### \_BASEL / KLEINBASEL

**Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

### \_RIEHEN

**Haus zum Wendelin**, Inzlingerstrasse 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

### \_FÜLLINSBORF

**KGH Drei König**, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr

### \_GELTERKINDEN

**Café Lindenhof**, Poststr. 1

Donnerstag, 09.15 Uhr

### \_HÖLSTEIN

**Alte Turnhalle**, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr

### \_LAUFEN

**Aula Baselstrasse**, Baselstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

### \_LIESTAL

**Rest. Falken**, Saal 1. OG, Rheinstr. 21

Donnerstag, 14.00 Uhr

### \_MÜNCHENSTEIN

**Kath. Pfarrheim**, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

### \_MUTTENZ

**APH zum Park**, Tramstrasse 83

Donnerstag, 09.30 Uhr

### \_OBERWIL

**Ref. Kirchgemeindsaal**, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

### \_THERWIL

**Kath. Pfarreiheim**, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

# Wassersport

## Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

### \_BASEL

Tag/Zeit	Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, (Bau 67)
Leitung	Beatrice Meier, Aquafit-Leiterin und Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 19.-/Lektion (inkl. Hallenbadein- tritt, exkl. 7,6% MwSt.)

### \_LIESTAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli
Leitung	Annemarie Sigg, Aquafit-Leiterin
Kosten	Fr. 17.70/Lektion (exkl. Hallenbad- eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

## Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

### \_BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Ort	Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17
Leitung	Dorothee Siefert-Steurenthaler, Aqua-Power-Instruktorin
Kosten	Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

## Wassergymnastik mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend.

(Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Daten	9. August - 14. Januar (20x)

### \_BASEL / GROSSBASEL

<b>Dalbehof</b> , Kapellenstrasse 17	
Montag	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag	08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)
<b>Weierweg Alterszentrum</b> , Rudolfstrasse 43	
Montag	08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag	08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch	14.00, 14.45 Uhr

## Wassergymnastik: Schwerpunkt Rücken

Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Daten	9. August - 14. Januar (20x)
-------	------------------------------



## **\_BASEL**

**Bläsischulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.45 Uhr

**Weierweg Alterszentrum**, Rudolfstrasse 43

Donnerstag, 11.00 Uhr

## **Fit im Wasser**

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15  
(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Daten 9. August - 14. Januar (20x)

## **\_BASEL / KLEINBASEL**

**Bläsischulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 16.00 Uhr

**Hallenbad La Roche**,

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00, 08.45 Uhr

**Wasserstelzenschulhaus**, Riehen

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch 16.00 Uhr

## **FIT IM WASSER IN BASELSTADT**

Halbjahresabonnement: Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20

MwSt., exkl. Hallenbadeintritt)

## **\_AESCH**

**Schulhaus Schützenmatt**, Dornacherstr. 43

Mittwoch, 13.30 Uhr

## **\_BOTTMINGEN**

**Hallenbad Burggarten**, Burggartenstr. 1

Montag, 14.15 Uhr

## **\_FRENKENDORF**

**Schwimmhalle Mühlacker**, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

## **\_GELTERKINDEN**

**Hallenbad**, Lachmattstr. 22

Mittwoch, 09.00 Uhr

## **\_LIESTAL**

**Hallenbad Gitterli**, Militärstr. 14/18

Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

## **\_MUTTENZ**

**Hallenbad**, Baselstr. 89

Freitag, 14.15 Uhr

## **\_OBERWIL**

**Hallenbad Hüslimatt**, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

# Laufsport & Wandern

## **Laufpass mit dem Laufpass**

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen alle unsere Laufangebote (inkl. Outdoor Fitness, Fit im Wald) nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Daten 19. Juli - 14. Januar (23x)

*Privatlektionen für Nordic Walking*

*Kosten und Daten auf Anfrage!*

## **Nordic-Walking**

### **\_BASEL**

**Bruderholz**, beim Wasserturm

Montag, 09.00 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr, ab 17. Juni

### **\_ALLSCHWIL**

**Allschwilerwald**, Parkplatz Allschwilerweiher

Freitag, 14.00 Uhr

### **\_FÜLLINSDORF**

**Parkplatz Tennisclub**, Ergolzstrasse 69

Mittwoch, 14.00 Uhr

### **\_GELTERKINDEN**

**Eingang Schwimmbad**

Dienstag, 09.15 Uhr

### **\_MÜNCHENSTEIN**

**Mühlemattstr.** (Nähe Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

## **Walking/Nordic Walking**

### **\_BASEL**

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

Dienstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

### **\_BRÜGLINGEN**

**Vor dem Pro Senectute-Haus**

St. Jakob, Brüglingerstrasse 113

Mittwoch, 09.00 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

### **\_MÜNCHENSTEIN**

**Sportplatz Au**, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

### **\_ZUNZGEN**

**Parkplatz Sperrmattweg**

Montag, 09.30 Uhr

## **Walking**

### **\_GELTERKINDEN**

**Eingang Schwimmbad**

Montag, 09.30 Uhr

### **\_MUTTENZ**

**Sportplatz Margelacker**, Sandgrubenweg 10

Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

## **Fit im Wald**

### **\_BASEL/ALLSCHWIL**

**Allschwilerwald**, Parkplatz Allschwilerweiher

Donnerstag, 09.00 Uhr

## **Bergwandern**

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

## **Wandern**

Die reine Wanderzeit beträgt – je nach Wandergruppe – zwischen 1 und 5 Std. Die Wanderungen 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 Basel, Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

## **NEU: Wandergruppe Birseck und Kurzwanderungen**

*Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.*

### **Teilnehmerbeiträge:**

Einzelbeitrag pro Wanderung, Fr. 8.50

Zehnerabonnement, Fr. 85.- (inkl. 6.7% MwSt.)

Semesterabonnement, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Einzelbeitrag Bergwanderung, Fr. 30.-