

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Band: - (2011)
Heft: 6: Schwerpunkt : Oberrheinische Impressionen

Register: Sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.10.2024

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

Sport

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

Bewegung, Spiel und Sport

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

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.

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.

TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

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

Besondere Angebote

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern (keine Vorkenntnisse nötig)

Datum	6. Februar
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Binningen, Kronenmattsaal
Leitung	Tanzgruppenleiterinnen
Kosten	gratis
Anmeldung	nicht erforderlich
Besonderes	bequeme, leichte Schuhe

Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten	Mo, 12. - Fr, 16. März 2012
Ort	BDB-Akademie in Staufeu (D)
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

ALLGEMEINE INFOS

Siehe Seite 39

UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

- Quartalkurse (7-13 Lektionen)
- Semesterkurse

UNSERE KURS ZENTREN IN BASEL

Wir verfügen über zwei eigene, moderne Fitnesscenter und eine eigene Turnhalle.

- **akzent forum**, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7
- **akzent forum, 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, Zwingen

_ BEZIRK LIESTAL

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

_ BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

Fitness & Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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

Beratung und Betreuung

Sie werden im Training durch Fachpersonen kompetent betreut.

Während der Öffnungszeiten können Sie jederzeit unseren Krafraum kennen lernen. In unserem Trainingsraum sind immer Fachpersonen anwesend, die Ihnen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung stehen.

_ BASEL

Fitnesscenter 50+

Krafraum, Belchenstrasse 15

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

Krafraum Rheinfelderstrasse 29

Tag/Zeit	Mo - Fr, 08.00 - 14.00 Uhr
	15.00 - 20.00 Uhr

3 Monate Fr. 291.60 (inkl. Fr. 21.60 MwSt.),

6 Monate Fr. 399.60 (inkl. Fr. 29.60 MwSt.),

12 Monate Fr. 696.60 (inkl. Fr. 51.60 MwSt.)

Inkl. Einführungstraining durch Physiotherapeutin

Schnuppertag Krafttraining

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

Datum 7. Januar und 11. Februar

Tag/Zeit Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 und Rheinfelderstr. 29

GymFit

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

Daten 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

_ BASEL / GROSSBASEL

akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

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)

L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)

Rhyпарк Saalbau, Mülhauerstr. 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

Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr

Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte

Sparte	Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
Fitness & Krafttraining	Krafttraining	x	x	x	x	x			X - XXX
	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
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
	Fit/Beweglich	x	x	x	x	x	x	x	XX
	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
	Salsa		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
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
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	x		x	x		x		XXX
	AquaGym+	x	x	x	x	x	x		XX
	AquaGym	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

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 Waisenhausturnhalle,
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

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88
Montag, 15.00 Uhr

_RIEHEN

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,
Turnsaal
Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim,
Äussere Baselstrasse 168
Mittwoch, 09.00 Uhr

Alterssiedlung Drei Brunnen,
Oberdorfstrasse 21/25
Donnerstag, 09.30 Uhr
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, 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 (nur Frauen)

_ITINGEN

Mehrzweckhalle, Landstr. 50
Montag, 15.00 Uhr

_LAUFEN

Turnhalle Sekundarschule, Brislacherstr. 54
Dienstag, 16.15 Uhr

_LIESTAL

Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 13
Dienstag, 15.15 Uhr
Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

_LUPSINGEN

Mehrzweckhalle, 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, 08.45 Uhr

_SCHÖNENBUCH

Mehrzweckhalle, 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)

GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit
Daten 23. Januar – 29. Juni (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65
(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

_BASEL

akzent forum, Fitnesscenter 50+
Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr
Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

akzent forum, Fitnesscenter 50+

Rheinfelderstr. 29, Nouveau Groupe de langue
française, Jeudi, 14.30 heures,

akzent forum

Waisenhaus-Turnhalle, 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

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

_OBERWIL

Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle
Mittwoch, 15.30 Uhr

Circuit-Training

An verschiedenen Stationen trainieren wir zu
vorgegebenen Zeiteinheiten vorwiegend Kraft,
aber auch Beweglichkeit. Eine abwechslungsreiche
Stunde ist garantiert.

_BASEL

Daten 25. Januar – 28. März (8x)
(ohne 22. und 29. Februar)

Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstrasse 29

Leitung Nicole Wälchli,
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 108.–

Anmeldung bis 18. Januar

Besonderes Schnupperstunde am 11. Januar

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	akzent forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Neu: Fit in den Feierabend

Ein Angebot für Personen 50+. Verbessern Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

_BASEL

Daten	23. Januar – 26. März (8x) (ohne 20. und 27. Februar)
Tag/Zeit	Montag, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15
Leitung	Petra Kowal, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 108.–
Anmeldung	bis 16. Januar
Besonderes	Schnupperstunde am 9. Januar

Männerfit

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

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Neu: Kurs 2

Daten	25. Januar – 28. März (8x) (ohne 22. und 29. Februar)
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfeldertstr. 29
Leitung	Marisa Heckendorn, Fitnesstrainerin
Kosten	Fr. 108.–
Anmeldung	bis 18. Januar
Besonderes	Schnupperstunde am 11. Januar

_LIESTAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

PowerGym

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

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Kurs 2

Daten	24. Januar – 27. März (ohne 21. und 28. Februar)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 108.–
Anmeldung	bis 17. Januar
Besonderes	Schnupperstunde am 10. Januar

Bewegung & Gymnastik

Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

_BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 18.–/Lektion
Besonderes	ohne Bodenübungen

Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 18.–/Lektion

Beckenbodentraining

Trainingskurs

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

_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	Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Neu: Bewusst – Bewegt – Belebt

Durch Bewegungsvielfalt zu mehr Körperbewusstsein, Wohlbefinden und Selbstvertrauen.

_BASEL

Daten	16. April – 25. Juni (10x) (ohne 28. Mai)
Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Susanne Hüglin Berger, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 135.–
Anmeldung	bis 2. April
Besonderes	Schnupperstunde am 9. Januar

Bewegung und Gedächtnis

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

_BASEL

Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin
Kosten	Fr. 13.50/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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 18.–/Lektion

Neu: Fit/Beweglich

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

_ BASEL

Daten 25. Januar – 28. März (8x)
(ohne 22. und 29. Februar)
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29
Leitung Nicole Wälchli,
Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 108.–
Anmeldung bis 18. Januar
Besonderes Schnupperstunde am 11. Januar

Gleichgewichtstraining

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

_ BASEL

Neu: Grundkurs

Daten 16. März – 22. Juni (12x)
(ohne 6. und 13. April, 17. Mai)
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29
Leitung Claudine Schwyn, Nicole Zingg,
ausgebildete Leiterinnen
Sturzprophylaxe
Kosten Fr. 200.–
Anmeldung bis 2. März
Besonderes Schnupperstunde am 13. Januar,
10.45 – 11.45 Uhr

Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15
Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete
Leiterin Sturzprophylaxe, Kurs 1+2
Kosten Fr. 13.50/Lektion

Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

_ BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15
Leitung Sabine Chambovey

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungs-
pädagogin, Kurs 1+2

Kosten Fr. 13.50/Lektion

_ LIESTAL

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Ro-
sen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 13.50/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
Kosten Fr. 18.–/Lektion

Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29
Leitung Kurs 1+2, Madeleine Schweizer-
Schmutz,
Bewegungs- und Tanzpädagogin,
Kosten Fr. 18.–/Lektion

Neu: Mit den 5 Elementen durchs Jahr

Erde – Metall – Wasser – Holz – Feuer bewirken
stetigen Wandel in der Natur. Ihr dynamisches
Wechselspiel hält die 10 inneren Organe unseres
Körpers in Balance.

Übungsformen aus dem medizinischen Qi Gong
bringen uns in Einklang mit den wechselnden
Jahreszeiten. Impulse aus der Alexander-Technik
lassen Sie Ruhe und Leichtigkeit in der Bewe-
gung bewusst erfahren.

_ BASEL

Daten 24. Januar – 27. März (8x)
Tag/Zeit Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29
Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong
und Alexandertechnik Lehrerin
Kosten Fr. 144.–
Anmeldung bis 17. Januar
Besonderes Schnupperstunde am 10. Januar

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichts-
übungen zur Sturzprophylaxe.

_ BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15
Leitung Sabine Chambovey,
Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 13.50/Lektion

Pilates

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

_ BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15
Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeu-
tin und Pilatestrainerin
(polestar 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, Waisenhaus-
Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 18.–/Lektion

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit ab-
wechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur
und verbessern Ihre Beweglichkeit.

_ BASEL

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15
Leitung Marie-José Tschopp
Kosten Fr. 13.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbes-
sern 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 akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

Kurs 3

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29
Leitung Kurs 1–3, Barbara Brütsch,
Bewegungspädagogin,
Kosten Fr. 13.50/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, Waisenhausturnhalle, 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 Kurs 1 – 5, Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin,

Kurs 6 und 7

Tag/Zeit Montag,
Kurs 6: 09.30 – 10.30 Uhr
Kurs 7: 10.30 – 11.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

_ 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 Kurs 8+9, I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 13.50/Lektion (Kurs 1-9)

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

Kurs 3

Tag/Zeit Montag, 11.45 – 12.45 Uhr
Ort Kurs 1 – 3: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 5

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

Leitung Kurs 2–5, Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Neu: Kurs 6

Daten 25. Januar – 28. März (8x) (ohne 22. und 29. Februar)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Ort Kurs 4-6: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten Fr. 108.–
Anmeldung bis 18. Januar
Besonderes Schnupperstunde am 11. Januar

Neu: Stiefkind Fuss

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

_ BASEL

Daten 18. Januar – 15. Februar 2012 (5x)
Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 70.–
Anmeldung bis 13. Januar
Besonderes 11. Januar Schnupperstunde

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, Waisenhausturnhalle Theodorskirchplatz 7

Kurse 3 und 4

Tag/Zeit Freitag
Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Kurs 4: 12.00 – 13.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 18.–/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 Madeleine Schweizer-Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 18.–/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, 09.45 – 10.45 Uhr
Leitung Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 18.–/Lektion

Tanz

Neu: Let's Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Die Schritte stammen zum Teil von den bekannten Paartänzen wie Cha-cha-cha, Walzer, Jive etc. wobei auch andere Elemente vorkommen können. Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen.

_ BASEL

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Esther Saladin
Kosten Fr. 13.50/Lektion
Besonderes Schnupperstunde am 9. Januar

Neu: Country Line Dance

Line Dance wird zu Country-Music ohne Partnerin bzw. Partner getanzt. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Beweglichkeit.

_ BASEL

Daten 26. Januar – 28. Juni 2012 (20x)

Kurs 1

Tag/Zeit Donnerstag, 09.15 – 10.30 Uhr

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 10.45 – 12.00 Uhr
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 145.80 (inkl. Fr. 10.80 MwSt.)
Besonderes	Schnupperstunde am 12. Januar, 09.15 – 10.15 Uhr

Orientalischer Bauchtanz

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

_BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit	Montag, 12.45 – 13.30 Uhr
Kosten	Fr. 19.-/Lektion

Kurs 1

Tag/Zeit	Montag, 13.30 – 14.30 Uhr
----------	---------------------------

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 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

Tag/Zeit	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Eeva-Taina Forsius

Kurs 2 leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Doris Marty

Kurs 3 Fortgeschrittene

Tag/Zeit	Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Bernhard Urfer

Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten	Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

_LIESTAL

Tag/Zeit	Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr
Ort	Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21

Leitung	Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

Stepptanz

Sie lernen Grundschriffe und die Technik des Stepptanzes sowie Kombinationen.

_BASEL

Einsteigerkurs

Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
----------	-----------------------------

Aufbaukurs 1

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

Aufbaukurs 2

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	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

_BASEL / GROSSBASEL

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32
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
Pflegerheim, 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

_FÜLLINSDORF

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

_MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22
Montag, 09.00 Uhr

_MUTTENZ

APH zum Park, Tramstrasse 83
Donnerstag, 09.30 Uhr

_OBERWIL

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44
Donnerstag, 14.15 Uhr

_THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33
Montag, 14.30 Uhr

Spiele

Ballsport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

_BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Daten	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Leitung Esther Hug

Ort akzent forum, Waisenhausturnhalle
Theodorskirchplatz 7

Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Daten	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Leitung Claudine Schwyn

Ort akzent forum, Waisenhausturnhalle
Theodorskirchplatz 7

Tennis

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

_MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

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	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Doppellektion: Fr. 280.80 (inkl. Fr. 20.80 MwSt.) pro Semester

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet!

_AESCH

Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41
Donnerstag, 09.00 Uhr

_ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg
Mittwoch, 09.00 Uhr

Tischtennis

_BASEL

Daten	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 14.30 Uhr
Ort	Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 70.20 (inkl. Fr. 5.20 MwSt.)

Wassersport

Aqua-Fit/Aqua-Power

Aqua-Fit/Aqua-Power 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, Aqua-Power-Instruktorin
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacher- str. 124, (Bau 67)
Leitung	Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin
Kosten	Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl. Fr. 1.60 MwSt)

_LIESTAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli
Leitung	Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin
Kosten	Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt, inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

AquaGym 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. 172.80 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.80 MwSt.)
Daten	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

_BASEL

Dalbehof , Kapellenstrasse 17	
Montag,	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag,	08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)
Weiherweg Alterszentrum , 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

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Halbjahresabonnement Fr. 172.80 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)

Daten	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)
-------	----------------------------------

_BASEL

Bläsischulhaus , Eingang Müllheimerstrasse	Mittwoch 16.45 Uhr
Weiherweg Alterszentrum , Rudolfstrasse 43	Donnerstag, 11.00 Uhr

AquaGym+

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

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 172.80 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)
Daten	23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

_BASEL

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
---------------------------------------------------------------	---------------------

AQUAGYM IN BASELSTADT

Halbjahresabonnement: Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 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

Privatlektionen für Nordic Walking
Kosten und Daten auf Anfrage!

Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass können Sie, so oft Sie wollen alle unsere Laufangebote nutzen (inkl. Fit im Wald).

Daten	23. Januar – 20. Juli 2012 (23x)
Kosten	Halbjahres-Abo Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Nordic Walking

_BASEL

Bruderholz , beim Wasserturm	Montag, 09.00 Uhr	Donnerstag, 09.00 Uhr
-------------------------------------	-------------------	-----------------------

_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/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, Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.



prosenectute^{beider}basel

Sozialberatungen
Rechtsberatungen
Vermögensberatungen
Steuererklärungen
Treuhandschaften

☎ 061 206 44 44
www.bb.pro-senectute.ch



Ein besonderer Menü-Service

**Lassen Sie
sich
verwöhnen!**

Es gibt Dutzende von Restaurants, Menü-Lieferanten und Pizza-Kurierdiensten in und um Basel. Unsere Dienstleistung ist anders – einzigartig, denn:

Bei uns bekommen Sie mehr als gutes Essen:

- Persönliche und freundliche Lieferung zu Ihnen nach Hause
- Grösst mögliche Auswahl (über 40 verschiedene Menüs)
- Monatshits
- Einfache Zubereitung der Menüs
- Leicht zu öffnende Verpackung
- Ein optimales Preis-Leistungsverhältnis

Wir liefern Ihnen, was Sie wünschen, denn Qualität heisst für uns, dass Sie mit uns und unserem Angebot zufrieden sind.

Sind Sie interessiert oder möchten Sie einfach mehr wissen?

Dann rufen Sie uns an:

061 206 44 11

Mo–Fr, 08.30–12.00 und 14.00–16.30 Uhr

Schnupperwoche Bildung + Sport 9.–13. Januar 2012

KURS- UND FITNESSCENTER 50+ AN DER RHEINFELDERSTRASSE 29 IN BASEL

Testen Sie unsere **Sportangebote im Gymnastikraum** oder kommen Sie zu unseren **Informationsanlässen in den Vortragsraum**

Montag, 9. Januar	Dienstag, 10. Januar	Mittwoch, 11. Januar	Donnerstag, 12. Januar	Freitag, 13. Januar
Beckenbodentraining 08.30 - 09.30 Uhr				
		Sanfte Gymnastik 09.30 – 10.30 Uhr	Country Line Dance 09.30 – 10.30 Uhr	
Rückentraining 10.30 – 11.30 Uhr	Yoga 09.45 – 10.45 Uhr			
	Mit den 5 Elementen durchs Jahr 10.45 – 11.45 Uhr			Gleichgewichtstraining Grundkurs 10.45 – 11.45 Uhr
Italienisch Anfängerkurs mit Bewegung 13.30 – 14.30 Uhr	Computer + Fotografie 14.00 – 15.00 Uhr	Sprachen 14.00 – 15.00 Uhr		Kreativ Kurse 14.00 – 15.00 Uhr
Yoga 14.30 – 15.30 Uhr	PowerGym 14.30 – 15.30 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.30 – 15.30 Uhr		
Bewusst – Bewegt – Belebt 15.30 – 16.30 Uhr	iPad 15.30 – 16.30 Uhr	Fit / Beweglich 15.30 – 16.30 Uhr		
Let's Dance 16.30 – 17.30 Uhr	Körpertraining – Stretching – Entspannung 16.30 – 17.30 Uhr	Circuit-Training 16.30 – 17.30 Uhr		
		Vortrag: Dr. Lukas Zahner Kräftig jung bleiben 17.00 – 18.00 Uhr		
		Männerfit 17.30 – 18.30 Uhr		

Schnuppern im Krafraum Montag – Freitag, 15.00 – 20.00 Uhr

FITNESSCENTER 50+ AN DER BELCHENSTRASSE 15 IN BASEL

Montag, 9. Januar	Dienstag, 10. Januar	Mittwoch, 11. Januar	Donnerstag, 12. Januar	Freitag, 13. Januar
Fit in den Feierabend 17.30 – 18.30 Uhr		Stiefkind Fuss 11.30 – 12.30 Uhr		