

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 6: Das reformierte Basel  
  
**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:** 07.01.2025

**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 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. Sie können jederzeit gratis und ohne Anmeldung in unseren Kursangeboten schnuppern. Beachten Sie, dass während der Basler Schulferien keine regulären Kurse stattfinden. Gerne beraten wir Sie persönlich oder am Telefon.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Siehe Seite 40

## UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

- Quartalkurse (7–13 Lektionen)
- Semesterkurse (Halbjahresabonnement)

## 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

## Bewegung, Spiel und Sport

*bereitet Freude und steigert die  
Leistungsfähigkeit.*

*hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit  
und erhöht die Lebensqualität.*

## 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

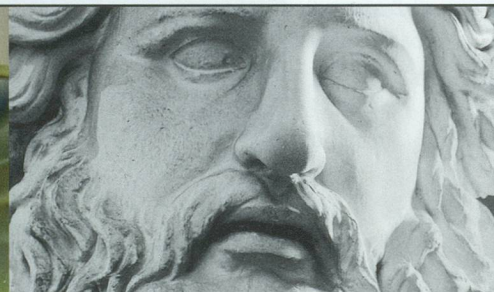
Blauen, Brislach, Dittingen, Duggingen, Grellingen, Laufen, Zwingen

### \_BEZIRK LIESTAL

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

### \_BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach



## «La Méditerranée» im if d'or – ein Geheimtipp für Geniesser

In unmittelbarer Nähe des Spalentors, zentral gelegen, befindet sich das mediterrane Restaurant if d'or. Essen und Trinken vom Feinsten, mit Schwerpunkt auf einer täglich frischen und saisonalen Küche mit naturbelassenen Zutaten.

Die einmaligen klassischen Kunstwerke der Skulpturhalle schaffen das Ambiente für ein Essen mit Freunden, Geschäftspartnern oder der Familie.

**Reservieren Sie noch heute Ihren Tisch im if d'or an der Missionsstrasse 20: Tel. 061 266 91 24**

Weitere Infos: [www.ifdor.ch](http://www.ifdor.ch)

### Öffnungszeiten:

- Montag bis Freitag  
11.30 bis 23.00 Uhr
- Samstag  
18.00 bis 23.00 Uhr
- Sonntag  
11.30 bis 17.00 Uhr



# FITNESS & GYMNASTIK

## Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.

### \_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## Männerfit

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

### \_BASEL

<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr

<b>Kurs 2</b>	
Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
-----	---

Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin und Expertin Erwachsenen sport
---------	--

Kosten	Fr. 14.50/Lektion
--------	-------------------

### \_LIESTAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21a

Leitung	Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer und Kursleiter Erwachsenen sport
---------	---

Kosten	Fr. 14.50/Lektion
--------	-------------------

## PowerGym

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

### \_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

### \_BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 19.–/Lektion
Besonderes	ohne Bodenübungen

## Atemdynamik und Eutonie

Atemwirksame Bewegungs-, Haltungs- und Dehnübungen ermöglichen ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, was als Wohlspannung (Eutonie) erlebt wird. Der Atem wird tiefer, der Energiefluss angeregter. Atemdynamik und Eutonie stärken uns für die Herausforderung im Alltag.

### \_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

## Beckenbodentraining (für Frauen)

Gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur trainieren.

### \_BASEL

<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

### Neu: Kurs 2

Daten	9. Januar – 10. April (12x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 174.–
Anmeldung	Bis 19. Dezember

## Bewegungs- und Gedächtnistraining

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

### \_BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Verena Thomann, Expertin Erwachsenen sport und Gedächtnistrainerin, SVGT
Kosten	Fr. 14.50/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

<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

### Kurs 2

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung	Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

## Fit/Beweglich

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

### \_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## Gleichgewichtstraining

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

### \_BASEL

<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
<b>Kurs 2</b>	
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

### Neu: Kurs 3

Daten	7. Februar – 11. April (8x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Tamara Buonocore, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten	Fr. 116.–
Anmeldung	Bis 24. Januar

## Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern.

### \_BASEL

<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

## Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Leitung Sabine Chambovey,  
Bewegungspädagogin  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## \_ LIESTAL

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr  
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen,  
Gymnastikraum, Rosenstr. 21a  
Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 14.50/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

### Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Madeleine Schweizer-Schmutz,  
Bewegungs- und Tanzpädagogin,  
Kosten Fr. 19.–/Lektion

## OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie 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. 14.50/Lektion

## Pilates

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

## \_ BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin  
und 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 unse-  
res Körpers in Balance.  
Übungsformen aus dem medizinischen Qi Gong  
bringen uns in Einklang mit den wechselnden  
Jahreszeiten. Impulse aus der Alexandertechnik  
lassen Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung  
bewusst erfahren.

## \_ BASEL

### Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr

### Kurs 2

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong-  
und Alexandertechnik-Lehrerin

Kosten Fr. 19.–/Lektion

## Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen mit abwechslungs-  
reicher Gymnastik die Muskulatur kräftigen und  
die Beweglichkeit verbessern.

## \_ BASEL

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

Leitung Marie-José Tschopp

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik die  
Beweglichkeit, das Gleichgewicht und das Kör-  
pergefühl verbessern.

## \_ BASEL

### Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Dienstag  
Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr  
Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

### Kurs 3

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Rückentraining

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

## \_ BASEL

### Kurse 1 – 3

Tag/Zeit Freitag  
Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr  
Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr  
Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr  
Ort Akzent Forum, Waisenhaus-  
Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

### Kurse 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch  
Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr  
Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

Leitung Kurse 1 – 5: Rita Schrämmli-Keller-  
hals, Physiotherapeutin

### Kurse 6 und 7

Tag/Zeit Donnerstag  
Kurs 6: 14.30 – 15.30 Uhr  
Kurs 7: 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Anina Ruckstuhl,  
Bewegungspädagogin

### Neu: Kurs 8

Tag/Zeit Montag  
09.30 – 10.30 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Kathrin Reinhard,  
Bewegungspädagogin

## \_ LIESTAL

### Kurse 9 und 10

Tag/Zeit Mittwoch  
Kurs 9: 08.30 – 09.30 Uhr  
Kurs 10: 09.30 – 10.30 Uhr

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

Leitung I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Sanfte Gymnastik

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

## \_ BASEL

### Kurs 1

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

### Kurse 2 und 3

Tag/Zeit Montag  
Kurs 2: 10.30 – 11.30 Uhr  
Kurs 3: 11.30 – 12.30 Uhr

Ort Kurse 1 – 3: Akzent Forum, Fitness-  
center 50+, Belchenstr. 15

# 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 Krafräume jederzeit besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

## Besonderes

- Sie können mit Ihrem Abo ohne Aufpreis in beiden Krafräumen trainieren.
- Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abo inbegriffen.
- Chipkarte und Pulsgurt sind kostenlos nutzbar.
- Während des Trainings ist eine Fachperson anwesend.
- Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogrammes sind im Preis inbegriffen.

## Preise

3 Monate Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.),  
6 Monate Fr. 496.60 (inkl. 8% MwSt.),  
12 Monate Fr. 696.60 (inkl. 8% MwSt.)  
Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 464.40 (inkl. 8% MwSt.)



### Krafraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

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

### Krafraum Belchenstrasse 15, Basel

Tag/Zeit Mo – Fr, 08.00 – 12.00 Uhr  
Mo, Do, 15.00 – 18.00 Uhr  
Di, Mi, 15.00 – 17.00 Uhr  
Sa, 09.00 – 11.00 Uhr

### Öffnungszeiten zwischen Weihnachten und Neujahr

Mo, 23.12. 08.00 – 19.30 Uhr  
Di, 24.12. 08.00 – 12.00 Uhr  
Mi, 25.12. geschlossen  
Do, 26.12. geschlossen  
Fr, 27.12. 08.00 – 19.30 Uhr  
Mo, 30.12. 08.00 – 19.30 Uhr  
Di, 31.12. 08.00 – 12.00 Uhr  
Mi, 01.01. geschlossen  
Ab Do, 02.01. normale Öffnungszeiten

### Öffnungszeiten zwischen Weihnachten und Neujahr

Mo, 23.12. 08.00 – 12.00 und 15.00 – 18.00 Uhr  
Di, 24.12. 08.00 – 12.00 Uhr  
Mi, 25.12. geschlossen  
Do, 26.12. geschlossen  
Fr, 27.12. 08.00 – 12.00 Uhr  
Mo, 30.12. 08.00 – 12.00 und 15.00 – 18.00 Uhr  
Di, 31.12. 08.00 – 12.00 Uhr  
Mi, 01.01. geschlossen  
Ab Do, 02.01. normale Öffnungszeiten

## Schnuppertag Krafttraining

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

**Krafraum Belchenstrasse 15, Basel**  
Samstag, 11. Januar, 10.00 – 12.00 Uhr

**Krafraum Rheinfelderstrasse 29, Basel**  
Samstag, 11. Januar, 10.00 – 12.00 Uhr

### Kurs 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch  
Kurs 4: 09.30 – 10.30 Uhr  
Kurs 5: 10.30 – 11.30 Uhr  
Ort Kurse 4 – 5: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Kurse 2–5, Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 14.50/Lektion

### Selbstverteidigung (für Frauen)

#### Einführungsworkshop

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

#### \_BASEL

Daten 24. + 25. Januar  
Tag/Zeit Freitag, 24. Januar, Theorie, 14.00 – 16.30 Uhr  
Samstag, 25. Januar, Praxis und Theorie, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29  
Leitung Mädi Hauert  
Kosten Fr. 130.50  
Anmeldung Bis 10. Januar

### Selbstverteidigung (für Männer)

#### Einführungsworkshop

Sie lernen einfache hochwirksame Selbstschutzprinzipien und Verteidigungs-Techniken, um auch gegen jüngere, stärkere Angreifer bestehen zu können.

#### \_BASEL

Daten 24. + 25. Januar  
Tag/Zeit Freitag, 24. Januar, Theorie, 14.00 – 16.30 Uhr Samstag, 25. Januar, Praxis und Theorie, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr  
Ort Trainingslokal KUMATE Kampfkunst, Gellertstr. 151  
Leitung Peter Aebi  
Kosten Fr. 130.50  
Anmeldung Bis 10. Januar

# Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
AquaFit/Aqua-Power	x		x	x		x		xxx
AquaGym	x	x		x	x	x		x
AquaGym+	x	x	x	x	x	x		xx
Atemkurse		x		x	x	x	x	x
Ballsport und Fitness (für Männer)	x	x	x	x	x			xx
Bauch – Beine – Po	x	x	x	x	x		x	xxx
Beckenbodentraining	x						x	xx
Bergwandern	x		x		x	x		xxx
Bewegung und Gedächtnis		x		x	x		x	x
Country Line Dance		x	x	x	x	x	x	xx
Feldenkrais		x		x	x	x	x	x
Fit im Wald			x	x	x	x		x - xxx
Fit/Beweglich	x	x	x	x	x	x	x	xx
Gleichgewichtstraining	x	x		x	x		x	xx
GymFit/GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	x - xxx
Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
Körpertraining – Koordination	x			x	x			xx
Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		x		x	x	x
Let's Dance		x	x	x	x	x	x	x-xxx
Männerfit	x	x	x	x	x		x	xxx
Nordic Walking	x		x	x	x	x		xx - xxx
Orientalischer Bauchtanz		x	x	x	x	x	x	xx
Osteogym	x	x		x	x	x	x	x
Pilates	x	x		x		x	x	x - xxx
PowerGym	x	x	x	x	x		x	xxx
Qi-Gong der 5 Elemente	x	x		x	x	x	x	x
Rhythmische Gymnastik	x	x	x	x	x	x	x	xx
Rhythmus – Bewegung – Koordination				x	x		x	xx
Rückentraining	x	x			x	x	x	xx
Sanfte Gymnastik		x		x	x	x	x	x
Softvolleyball & Fitness (für Frauen)	x	x	x	x	x			xx
Standard und Lateinamerikanisch		x	x	x	x	x	x	x-xxx
Stepptanz		x	x	x	x		x	x-xxx
Tai-Ji	x	x		x	x	x	x	x
Tanz und Beweglichkeit		x		x	x	x	x	xx
Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		x-xxx
Tennis		x	x	x	x			xx
Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
Wandern			x		x	x		x - xxx
Yoga	x	x			x	x	x	x

## Tai-Ji

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

### \_BASEL

#### Kurse 1 – 3

Tag/Zeit Mittwoch  
Kurs 1: 08.30 – 09.30 Uhr  
Kurs 2: 09.45 – 10.45 Uhr  
Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

#### Kurse 4 und 5

Tag/Zeit Freitag  
Kurs 4: 11.00 – 12.00 Uhr  
Kurs 5: 12.00 – 13.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Meister Xinhua Zhu

Kosten Fr. 19.–/Lektion

## Yoga

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

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr

#### 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 Heidi Carezzi, Yoga-Lehrerin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 19.–/Lektion

## Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

### \_BASEL

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Madeleine Schweizer-Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 19.–/Lektion

# SPORT & BEWEGUNG

## GymFit

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

Daten 12. August – 24. Januar,  
27. Januar – 4. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–  
(inkl. 8% 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

Freitag, 10.00 Uhr

**Allerheiligen Pfarreiheim**, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

**Don Bosco Pfarreiheim**, Waldenburgerstr. 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

**Gellertkirche**, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

**Gundeldingerhof Alterssiedlung**,

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Alterssiedlung**, Pilatusstr. 44

Donnerstag, 08.55 (nur Frauen), 10.00 Uhr

(nur Männer)

**L'ESPRIT**, Laufenstr. 44

Montag, 09.00 Uhr (nur 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, 14.30 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, Mittwoch, 09.30 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

**Geistlich-diakonisches Zentrum**, Spitalweg 20,

Gymnastikraum

Montag, 14.15 Uhr, Dienstag, 09.30 Uhr

**St. Franziskus Pfarreiheim**,

Äussere Baselstr. 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Alterssiedlung Drei Brunnen**,

Oberdorfstr. 21/25

Donnerstag, 09.30 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**,

Gempfenweg 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

**Mehrweckhalle**, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

### \_LAUFEN

**Cosmos Fitness-Studio**, Weststr. 75

Dienstag, 14.30 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**, Lärchenstr. 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Löffelmatt**, Gruthweg 8

Dienstag, 09.00 Uhr

## **\_ MUTTENZ**

**Bibliothek**, Brühlweg 3

Montag, 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

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, Mittwoch, 14.00 Uhr (nur

Männer), Freitag, 09.15 Uhr

## **GymFit+**

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit

Daten 12. August – 24. Januar,

27. Januar – 4. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabonnement 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

## **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,

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00,

16.30 Uhr (nur 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

## **\_ OBERWIL**

**Primarschulhaus**, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 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 12. August – 24. Januar,

27. Januar – 4. Juli (20x)

## **Einsteigerkurs**

Tag/Zeit Donnerstag, 17.15 – 18.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

## **Kurse 1 und 2**

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 1: 09.15 – 10.30 Uhr

Kurs 2: 10.45 – 12.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 154.–  
(inkl. 8% MwSt.)

## **Let's Dance**

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

## **\_ BASEL**

### **Kurse 1 und 2**

Tag/Zeit Montag

Kurs 1: 15.45 – 16.45 Uhr

Kurs 2: 16.45 – 17.45 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Esther Saladin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## **Orientalischer Bauchtanz**

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

## **\_ BASEL**

### **Einsteigerkurs**

Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr

### **Aufbaukurs**

Tag/Zeit Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,  
orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion

Anmeldung Bis 3. Oktober

## **Standard und Lateinamerikanische Tänze**

## **\_ BASEL**

**Kurs 1** Anfänger

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius

**Kurs 2** Anfänger bis leicht

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius

**Kurs 3** Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kosten Fr. 14.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)

## **\_ LIESTAL**

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr

Ort Restaurant Falken, Saal 1. OG,  
Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

Kosten Fr. 14.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)



## Stepptanz

Technik, Grundschrirte und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

### \_BASEL

#### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

#### Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

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

## Offene Tanznachmittage zum Schnuppern

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern.

### 1. Tanznachmittag

Datum Montag, 3. Februar  
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Binningen, Kronenmattsaal, Eingang Weihermattstrasse (Wegweiser)

### 2. Tanznachmittag

Datum Montag, 7. April  
Zeit 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Hölstein, alte Turnhalle an der Hauptstrasse (Waldenburgerbahn)  
Leitung Tanzleiterinnen  
Kosten gratis  
Anmeldung nicht erforderlich  
Besonderes Ohne Vorkenntnisse, bequeme und leichte Schuhe mitbringen

## Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten Montag, 5. – Freitag, 9. Mai  
Ort BDB-Akademie in Staufen (D)  
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

## Tänze aus aller Welt

Daten 12. August – 24. Januar,  
27. Januar – 4. Juli (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–  
(inkl. 8 % MwSt.)

### \_BASEL / GROSSBASEL

**Don Bosco Pfarreiheim**, Waldenburgerstr. 32  
Freitag, 15.00 Uhr  
**Gemeindehaus St. Johannes**, Mülhauserstr. 145  
Montag, 14.30 Uhr  
**Kirchgemeindehaus Stephanus**, Furkastr. 12  
Freitag, 10.00 Uhr  
**Zum Wasserturm**, Betagtzentrum 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

### \_FÜLLINSORF

**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. Pfarreiheim**, Loogstr. 22  
Montag, 09.00 Uhr

### \_MUTTENZ

**Wohngenossenschaft drei Birken**,  
Neue Bahnhofstr. 113  
Donnerstag, 09.30 Uhr

### \_OBERWIL

**Ref. Kirchgemeindegemeinschaft**, Therwilerstr. 44  
Donnerstag, 14.15 Uhr

### \_THERWIL

**Kath. Pfarreiheim**, am Hinterkirchweg 33  
Montag, 14.30 Uhr

## 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 u. Silvia Stöcklin,  
Turn- und Sportlehrerinnen,  
Expertinnen Erwachsenensport  
Kosten Gratis

## SPIELE

### Ballsport & Fitness (für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

### \_BASEL

Daten 12. August – 24. Januar,  
27. Januar – 4. Juli (20x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Ort Akzent Forum, Waisenhaus-  
Turnhalle, Theodorskirchplatz 7  
Leitung Giuseppina Furler  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–  
(inkl. 8% MwSt.)

### Softvolleyball & Fitness (für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

### \_BASEL

Daten 12. August – 24. Januar  
27. Januar – 4. Juli (20x)  
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Ort Akzent Forum, Waisenhaus-  
Turnhalle, Theodorskirchplatz 77  
Leitung Claudine Schwyn  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.–  
(inkl. 8% MwSt.)

## Tennis

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

### \_MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr  
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 27. Januar – 4. Juli (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Doppel-  
lektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)  
Besonderes Für Anfänger/-innen und Fort-  
geschrittene geeignet

### \_ARLESHEIM

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

# WASSERSPORT

## Aqua-Fit/Aqua-Power

Aqua-Fit/Aqua-Power ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

### \_BASEL

Tag/Zeit	Mittwoch, 16.45 – 17.00 Uhr
Ort	Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse
Leitung	Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin
Tag/Zeit	Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr
Ort	Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17
Leitung	Dorothee Siefert, Aqua-Power-Instruktorin
Kosten	Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_LIESTAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 08.50 – 09.40 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli
Leitung	Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin
Kosten	Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt, inkl. 8% MwSt.)

## AquaGym mit Schwimmen

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

Daten	27. Januar – 4. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL

<b>Weiherweg Alterszentrum</b> , Rudolfstr. 43	
Montag,	08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag,	08.30, 09.15, 13.45, 14.30 Uhr
Mittwoch,	14.00, 14.45 Uhr

## AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Daten	27. Januar – 4. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL

<b>Weiherweg Alterszentrum</b> , Rudolfstrasse 43	
Donnerstag,	11.00 Uhr

## Suchen und Anmelden übers Internet!

### Nutzen Sie unsere Onlinesuche

Für unsere Bildungs- und Sportkurse können Sie sich einfach und unkompliziert übers Internet anmelden.

[www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

## AquaGym+

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

Daten	12. August – 24. Januar (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL

<b>Bläsischulhaus</b> , Eingang Müllheimerstrasse	
Mittwoch,	16.00 Uhr
<b>Wasserstelzenschulhaus</b> , Riehen	
Wasserstelzenweg 15	
Mittwoch,	16.00 Uhr

## Aquagym in Baselland

Daten	27. Januar – 4. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement: Fr. 123.– (exkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_AESCH

<b>Schulhaus Schützenmatt</b> , Dornacherstr. 43	
Mittwoch,	14.15 Uhr

### \_BOTTMINGEN

<b>Hallenbad Burggarten</b> , Burggartenstr. 1	
Montag,	14.15 Uhr

### \_FRENKENDORF

<b>Schwimmhalle Mühlacker</b> , Schulstr. 12	
Mittwoch,	16.00 Uhr

### \_LIESTAL

<b>Hallenbad Gitterli</b> , Militärstr. 14/18	
Donnerstag,	08.15, 09.15 Uhr

### \_MUTTENZ

<b>Hallenbad</b> , Baselstr. 89	
Freitag,	14.15 Uhr

### \_OBERWIL

<b>Hallenbad Hüslimatt</b> , Sägestr. 8d	
Freitag,	14.00 Uhr

# LAUFSPORT & WANDERN

## Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass unbegrenzt alle Laufangebote nutzen (inkl. Fit im Wald).

Daten	27. Januar – 25. Juli (23x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)
Besonderes	Einstieg jederzeit möglich

## Fit im Wald

Auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

### \_BASEL/ALLSCHWIL

<b>Allschwilerwald</b> , Parkplatz Allschwilerweiher	
Donnerstag,	09.00 Uhr

## Nordic Walking und/oder Walking

### \_BASEL

<b>Bruderholz</b> , beim Wasserturm	
Montag,	09.00 Uhr
Donnerstag,	09.00 Uhr

### \_BRÜGLINGEN

<b>Vor dem Pro Senectute-Haus</b>	
St. Jakob, Brüglingerstr. 113	
Mittwoch,	09.00 Uhr
Freitag,	09.00 Uhr

### \_BASEL

<b>Lange Erlen</b> , Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz	
Dienstag,	09.30 Uhr
Freitag,	09.30 Uhr

### \_ALLSCHWIL

<b>Allschwilerwald</b> , Parkplatz Allschwilerweiher	
Freitag,	14.00 Uhr

### \_FÜLLINSORF

<b>Parkplatz Tennisclub</b> , Ergolzstr. 69	
Mittwoch,	14.00 Uhr

### \_GELTERKINDEN

<b>Eingang Schwimmbad</b>	
Montag,	09.30 Uhr
Dienstag,	09.15 Uhr

### \_MÜNCHENSTEIN

<b>Mühlemattstrasse</b> (Nähe Hofmatt)	
Dienstag,	09.30 Uhr

<b>Sportplatz Au</b> , Heiligholzstr. 3	
Mittwoch,	09.15 Uhr

### \_MUTTENZ

<b>Sportplatz Margelacker</b> , Sandgrubenweg 10	
Donnerstag,	09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

### \_ZUNZGEN

<b>Parkplatz Sperrmattweg</b>	
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.

## Neu: Schneeschuhwanderungen

Geführte Schneeschuhwanderungen im Jura und im Schwarzwald

## 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.