

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2014)
Heft: 1: Rund um den Hafen

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: 05.02.2025

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

SPORT

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

UNSER ANGEBOT

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

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

TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

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

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Siehe Seite 40

UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

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

UNSERE KURS ZENTREN 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, Liesberg, Zwingen

_ BEZIRK LIESTAL

Frenkendorf, Füllinsdorf, Giebenach, Liestal, Lupsingen, Pratteln

_ BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Itingen, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING

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

Beratung und Betreuung

Während des Trainings werden Sie von Fachpersonen kompetent begleitet. Für Fragen steht Ihnen die anwesende Fachperson gerne zur Verfügung.

- Sie können unsere Krafträume jederzeit besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Besonderes

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

Preise

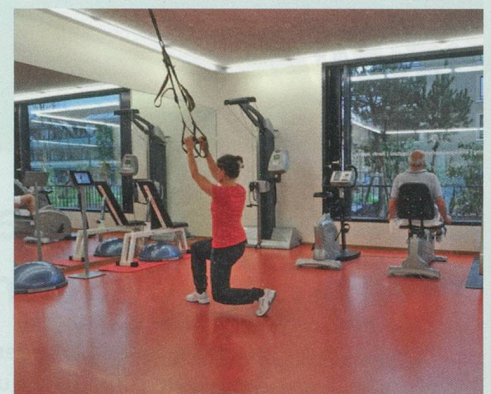
3 Monate* Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)

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.)

*einmaliges Schnupperabo



Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

Tag/Zeit Mo – Fr, 08.00 – 19.30 Uhr

Zwischen 14.00 – 15.00 Uhr ist keine

Fachperson anwesend

Kraftraum Belchenstrasse 15, Basel

Tag/Zeit Mo – Fr 08.00 – 12.00 Uhr

Mo, Do 15.00 – 18.00 Uhr

Di, Mi 15.00 – 17.00 Uhr

Sa 09.00 – 11.00 Uhr

FITNESS & GYMNASTIK

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.

_ BASEL

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

Männerfit

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

_ BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
----------	-------------------------------

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
----------	-------------------------------

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

Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin und Expertin 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 Brüttsch, 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, Fitnessinstruktorin
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 Wohlfühlspannung (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

Kurs 1

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

Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
---------	--------------------------------------

Neu: Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin
---------	-------------------------------------

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

Kurs 1

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

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

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

Kurs 1

Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
----------	---------------------------

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung	Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
---------	--

Neu: Kurs 3

Tag/Zeit	Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung	Tamara Buonocore, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
---------	---

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

Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern.

_ BASEL

Kurs 1

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

Leitung	Barbara Brüttsch, 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

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 Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 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 unseres Körpers in Balance.

Übungsformen aus dem medizinischen Qi Gong bringen uns in Einklang mit den wechselnden

Jahreszeiten. Impulse aus der Alexandertechnik lassen Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung bewusst erfahren.

_BASEL

Kurs 1

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 abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit verbessern.

_BASEL

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

Leitung Marie-José Tschopp

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und das Körpergefühl verbessern.

_BASEL

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit	Dienstag
	Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr
	Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Kurs 3

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

Leitung Barbara Brütsch,
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/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, Waisenhaus- Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 4 und 5

Tag/Zeit	Mittwoch
	Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr
	Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Kurse 1 – 5: Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

Kurse 6 und 7

Tag/Zeit	Donnerstag
	Kurs 6: 14.30 – 15.30 Uhr
	Kurs 7: 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin

Kurs 8

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, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Kurs 4 und 5

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

Neu: Sicherheit & Selbstverteidigung

Auffrischkurs für Frauen.

_BASEL

Daten	30. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 28.–/Lektion
Anmeldung	Bis 14. April

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	27. Januar – 4. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

_BASEL / GROSSBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+ , Belchenstr. 15
Dienstag, 09.30 (für 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 (für Frauen)
Gellertkirche , Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr
Gundeldingerhof Alterssiedlung , Bruderholzweg 3
Donnerstag, 09.00 Uhr
Alterssiedlung , Pilatusstr. 44
Donnerstag, 08.55 (für Frauen), 10.00 Uhr (für Männer)
L'ESPRIT , Laufenstr. 44
Montag, 09.00 Uhr (für Männer)
RhyPark Saalbau , Mülhauserstr. 17
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr
St. Anton Pfarreiheim , Kannenfeldstr. 35
Montag, 14.00, 15.00 Uhr
St. Johannes Alterssiedlung , Wilhelm Klein-Str. 19
Donnerstag, 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 Kilchbühl, 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

Suchen und Anmelden übers Internet!

Nutzen Sie unsere Onlinesuche

Für unsere Bildungs- und Sportkurse können Sie sich einfach und unkompliziert übers Internet anmelden. www.akzent-forum.ch

Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

Sportart	Kraft	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

_ ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17–25

Montag, 14.45 Uhr

_ FRENKENDORF

Turnhalle Neufeld, Mühlemattweg

Mittwoch, 14.30 Uhr

_ GIEBENACH

Turnhalle, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

_ GRELLINGEN

Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (für Frauen)

_ ITINGEN

Mehrzweckhalle, Landstr. 50

Montag, 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 (für Frauen)

_ LUPSINGEN

Mehrzweckhalle, Liestalerstr. 34

Montag, 16.00 Uhr

_ MAISPRACH

Turnhalle, Obermattstr. 3

Donnerstag, 09.15 Uhr

_ MÜNCHENSTEIN

Ref. KGH, Lärchenstr. 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

Löffelmatt, Gruthweg 8

Dienstag, 09.00 Uhr

_ MUTTENZ

Bibliothek, Brühlweg 3

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 (für Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (für Männer)

_ THERWIL

Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36

Montag, 14.20 Uhr, Mittwoch, 14.00 Uhr (für

Männer), Freitag, 09.15 Uhr

GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit

Daten 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 (für Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (für Frauen), 10.30, 14.00,

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00,

16.30 Uhr (für Frauen)

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

_ ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstrasse 226

Donnerstag, 13.55 Uhr

_ ETTINGEN

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17–25

Montag, 10.30 Uhr

_ LIESBERG

Mehrzweckhalle Seemättli, Seemättliweg 19

Dienstag, 19.00 Uhr

_ OBERWIL

Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 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 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

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

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, Grundschritte 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)

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.

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

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

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

Tänze aus aller Welt

Daten 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, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostr. 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370

Freitag, 09.30 Uhr

_ BASEL / KLEINBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29, Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Kirchgemeindehaus, Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

_ RIEHEN

Haus zum Wendelin, Inzlingerstr. 10

Freitag, 09.15 Uhr

_ ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Montag, 15.00 Uhr

_ ARLESHEIM

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20a

Dienstag, 14.30 Uhr

_ BIRSFELDEN

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31

Mittwoch, 09.15 Uhr

_ BOTTMINGEN

Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18

Freitag, 09.15 Uhr

_ FÜLLINSDORF

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr

_ GELTERKINDEN

Lindenhof, Poststr. 1

Donnerstag, 09.15 Uhr

_ HÖLSTEIN

Alte Turnhalle, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr



Mit uns bleiben Sie in Bewegung!

Dank kompetenter Beratung und passenden **Hilfsmitteln.**

prosenectute beider **basel**

_ LAUFEN

Aula Schule, Baselstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

_ MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

_ MUTTENZ

Wohngenossenschaft drei Birken,

Neue Bahnhofstr. 113

Donnerstag, 09.30 Uhr

_ OBERWIL

Ref. Kirchgemeindsaal, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

_ THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

SPIELE

Ballsport & Fitness (für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

_ BASEL

Daten 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 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.

_ ARLESHEIM

Daten 27. Januar – 4. Juli (20x)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 Uhr

Ort Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg

Kosten Halbjahresabonnement Doppel-
lektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fort-
geschrittene geeignet

WASSERSPORT

Aqua-Fit/Aqua-Power

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

_ BASEL

Tag/Zeit **Neu:** Mittwoch, 16.45 – 17.30 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

Weierweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43

Montag, 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,
15.30, 16.15 Uhr

Dienstag, 08.30, 09.15, 13.45, 14.30 Uhr

Mittwoch, 14.00, 14.45 Uhr

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Daten 27. Januar – 4. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 180.–
(inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_ BASEL

Weierweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Donnerstag, 11.00 Uhr

AquaGym+

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

Daten 27. Januar – 4. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 180.–
(inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_ BASEL

Neu: Bäumlhof, Zu den drei Linden 80

Donnerstag, 14.15, 15.00 Uhr

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.00 Uhr

Wasserstelzenschulhaus, Riehen

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch, 16.00 Uhr

Neu: Freitag, 14.00, 14.45 Uhr

Aquagym in Baselland

Daten 27. Januar – 4. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabonnement: Fr. 123.–
(exkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_ AESCH

Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43

Mittwoch, 14.15 Uhr

_ BOTTMINGEN

Hallenbad Burggarten, Burggartenstr. 1

Montag, 14.15 Uhr

_ FRENKENDORF

Schwimmhalle Mühlacker, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

_ LIESTAL

Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18

Donnerstag, 08.15, 09.15 Uhr

_ MUTTENZ

Hallenbad, Baselstr. 89

Freitag, 14.15 Uhr

_ OBERWIL

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

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

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

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher
Donnerstag, 09.00 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

Nordic Walking und/oder Walking

_BASEL

Bruderholz, beim Wasserturm

Montag, 09.00 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

_BRÜGLINGEN

Vor dem Pro Senectute-Haus

St. Jakob, Brüglingerstr. 113

Mittwoch, 09.00 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

_BASEL

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Dienstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

_ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher

Freitag, 14.00 Uhr

_FÜLLINSDORF

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstr. 69

Mittwoch, 14.00 Uhr

_GELTERKINDEN

Eingang Schwimmbad

Montag, 09.30 Uhr

Dienstag, 09.15 Uhr

_MÜNCHENSTEIN

Mühlemattstrasse (Nähe Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

_MUTTENZ

Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10

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

_ZUNZGEN

Parkplatz Sperrmattweg

Montag, 09.30 Uhr

Privatlektionen für Nordic Walking

Kosten und Daten auf Anfrage

Bergwandern

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

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.



Bleiben Sie wortgewandt!

Besuchen Sie unsere **Sprachkurse.**

akzentforum