

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 6: Schwerpunkt Rotblau

**Register:** Sport & Wellness

### **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:** 30.03.2025

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

# Sport & Wellness

## UNSER ANGEBOT

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

Bewegung, Spiel und Sport

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

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

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

## TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

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

## ALLGEMEINE INFOS

Siehe Seite 39

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

Wir haben:

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

Unsere Kurse finden statt in:

- Basel-Landschaft
- Basel-Stadt

Bei uns trainieren Sie dann, wenn es Ihnen passt:

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

*Sport treiben im akzent forum lohnt sich!*

## UNSERE KURSE

Unser Kursprogramm findet tagsüber statt:

- Quartalkurse (7-13 Lektionen)
- Semesterkurse

## UNSERE KURS ZENTREN IN BASEL

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

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

## WEITERE TRAININGSORTE

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

### \_ KANTON BASEL-STADT

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

In diversen Turnhallen und Gymnastiksälen in Basel, Riehen und Bettingen

### \_ BEZIRK ARLESHEIM

Aesch, Allschwil, Arlesheim, Biel-Benken, Binningen, Birsfelden, Bottmingen, Ettingen, Münchenstein, Muttenz, Oberwil, Pfeffingen, Reinach, Schönenbuch, Therwil

### \_ BEZIRK LAUFEN

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

### \_ BEZIRK LIESTAL

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

### \_ BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

## Fitness & Krafttraining

### Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin trainieren Sie gezielt Kraft und Koordination. Sie werden im Training kompetent betreut. Während den Öffnungszeiten können Sie jederzeit unseren Krafraum kennen lernen. Die Betreuerinnen stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

### \_ BASEL

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

## Besondere Angebote

### Infonachmittag – Kurse in Liestal/Baselbiet

Bei Kaffee und Kuchen stellen wir Ihnen unser vielseitiges Angebot in den Bereichen Bildung und Sport vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Datum 26. Januar  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 Uhr  
Ort Liestal, Bahnhofstr. 4  
Anmeldung keine erforderlich

### Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

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

Datum 7. Februar  
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr  
Ort Binningen, Kronenmattsaal  
Leitung Tanzgruppenleiterinnen  
Kosten gratis  
Anmeldung nicht erforderlich  
Mitnehmen bequeme, leichte Schuhe

### Volkstanzferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

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

*Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.*

Ort Fitnesscenter 50+, Krafraum  
Kosten 3 Monate Fr. 270.- (inkl. Fr. 20.- MwSt.), 6 Monate Fr. 378.- (inkl. Fr. 28.- MwSt.), 12 Monate Fr. 648.- (inkl. Fr. 48.- MwSt.)

### Schnuppertag Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen die Geräte und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.  
Freitag, 7. Januar, 16.00 - 18.00 Uhr



# Angebote und ihre Schwerpunkte

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

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



## GymFit

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

Daten 17. Januar - 1. Juli (20x)

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

### \_BASEL / GROSSBASEL

**Allerheiligen Pfarreiheim**, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

**Don Bosco Pfarreiheim**, Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

**Eglise française**, Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

**Gellertkirche**, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

**Gundeldingerhof Alterssiedlung**,

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Pilatusstrasse 44** Alterssiedlung

Donnerstag, 08.45 (nur Frauen), 10.00 Uhr

(nur Männer)

**Fitnesscenter 50+**, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

**L'ESPRIT**, Laufenstrasse 44

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)

**Rhyпарк Saalbau**, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

**St. Anton Pfarreiheim**, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

**St. Johannes Alterssiedlung**,

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus**, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr

**Thomaskirche**, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche**, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

### \_BASEL / KLEINBASEL

**akzent forum Turnhalle**, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

**Kleinhüningen, Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

**Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

**St. Clara Pfarrei**, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

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

Donnerstag, 09.30 Uhr

**St. Theodor Gemeindehaus**, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr **Wesleyhaus Alterssied-**

**lung**, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

### \_RIEHEN

**Andreashauss**, Keltenweg 41

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

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

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

**Kornfeldkirche**, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

**St. Franziskus Pfarreiheim**,

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Alterssiedlung Drei Brunnen**,

Oberdorfstrasse 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

### \_AESCH

**Steinackerhaus**, Herrenweg 14

Montag, 14.00 Uhr

### \_ALLSCHWIL

**St. Theresia**, Baslerstr. 242

Montag, 14.00 Uhr

**St. Peter und Paul**, Baslerstr. 51

Montag, 14.00, 15.30 Uhr

**Turnhalle Gartenstrasse**

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

**Calvinhaus**, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

### \_ARLESHEIM

**Turnhalle Domplatz**, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

### \_BIEL-BENKEN

**Schulhaus Kilchbüel**, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

### \_BINNINGEN

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

Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr

### \_BLAUEN

**Turnhalle**, Hotzlerweg 16

Dienstag, 15.45 Uhr

### \_BOTTMINGEN

**Schulhaus Hämisgarten**, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

### \_BRISLACH

**Turnhalle**, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

### \_DITTINGEN

**Turnhalle**, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

### \_DUGGINGEN

**Turnhalle**, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

### \_ETTINGEN

**Turnhalle Schule Hintere Matte**,

Gempfenweg 17-25

Montag, 10.30 Uhr

### \_FRENKENDORF

**Turnhalle Neufeld**, Mühlemattweg

Mittwoch, 14.30 Uhr

### \_GIEBENACH

**Turnhalle**, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

### \_GRELLINGEN

**Turnhalle Primarschule**, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

### \_ITINGEN

**Mehrzweckhalle**, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

### \_LAUFEN

**Ref. Kirchgemeindehaus**, Schutzrain 7

Mittwoch, 14.30 Uhr

### \_LIESTAL

**Sporthalle Kaserne**, Kasernenstr. 31

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

### \_LUPSINGEN

**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, 09.00 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)

### \_ZWINGEN

**Turnhalle Sekundarschule**, Friedhofweg 7

Mittwoch, 15.30 Uhr



## GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von Gymfit.

Daten	17. Januar - 1. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

### \_BASEL

#### akzent forum Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

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

15.00 Uhr (nur Frauen)

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur

Männer), 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

#### Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

#### Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

### \_ALLSCHWIL

#### Calvinhaus, Baslerstrasse 226

Donnerstag, 13.55 Uhr

### \_OBERWIL

#### Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

## Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

### \_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

## Männerfit

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

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin

### \_LIESTAL

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

## PowerGym

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

### \_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

# Spiele

## Ballsport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

### \_BASEL

Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Daten	17. Januar - 1. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)
Leitung	Esther Hug
Ort	akzent forum Turnhalle

## Softvolleyballspiel (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

### \_BASEL

Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Daten	17. Januar - 1. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)
Leitung	Claudine Schwyn
Ort	akzent forum Turnhalle

## 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	17. Januar - 1. Juli (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	17. Januar - 1. Juli (20x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 14.30 Uhr
Ort	Weiheweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 70.20 (inkl. Fr. 5.20 MwSt.)

# Bewegung & Gymnastik

## Atmen – Bewegen – Entspannen

Mittels Atemtechnik sich entspannen und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

### \_BASEL

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

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

## Beckenbodentraining

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

### \_BASEL

<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle



**Kurs 2**  
 Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr  
 Ort Studio Aktiv Wellness  
 Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 13.50/Lektion

## Bewegung und Gedächtnis

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

**\_BASEL**  
 Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
 Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin  
 Kosten Fr. 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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
 Kosten Fr. 18.-/Lektion

## Gleichgewichtstraining

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

**\_BASEL**  
**Trainingskurs 1**  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr  
**Trainingskurs 2**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr  
 Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
 Kosten Fr. 13.50/Lektion

## Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

**\_BASEL**  
**Kurs 1**  
 Tag/Zeit Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
**Kurs 2**  
 Tag/Zeit Dienstag, 08.15 - 09.15 Uhr  
 Ort Studio Aktiv Wellness

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
 Kosten Fr. 13.50/Lektion  
**\_LIESTAL**  
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr  
 Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A  
 Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 13.50/Lektion

## Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

**\_BASEL**  
 Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
 Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin  
 Kosten Fr. 18.-/Lektion

## OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

**\_BASEL**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
 Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin  
 Kosten Fr. 13.50/Lektion

## Pilates

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

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

## Qi-Gong

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

**\_BASEL**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr  
 Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus  
 Leitung Meister Xinhua Zhu  
 Kosten Fr. 18.-/Lektion

## Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur

und verbessern Ihre Beweglichkeit.

**\_BASEL**  
 Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
 Leitung Marie-José Tschopp  
 Kosten Fr. 13.50/Lektion

## Rhythmus – Bewegung – Koordination

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

**\_BASEL**  
**Kurs 1 und 2**  
 Tag/Zeit Dienstag  
 Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr  
 Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
**Kurs 3**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr  
 Ort Studio Aktiv Wellness  
 Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
 Kosten Fr. 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 Turnhalle, Waisenhaus  
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

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

**Kurs 6**  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr  
 Ort Studio Aktiv Wellness  
 Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

**\_LIESTAL**  
**Kurs 7**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr  
**Kurs 8**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr  
 Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A  
 Leitung I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 13.50/Lektion (Kurs 1-8)



## Sanfte Gymnastik

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

### \_BASEL

#### Kurs 1

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

#### Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 10.45 - 11.45 Uhr  
Leitung Barbara Brüttsch, Bewegungspädagogin

#### Kurs 3

Tag/Zeit Montag, 11.45 - 12.45 Uhr  
Leitung Barbara Brüttsch, Bewegungspädagogin

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

#### Kurs 4

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

#### Kurs 5

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr  
Leitung Barbara Brüttsch, Bewegungspädagogin

Ort Studio Aktiv Wellness  
Kosten Fr. 13.50/Lektion

## Neu: Stiefkind Fuss

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

### \_BASEL

Daten 5. - 26. Januar 2011  
Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 bis 12.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 60.-  
Anmeldung bis 20. Dezember

## Tai-Ji

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

### \_BASEL

#### Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch  
Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr  
Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr  
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus

#### Kurse 3 und 4

Tag/Zeit Freitag  
Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr  
Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Leitung Meister Xinhua Zhu  
Kosten Fr. 18.-/Lektion

## Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

### \_BASEL

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin  
Kosten Fr. 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, 09.30 - 10.30 Uhr  
Leitung Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

Ort Studio Aktiv Wellness  
Kosten Fr. 18.-/Lektion

# Tanz

## Orientalischer Bauchtanz

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

### \_BASEL

#### Neu: Einsteigerkurs

Tag/Zeit Montag, 12.45 - 13.30 Uhr

#### Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

#### Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle  
Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin  
Kosten Fr. 20.-/Lektion

## Neu: Salsa

Wir laden Sie ein in eine Welt von Lebensfreude, Salsa-Rhythmen und gesundem Spass.

### \_BASEL

Daten 25. März - 15. April (4x)  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr  
Leitung Marco Urfer  
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kosten Fr. 54.- (inkl. Fr. 4.- MwSt.)  
Anmeldung bis 11. März

## Standard und Lateinamerikanische Tänze

### \_BASEL

**Kurs 1** für Neueinsteiger  
Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr  
Leitung Doris Marty  
**Kurs 2** leicht Fortgeschrittene  
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr  
Leitung Romy Diethelm  
**Kurs 3** leicht Fortgeschrittene  
Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr  
Leitung Romy Diethelm  
**Kurs 4** Fortgeschrittene  
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr  
Leitung Bernhard Urfer

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

**Kurs 5** Fortgeschrittene  
Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr  
Leitung Romy Diethelm

Ort Gerbergässlein 23  
Kosten Fr. 13.50 (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 (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

## Stepptanz

Sie lernen Grundschriffe und die Technik des Stepptanzes sowie Kombinationen.

### \_BASEL

#### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

#### Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

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

## Tänze aus aller Welt

Daten 17. Januar - 1. Juli (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

### \_BASEL / GROSSBASEL

**Alban-Breite**, Alterszentrum, Zürcherstr. 143  
Freitag, 15.00 Uhr  
**Stephanus Kirchengemeindehaus**, Furkastr. 12  
Freitag, 14.30 Uhr



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

Montag, 14.30 Uhr

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

Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

**\_BASEL / KLEINBASEL**

**Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

**\_RIEHEN**

**Haus zum Wendelin**, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

**\_ALLSCHWIL**

**Calvinhaus**, Baslerstr. 226

Montag, 15.00 Uhr

**\_ARLESHEIM**

**Ref. Kirchengemeindehaus**, 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

**\_LIESTAL**

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

Donnerstag, 14.00 Uhr

**\_MÜNCHENSTEIN**

**Kath. Pfarrheim**, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

**\_MUTTENZ**

**APH zum Park**, Tramstrasse 83

Donnerstag, 09.30 Uhr

**\_OBERWIL**

**Ref. Kirchengemeindesaal**, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

**\_THERWIL**

**Kath. Pfarreiheim**, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

# Wassersport

## Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

**\_BASEL**

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche,  
Grenzacherstr. 124, (Bau 67)

Leitung Beatrice Meier, Aquafit-Leiterin  
und Physiotherapeutin

Kosten Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl.  
Fr. 1.60 MwSt)

**\_LIESTAL**

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

Leitung Annemarie Sigg, Aquafit-Leiterin

Kosten Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt,  
inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

## Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

**\_BASEL**

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr

Ort Pestalozzi-Schulhaus,  
St. Johannis-Ring 17

Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler,  
Aqua-Power-Instruktorin

Kosten Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl.  
Fr. 1.60 MwSt)

## Wassergymnastik mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.80  
(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.80 MwSt.)

Daten 17. Januar - 1. Juli (20x)

**\_BASEL / GROSSBASEL**

**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

## Wassergymnastik: Schwerpunkt Rücken

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

Daten 17. Januar - 1. Juli (20x)

**\_BASEL**

**Bläsischulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.45 Uhr

**Weiherweg Alterszentrum**, Rudolfstrasse 43

Donnerstag, 11.00 Uhr

## Fit im Wasser

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

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

Daten 17. Januar - 1. Juli (20x)

**\_BASEL / KLEINBASEL**

**Bläsischulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 16.00 Uhr

**Hallenbad La Roche**,

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00, 08.45 Uhr

**Wasserstelzenschulhaus**, Riehen

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch 16.00 Uhr

**FIT IM WASSER IN BASELSTADT**

Halbjahresabonnement: Fr. 116.65 (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

## Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen alle unsere Laufangebote (inkl. Fit im Wald) nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Daten 17. Januar - 22. Juli (23x)

*Privatlektionen für Nordic Walking  
Kosten und Daten auf Anfrage!*

## 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.*

### Teilnehmerbeiträge:

Einzelbeitrag pro Wanderung, Fr. 8.50

Zehnerabonnement, Fr. 85.- (inkl. 8% MwSt.)

Semesterabonnement, Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Einzelbeitrag Bergwanderung, Fr. 30.-



# Fit bleiben mit dem akzent forum

## Dank Training im Fitnesscenter 50+

Hier finden Sie, was Sie suchen:

*einen Gymnastikraum, einen Krafraum, eine Physiotherapie*

### Über 40 Sportkurse:

- Pilates
- Tai-Ji
- GymFit+
- Feldenkrais
- Rhythmische Gymnastik
- Orientalischer Bauchtanz
- Und viele weitere Kurse

### Krafttraining

In unserem Krafraum trainieren Sie immer unter der Leitung von ausgebildeten und erfahrenen Seniorensportleiterinnen und -leitern.

Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr

Mo, Di, Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Mi, 15.00 - 17.00 Uhr

Sa, 09.00 - 11.00 Uhr

### Fitnesscenter 50+

Belchenstrasse 15, Basel

(beim Schützenmattpark; in der Nähe von Tram- und Bushaltestellen 1, 8,34, 33)

### Physiotherapie

Sie können sich bei uns auf ärztliche Verordnung behandeln lassen oder privat:

- Bewegungstherapie
- Massage
- Elektrotherapie/Ultraschall
- Wärmebehandlung
- Lymphdrainage
- Atemtherapie
- Inkontinenzbehandlung
- Hausbesuche

*Sport treiben im akzent forum lohnt sich!*