

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2011)
Heft: 1: Schwerpunkt : Salz

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: 14.03.2025

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 36

UNSERE KURSE

Unser Kursprogramm findet tagsüber statt:

- Quartalkurse (7-13 Lektionen)
- Semesterkurse

UNSERE KURSZENTREN IN BASEL

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

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

WEITERE TRAININGSORTE

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

_ KANTON BASEL-STADT

Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11

In diversen Turnhallen und Gymnastiksälen in Basel, Riehen und Bettingen

_ BEZIRK ARLESHEIM

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

_ BEZIRK LAUFEN

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

_ BEZIRK LIESTAL

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

_ BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

Besondere Angebote

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

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

Datum	11. April
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	Hölstein, alte Turnhalle, an der Hauptstrasse
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 Staufien (D)
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Polysportive Herbstwoche

Mit Aquagym, Wanderungen, Walking und Morgengymnastik bietet unser polysportive Herbstwoche viel Abwechslung und aktive Erholung.

Daten	So, 25. - Fr, 30. September
Ort	Flims, Hotel Cresta

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Schnupperzeit während der Osterferien

Möchten Sie ein bestimmtes Sportangebot kennenlernen oder die Ferienzeit für ein wenig Bewegung oder Entspannung nutzen? Dann besuchen Sie unsere Schnupperangebote in den Osterferien.

Mittwoch, 27. April
Donnerstag, 28. April
Freitag, 29. April

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Fit bleiben mit dem akzent forum – Dank über 200 Sportangeboten

Wir haben:

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

Unsere Kurse finden statt in:

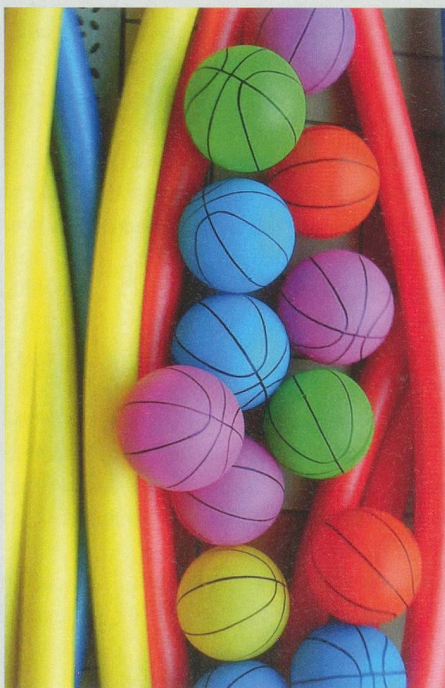
- Basel-Landschaft
- Basel-Stadt

Bei uns trainieren Sie

dann, wenn es Ihnen passt:

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

Sport treiben im akzent forum lohnt sich!



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
	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/Aqua jogging	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

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
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, 25. März, 16.00 - 18.00 Uhr

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)

- Rhympark 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
- Wesleyhaus Alterssiedlung**, Hammerstrasse 88
Montag, 15.00 Uhr
- _RIEHEN**
- Andreashaus**, Keltenweg 41
Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
- Diakonissen-Schwesternhaus**, Schützeng. 66, Turnsaal
Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
- Kornfeldkirche**, Kornfeldstrasse 51
Dienstag, 14.30 Uhr
- St. Franziskus Pfarreiheim**, Äussere Baselstrasse 168
Mittwoch, 09.00 Uhr
- Alterssiedlung Drei Brunnen**, Oberdorfstrasse 21/25
Donnerstag, 09.30 Uhr
- _AESCH**
- Steinackerhaus**, Herrenweg 14
Montag, 14.00 Uhr
- _ALLSCHWIL**
- St. Theresia**, Baslerstr. 242
Montag, 14.00 Uhr
- St. Peter und Paul**, Baslerstr. 51
Montag, 14.00, 15.30 Uhr
- Turnhalle Gartenstrasse**
Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr
- Calvinhaus**, Baslerstr. 226
Donnerstag, 15.00 Uhr
- _ARLESHEIM**
- Turnhalle Domplatz**, Domplatzschulhaus
Montag, 17.00, 18.00 Uhr
- _BIEL-BENKEN**
- Schulhaus Kilchbüel**, Kilchbühlstr. 7

- Montag, 09.00 Uhr
- _BINNINGEN**
- Turnhalle Margarethen**, Curt Goetz-Str. 7
Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr
- _BLAUEN**
- Turnhalle**, Hotzlerweg 16
Dienstag, 15.45 Uhr
- _BOTTMINGEN**
- Schulhaus Hämisgarten**, Schulstr. 5
Dienstag, 16.00 Uhr
- _BRISLACH**
- Turnhalle**, Hinter den Gärten 14
Montag, 14.00 Uhr
- _DITTINGEN**
- Turnhalle**, Schulweg 2
Montag, 09.00 Uhr
- _DUGGINGEN**
- Turnhalle**, Aeschstr. 9
Mittwoch, 14.00 Uhr
- _ETTINGEN**
- Turnhalle Schule Hintere Matte**, Gempenweg 17-25
Montag, 10.30 Uhr
- _FRENKENDORF**
- Turnhalle Neufeld**, Mühlemattweg
Mittwoch, 14.30 Uhr
- _GIEBENACH**
- Turnhalle**, Moosmattstr. 4
Montag, 15.30 Uhr
- _GRELLINGEN**
- Turnhalle Primarschule**, Nenzlingerweg 4
Montag, 09.00 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)
- _ITINGEN**
- Mehrzweckhalle**, Landstr. 50
Montag, 15.00 Uhr
- _LAUFEN**
- Ref. Kirchengemeindehaus**, 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, 08.45 Uhr

_SCHÖNENBUCH

Mehrzweckhalle, Zollstr. 5

Dienstag, 13.30 Uhr

_SISSACH

Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

_THERWIL

Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36

Montag, 14.20 Uhr, Freitag, 09.15 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

_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

_ROTHENFLUH

Turnhalle, Wittnauerstr. 175

Montag, 09.50 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 Brütsch, 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 Weiherweg 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

Autogenes Training

Mit autogenem Training kommen Sie zu körperlicher und seelischer Ruhe und schöpfen Kraft für den Alltag. Die Methode ist einfach zu erlernen und überall anwendbar.

_BASEL

Daten	25. März - 27. Mai (8x) (ohne 22. und 29. April)
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Margit Kotter, lic.phil. Psychologin
Kosten	Fr. 200.-
Besonderes	Kleingruppe
Anmeldung	bis 11. März

Beckenbodentraining

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

_BASEL

Kurs 1	
Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kurs 2	
Tag/Zeit	Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness

Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin
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,

Kosten	Bewegungspädagogin 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 Pilatestrainerin (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	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin

_ 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 Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 3

Tag/Zeit	Montag, 11.45 - 12.45 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
----------	-----------------------------

Kurs 5

Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Ort	Studio Aktiv Wellness
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

Sicherheit & Selbstverteidigung (Frauen)

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

_ BASEL

Daten	8. und 9. April
Tag/Zeit	Freitag, 8. April, Theorie, 14.00 - 16.30 Uhr
	Samstag, 9. April, Praxis und Theorie, 09.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.00 Uhr
Ort	Freitag: akzent forum, St.Alban-Vorstadt 95
	Samstag: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 120.-
Anmeldung	bis 25. März

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 Carezzi, 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
Kosten	Fr. 19.-/Lektion

Kurs 1

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

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	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 Kirchgemeindehaus, Furkastr. 12
Freitag, 14.30 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus, Mühlhauserstr.135
Montag, 14.30 Uhr
Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

_BASEL / KLEINBASEL

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

_RIEHEN

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

_ALLSCHWIL

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Montag, 15.00 Uhr

_ARLESHEIM

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A

Dienstag, 14.30 Uhr

_BIRSFELDEN

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31

Mittwoch, 09.15 Uhr

_BOTTMINGEN

Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18

Freitag, 09.15 Uhr

_FÜLLINSDORF

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr

_GELTERKINDEN

Café Lindenhof, Poststr. 1

Donnerstag, 09.15 Uhr

_HÖLSTEIN

Alte Turnhalle, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr

_LAUFEN

Aula Baselstrasse, Baselstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

_MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

_MUTTENZ

APH zum Park, Tramstrasse 83

Donnerstag, 09.30 Uhr

_OBERWIL

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

_THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

Wassersport

Aquafit/Aqua-Jogging

Aquafit/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.)
Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr
Ort Hallenbad La Roche, Grenzacher-
str. 124, (Bau 67)
Leitung Monika Röthlisberger,
Aqua-Power-Instruktorin

_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.)

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

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

NEU: Schnupperkurs

Daten 23. März - 13. April (4x)
Kosten Fr. 35.-
Anmeldung bis 4. März

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

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

Neu: Schnupperkurs Outdoor Fitness

In der Natur können Sie auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

_ALLSCHWIL

Daten 22. März - 12. April (4x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.15 Uhr

Ort Allschwilerwald, Parkplatz
Allschwilerweiher

Leitung Katrin Ackermann,
Nordic Walking-Leiterin

Kosten Fr. 45.-

Anmeldung bis 4. März

Nordic Walking Einführung

_BASEL

Daten 21. - 31. März (4x)

Tag/Zeit Montag, 10.15 - 11.30 und
Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr

Ort Bruderholz beim Wasserturm

Leitung Theo Blum, Nordic Walking-Leiter

Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 4. März

Daten 22. März - 12. April (4x)

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.45 Uhr

Ort Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Leitung Annemarie Ramseier,
Nordic Walking-Leiter

Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 4. März

Privatlektionen für Nordic Walking

Kosten und Daten auf Anfrage!

Laufspass 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)

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.-