

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 2: Schwerpunkt : St. Johann  
  
**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:** 14.03.2025

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



# Sport

## 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 40

## UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden 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/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

### Sommerferien-Sportprogramm

Möchten Sie auch in den Sommerferien etwas Anregendes für Körper und Geist tun? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir stellen auch in diesem Jahr ein attraktives Sommerferienprogramm zusammen.

*Bitte verlangen Sie ab Mitte Mai 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

Leitung Renate Nussbaumer und

Theo Blum, Erwachsenensportleiter

*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 mehr als 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!*





# 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, Do, 15.00 - 19.00 Uhr Di, 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.)

## 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)
- RhyPark 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



# Unsere 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
	Salsa		x	x	x	x	x	x	X-XXX
	Stepptanz		x	x	x	x		x	X-XXX
	Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		X-XXX
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



## **\_ 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, Fitnessinstructorin  
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-, Be-  
weglichkeits- & Kräftigungstraining mit Musik.

## **\_ BASEL**

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

# **Spiele**

## **Ballsport & Fitness (Männer)**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reakti-  
onsschnell 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)  
Leitung Claudine Schwyn  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65  
(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)  
Ort akzent forum Turnhalle

## **Tennis**

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezial-  
schläge) 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 Doppellek-  
tion: Fr. 280.80 (inkl. Fr. 20.80 MwSt.)  
pro Semester  
Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortge-  
schrittene 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

## 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
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
<b>Kurs 2</b>	
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, 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 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



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

### 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

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr  
 Leitung Marco Urfer  
 Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34  
 Kosten Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

### Standard und Lateinamerikanische Tänze

#### \_BASEL

##### Kurs 1

für Neueinsteiger  
 Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 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

##### Kurs 5

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

##### Kurs 6

Fortgeschrittene  
 Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr  
 Leitung Gerbergässlein 23  
 Kosten Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

#### \_LIESTAL

##### Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr  
 Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,  
 Rheinstrasse 21  
 Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin  
 Kosten Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.)



## Stepptanz

Sie lernen Grundschrirte 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. Kirchgemeindeaal**, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

### \_THERWIL

**Kath. Pfarreiheim**, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

# Wassersport

## Aquafit/Aqua-Power

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

### \_BASEL

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr

Ort Pestalozzi-Schulhaus,  
St. Johannis-Ring 17

Leitung Dorothee Siefert,  
Aqua-Power-Instruktorin

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr

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

Leitung Monika Röthlisberger,  
Aqua-Power-Instruktorin

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

### \_LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

Leitung Annemarie Sigg, 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

**Dalbhof**, Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)

Dienstag 08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)

**Weierweg 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

**Weierweg 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 Mühllacker**, 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

## Schnupperkurs Outdoor Fitness

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

### \_ALLSCHWIL

Daten 17. Mai - 7. Juni (4x)  
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.15 Uhr  
Ort Parkplatz, Gymnasium Münchenstein  
Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin  
Kosten Fr. 55.-  
Anmeldung bis 2. Mai

## Nordic Walking Einführung

### \_BASEL

Daten 16. - 26. Mai (4x)  
Tag/Zeit Montag, 10.15 - 11.30 Uhr und Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr  
Ort Bruderholz beim Wasserturm  
Leitung Theo Blum, Nordic Walking-Leiter  
Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)  
Anmeldung bis 2. Mai

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

## Einführung ins Ausdauertraining

Vom Gehen zum Walken zum sanften Joggen  
Daten 5. Mai - 9. Juni (6x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 08.45 - 09.45 Uhr  
Ort Militärstr., Liestal, Höhe Finnenbahn beim Klusstrassenfeld  
Leitung Peter Brütsch, Sportlehrer  
Kosten Fr. 85.-  
Besonderes Theorie und Praxis  
Anmeldung bis 20. April

## 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.-

## Schnupperangebote während der Osterferien

Während der Osterferien können Sie gratis jene Outdoor-Angebote ausprobieren, die Sie interessieren. Sie brauchen sich nicht anzumelden.

### Outdoor-Fitness/Fit im Wald

Im Kurs trainieren Sie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht in der Natur.  
Tag/Zeit Mi, 27. April, 09.30 - 10.30 Uhr  
Do, 28. April, 09.00 - 10.00 Uhr  
Fr, 29. April, 09.30 - 10.30 Uhr  
Treffpunkt Allschwilerweiher, Allschwil Garderobengebäude beim Parkplatz  
Besonderes Bequeme Kleidung und Schuhe für draussen.

### Nordic Walking / Walking

Tag/Zeit Mi, 27. April, 09.00 - 10.00 Uhr  
Treffpunkt Brüglingen, vor der Pro Senectute  
Tag/Zeit Fr, 29. April, 09.00 - 10.00 Uhr  
Treffpunkt Brüglingen, vor der Pro Senectute  
Tag/Zeit Fr, 29. April, 09.30 - 10.30 Uhr  
Treffpunkt Lange Erlen, Schorenweg 117, BS, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Tag/Zeit Fr, 29. April, 14.00 - 15.00 Uhr  
Treffpunkt Garderobengebäude beim Parkplatz, Allschwilerweiher, Allschwil  
Besonderes Nordic Walking-Stöcke können ausgeliehen werden.