

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: 29.03.2025

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

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, 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

Kurs 2

Leitung Doris Marty
 leicht Fortgeschrittene
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr

Kurs 3

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

Kurs 4

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

Kurs 5

Leitung Bernhard Urfer
 Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
 Kosten Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

Kurs 6

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

Kurs 7

Leitung Romy Diethelm
 Ort Gerbergässlein 23
 Kosten Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.- MwSt.)

Kurs 8

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

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

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 Finnen-
bahn 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.