

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 4: Schwerpunkt : Presse im Wandel  
  
**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

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

Bewegung, Spiel und Sport

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

## 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.

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.

## 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 44

## UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

- Quartalkurse (7-13 Lektionen)
- Semesterkurse

## UNSERE KURSZENTREN IN BASEL

Wir verfügen über zwei eigene, moderne Fitnesscenter und eine eigene Turnhalle.

- **akzent forum**, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7
- **akzent forum, Fitnesscenter 50+** Rheinfelderstr. 29
- **akzent forum, Fitnesscenter 50+** Belchenstr. 15

## WEITERE TRAININGSORTE

### \_KANTON BASEL-STADT

In diversen Turnhallen und Gymnastikräumen in Basel, Riehen und Bettingen

### \_BEZIRK ARLESHEIM

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

### \_BEZIRK LAUFEN

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

### \_BEZIRK LIESTAL

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

### \_BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

## Eröffnungstage Kurs- und Fitnesscenter 50+ Vorträge der Basler Kantonalbank

Unter dem Motto **«Frauen leben länger, aber wovon?»** beleuchtet die Basler Kantonalbank an den beiden Eröffnungstagen des neuen Kurs- und Fitnesscenters 50+ zwei sehr wichtige Fragestellungen aus Frauenoptik:

**Was passiert mit meinem Erbe, wenn mein Partner und ich uns trennen oder ich plötzlich als Witwe dastehe?**

**Freitag, 19. August 2011**

15.30 - 16.15 Uhr

**Samstag, 20. August 2011**

11.15 - 12.00 Uhr oder 14.15 - 15.00 Uhr

Ort: Sprachraum Nr. 4

Referentin: Lisbeth Schellenberg, lic.iur., ist Richterin/Vizepräsidentin am Bezirksgericht Arlesheim und arbeitet seit über 10 Jahren bei der BKB in der Abteilung für Steuer- und Erbangelegenheiten.

**Ist meine Altersvorsorge ausreichend, und wie kann ich meinen Lebensstandard im Alter sichern?**

**Freitag, 19. August 2011**

16.30 - 17.15 Uhr

**Samstag, 20. August 2011**

10.15 - 11.00 Uhr oder 13.00 - 13.45 Uhr

Ort: Sprachraum Nr. 4

Referent: Thomas Mattle ist seit über 30 Jahren im Finanzsektor tätig und arbeitet seit 18 Jahren bei der Basler Kantonalbank als Finanzplaner und Vorsorgespezialist.

**Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!**

Kurs- und Fitnesscenters 50+, Rheinfelderstrasse 29, 4058 Basel



# 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 24. Oktober  
Tag/Zeit Montag, 13.45 - 16.45 Uhr  
Ort Gemeindesaal St. Johannes, Müllhauserstr. 145, Basel  
Leitung Tanzgruppenleiterinnen  
Kosten gratis  
Anmeldung nicht erforderlich  
Besonderes bequeme, leichte Schuhe mitnehmen

## Polysportive Herbstwoche

Das abwechslungsreiche Programm der polysportiven Herbstwoche enthält Aquagym, Wanderungen, Walking und Morgengymnastik.

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

*Es hat noch Plätze frei!*

*Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.*

# Fitness & Krafttraining

## Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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

### Beratung und Betreuung

Sie werden im Training durch Fachpersonen kompetent betreut.

Während der Öffnungszeiten können Sie jederzeit unseren Kraftraum kennen lernen. In unserem Trainingsraum sind immer Fachpersonen anwesend, die Ihnen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung stehen.

### \_BASEL

#### Fitnesscenter 50+

#### Kraftraum, Belchenstrasse 15

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

#### Neu: Kraftraum Rheinfelderstrasse 15

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 13.00 Uhr  
14.30 - 16.30 Uhr

3 Monate Fr. 291.60 (inkl. Fr. 21.60 MwSt.),  
6 Monate Fr. 399.60 (inkl. Fr. 29.60 MwSt.),  
12 Monate Fr. 696.60 (inkl. Fr. 51.60 MwSt.)  
Inkl. Einführungstraining durch Physiotherapeutin

## Schnuppertag Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen die Geräte und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung

Datum 16. September,  
Tag/Zeit Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

## GymFit

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

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

### \_BASEL / GROSSBASEL

#### akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

#### Neu: akzent forum, Fitnesscenter 50+

Rheinfelderstr. 29

Dienstag, 13.30 (nur Männer), 14.30 und 15.30 Uhr

#### Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

#### Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

#### 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)

#### L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)

#### RhyPark Saalbau, Müllhauserstr. 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 Waisenhausturnhalle,

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

#### Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 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. 81

Montag, 14.00, 15.30 Uhr

#### Turnhalle Gartenstrasse

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

#### Calvinhaus, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

### \_ARLESHEIM

#### Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

### \_BIEL-BENKEN

#### Schulhaus Kilchbühl, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

### \_BINNINGEN

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

Mittwoch, 14.00 Uhr, Donnerstag, 17.30 Uhr

### \_BLAUEN

#### Turnhalle, Hotzlerweg 16

Dienstag, 15.45 Uhr

### \_BOTTMINGEN

#### Schulhaus Hämisgarten, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

### \_BRISLACH

#### Turnhalle, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

### \_DITTINGEN

#### Turnhalle, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

### \_DUGGINGEN

#### Turnhalle, Aeschstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

### \_ETTINGEN

#### Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17-25

Montag, 10.30 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
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
	Fit/Beweglich	x	x	x	x	x	x	x	xx
	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
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
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	x		x	x		x		xxx
	AquaGym+	x	x	x	x	x	x		xx
	AquaGym	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

## **\_ 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

Dienstag, 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. Kirchengemeindehaus**, St. Jakobsstr. 1

Dienstag, 14.15 Uhr

## **\_ REINACH**

**Ref. Kirchengemeindehaus**, 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 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

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

## **\_ BASEL**

**akzent forum, Fitnesscenter 50+**

Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

**akzent forum, Fitnesscenter 50+**

Rheinfelderstr. 29, Nouveau Groupe de langue  
française, Jeudi, 14.30 heures,

**akzent forum**

Waisenhausturnhalle, 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

**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, Waisenhausturn-  
halle, Theodorskirchplatz 7

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 akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

Leitung Katrin Ackermann, Turn- und  
Sportlehrerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

## **Neu: Kurs 2**

Daten 17. Oktober - 19. Dezember (10x)

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Valérie Imbach,  
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 135.-

Anmeldung bis 3. Oktober

## **\_ 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, Waisen-  
haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

# **Bewegung & Gymnastik**

## **Atmen – Bewegen – Entspannen**

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Ent-  
spannung dank Atemtechnik.

## **\_ BASEL**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungs-  
schulung, Blotzheimerstr. 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

Besonderes ohne Bodenübungen

## **Atem – Bewegung – Körperbewusstsein**

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübun-  
gen helfen, körperliche Verspannungen zu lösen  
und führen zu mehr Energie.

## **\_ BASEL**

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

Leitung Lisbeth Reinhard-Barth,  
Atemtherapeutin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

## Erholamer Schlafen ohne Schnarchen

Mit Atemübungen wird der Rachenraum gestärkt und die Atemmuskulatur trainiert, um dem Schnarchen und Verschlucken vorzubeugen.

### \_BASEL

Daten	18. Oktober - 13. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 162.-
Anmeldung	bis 4. Oktober

## Neu: Autogenes Training

Körperliche und seelische Ruhe und Kraft für den Alltag. Die Methode ist einfach zu erlernen und überall anwendbar.

### \_BASEL

Daten	21. Oktober - 9. Dezember (8x)
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Margit Kotter, lic. phil. Psychologin
Kosten	Fr. 200.-
Anmeldung	bis 7. Oktober
Besonderes	Kleingruppe

## Beckenbodentraining

### Neu: Grundkurs

Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen, was Sie gegen Blasenschwäche tun können. Nur für Frauen.

### \_BASEL

Daten	21. Oktober - 2. Dezember (7x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 100.-
Anmeldung	bis 7. Oktober

## Beckenbodentraining

### Trainingskurs

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

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

#### Kurs 2

Tag/Zeit	Montag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl.

Sportwissenschaftlerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

## Neu: Bewusst – Bewegt – Belebt

Durch Bewegungsvielfalt zu mehr Körperbewusstsein, Wohlbefinden und Selbstvertrauen.

### \_BASEL

Daten	17. Oktober - 19. Dezember (10x)
Kurs 1	
Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Kurs 2	
Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Susanne Hüglin Berger, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 135.-
Anmeldung	bis 3. Oktober

## Bewegung und Gedächtnis

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

### \_BASEL

Tag/Zeit	Montag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

## Neu: Fit/Beweglich

Das Ganzkörpertraining mit Musik, um fit, vital und beweglich zu bleiben.

### \_BASEL

#### Kurs 1

Daten	19. Oktober - 14. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

### Kurs 2

Daten	19. Oktober - 14. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.00 - 14.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 121.50
Anmeldung	bis 5. Oktober

### Kurs 3

Daten	20. Oktober - 15. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Karin Zimmermann, VitalTrainerin
Kosten	Fr. 108.-
Besonderes	20. Oktober Schnupperstunde

## Gleichgewichtstraining

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

### \_BASEL

#### Neu: Grundkurs

Daten	21. Oktober - 20. Januar 2012 (12x) (ohne 23. und 30. Dezember)
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Claudine Schwyn, Nicole Zingg, ausgebildete Leiterinnen Sturzprophylaxe
Kosten	Fr. 200.-
Anmeldung	bis 7. Oktober

#### Trainingskurs 1

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

#### Trainingskurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe, Kurs 1+2
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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

#### Kurs 2

Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin, Kurs 1+2
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**

#### **Kurs 1**

Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

#### **Neu: Kurs 2**

Daten	18. Oktober - 13. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Kurs 1+2, Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin,
Kosten	Fr. 162.-
Anmeldung	bis 4. Oktober

## **Neu: Mit den 5 Elementen durchs Jahr**

Erde – Metall – Wasser – Holz – Feuer bewirken stetigen Wandel in der Natur. Ihr dynamisches Wechselspiel hält die 10 inneren Organe unseres Körpers in Balance.

Übungsformen aus dem medizinischen Qi Gong bringen uns in Einklang mit den wechselnden Jahreszeiten. Impulse aus der Alexander-Technik lassen Sie Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung bewusst erfahren.

### **BASEL**

Daten	18. Oktober - 20. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong und Alexandertechnik Lehrerin
Kosten	Fr. 180.-
Anmeldung	bis 4. Oktober

## **OsteoGym**

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

### **BASEL**

Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polestar 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, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7
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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
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	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

#### **Kurs 3**

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Kurs 1-3, 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, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7

#### **Kurse 4 und 5**

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

#### **Kurs 6**

Tag/Zeit	Montag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
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	Kurs 7+8, 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
----------	---------------------------

#### **Kurs 3**

Tag/Zeit	Montag, 11.45 - 12.45 Uhr
Ort	Kurs 1-3: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15, Basel

#### **Kurs 4**

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr
----------	-----------------------------

#### **Kurs 5**

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Leitung	Kurs 2-5, Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

### Neu: Kurs 6

Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Anmeldung	bis 5. Oktober
Ort	Kurs 4-6: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 13.50/Lektion

### Neu: Sicherheit & Selbstverteidigung

Auffrischkurs für Frauen	
<b>_BASEL</b>	
Daten	17. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 12.00 bis 13.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 25.-
Anmeldung	bis 3. Oktober

### Neu: Stiefkind Fuss

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

<b>_BASEL</b>	
Daten	21. Oktober - 18. November (5x)
Tag/Zeit	Freitag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 70.-
Anmeldung	bis 5. Oktober

### 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.

<b>_BASEL</b>	
<b>Kurse 1 und 2</b>	
Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr
Ort	akzent forum, Waisenhausturnhalle Theodorskirchplatz 7
<b>Kurse 3 und 4</b>	
Tag/Zeit	Freitag Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

### Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.	
<b>_BASEL</b>	
Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
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.

<b>_BASEL</b>	
<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin
<b>Kurs 2</b>	
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Leitung	Heidi Carezni, Yoga-Lehrerin
Ort	Yogastudio, Hermann Kinkelinstr. 11
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

## Tanz

### Neu: Den eigenen Tanz entdecken

Den eigenen Tanz erforschen und entfalten, unterstützt von verschiedenster Musik. Auf spielerische Weise gewohnte und ungewohnte Bewegungsmöglichkeiten entdecken (Feldenkrais-Methode).

<b>_BASEL</b>	
Daten	19. Oktober - 14. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Martina Rumpf, Tanzpädagogin und Feldenkrais-Lehrerin
Kosten	Fr. 162.-
Anmeldung	bis 5. Oktober

### Neu: Ever Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen.

<b>_BASEL</b>	
Daten	17. Oktober - 19. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+,

Rheinfelderstr. 29	
Leitung	Esther Saladin, Kursleiterin
	Ever Dance
Kosten	Fr. 135.-
Anmeldung	bis 3. Oktober

### Neu: Line Dance

Line Dance wird zu Country-Music ohne Partnerin bzw. Partner getanzt. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Beweglichkeit.

<b>_BASEL</b>	
Daten	20. Oktober - 15. Dezember (7x) (ohne 10. und 17. November)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin
Kosten	Fr. 61.25 (inkl. Fr. 4.55 MwSt.)
Anmeldung	bis 7. Oktober

### Orientalischer Bauchtanz

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

<b>_BASEL</b>	
<b>Neu: Einsteigerkurs</b>	
Tag/Zeit	Montag, 12.45 - 13.30 Uhr
Kosten	Fr. 19.-/Lektion
<b>Kurs 1</b>	
Tag/Zeit	Montag, 13.30 - 14.30 Uhr
<b>Kurs 2</b>	
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
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.

<b>_BASEL</b>	
Daten	21. Oktober - 23. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr
Leitung	Marco Urfer
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten	Fr. 135.- (inkl. Fr. 10.- MwSt.)
Anmeldung	bis 7. Oktober

### Standard und Lateinamerikanische Tänze

<b>_BASEL</b>	
<b>Kurs im Spätsommer</b>	
Daten	1. - 29. September (5x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Eeva-Taina Forsius Schibli
Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34



Kosten Fr. 67.50 (inkl. Fr. 5.- MwSt.)  
Anmeldung bis 18. August

*Ab Mitte Oktober wieder im Programm:*

**Kurs 1** Anfänger  
Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr  
Leitung Eeva-Taina Forsius  
**Kurs 2** leicht Fortgeschrittene  
Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr  
Leitung Doris Marty  
**Kurs 3** Fortgeschrittene  
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr  
Leitung Bernhard Urfer

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

#### **\_ LIESTAL**

##### **Kurs im Spätsommer**

Daten 7. - 28. September (4x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr  
Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,  
Rheinstrasse 21  
Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin  
Kosten Fr. 54.- (inkl. Fr. 4.- MwSt.)  
Anmeldung bis 24. August

*Ab Mitte Oktober wieder im Programm:*

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 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 15. August - 20. Januar 2012 (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.65  
(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

##### **\_ BASEL / GROSSBASEL**

**Don Bosco Pfarreiheim**, Waldenburgerstr. 32

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. Pfarreiheim**, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

##### **\_ MUTTENZ**

**APH zum Park**, Tramstrasse 83

Donnerstag, 09.30 Uhr

##### **\_ OBERWIL**

**Ref. Kirchgemeindegasse**, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

##### **\_ THERWIL**

**Kath. Pfarreiheim**, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

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

Leitung Esther Hug  
Ort akzent forum, Waisenhausturnhalle  
Theodorskirchplatz 7

#### **Softvolleyball (Frauen)**

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

##### **\_ BASEL**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

Leitung Claudine Schwyn

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

Ort akzent forum, Waisenhausturnhalle  
Theodorskirchplatz 7

#### **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 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Doppelk-  
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 15. August - 20. Januar 2012 (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.)

## Spiele

#### **Ball sport & Fitness (Männer)**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reakti-  
onsschnell bleiben.

##### **\_ BASEL**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

# Wassersport

## Aqua-Fit/Aqua-Power

Aqua-Fit/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, Aqua-Fit-Leiterin
Kosten	Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt, inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

## AquaGym 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	15. August - 20. Januar 2012 (20x)

### \_BASEL

<b>Dalbehof</b> , 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

## AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Halbjahresabonnement Fr. 172.80 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)
Daten 15. August - 20. Januar 2012 (20x)

### \_BASEL

<b>Weiherweg Alterszentrum</b> , Rudolfstrasse 43
Donnerstag, 11.00 Uhr

## AquaGym+

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

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 172.80
--------	---------------------------------

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

Daten	15. August - 20. Januar 2012 (20x)
-------	------------------------------------

### \_BASEL

<b>Hallenbad La Roche</b> , Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag, 08.00, 08.45 Uhr
Mittwoch, 08.00, 08.45 Uhr

### **Wasserstelzenschulhaus**, Riehen

Wasserstelzenweg 15
Mittwoch, 16.00 Uhr

### AQUAGYM IN BASELLAND

Halbjahresabonnement: Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt., exkl. Hallenbadeintritt)
---

### \_AESCH

<b>Schulhaus Schützenmatt</b> , Dornacherstr. 43
Mittwoch, 13.30 Uhr

### \_BOTTMINGEN

<b>Hallenbad Burggarten</b> , Burggartenstr. 1
Montag, 14.15 Uhr

### \_FRENKENDORF

<b>Schwimmhalle Mühllacker</b> , Schulstr. 12
Mittwoch, 16.00 Uhr

### \_GELTERKINDEN

<b>Hallenbad</b> , Lachmattstr. 22
Mittwoch, 09.00 Uhr

### \_LIESTAL

<b>Hallenbad Gitterli</b> , Militärstr. 14/18
Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

### \_MUTTENZ

<b>Hallenbad</b> , Baselstr. 89
Freitag, 14.15 Uhr

### \_OBERWIL

<b>Hallenbad Hüslimatt</b> , Sägestr. 8d
Freitag, 14.00 Uhr

# Laufsport & Wandern

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

## Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass können Sie, so oft Sie wollen alle unsere Laufangebote nutzen (inkl. Fit im Wald).

Daten	25. Juli - 20. Januar 2012 (23x)
Kosten	Halbjahres-Abo Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

## Nordic Walking

### \_BASEL

<b>Bruderholz</b> , beim Wasserturm	
Montag, 09.00 Uhr	Donnerstag, 09.00 Uhr

### \_ALLSCHWIL

<b>Allschwilerwald</b> , Parkplatz Allschwilerweiher
Freitag, 14.00 Uhr

### \_FÜLLINSDORF

<b>Parkplatz Tennisclub</b> , Ergolzstrasse 69
Mittwoch, 14.00 Uhr

### \_GELTERKINDEN

<b>Eingang Schwimmbad</b>
Dienstag, 09.15 Uhr

### \_MÜNCHENSTEIN

<b>Mühlemattstr.</b> (Nähe Hofmatt)
Dienstag, 09.30 Uhr

## Walking/Nordic Walking

### \_BASEL

<b>Lange Erlen</b> , Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz
Dienstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

### \_BRÜGLINGEN

<b>Vor dem Pro Senectute-Haus</b> St. Jakob, Brüglingerstrasse 133
Mittwoch, 09.00 Uhr
Freitag, 09.00 Uhr

### \_MÜNCHENSTEIN

<b>Sportplatz Au</b> , Heiligholzstr. 3
Mittwoch, 09.15 Uhr

### \_ZUNZGEN

<b>Parkplatz Sperrmattweg</b>
Montag, 09.30 Uhr

## Walking

### \_GELTERKINDEN

<b>Eingang Schwimmbad</b>
Montag, 09.30 Uhr

### \_MUTTENZ

<b>Sportplatz Margelacker</b> , Sandgrubenweg 10
Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

## Fit im Wald

### \_BASEL/ALLSCHWIL

<b>Allschwilerwald</b> , 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.*