

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 6: Schwerpunkt : Oberrheinische Impressionen  
  
**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.

## 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      | 6. Februar                |
| Tag/Zeit   | Montag, 14.00 – 17.00 Uhr |
| Ort        | Binningen, Kronenmattsaal |
| Leitung    | Tanzgruppenleiterinnen    |
| Kosten     | gratis                    |
| Anmeldung  | nicht erforderlich        |
| Besonderes | bequeme, leichte Schuhe   |

### Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

|         |                                                |
|---------|------------------------------------------------|
| Daten   | Mo, 12. - Fr, 16. März 2012                    |
| Ort     | BDB-Akademie in Staufeu (D)                    |
| Leitung | Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen |

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

## ALLGEMEINE INFOS

Siehe Seite 39

## UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

- Quartalkurse (7-13 Lektionen)
- Semesterkurse

## UNSERE KURS ZENTREN 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

## 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 Krafraum kennen lernen. In unserem Trainingsraum sind immer Fachpersonen anwesend, die Ihnen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung stehen.

## \_BASEL

### Fitnesscenter 50+

#### Krafraum, Belchenstrasse 15

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| Tag/Zeit | Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr |
|          | Mo, Do, 15.00 - 18.00 Uhr  |
|          | Di, Mi, 15.00 - 17.00 Uhr  |
|          | Sa, 09.00 - 11.00 Uhr      |

#### Krafraum Rheinfelderstrasse 29

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| Tag/Zeit | Mo - Fr, 08.00 - 14.00 Uhr |
|          | 15.00 - 20.00 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 7. Januar und 11. Februar

Tag/Zeit Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 und Rheinfelderstr. 29

### GymFit

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

Daten 23. Januar – 29. Juni 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

**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)

**Rhyпарк Saalbau**, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

**St. Anton Pfarreiheim**, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

**St. Johannes Alterssiedlung**,

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus**, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr

# Unsere Angebote und ihre Schwerpunkte

| Sparte                  | Sportart                                  | Kraft | Beweglichkeit | Ausdauer | Koordination | Gleichgewicht | Entspannung | Körperwahrnehmung | Intensität |
|-------------------------|-------------------------------------------|-------|---------------|----------|--------------|---------------|-------------|-------------------|------------|
| Fitness & Krafttraining | Krafttraining                             | x     | x             | x        | x            | x             |             |                   | x - xxx    |
|                         | 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        |
| 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/Aqua jogging                      | x     |               | x        | x            |               | x           |                   | xxx        |
|                         | AquaGym+                                  | x     | x             | x        | x            | x             | x           |                   | xx         |
|                         | AquaGym                                   | x     | x             |          | x            | x             | x           |                   | x          |
| Lausport & 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    |

**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**, Kleinriedenstr. 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

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, 14.45 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**

**Turnhalle Sekundarschule**, Brislacherstr. 54

Dienstag, 16.15 Uhr

#### **\_LIESTAL**

**Sporthalle Kaserne**, Kasernenstr. 13

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

#### **\_LUPSINGEN**

**Mehrzweckhalle**, Liestalerstr. 34

Montag, 16.00 Uhr

#### **\_MAISPRACH**

**Turnhalle**, Obermattstr. 3

Donnerstag, 09.15 Uhr

#### **\_MÜNCHENSTEIN**

**Ref. KGH**, Lärchenstrasse 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Löffelmatt**, Gruthweg 8

Donnerstag, 10.00 Uhr

#### **\_MUTTENZ**

**KGH Feldreben**, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr

**Feuerwehrmagazin**, Theorieraum, Schulstr. 7

Montag, 08.45 Uhr, Freitag, 14.30 Uhr

**Schulhaus Hinterzweien**, Schützenhausstr. 15

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)

#### **\_PFEFFINGEN**

**Turnhalle**, Byfangweg 1

Mittwoch, 15.00 Uhr

#### **\_PRATTELN**

**Ref. Kirchgemeindehaus**, St. Jakobsstr. 1

Dienstag, 14.15 Uhr

#### **\_REINACH**

**Ref. Kirchgemeindehaus**, Bruderholzstr. 39

Dienstag, 09.00 Uhr

#### **\_ROTHENFLUH**

**Turnhalle**, Wittnauerstr. 175

Montag, 08.45 Uhr

#### **\_SCHÖNENBUCH**

**Mehrzweckhalle**, Zollstr. 5

Dienstag, 13.30 Uhr

#### **\_SISSACH**

**Turnhalle Primarschule**, Schulstr. 7

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

#### **\_THERWIL**

**Bahnhofschulhaus**, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36

Montag, 14.20 Uhr, Freitag, 09.15 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

### **GymFit+**

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit

Daten 23. Januar – 29. Juni (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**

Waisenhaus-Turnhalle, 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

#### **\_ETTINGEN**

**Turnhalle Schule Hintere Matte**,

Gempenweg 17 – 25

Montag, 10.30 Uhr

#### **\_OBERWIL**

**Primarschulhaus**, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

### **Circuit-Training**

An verschiedenen Stationen trainieren wir zu vorgegebenen Zeiteinheiten vorwiegend Kraft, aber auch Beweglichkeit. Eine abwechslungsreiche Stunde ist garantiert.

#### **\_BASEL**

Daten 25. Januar – 28. März (8x)

(ohne 22. und 29. Februar)

Tag/Zeit Mittwoch, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29

Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 108.–

Anmeldung bis 18. Januar

Besonderes Schnupperstunde am 11. Januar

## Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

### BASEL

|          |                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------|
| Tag/Zeit | Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr                              |
| Ort      | akzent forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 |
| Leitung  | Hedy Streicher, Fitnessinstructorin                      |
| Kosten   | Fr. 13.50/Lektion                                        |

## Neu: Fit in den Feierabend

Ein Angebot für Personen 50+. Verbessern Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

### BASEL

|            |                                                          |
|------------|----------------------------------------------------------|
| Daten      | 23. Januar – 26. März (8x)<br>(ohne 20. und 27. Februar) |
| Tag/Zeit   | Montag, 17.30 – 18.30 Uhr                                |
| Ort        | akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15       |
| Leitung    | Petra Kowal,<br>Bewegungspädagogin                       |
| Kosten     | Fr. 108.–                                                |
| Anmeldung  | bis 16. Januar                                           |
| Besonderes | Schnupperstunde am 9. Januar                             |

## 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      | 25. Januar – 28. März (8x)<br>(ohne 22. und 29. Februar) |
| Tag/Zeit   | Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr                              |
| Ort        | akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29      |
| Leitung    | Marisa Heckendorn,<br>Fitnesstrainerin                   |
| Kosten     | Fr. 108.–                                                |
| Anmeldung  | bis 18. Januar                                           |
| Besonderes | Schnupperstunde am 11. Januar                            |

### LIESTAL

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

## PowerGym

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

### BASEL

#### Kurs 1

|          |                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------|
| Tag/Zeit | Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr                              |
| Ort      | akzent forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 |
| Leitung  | Hedy Streicher, Fitnessinstructorin                      |
| Kosten   | Fr. 13.50/Lektion                                        |

#### Kurs 2

|            |                                                        |
|------------|--------------------------------------------------------|
| Daten      | 24. Januar – 27. März<br>(ohne 21. und 28. Februar)    |
| Tag/Zeit   | Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr                            |
| Ort        | akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29 |
| Leitung    | Hedy Streicher, Fitnessinstructorin                    |
| Kosten     | Fr. 108.–                                              |
| Anmeldung  | bis 17. Januar                                         |
| Besonderes | Schnupperstunde am 10. Januar                          |

# Bewegung & Gymnastik

## Atmen – Bewegen – Entspannen

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

### BASEL

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

## 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      | akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 |
| Leitung  | Lisbeth Reinhard-Barth,<br>Atemtherapeutin      |
| Kosten   | Fr. 18.–/Lektion                                |

## Beckenbodentraining

### Trainingskurs

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

### BASEL

#### Kurs 1

|          |                                                 |
|----------|-------------------------------------------------|
| Tag/Zeit | Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr                     |
| Ort      | akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 |
| Leitung  | Sabine Chambovey,<br>Bewegungspädagogin         |

#### Kurs 2

|          |                                                                                        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Tag/Zeit | Montag, 08.30 – 09.30 Uhr                                                              |
| Ort      | akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29                                    |
| Leitung  | Sarah Reinhard, Sportlehrerin,<br>Rückenschullehrerin, dipl.<br>Sportwissenschaftlerin |
| Kosten   | Fr. 13.50/Lektion                                                                      |

## Neu: Bewusst – Bewegt – Belebt

Durch Bewegungsvielfalt zu mehr Körperbewusstsein, Wohlbefinden und Selbstvertrauen.

### BASEL

|           |                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------|
| Daten     | 16. April – 25. Juni (10x)<br>(ohne 28. Mai)        |
| Tag/Zeit  | Montag, 15.30 – 16.30 Uhr                           |
| Ort       | akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29 |
| Leitung   | Susanne Hügin Berger,<br>Bewegungspädagogin         |
| Kosten    | Fr. 135.–                                           |
| Anmeldung | bis 2. April                                        |
| Besonders | Schnupperstunde am 9. Januar                        |

## 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<br>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.<br>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

Daten 25. Januar – 28. März (8x)  
(ohne 22. und 29. Februar)  
Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Leitung Nicole Wälchli,  
Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 108.–  
Anmeldung bis 18. Januar  
Besonderes Schnupperstunde am 11. Januar

## Gleichgewichtstraining

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

### BASEL

#### Neu: Grundkurs

Daten 16. März – 22. Juni (12x)  
(ohne 6. und 13. April, 17. Mai)  
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 2. März  
Besonderes Schnupperstunde am 13. Januar,  
10.45 – 11.45 Uhr

#### 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, 18.00 – 19.00 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15  
Leitung Sabine Chambovey

#### Kurs 2

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

Kosten Fr. 13.50/Lektion

### LIESTAL

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr  
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Ro-  
sen, 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

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Leitung Kurs 1+2, Madeleine Schweizer-  
Schmutz,  
Bewegungs- und Tanzpädagogin,  
Kosten Fr. 18.–/Lektion

## 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 24. Januar – 27. März (8x)  
Tag/Zeit Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr  
Ort akzent forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong  
und Alexandertechnik Lehrerin  
Kosten Fr. 144.–  
Anmeldung bis 17. Januar  
Besonderes Schnupperstunde am 10. Januar

## OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichts-  
übungen 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, Physiotherapeu-  
tin 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, Waisenhaus-  
Turnhalle, 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<br>Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr<br>Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr<br>Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr |
| Ort      | akzent forum, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7                                        |

#### Kurse 4 und 5

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

#### Kurs 6 und 7

|          |                                                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Tag/Zeit | Montag,<br>Kurs 6: 09.30 – 10.30 Uhr<br>Kurs 7: 10.30 – 11.30 Uhr                |
| Ort      | akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29                              |
| Leitung  | Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, dipl. Sportwissenschaftlerin |

### LIESTAL

#### Kurs 8

|          |                             |
|----------|-----------------------------|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr |
|----------|-----------------------------|

#### Kurs 9

|          |                                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr                                        |
| Ort      | Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A |
| Leitung  | Kurs 8+9, I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin                       |
| Kosten   | Fr. 13.50/Lektion (Kurs 1-9)                                       |

## 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 |
|---------|-----------------------------------------------|

|        |                   |
|--------|-------------------|
| Kosten | Fr. 13.50/Lektion |
|--------|-------------------|

#### Neu: Kurs 6

|            |                                                               |
|------------|---------------------------------------------------------------|
| Daten      | 25. Januar – 28. März (8x) (ohne 22. und 29. Februar)         |
| Tag/Zeit   | Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr                                   |
| Leitung    | Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin                            |
| Ort        | Kurs 4-6: akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29 |
| Kosten     | Fr. 108.–                                                     |
| Anmeldung  | bis 18. Januar                                                |
| Besonderes | Schnupperstunde am 11. Januar                                 |

## Neu: Stiefkind Fuss

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

### BASEL

|            |                                                    |
|------------|----------------------------------------------------|
| Daten      | 18. Januar – 15. Februar 2012 (5x)                 |
| Tag/Zeit   | Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr                        |
| Ort        | akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15 |
| Leitung    | Beatrice Meier, Physiotherapeutin                  |
| Kosten     | Fr. 70.–                                           |
| Anmeldung  | bis 13. Januar                                     |
| Besonderes | 11. Januar Schnupperstunde                         |

## 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<br>Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr<br>Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr |
| Ort      | akzent forum, Waisenhausturnhalle Theodorskirchplatz 7             |

#### Kurse 3 und 4

|          |                                                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------|
| Tag/Zeit | Freitag<br>Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr<br>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.

### BASEL

|          |                                                 |
|----------|-------------------------------------------------|
| Tag/Zeit | Montag, 15.30 – 16.30 Uhr                       |
| Ort      | akzent forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 |

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| Leitung | Madeleine Schweizer-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, 09.45 – 10.45 Uhr  |
| Leitung  | Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin |

|        |                                                     |
|--------|-----------------------------------------------------|
| Ort    | akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29 |
| Kosten | Fr. 18.–/Lektion                                    |

# Tanz

## Neu: Let's Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Die Schritte stammen zum Teil von den bekannten Paartänzen wie Cha-cha-cha, Walzer, Jive etc. wobei auch andere Elemente vorkommen können. Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen.

### BASEL

|            |                                                     |
|------------|-----------------------------------------------------|
| Tag/Zeit   | Montag, 16.30 – 17.30 Uhr                           |
| Ort        | akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29 |
| Leitung    | Esther Saladin                                      |
| Kosten     | Fr. 13.50/Lektion                                   |
| Besonderes | Schnupperstunde am 9. Januar                        |

## Neu: Country 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.

### BASEL

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| Daten | 26. Januar – 28. Juni 2012 (20x) |
|-------|----------------------------------|

#### Kurs 1

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| Tag/Zeit | Donnerstag, 09.15 – 10.30 Uhr |
|----------|-------------------------------|

#### Kurs 2

|          |                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------|
| Tag/Zeit | Donnerstag, 10.45 – 12.00 Uhr                       |
| Ort      | akzent forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29 |
| Leitung  | Yvonne Knöri, Tanzleiterin                          |

|            |                                                            |
|------------|------------------------------------------------------------|
| Kosten     | Halbjahresabonnement Fr. 145.80<br>(inkl. Fr. 10.80 MwSt.) |
| Besonderes | Schnupperstunde am 12. Januar,<br>09.15 – 10.15 Uhr        |

## Orientalischer Bauchtanz

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

### \_BASEL

#### 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      | akzent forum, Fitnesscenter 50+,<br>Belchenstr. 15 |

|         |                                                               |
|---------|---------------------------------------------------------------|
| Leitung | Maja Meier, Bewegungspädagogin,<br>orientalische Tanzlehrerin |
|---------|---------------------------------------------------------------|

|        |                  |
|--------|------------------|
| Kosten | Fr. 20.–/Lektion |
|--------|------------------|

## Standard und Lateinamerikanische Tänze

### \_BASEL

#### 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

|          |                                              |
|----------|----------------------------------------------|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr                  |
| Ort      | Rest. Falken, Saal 1. OG,<br>Rheinstrasse 21 |

|         |                                         |
|---------|-----------------------------------------|
| Leitung | Priska Sprecher, Tanzlehrerin           |
| Kosten  | Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.– MwSt.) |

## Stepptanz

Sie lernen Grundschrte und die Technik des Stepptanzes sowie Kombinationen.

### \_BASEL

#### Einsteigerkurs

|          |                             |
|----------|-----------------------------|
| Tag/Zeit | Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr |
|----------|-----------------------------|

#### Aufbaukurs 1

|          |                             |
|----------|-----------------------------|
| Tag/Zeit | Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr |
|----------|-----------------------------|

#### Aufbaukurs 2

|          |                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------|
| Tag/Zeit | Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr                                     |
| Ort      | tanzwerk, Schorenweg 150                                        |
| Leitung  | Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin                               |
| Kosten   | Fr. 20.–/Lektion (Schuhe können im<br>tanzwerk gemietet werden) |

## Tänze aus aller Welt

|        |                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------|
| Daten  | 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)                          |
| Kosten | Halbjahresabonnement Fr. 116.65<br>(inkl. Fr. 8.65 MwSt.) |

### \_BASEL / GROSSBASEL

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| <b>Don Bosco Pfarreiheim</b> , Waldenburgerstr. 32 |
| Freitag, 15.00 Uhr                                 |

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| <b>Stephanus Kirchgemeindehaus</b> , Furkastr. 12 |
| Freitag, 14.30 Uhr                                |

|                                                       |
|-------------------------------------------------------|
| <b>St. Johannes Gemeindehaus</b> , Mühlhauserstr. 135 |
| Montag, 14.30 Uhr                                     |

|                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zum Wasserturm</b> , Betagtenzentrum und<br>Pflegeheim, Giornicostrasse 144 |
| Montag, 09.30 Uhr                                                              |

|                                              |
|----------------------------------------------|
| <b>Zwinglihaus</b> , Gundeldingerstrasse 370 |
| Freitag, 09.30 Uhr                           |

### \_BASEL / KLEINBASEL

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| <b>Rankhof Alterssiedlung</b> , Rankhof 10, Saal |
| Freitag, 15.00 Uhr                               |

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| <b>Kleinhüningen Gemeindehaus</b> , Wiesendamm 30 |
| Donnerstag, 09.30 Uhr                             |

### \_RIEHEN

|                                                |
|------------------------------------------------|
| <b>Haus zum Wendelin</b> , Inzlingerstrasse 50 |
| Freitag, 09.15 Uhr                             |

### \_ALLSCHWIL

|                                    |
|------------------------------------|
| <b>Calvinhaus</b> , Baslerstr. 226 |
| Montag, 15.00 Uhr                  |

### \_ARLESHEIM

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| <b>Ref. Kirchgemeindehaus</b> , Stollenrain 20A |
| Dienstag, 14.30 Uhr                             |

### \_BIRSFELDEN

|                                      |
|--------------------------------------|
| <b>Kirchmatt Aula</b> , Schulstr. 31 |
| Mittwoch, 09.15 Uhr                  |

### \_BOTTMINGEN

|                                            |
|--------------------------------------------|
| <b>Gemeindestube</b> , Therwilerstr. 16/18 |
| Freitag, 09.15 Uhr                         |

### \_FÜLLINSDORF

|                                         |
|-----------------------------------------|
| <b>KGH Drei König</b> , Mühlemattstr. 5 |
| Mittwoch, 09.30 Uhr                     |

### \_GELTERKINDEN

|                                    |
|------------------------------------|
| <b>Café Lindenhof</b> , Poststr. 1 |
| Donnerstag, 09.15 Uhr              |

### \_HÖLSTEIN

|                                      |
|--------------------------------------|
| <b>Alte Turnhalle</b> , Hauptstrasse |
| Mittwoch, 09.15 Uhr                  |

### \_LAUFEN

|                                        |
|----------------------------------------|
| <b>Aula Baselstrasse</b> , Baselstr. 5 |
| Dienstag, 16.00 Uhr                    |

### \_MÜNCHENSTEIN

|                                      |
|--------------------------------------|
| <b>Kath. Pfarrheim</b> , Loogstr. 22 |
| Montag, 09.00 Uhr                    |

### \_MUTTENZ

|                                      |
|--------------------------------------|
| <b>APH zum Park</b> , Tramstrasse 83 |
| Donnerstag, 09.30 Uhr                |

### \_OBERWIL

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| <b>Ref. Kirchgemeindesaal</b> , Therwilerstr. 44 |
| Donnerstag, 14.15 Uhr                            |

### \_THERWIL

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| <b>Kath. Pfarreiheim</b> , am Hinterkirchweg 33 |
| Montag, 14.30 Uhr                               |

# Spiele

## Ballsport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

### \_BASEL

|          |                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------|
| Tag/Zeit | Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr                             |
| Daten    | 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)                          |
| Kosten   | Halbjahresabonnement Fr. 116.65<br>(inkl. Fr. 8.65 MwSt.) |
| Leitung  | Esther Hug                                                |
| Ort      | akzent forum, Waisenhausturnhalle<br>Theodorskirchplatz 7 |

## Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

### \_BASEL

|          |                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------|
| Tag/Zeit | Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr                               |
| Daten    | 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)                          |
| Kosten   | Halbjahresabonnement Fr. 116.65<br>(inkl. Fr. 8.65 MwSt.) |
| Leitung  | Claudine Schwyn                                           |
| Ort      | akzent forum, Waisenhausturnhalle<br>Theodorskirchplatz 7 |

## 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      | 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)                                                            |
| Kosten     | Halbjahresabonnement Doppellek-<br>tion: Fr. 280.80 (inkl. Fr. 20.80 MwSt.)<br>pro Semester |
| Besonderes | Für Anfänger/-innen und Fortge-<br>schrittene geeignet!                                     |

### \_AESCH

|                                                      |
|------------------------------------------------------|
| <b>Mehrzweckhalle Löhrenacker</b> , Landskronstr. 41 |
| Donnerstag, 09.00 Uhr                                |

### \_ARLESHEIM

|                                               |
|-----------------------------------------------|
| <b>Sporthalle Hagenbuchen</b> , Schwimmbadweg |
| Mittwoch, 09.00 Uhr                           |

## Tischtennis

### BASEL

|          |                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------|
| Daten    | 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)                         |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 09.30 Uhr<br>Freitag, 14.30 Uhr              |
| Ort      | Weierweg Alterszentrum,<br>Rudolfstr. 43                 |
| Kosten   | Halbjahresabonnement Fr. 70.20<br>(inkl. Fr. 5.20 MwSt.) |

# 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,<br>St. Johannis-Ring 17                |
| Leitung  | Dorothee Siefert,<br>Aqua-Power-Instruktorin                 |
| Tag/Zeit | Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr                                   |
| Ort      | Hallenbad La Roche, Grenzacher-<br>str. 124, (Bau 67)        |
| Leitung  | Monika Röthlisberger,<br>Aqua-Power-Instruktorin             |
| Kosten   | Fr. 21.60 (inkl. Hallenbadeintritt,<br>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,<br>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<br>(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.80 MwSt.) |
| Daten  | 23. Januar – 29. Juni 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)                          |
| <b>Weierweg Alterszentrum</b> , Rudolfstrasse 43 |                                                        |
| Montag,                                          | 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,<br>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 | 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x) |
|-------|----------------------------------|

### BASEL

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>Bläsischulhaus</b> , Eingang Müllheimerstrasse |           |
| Mittwoch                                          | 16.45 Uhr |
| <b>Weierweg 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<br>(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.) |
| Daten  | 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)                                           |

### BASEL

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>Bläsischulhaus</b> , Eingang Müllheimerstrasse |           |
| Mittwoch                                          | 16.00 Uhr |

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

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Mittwoch, | 08.00, 08.45 Uhr |
|-----------|------------------|

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>Wasserstelsenschulhaus</b> , Riehen |           |
| Wasserstelsenzweg 15                   |           |
| Mittwoch,                              | 16.00 Uhr |

### AQUAGYM IN BASELSTADT

|                                                                                     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Halbjahresabonnement: Fr. 116.65 (inkl. Fr. 8.65<br>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 |

### OBERSWIL

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <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  | 23. Januar – 20. Juli 2012 (23x)                    |
| Kosten | Halbjahres-Abo Fr. 116.65<br>(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 |

### FÜLLINSBURG

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>Parkplatz Tennissclub</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 113  |  |

|           |           |
|-----------|-----------|
| 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**

**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.*

**prosenectute**<sup>beider</sup>basel

*Sozialberatungen*

*Rechtsberatungen*

*Vermögensberatungen*

*Steuererklärungen*

*Treuhandschaften*



**061 206 44 44**  
[www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)



*Ein besonderer Menü-Service*

**Lassen Sie  
sich  
verwöhnen!**

**Es gibt Dutzende von Restaurants, Menü-Lieferanten und Pizza-Kurierdiensten in und um Basel. Unsere Dienstleistung ist anders – einzigartig, denn:**

**Bei uns bekommen Sie mehr als gutes Essen:**

- Persönliche und freundliche Lieferung zu Ihnen nach Hause
- Grösst mögliche Auswahl (über 40 verschiedene Menüs)
- Monatshits
- Einfache Zubereitung der Menüs
- Leicht zu öffnende Verpackung
- Ein optimales Preis-Leistungsverhältnis

**Wir liefern Ihnen, was Sie wünschen, denn Qualität heisst für uns, dass Sie mit uns und unserem Angebot zufrieden sind.**

Sind Sie interessiert oder möchten Sie einfach mehr wissen?

Dann rufen Sie uns an:

**061 206 44 11**

Mo–Fr, 08.30–12.00 und 14.00–16.30 Uhr

# Schnupperwoche Bildung + Sport 9. – 13. Januar 2012

## KURS- UND FITNESSCENTER 50+ AN DER RHEINFELDERSTRASSE 29 IN BASEL

Testen Sie unsere **Sportangebote im Gymnastikraum** oder kommen Sie zu unseren **Informationsanlässen in den Vortragsraum**

| Montag, 9. Januar                                             | Dienstag, 10. Januar                                              | Mittwoch, 11. Januar                                                   | Donnerstag, 12. Januar                  | Freitag, 13. Januar                                      |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Beckenbodentraining<br>08.30 – 09.30 Uhr                      |                                                                   |                                                                        |                                         |                                                          |
|                                                               |                                                                   | Sanfte Gymnastik<br>09.30 – 10.30 Uhr                                  | Country Line Dance<br>09.30 – 10.30 Uhr |                                                          |
| Rückentraining<br>10.30 – 11.30 Uhr                           | Yoga<br>09.45 – 10.45 Uhr                                         |                                                                        |                                         |                                                          |
|                                                               | Mit den 5 Elementen<br>durchs Jahr<br>10.45 – 11.45 Uhr           |                                                                        |                                         | Gleichgewichtstraining<br>Grundkurs<br>10.45 – 11.45 Uhr |
| Italienisch Anfängerkurs<br>mit Bewegung<br>13.30 – 14.30 Uhr | Computer + Fotografie<br>14.00 – 15.00 Uhr                        | Sprachen<br>14.00 – 15.00 Uhr                                          |                                         | Kreativ Kurse<br>14.00 – 15.00 Uhr                       |
| Yoga<br>14.30 – 15.30 Uhr                                     | PowerGym<br>14.30 – 15.30 Uhr                                     | Sanfte Gymnastik<br>14.30 – 15.30 Uhr                                  |                                         |                                                          |
| Bewusst – Bewegt –<br>Belebt<br>15.30 – 16.30 Uhr             | iPad<br>15.30 – 16.30 Uhr                                         | Fit / Beweglich<br>15.30 – 16.30 Uhr                                   |                                         |                                                          |
| Let's Dance<br>16.30 – 17.30 Uhr                              | Körpertraining – Stretching –<br>Entspannung<br>16.30 – 17.30 Uhr | Circuit-Training<br>16.30 – 17.30 Uhr                                  |                                         |                                                          |
|                                                               |                                                                   | Vortrag: Dr. Lukas Zahner<br>Kräftig jung bleiben<br>17.00 – 18.00 Uhr |                                         |                                                          |
|                                                               |                                                                   | Männerfit<br>17.30 – 18.30 Uhr                                         |                                         |                                                          |

**Schnuppern im Krafraum** Montag – Freitag, 15.00 – 20.00 Uhr

## FITNESSCENTER 50+ AN DER BELCHENSTRASSE 15 IN BASEL

| Montag, 9. Januar                          | Dienstag, 10. Januar | Mittwoch, 11. Januar                | Donnerstag, 12. Januar | Freitag, 13. Januar |
|--------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|------------------------|---------------------|
| Fit in den Feierabend<br>17.30 – 18.30 Uhr |                      | Stiefkind Fuss<br>11.30 – 12.30 Uhr |                        |                     |