

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2012)
Heft: 2: Schwerpunkt : MuttENZ

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: 30.03.2025

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 43

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**, Waisenhaus-Turnhalle, 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 unsere Krafträume 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 – 18.00 Uhr
	Di, Mi, 15.00 – 17.00 Uhr
	Sa, 09.00 – 11.00 Uhr

Kraftraum 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

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

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

Datum	30. April
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Hölstein, alte Turnhalle
Leitung	Tanzgruppenleiterinnen
Kosten	gratis
Anmeldung	nicht erforderlich
Besonderes	Bequeme, leichte Schuhe

Bildung & Sport: Sommerferienprogramm

Möchten Sie auch in den Sommerferien etwas Anregendes für Körper und Geist tun? Dann sind Sie beim Sommerferienprogramm genau richtig. Verlangen Sie das Detailprogramm ab Mitte Mai.

Vortrag Bewegung und Psyche

Es gibt kein Medikament, das derartig viele positive Wirkungen besitzt wie körperliches Training. Es stärkt auch die Psyche.

Datum	8. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Tim Hartmann
Kosten	Fr. 24.–
Anmeldung	bis 25. April

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik. Einstieg jederzeit möglich, schnuppern gratis.

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

Schnuppertag Krafttraining

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

Datum	5. Mai
Tag/Zeit	Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 und Rheinfelderstr. 29

Polysportive Ferienwoche im September

Mit AquaGym, Wanderungen, Walking und Morgengymnastik bietet unsere polysportive Ferienwoche viel Abwechslung und aktive Erholung.

Daten	So, 9. – Sa, 15. September 2012
Ort	Achentalerhof beim Achensee (A)
Leitung	Christina Thoma, Katrin Ackermann, Erwachsenenportleiterinnen
	Anmeldeschluss 15. Juni

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

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
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

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

Montag, 09.00 Uhr (nur Männer)

Rhypark Saalbau, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung,

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr

Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

_BASEL / KLEINBASEL

Akzent Forum 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

_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 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,

Gempfenweg 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 Primarschule, Baselstr. 5

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, Witnauerstr. 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

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)

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur Männer), 16.30 (nur Frauen)

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

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.

_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

Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

_BASEL

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

_LIESTAL

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A

Leitung Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer

Kosten Fr. 13.50/Lektion

PowerGym

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

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

NEU: Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

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, Appenzellerstr. 12

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, Atemtherapeutin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

Beckenbodentraining

Trainingskurs

Gezielt den ganzen Körper trainieren 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, 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

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

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Gleichgewichtstraining

Trainingskurs

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

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Kurs 1+2, Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern.

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung Sabine Chambovey

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungs-
pädagogin, Kurs 1+2

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

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

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 Ruhe und Leichtigkeit in der Bewegung
bewusst erfahren.

BASEL

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. 18.–/Lektion

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

Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit
verbinden und auf schonende Weise Körperhal-
tung, Balance, Koordination, Konzentration und
Ausdauer verbessern.

BASEL

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeu-
tin und Pilatetrainerin
(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 mit abwechslungs-
reicher Gymnastik die Muskulatur kräftigen und
die Beweglichkeit verbessern.

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 die Be-
weglichkeit, Ausdauer und das Körpergefühl
verbessern.

BASEL

Kurse 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 ge-
stärkt. 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, Waisenhausturnhal-
le, 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-Keller-
hals, Physiotherapeutin

Kurse 6 und 7

Tag/Zeit Montag,

Kurs 6: 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 7: 10.30 – 11.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Sarah Reinhard, Sportlehrerin,
Rückenschullehrerin, dipl.
Sportwissenschaftlerin

LIESTAL

Kurse 8 und 9

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 8: 08.30 – 09.30 Uhr

Kurs 9: 09.30 – 10.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum
Rosen, Gymnastikraum,
Rosenstr. 21 A

Leitung I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 13.50/Lektion (Kurs 1–9)

Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen den
Körper und führen zu Wohlbefinden.

BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Leitung Sabine Chambovey-Malzacher,
Bewegungspädagogin

Kurse 2 und 3

Tag/Zeit Montag,

Kurs 2: 10.45 – 11.45 Uhr

Kurs 3: 11.45 – 12.45 Uhr

Ort Kurs 1 – 3: Akzent Forum, Fitness-
center 50+, Belchenstr. 15

Kurs 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4: 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 5: 10.30 – 11.30 Uhr

Leitung Kurs 2–5, Barbara Brütsch,
Bewegungspädagogin

Ort Kurs 4 – 5: Akzent Forum, Fitness center 50+, Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 13.50/Lektion

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

_BASEL

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr

Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle Theodorskirchplatz 7

Kurse 3 und 4

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.

_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

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

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Montag

Kurs1: 15.45 – 16.45 Uhr

Kurs 2: 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Esther Saladin

Kosten Fr. 13.50/Lektion

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)

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Donnerstag,

Kurs1: 09.15 – 10.30 Uhr

Kurs 2: 10.45 – 12.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 145.80 (inkl. Fr. 10.80 MwSt.)

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

Aufbaukurs 1

Tag/Zeit Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Aufbaukurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr

Kosten Fr. 20.–/Lektion

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Standard und Lateinamerikanische Tänze

_BASEL

Neu Kurs 1 Anfänger

Daten 20. April – 29. Juni (10x) (ohne 18. Mai)

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius

Kosten Fr. 135.– (inkl. Fr. 10.– MwSt.)

Anmeldung bis 4. April

Kurs 2 Anfänger bis leicht

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius

Kurs 3 leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Doris Marty

Kurs 4 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, Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

Kosten Fr. 13.50/Lektion (inkl. Fr. 1.– MwSt.)

Stepptanz

Technik, Grundschriffe und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

_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 tanzwerk gemietet werden)

Tänze aus aller Welt

Daten 23. Januar – 29. Juni 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

_RIEHN

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

_FÜLLINS DORF

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5

Mittwoch, 09.30 Uhr

_GELTERKINDEN

Café Lindenhof, Poststr. 1

Donnerstag, 09.15 Uhr

_HÖLSTEIN

Alte Turnhalle, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr

_LAUFEN

Aula Baselstrasse, Baselstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

_MÜNCHENSTEIN

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

_MUTTENZ

APH zum Park, Tramstrasse 83

Donnerstag, 09.30 Uhr

_OBERWIL

Ref. Kirchgemeindsaal, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

_THERWIL

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

Spiele

Ballsport & Fitness (Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

_BASEL

Daten 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

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

Leitung Esther Hug

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle Theodorskirchplatz 7

Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

_BASEL

Daten 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

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

Leitung Claudine Schwyn

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle Theodorskirchplatz 77

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 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Doppelpktion: Fr. 280.80 (inkl. Fr. 20.80 MwSt.) pro Semester

Besonderes Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet!

_AESCH

Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41

Donnerstag, 09.00 Uhr

_ARLESHEIM

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg

Mittwoch, 09.00 Uhr

Tischtennis

_BASEL

Daten 23. Januar – 29. Juni 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.)

Achtung: Das Angebot findet von April bis Mitte Oktober nicht im Weiherweg statt.

Ort auf Anfrage.

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 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

_BASEL

Dalbehof, Kapellenstrasse 17

Montag, 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)

Dienstag, 08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Montag, 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr

Dienstag, 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch, 14.00, 14.45 Uhr

Achtung: Es finden im Weiherweg von April bis Mitte Oktober keine Kurse statt. Das Hallenbad wird saniert

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Halbjahresabonnement Fr. 172.80 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.80 MwSt.)

Daten 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

BASEL

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43
Donnerstag, 11.00 Uhr

Achtung: Ab 17. April findet dieser Kurs im Dalbehof um 10.30 Uhr am Dienstag statt.

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 23. Januar – 29. Juni 2012 (20x)

BASEL

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch 16.00 Uhr

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag, 08.00, 08.45 Uhr

Mittwoch, 08.00, 08.45 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Riehen
Wasserstelzenweg 15

Mittwoch, 16.00 Uhr

AQUAGYM IN BASELSTADT

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

AESCH

Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43
Mittwoch, 13.30 Uhr

BOTTMINGEN

Hallenbad Burggarten, Burggartenstr. 1

Montag, 14.15 Uhr

FRENKENDORF

Schwimmhalle Mühlacker, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

GELTERKINDEN

Hallenbad, Lachmattstr. 22

Mittwoch, 09.00 Uhr

LIESTAL

Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18

Donnerstag, 08.15, 09.15 Uhr

MUTTENZ

Hallenbad, Baselstr. 89

Freitag, 14.15 Uhr

OBERSCHWIL

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

Laufsport & Wandern

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

Einführungskurse NordicWalking

Das ideale, Gelenke schonende Ganzkörpertraining.

Daten 5./8./12. und 15. Juni 2012 (4x)

Tag/Zeit Dienstag, 9.15 – 10.30 Uhr und
Freitag, 9.15 – 10.30 Uhr

Treffpunkt Akzent Forum, Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Theo Blum, Nordic Walking Leiter

Kosten Fr. 70.– (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 22. Mai

Neu: Outdoor-Fitness Schnupperkurs

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

Daten 26. April, 3./10. und 24. Mai 2012 (4x)

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Treffpunkt Akzent Forum, Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin

Kosten Fr. 60.–

Anmeldung bis 19. April

Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass unbegrenzt alle Laufangebote nutzen (inkl. Fit im Wald).

Daten 23. Januar – 20. Juli 2012 (23x)

Kosten Halbjahres-Abo Fr. 116.65

(inkl. Fr. 8.65 MwSt.)

Nordic Walking

BASEL

Bruderholz, beim Wasserturm

Montag, 09.00 Uhr,

Donnerstag, 09.00 Uhr

ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher

Freitag, 14.00 Uhr

FÜLLINSBURG

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69

Mittwoch, 14.00 Uhr

GELTERKINDEN

Eingang Schwimmbad

Dienstag, 09.15 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

Walking/Nordic Walking

BASEL

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Dienstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

BRÜGLINGEN

Vor dem Pro Senectute-Haus

St. Jakob, Brüglingerstrasse 113

Mittwoch, 09.00 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

MÜNCHENSTEIN

Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

ZUNZGEN

Parkplatz Sperrmattweg

Montag, 09.30 Uhr

Walking

GELTERKINDEN

Eingang Schwimmbad

Montag, 09.30 Uhr

MUTTENZ

Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10

Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

Fit im Wald

BASEL/ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher

Donnerstag, 09.00 Uhr

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

Wandern/Kurzwandern

Die reine Wanderzeit beträgt – je nach Wandergruppe – zwischen 1 und 5 Std. Die Wanderungen und Kurzwanderungen finden in der Regel im U-Abo-Bereich statt und werden bei jedem Wetter durchgeführt (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Das Akzent Forum hat Wandergruppen in Aesch, Basel, Ettingen, Frenkendorf, Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.