Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2013)
Heft: 1: Recht und Gerechtigkeit

Register: Sport

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 29.03.2025

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

Sport

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

Bewegung, Spiel und Sport

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

UNSER ANGEBOT

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel organisiert in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt ein vielfältiges und attraktives Kursprogramm für Personen ab 50 Jahren.

In unserem abwechslungsreichen Programm hat es Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler, aber auch für Frauen und Männer, die einfach etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich. Selbstverständlich können Sie ein Schnuppertraining vereinbaren. Gerne beraten wir Sie persönlich oder am Telefon.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Siehe Seite 41

UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

- Quartalkurse (7 – 13 Lektionen)
- Semesterkurse (Halbjahresabonnement)

UNSERE KURSZENTREN IN BASEL

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

- **Akzent Forum,** Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
- **Akzent Forum, Kurs- und 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

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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

Beratung und Betreuung

Während des Trainings werden Sie von Fachpersonen kompetent begleitet. Sie können jederzeit unsere Krafträume kennen lernen. (siehe Öffnungszeiten). Für Fragen steht Ihnen die anwesende Fachperson gerne zur Verfügung. Ein Gratis-Probetraining ist jeden Nachmittag nach telefonischer Vereinbarung möglich.

_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

Öffnungszeiten während der Fasnacht:

Montag, 18. Februar	geschlossen
Mittwoch, 20. Febuar	geschlossen

Preise

3 Monate Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.),
6 Monate Fr. 399.60 (inkl. 8% MwSt.),
12 Monate Fr. 696.60 (inkl. 8% MwSt.)
Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 464.40 (inkl. 8% MwSt.)
Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abonnement enthalten.

Schnuppertag Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen die Geräte und stehen für Fragen zur Verfügung.
Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel
Samstag, 16. März, 10.00 – 12.00 Uhr
Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel
Samstag, 16. März, 10.00 – 12.00 Uhr

Fitness & Krafttraining

GymFit

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

Daten	21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% 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
Alterssiedlung, Pilatusstrasse 44
Donnerstag, 08.45 (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
L'ESPRIT, Laufenstrasse 44
Montag, 09.00 Uhr (nur Männer)
Rhypark Saalbau, Mülhauserstr. 17
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

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/GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	x - xxx
	Fit/Beweglich	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
	Let's Dance		x	x	x	x	x	x	x-xxx
	Stepptanz		x	x	x	x		x	x-xxx
	Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		x-xxx
Spiele	Ballsport und Fitness	x	x	x	x	x			xx
	Softvolleyball	x	x	x	x	x			xx
	Tennis		x	x	x	x			xx
	Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
	Tischtennis		x		x	x			x
Wassersport	AquaFit/Aquajogging	x		x	x		x		xxx
	AquaGym+	x	x	x	x	x	x		xx
	AquaGym	x	x		x	x	x		x
Laufsport & Wandern	Nordic Walking	x		x	x	x	x		xx - xxx
	Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
	Fit im Wald			x	x	x	x		x - xxx
	Bergwandern	x		x		x	x		xxx
	Wandern			x		x	x		x - xxx

BESONDERE ANGEBOTE

Kleinbasler Schnupperwoche

18. – 22. März 2013

Vorbeischauen und mitmachen! Gratis ohne Anmeldung.

GymFit

Mo, 18. 3.	15.00 – 16.00 Uhr,	Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstr. 88
Di, 19. 3.	09.30 – 10.30 Uhr,	St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8
Di, 19. 3.	14.00 – 15.00 Uhr,	Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Do, 21. 3.	09.30 – 10.30 Uhr,	St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

GymFit+

Di, 19. 3.	15.00 – 16.00 Uhr,	Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Tänze aus aller Welt

Do, 21. 3.	09.30 – 10.30 Uhr,	Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Einsteigerkurs Line Dance

Do, 21. 3.	17.30 – 18.30 Uhr,	Akzent Forum Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Zumba® Gold

Do, 21. 3.	16.30 – 17.30 Uhr,	Akzent Forum Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

AquaGym

Di, 19. 3.	08.00 – 08.45 Uhr	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Mi, 20. 3.	08:00 – 08.45 Uhr	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Mi, 20. 3.	16.15 – 17.00 Uhr	Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstr.
Fr, 22. 3.	14.30 Uhr	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67

Aqua-Power

Fr, 22. 3.	08.45 – 9.30 Uhr,	La Hallenbad Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67

Nordic Walking/Walking

Di, 19. 3.	09.30 – 10.30 Uhr	Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz
Fr, 22. 3.	09.30 – 10.30 Uhr	Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Outdoor-Fitness

Fr, 22. 3.	10.30 – 11.30 Uhr,	Akzent Forum Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29,

Bleiben Sie wortgewandt!

Besuchen Sie unsere Sprachkurse.

akzentforum

_BASEL / KLEINBASEL
Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Montag, 15.00, 16.00 Uhr
Kleinhüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Dienstag, 14.00 Uhr
Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Freitag, 09.30 Uhr
St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8
Dienstag, 09.30 Uhr
St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71
Donnerstag, 09.30 Uhr
Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88
Montag, 15.00 Uhr
_RIEHEN
Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66, Turnsaal
Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
St. Franziskus Pfarreiheim, Äussere Baselstrasse 168
Mittwoch, 09.00 Uhr
Alterssiedlung Drei Brunnen, Oberdorfstrasse 21/25
Donnerstag, 09.30 Uhr
_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 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
Dienstag, 09.00 Uhr
_MUTTENZ
KGH Feldreben, Feldrebenweg 14
Donnerstag, 14.15 Uhr
Feuerwehrmagazin, Theorieraum, Schulstr. 7
Montag, 08.45 Uhr, Freitag, 14.30 Uhr
_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, Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer), Freitag, 09.15 Uhr

GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit

Daten	21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

_BASEL
Akzent Forum, Fitnesscenter 50+
Belchenstr. 15
Montag, 09.30 Uhr
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)
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.30 Uhr (nur Frauen)
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

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, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 14.50/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 und Expertin Erwachsenensport
Kosten	Fr. 14.50/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 und Kursleiter Erwachsenensport
Kosten Fr. 14.50/Lektion

PowerGym

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

_BASEL
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 14.50/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. 19.–/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. 19.–/Lektion

Beckenbodentraining

Gezielt den ganzen Körper trainieren mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

_BASEL
Trainingskurs
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 14.50/Lektion

Bewegungs- und Gedächtnistraining

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

_BASEL
Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Verena Thomann, Expertin Erwachsenensport und Gedächtnistrainerin, SVGT
Kosten Fr. 14.50/Lektion

Feldenkrais

Anhand sachter Bewegungen lernt man sich selber besser kennen. Dabei findet ein Spannungsausgleich statt, der ermöglicht, dass im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen vermindert oder aufgelöst werden können.

_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. 19.–/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. 14.50/Lektion

Gleichgewichtstraining

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

Trainingskurse
_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 Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten Fr. 14.50/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, Bewegungspädagogin,
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten Fr. 14.50/Lektion

_LIESTAL
Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 14.50/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
Kurs 2
Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Madeleine Schweizer-Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin,
Kosten Fr. 19.–/Lektion

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

_BASEL
Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 14.50/Lektion

Pilates

Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit verbinden und auf schonende Weise Körperhaltung, 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, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (Polestar Pilates)
Kosten	Fr. 23.–/Lektion

Qi-Gong der 5 Elemente

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

Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr

Neu: Kurs 2

Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Besonderes	Schnupperstunde am 9. Januar
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi Gong und Alexandertechnik Lehrerin
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen mit abwechslungsreicher 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. 14.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik die Beweglichkeit, das Gleichgewicht 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. 14.50/Lektion

Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

_BASEL

Kurse 1 – 3

Tag/Zeit	Freitag Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 4 und 5

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

Kurse 6 und 7

Tag/Zeit	Donnerstag Kurs 6: 14.30 – 15.30 Uhr Kurs 7: 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin und dipl. Sportwissenschaftlerin

Neu: Kurs 8

Tag/Zeit	Montag Kurs 8: 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Kathrin Reinhard, Bewegungspädagogin
Besonderes	Schnupperstunde am 7. Januar

_LIESTAL

Kurse 9 und 10

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 9: 08.30 – 09.30 Uhr Kurs 10: 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A
Leitung	I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

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: 10.30 – 11.30 Uhr Kurs 3: 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Kurse 1 – 3: Akzent Forum, Fitnesscenter 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	Kurse 2 – 5, Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Ort	Kurse 4 – 5: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

Neu: Sicherheit & Selbstverteidigung

Auffrischungskurs für Frauen

_BASEL

Daten	10. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.45 – 15.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 25.–/Lektion
Anmeldung	bis 25. März

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 – 3

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 1: 08.30 – 09.30 Uhr Kurs 2: 09.45 – 10.45 Uhr Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Kurse 4 und 5

Tag/Zeit	Freitag Kurs 4: 11.00 – 12.00 Uhr Kurs 5: 12.00 – 13.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 19.–/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. 19.–/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

Neu: Kurs 2
Tag/Zeit Montag, 13.00 – 14.00 Uhr
Leitung Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

Kurs 3
Tag/Zeit Dienstag, 09.40 – 10.40 Uhr
Leitung Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Kosten Fr. 19.–/Lektion

Tanz

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

Einsteigerkurs
Daten 11. April – 27. Juni (11x, ohne 9. Mai)
Tag/Zeit Donnerstag, 17.30 – 18.45 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin
Kosten Fr. 84.70 (inkl. 8% MwSt.)
Anmeldung bis 27. März
Besonderes Schnupperstunde am 21. März, 17.30 – 18.30 Uhr

Kurse 1 und 2
Daten 24. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Tag/Zeit Donnerstag
Kurs 1: 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. 154.– (inkl. 8% MwSt.)

Let's Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Die Schritte stammen zum Teil von 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
Kurs 1: 15.45 – 16.45 Uhr
Kurs 2: 16.45 – 17.45 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Esther Saladin
Kosten Fr. 14.50/Lektion

Orientalischer Bauchtanz

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

_BASEL

Einsteigerkurs
Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr

Aufbaukurs 1
Tag/Zeit Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Aufbaukurs 2
Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin
Kosten Fr. 20.–/Lektion

Standard und Lateinamerikanische Tänze

_BASEL

Kurs 1 Anfänger
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Eeva-Taina Forsius

Kurs 2 Anfänger bis leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Eeva-Taina Forsius

Kurs 3 Fortgeschrittene
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Bernhard Urfer
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

_LIESTAL
Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr
Ort Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21
Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

Kosten Fr. 14.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)

BESONDERES ANGEBOT

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern (Keine Vorkenntnisse Nötig)
Datum 15. April
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Hölstein, alte Turnhalle an der Hauptstrasse (Waldenburgerbahn)
Leitung Tanzleiterinnen
Kosten gratis
Anmeldung nicht erforderlich
Besonderes bequeme, leichte Schuhe

Stepptanz

Technik, Grundschritte 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 21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8 % MwSt.)

_BASEL / GROSSBASEL

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32
Freitag, 15.00 Uhr

Gemeindehaus St. Johannes, Mülhauserstr. 145
Montag, 14.30 Uhr

Kirchgemeindehaus Stephanus, Furkastr. 12
Freitag, 10.00 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostr. 144
Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370
Freitag, 09.30 Uhr

_BASEL / KLEINBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Kirchgemeindehaus, Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

_RIEHEN
Haus zum Wendelin, Inzlingerstr. 50
Freitag, 09.15 Uhr
_ALLSCHWIL
Calvinhaus, Baslerstr. 226
Montag, 15.00 Uhr
_ARLESHEIM
Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A
Dienstag, 14.30 Uhr
_BIRSFELDEN
Kirchmatt Aula, Schulstr. 31
Mittwoch, 09.15 Uhr
_BOTTMINGEN
Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18
Freitag, 09.15 Uhr
_FÜLLINSDORF
KGH Drei König, Mühlemattstr. 5
Mittwoch, 09.30 Uhr
_GELTERKINDEN
Lindenhof, Poststr. 1
Donnerstag, 09.15 Uhr
_HÖLSTEIN
Alte Turnhalle, Hauptstr.
Mittwoch, 09.15 Uhr
_LAUFEN
Aula Schule, Baselstr. 5
Dienstag, 16.00 Uhr
_MÜNCHENSTEIN
Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22
Montag, 09.00 Uhr
_MUTTENZ
APH zum Park, Tramstr. 83
Donnerstag, 09.30 Uhr
_OBERWIL
Ref. Kirchgemeindesaal, 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	21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)
Leitung	Giuseppina Furler
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Softvolleyball (Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

_BASEL

Daten	21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% 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, 10.00 – 11.00 Uhr Mittwoch, 11.00 – 12.00 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	21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Doppellektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)
Besonderes	Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet

_AESCH
Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41
Donnerstag, 09.00 Uhr
_ARLESHEIM
Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg
Mittwoch, 09.00 Uhr

BESONDERES ANGEBOT

Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, so vereinbaren Sie einen Termin.

Dauer	20 Min.
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29
Leitung	Katrin Ackermann und Silvia Stöcklin, Turn- und Sportlehrerinnen, Expertinnen Erwachsenensport
Kosten	gratis

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. Johanns-Ring 17
Leitung	Dorothée 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. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl. 8% MwSt)

_LIESTAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 09.50 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli
Leitung	Annemarie Sigg, Aqua-Fit-Leiterin
Kosten	Fr. 20.20 (exkl. Hallenbadeintritt, inkl. 8% MwSt.)

AquaGym mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend.

Daten	21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_BASEL
Dalbehof, Kapellenstrasse 17

Montag,	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag,	08.45, 09.30 (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, 13.45, 14.30 Uhr
Mittwoch,	14.00, 14.45 Uhr

AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Daten	21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_BASEL
Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43
Donnerstag, 11.00 Uhr

AquaGym+

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

Daten	21. Januar – 28. Juni 2013 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_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
Freitag, 14.30 Uhr

Wasserstelzenschulhaus, Riehen
Wasserstelzenweg 15
Mittwoch, 16.00 Uhr

AQUAGYM IN BASELLAND
Halbjahresabonnement: Fr. 123.– (exkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_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

_LIESTAL
Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18
Donnerstag, 08.15, 09.15 Uhr

_MUTTENZ
Hallenbad, Baselstr. 89
Freitag, 14.15 Uhr

_OBERWIL
Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d
Freitag, 14.00 Uhr

Laufsport & Wandern

Einführungskurse Nordic Walking

Das ideale, gelenkschonende Ganzkörpertraining.

Kurs 1

Daten	11./18./25. April und 2. Mai (4x)
Tag/Zeit	Donnerstag. 09.00 – 10.15 Uhr
Treffpunkt	Bruderholz, beim Wasserturm
Leitung	Theo Blum, Nordic Walking Leiter
Kosten	Fr. 70.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 28. März

Kurs 2

Daten	9./12./16./19. April (4x)
Tag/Zeit	Dienstag und Freitag 09.30 – 10.45 Uhr
Treffpunkt	Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz
Leitung	Annemarie Ramseier, Nordic Walking Leiterin
Kosten	Fr. 70.– (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 28. März

Laufspass mit dem Laufpass

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

Daten	21. Januar – 19. Juli 2013 (23x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

Neu: Outdoor-Fitness

Auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

Daten	12. April – 28. Juni (12x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Marisa Heckendorn
Kosten	Fr. 64.20 (inkl. 8% MwSt.)
Besonderes	Schnupperlektion am Freitag, 22. März, 10.30 – 11.30 Uhr
Anmeldung	bis 27. März

Fit im Wald

_BASEL/ALLSCHWIL
Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher
Donnerstag, 09.00 Uhr

Nordic Walking und/oder Walking

_BASEL
Bruderholz, beim Wasserturm
Montag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 Uhr

_BRÜGLINGEN
Vor dem Pro Senectute-Haus
St. Jakob, Brüglingerstrasse 113
Mittwoch, 09.00 Uhr
Freitag, 09.00 Uhr

_BASEL
Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz
Dienstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

_ALLSCHWIL
Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher
Freitag, 14.00 Uhr

_FÜLLINSDORF
Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69
Mittwoch, 14.00 Uhr

_GELTERKINDEN
Eingang Schwimmbad
Montag, 09.30 Uhr
Dienstag, 09.15 Uhr

_MÜNCHENSTEIN
Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)
Dienstag, 09.30 Uhr
Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3
Mittwoch, 09.15 Uhr

_MUTTENZ
Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10
Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

_ZUNZGEN
Parkplatz Sperrmattweg
Montag, 09.30 Uhr

Privatlektionen für Nordic Walking

Kosten und Daten auf Anfrage!

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, Frenkendorf Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.

prosenectute beider basel

Mobil sein & bleiben

Reisen mit dem öffentlichen Verkehr ist heute einfach, bequem, günstig und sicher, doch die Hektik auf der Strasse oder die neuen Billettautomaten verunsichern viele ältere Menschen. Experten der SBB, der TNW und der Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen, um sicher unterwegs zu sein. Sie lernen, wie man Billettautomaten bedient, mit welchen Billetten man am besten in den Verkehrsverbunden unterwegs ist und von welchen Sonderangeboten man profitieren kann. Ausserdem erfahren Sie vom Fachmann für Kriminalprävention, wie man sich vor Diebstahl im öffentlichen Raum schützen kann.

Datum	16. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 12.00 Uhr
Ort	Gartenstrasse 143, 4052 Basel, Ebene 7 (Lift)
Referenten	Peter Egger (SBB/TNW), Marco Liechti (Polizei BS)
Besonderes	Dieser Kurs ist kostenlos
Anmeldung	bis 11. April an Pro Senectute beider Basel, 061 206 44 66