

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 5: Schwerpunkt : Genossenschaft : teilen statt besitzen  
  
**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:** 22.11.2024

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

# SPORT

Krafttraining | Fitness & Gymnastik | Sport & Bewegung | Tanz  
Spiele | Wassersport | Laufsport & Wandern

## UNSER ANGEBOT

Das Akzent Forum 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 42

## 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

## Bewegung, Spiel und Sport

*bereitet Freude und steigert die Leistungsfähigkeit*

*hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und erhöht die Lebensqualität*

## 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, Muttens, 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, Gleichgewicht und Koordination.

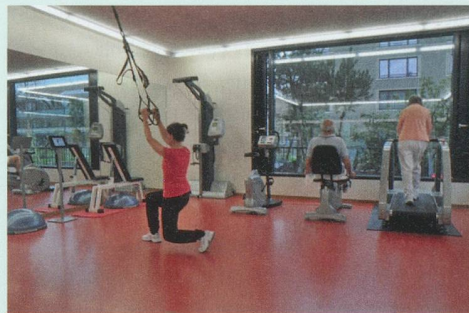
### Beratung und Betreuung

Während des Trainings werden Sie von Fachpersonen kompetent begleitet. Für Fragen steht Ihnen die anwesende Fachperson gerne zur Verfügung.

- Sie können unsere Krafräume jederzeit besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

### Besonderes

- Sie können mit Ihrem Abo ohne Aufpreis in beiden Krafräumen trainieren.
- Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abo inbegriffen.
- Chipkarte und Pulsgurt sind kostenlos nutzbar.
- Während des Trainings ist immer eine Fachperson anwesend.
- Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogrammes sind im Preis inbegriffen.



### Schnuppertag Krafttraining

**Samstag, 2. November, 10–12 Uhr**  
(in beiden Krafräumen).

### \_ 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

### Preise

3 Monate	Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)
6 Monate	Fr. 496.60 (inkl. 8% MwSt.)
12 Monate	Fr. 696.60 (inkl. 8% MwSt.)
Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo	Fr. 464.40 (inkl. 8% MwSt.)

# FITNESS & GYMNASTIK

## 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. 14.50/Lektion

## Männerfit

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

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
----------	-------------------------------

#### Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
----------	-------------------------------

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin und Expertin Erwachsenen sport

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- und Sportlehrer und Kursleiter Erwachsenen sport

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## PowerGym

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

### \_BASEL

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

## 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

## Atemdynamik und Eutonie

Atemwirksame Bewegungs-, Haltungs- und Dehnübungen ermöglichen ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, was als Wohlspannung (Eutonie) erlebt wird. Der Atem wird tiefer, der Energiefluss angeregt. Atemdynamik und Eutonie stärken uns für die Herausforderung im Alltag.

### \_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

## Neu: Beckenbodengrundkurs

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

### \_BASEL

Daten	23. Oktober – 4. Dezember (7x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 101.50
Anmeldung	bis 9. Oktober

## Beckenbodentraining

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

### \_BASEL

#### Trainingskurs

##### 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	Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Sarah Reinhard, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin und Sportwissenschaftslehrerin
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 Erwachsenen sport und Gedächtnistrainerin, SVGT
Kosten	Fr. 14.50/Lektion

## Neu: Erholsam schlafen ohne schnarchen

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

### \_BASEL

Daten	16. Oktober – 11. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Appenzellerstr. 12
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 171.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

## Neu: Feldenkrais, Einsteigerkurs

Auch beim Älterwerden soll die eigene Beweglichkeit angemessen pflegen, erhalten und entwickelt werden.

### \_BASEL

Daten	23. Oktober – 18. Dezember (9x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Kosten	Fr. 171.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

## 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	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

#### Kurs 2

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung	Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

## Fit/Beweglich

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

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Nicole Wälchli,  
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

#### Neu: Kurs 2

Daten 30. Oktober – 18. Dezember (8x)

Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey,  
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 116.–

Anmeldung bis 21. Oktober

Besonderes Schnupperstunde am 16. Oktober

## Gleichgewichtstraining

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

### \_BASEL

#### Neu: Grundkurs

Daten 25. Oktober – 24. Januar 2014 (12x)  
(ohne 27.12. und 3.1. 2014)

Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.45 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Claudine Schwyn, Nicole Zingg,  
ausgebildete Leiterinnen  
Sturzprophylaxe

Kosten Fr. 204.–

Anmeldung bis 4. Oktober

#### 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, 08.30 – 09.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin

#### Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung Sabine Chambovey,  
Bewegungspädagogin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

Kosten Fr. 14.50/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. 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 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. 14.50/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 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 zehn inneren Organe unse-  
res Körpers in Balance.

Übungsformen aus dem medizinischen Qi Gong  
bringen uns in Einklang mit den wechselnden  
Jahreszeiten. Impulse aus der Alexandertechnik  
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

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 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. 14.50/Lektion

## Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik die  
Beweglichkeit, das Gleichgewicht und das Kör-  
pergefühl 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 Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

# Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
AquaFit/Aquajogging	x		x	x		x		xxx
AquaGym	x	x		x	x	x		x
AquaGym+	x	x	x	x	x	x		xx
Atemkurse		x		x	x	x	x	x
Ballsport und Fitness	x	x	x	x	x			xx
Bauch – Beine – Po	x	x	x	x	x		x	xxx
Beckenbodentraining	x						x	xx
Bergwandern	x		x		x	x		xxx
Bewegung und Gedächtnis		x		x	x		x	x
Country Line Dance		x	x	x	x	x	x	xx
Feldenkrais		x		x	x	x	x	x
Fit im Wald/Outdoor-Fitness			x	x	x	x		x - xxx
Fit/Beweglich	x	x	x	x	x	x	x	xx
Gleichgewichtstraining	x	x		x	x		x	xx
GymFit/GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	x - xxx
Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
Körpertraining – Koordination	x			x	x			xx
Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		x		x	x	x
Let's Dance		x	x	x	x	x	x	x-xxx
Männerfit	x	x	x	x	x		x	xxx
Nordic Walking	x		x	x	x	x		xx - xxx
Orientalischer Bauchtanz		x	x	x	x	x	x	xx
Osteogym	x	x		x	x	x	x	x
Pilates	x	x		x		x	x	x - xxx
PowerGym	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
Softvolleyball	x	x	x	x	x			xx
Standard und Lateinamerikanisch		x	x	x	x	x	x	x-xxx
Steptanz		x	x	x	x		x	x-xxx
Tai-Ji	x	x		x	x	x	x	x
Tanz und Beweglichkeit		x		x	x	x	x	xx
Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		x-xxx
Tennis		x	x	x	x			xx
Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
Wandern			x		x	x		x - xxx
Yoga	x	x			x	x	x	x

## 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 Kurse 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  
09.30 – 10.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Kathrin Reinhard, Bewegungspädagogin

### \_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

Ort Kurse 4 – 5: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Kurse 2 – 5, Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

## Neu: Selbstverteidigung (nur für Frauen)

### Einführungsworkshop

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich wirksam verteidigen können und dadurch an Selbstvertrauen gewinnen.

### \_BASEL

Daten 8. + 9. November  
Tag/Zeit Freitag, 8. November, Theorie, 14.00 – 16.30 Uhr  
Samstag, 9. November, Praxis und Theorie, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Mädi Hauert

Kosten Fr. 130.50

Anmeldung bis 25. Oktober

## Neu: Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füssen Gutes zu tun.

### \_BASEL

Daten 23. Oktober – 20. November (5x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 72.50

Anmeldung bis 9. Oktober

## Tai-Ji

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

### \_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

#### 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

# SPORT & BEWEGUNG

## GymFit

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

Daten 12. August – 24. Januar 2014 (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

Freitag, 10.00 Uhr

**Allerheiligen Pfarreiheim**, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

**Don Bosco Pfarreiheim**, Waldenburgerstr. 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**, Pilatusstr. 44

Donnerstag, 08.55 (nur Frauen), 10.00 Uhr  
(nur Männer)

**L'ESPRIT**, Laufenstr. 44

Montag, 09.00 Uhr (nur Männer)

**RhyPark Saalbau**, Mülhauserstr. 17

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

**St. Anton Pfarreiheim**, Kannenfeldstr. 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

**St. Johannes Alterssiedlung**,

Wilhelm Klein-Str. 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus**, Furkastr. 12

Dienstag, 14.00 Uhr

**Thomaskirche**, Hegenheimerstr. 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche**, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**, Gundeldingerstr. 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

**\_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**, Hammerstr. 88

Montag, 15.00 Uhr

**\_RIEHEN**

**Geistlich-diakonisches Zentrum**, Spitalweg 20,

Gymnastikraum

Montag, 14.15 Uhr, Dienstag, 09.30 Uhr

**St. Franziskus Pfarreiheim**,

Äussere Baselstr. 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Alterssiedlung Drei Brunnen**,

Oberdorfstr. 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

Mittwoch, 14.30 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**, Lärchenstr. 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Löffelmatt**, Gruthweg 8

Dienstag, 09.00 Uhr

**\_MUTTENZ**

**Bibliothek**, Brühlweg 3

Montag, 09.15 Uhr

**KGH Feldreben**, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr

**Pfarrhaus Dorf**

Freitag, 14.00 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 12. August – 24. Januar 2014 (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 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, 15.00 Uhr (nur

Männer) 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

# TANZ

## Country Line Dance

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

## \_BASEL

Daten 12. August – 24. Januar 2014 (20x)

### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.15 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

### Kurse 1 und 2

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 usw., 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

Tag/Zeit Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Belchenstr. 15

### Neu: Einsteigerkurs 2, ab 17. Oktober

Tag/Zeit Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,  
orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion

Anmeldung bis 3. Oktober

## Standard und Lateinamerikanische Tänze

## \_BASEL

### Kurs 1

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

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

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

## \_LIESTAL

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr

Ort Restaurant Falken, Saal 1. OG,  
Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

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

## Stepptanz

Technik, Grundschrirte und Kombinationen des Stepptanzes lernen.

## \_BASEL

### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

### Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150

Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion (Schuhe können im  
tanzwerk gemietet werden)

## Tänze aus aller Welt

Daten 12. August – 24. Januar 2014 (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, Hauptstrasse

Mittwoch, 09.15 Uhr

## \_LAUFEN

### Aula Schule, Baselstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

## \_MÜNCHENSTEIN

### Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

## \_MUTTENZ

### Wohngenossenschaft drei Birken,

Neue Bahnhofstr. 113

Donnerstag, 09.30 Uhr

## \_OBERWIL

### Ref. Kirchgemeindsaal, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

## \_THERWIL

### Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr



## Ballsport & Fitness (nur für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

### \_BASEL

Daten	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Giuseppina Furler
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

## Softvolleyball & Fitness (nur für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

### \_BASEL

Daten	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 77
Leitung	Claudine Schwyn
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

## Tennis

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezialschläge) und der Tennisregeln.

### \_MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 – 09.00 Uhr 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	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Doppel- lektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)
Besonderes	Für Anfänger/-innen und Fort- geschrittene geeignet

### \_ARLESHEIM

**Sporthalle Hagenbuchen**, Schwimmbadweg  
Mittwoch, 09.00 Uhr

## 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, Grenzacher- str. 124 (Bau 67)
Leitung	Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin
Kosten	Fr. 22.70 (inkl. Hallenbadeintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_LIESTAL

Tag/Zeit	Donnerstag, 08.50 – 09.40 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	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL

<b>Weiherweg Alterszentrum</b> , Rudolfstr. 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	12. August – 24. Januar 2014 (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	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL

**Bläsischulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse  
Mittwoch, 16.00 Uhr

**Hallenbad La Roche**,  
Grenzacherstr. 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

Daten	12. August – 24. Januar 2014 (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement: Fr. 123.– (exkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_AESCH

**Schulhaus Schützenmatt**, Dornacherstr. 43  
Mittwoch, 14.15 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

## Laufspass mit dem Laufpass

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

Daten	22. Juli – 24. Januar 2014 (23x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)
Besonderes	Einstieg jederzeit möglich

## Fit im Wald

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

### \_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, Brüglingerstr. 113

Mittwoch, 09.00 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

#### **\_BASEL**

##### **Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomie-**

gebäude beim Sportplatz

Dienstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

#### **\_ALLSCHWIL**

##### **Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher**

Freitag, 14.00 Uhr

#### **\_FÜLLINSDORF**

##### **Parkplatz Tennisclub, Ergolzstr. 69**

Mittwoch, 14.00 Uhr

#### **\_GELTERKINDEN**

##### **Eingang Schwimmbad**

Montag, 09.30 Uhr

Dienstag, 09.15 Uhr

#### **\_MÜNCHENSTEIN**

##### **Mühlemattstrasse (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 und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Wanderprogramm.

Neu ab Dezember:

Schneeschuhwanderungen im Schwarzwald und im Jura

### **Gezielte Bewegungsberatung**

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

Dauer 20 Min.

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Katrin Ackermann u. Silvia Stöcklin, Turn- und Sportlehrerinnen, Expertinnen Erwachsenensport

Kosten Gratis



## «La Méditerranée» im if d'or – ein Geheimtipp für Geniesser

In unmittelbarer Nähe des Spalentors, zentral gelegen, befindet sich das mediterrane Restaurant if d'or. Essen und Trinken vom Feinsten, mit Schwerpunkt auf einer täglich frischen und saisonalen Küche mit naturbelassenen Zutaten.

Die einmaligen klassischen Kunstwerke der Skulpturhalle schaffen das Ambiente für ein Essen mit Freunden, Geschäftspartnern oder der Familie.

**Reservieren Sie noch heute Ihren Tisch im if d'or an der Missionsstrasse 20: Tel. 061 266 91 24**

Weitere Infos: [www.ifdor.ch](http://www.ifdor.ch)

Öffnungszeiten:

- Montag bis Freitag  
11.30 bis 23.00 Uhr
- Samstag  
18.00 bis 23.00 Uhr
- Sonntag  
11.30 bis 17.00 Uhr

