

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2014)
Heft: 3: Zu- und Auswanderer

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

**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 finden Sie sowohl Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler, als auch für Frauen und Männer, die einfach etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

TEILNAHME/SCHNUPPERN/BERATUNG

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich. Sie können gratis und ohne Anmeldung in unseren Kursangeboten schnuppern. Beachten Sie, dass während der Basler Schulferien keine regulären Kurse stattfinden. Gerne beraten wir Sie persönlich.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Siehe Seite 46

UNSERE KURSE

Unsere Kurse finden tagsüber statt:

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

Einige Krankenkassen bezahlen einen Beitrag an Ihre Kurskosten. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

UNSERE KURS ZENTREN 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, Liesberg, Zwingen

_ BEZIRK LIESTAL

Frenkendorf, Füllinsdorf, Giebenach, Liestal, Lupsingen, Pratteln

_ BEZIRK SISSACH

Gelterkinden, Itingen, Maisprach, Rothenfluh, Sissach

Bewegung, Spiel und Sport

bereitet Freude und steigert die Leistungsfähigkeit.

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

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 eine Fachperson anwesend.
- Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogrammes sind im Preis inbegriffen.



Preise

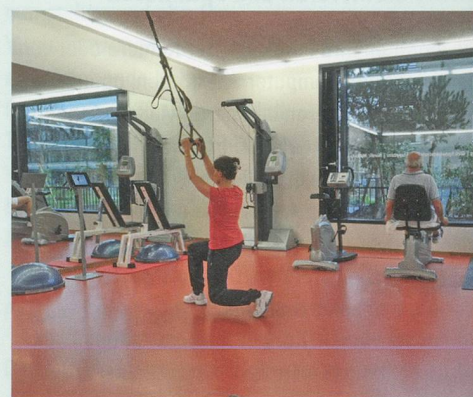
3 Monate* Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)

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.)

*einmaliges Schnupperabo



Krafraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

Tag/Zeit Mo – Fr, 08.00 – 19.30 Uhr
Zwischen 14.00 – 15.00 Uhr ist keine Fachperson anwesend

Krafraum Belchenstrasse 15, Basel

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

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. 21a
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 angeregter. Atemdynamik und Eutonie stärken uns für Herausforderungen 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

Beckenbodentraining (für Frauen)

Gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur trainieren.

_BASEL

Kurs 1
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin
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 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

Bewegungs- und Gedächtnistraining

Durch das Verknüpfen von Bewegungen 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

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

Gleichgewichtstraining

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 Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

Neu: Kurs 3

Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung Tamara Buonocore, 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

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, Physiotherapeutin
u. 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

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 zur 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

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, 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-Keller-
hals, 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 Anina Ruckstuhl,
Bewegungspädagogin

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. 21a

Leitung I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 14.50/Lektion

Suchen und Anmelden übers Internet!

Nutzen Sie unsere Onlinesuche

Für unsere Bildungs- und Sportkurse können Sie sich einfach und unkompliziert
übers Internet anmelden. www.akzent-forum.ch

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

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

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 Carezzi, Yoga-Lehrerin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

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

SPORT & BEWEGUNG

GymFit

Verbessern der Beweglichkeit, Kräftigen der Muskulatur und Trainieren des Gleichgewichts.

Daten 27. Januar – 4. Juli,
18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (20x)
(inkl. 8% MwSt.)

_BASEL / GROSSBASEL

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (für 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

Alterssiedlung, Pilatusstr. 44

Donnerstag, 08.55 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32

Dienstag, 14.30 Uhr (für Frauen)

Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung,

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

L'ESPRIT, Laufenstr. 44

Montag, 09.00 Uhr (für Männer)

Rhyпарк 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

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

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Oberdorfstr. 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

BESONDERE ANGEBOTE

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

Longways, Contras, Squares....

Für Tanzgewohnte (keine Anfänger)

Wer hat Lust auf Grossformations-Tänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können (z.B. zu wenig Teilnehmende oder zu kleiner Raum)?

Daten 30.8./27.9./15.11./13.12./31.1.

Tag/Zeit Samstag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel

Leitung Anna Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen und Expertinnen Tanzsport

Kosten Fr. 20.–/Nachmittag

Anmeldung Nicht erforderlich

Besonderes Tanzschläppli (Turnhallenboden), Getränk und evtl. z'Vieri mitnehmen

Unsere Kurse und ihre Schwerpunkte

Sportart	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
AquaFit/Aqua-Power	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 (für Männer)	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			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 der 5 Elemente	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 & Fitness (für Frauen)	x	x	x	x	x			xx
Standard und Lateinamerikanische Tänze		x	x	x	x	x	x	x-xxx
Stepptanz		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

Geistlich-diakonisches Zentrum, Spitalweg 20,

Gymnastikraum

Montag, 14.15 Uhr, Dienstag, 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim,

Äussere Baselstr. 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

_ ALLSCHWIL

St. Theresia, Baslerstr. 242

Montag, 14.00 Uhr

St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Montag, 14.00, 15.30 Uhr

Turnhalle Gartenstrasse

Mittwoch, 14.15 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,

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 (für Frauen)

_ ITINGEN

Mehrzweckhalle, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

_ LAUFEN

Cosmos Fitness-Studio, Weststr. 75

Dienstag, 14.30 Uhr

_ LIESTAL

Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 13

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (für Frauen)

_ LUPSINGEN

Mehrzweckhalle, Liestalerstr. 34

Montag, 16.00 Uhr

_ MAISPACH

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

Freitag, 13.45 Uhr

_ SISSACH

Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7

Mittwoch, 14.30 Uhr (für Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (für Männer)

_ THERWIL

Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36

Montag, 14.20 Uhr, Mittwoch, 14.00 Uhr (für

Männer), Freitag, 09.15 Uhr

GymFit+

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit.

Daten 27. Januar – 4. Juli,

18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (20x)

(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

Neu: Samstag, 09.00 Uhr

Akzent Forum, Fitnesscenter 50+

Rheinfelderstr. 29

Freitag, 09.30 Uhr

Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle

Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (für Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (für Frauen), 10.30, 14.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00,

16.30 Uhr (für 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,

Gempfenweg 17–25

Montag, 10.30 Uhr

_ LIESBERG

Mehrzweckhalle Seemättli, Seemättliweg 19

Dienstag, 19.00 Uhr

_ OBERWIL

Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.40 Uhr



*erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera*

Unsere Sportleiterinnen sind alle im Besitz der esa-Anerkennung, einer vom Bundesamt für Sport (BASPO) getragenen Ausbildung für Erwachsenensport. Sie besuchen regelmässig Weiterbildungskurse und garantieren so die hohe Qualität unserer Sportkurse.

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 30. Januar – 3. Juli,
21. August – 22. Januar 2015 (20x)

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Donnerstag, 16.30 – 17.45 Uhr

Besonderes Einstieg jederzeit möglich

Kurs 1

Tag/Zeit Donnerstag, 17.45 – 19.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Astrid Heinzer, Tanzleiterin

Kurse 2 und 3

Tag/Zeit Donnerstag

Kurs 2: 09.15 – 10.30 Uhr

Kurs 3: 10.45 – 12.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin

Kosten Halbjahresabo Fr. 154.– (20x)
(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

Aufbaukurs 1

Tag/Zeit Montag, 12.30 – 13.30 Uhr

Aufbaukurs 2

Tag/Zeit Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,
Belchenstr. 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,
orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 20.–/Lektion

Standard und Lateinamerikanische Tänze

_BASEL

Kurs im Spätsommer

Daten 5. – 26. September (4x)

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm

Freie Strasse 34

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

Kosten Fr. 58.– (inkl. 8% MwSt.)

Kurs 1

Anfänger

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

Kurs 2

Anfänger bis leicht

Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

Kurs 3

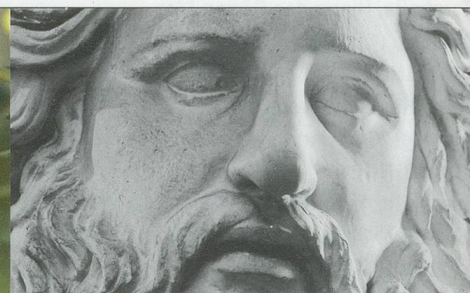
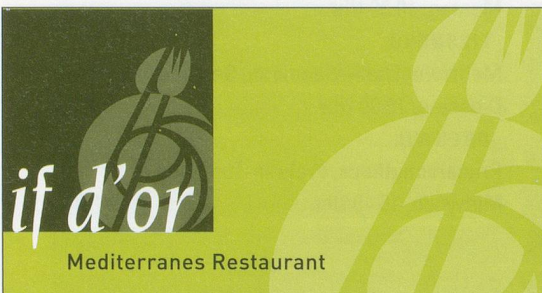
Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer, Tanzlehrer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

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



«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

Öffnungszeiten:

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



LIESTAL

Kurs im Spätsommer

Daten 3. September – 1. Oktober (5x)
Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 – 14.45 Uhr
Ort Restaurant Falken, Saal 1. OG,
Rheinstrasse 21
Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Kosten Fr. 72.50/Lektion (inkl. 8% MwSt.)

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, Grundschriffe 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 27. Januar – 4. Juli,
18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (20x)
(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

_RIEHE

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. Pfarreiheim, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

_MUTTENZ

Wohngenossenschaft drei Birken,

Neue Bahnhofstr. 113

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 (für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktions-schnell bleiben.

_BASEL

Daten 27. Januar – 4. Juli,
18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Waisenhaus-
Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung Giuseppina Furler,
Madeleine Humm
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (20x)
(inkl. 8% MwSt.)

Softvolleyball & Fitness (für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

_BASEL

Daten 27. Januar – 4. Juli,
18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Akzent Forum, Waisenhaus-
Turnhalle, Theodorskirchplatz 77
Leitung Claudine Schwyn
Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (20x)
(inkl. 8% MwSt.)

Tennis

Erlernen der Technik (Grund- sowie Spezial-schläge) und der Tennisregeln.

_MÜNCHENSTEIN

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
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.

_ARLESHEIM

Daten 27. Januar – 4. Juli,
18. August – 23. Januar 2015 (20x)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 Uhr
Ort Sporthalle Hagenbuchen,
Schwimmbadweg
Kosten Halbjahresabo Doppellektion
Fr. 280.80 (20x) (inkl. 8% MwSt.)
Besonderes Für Anfänger/-innen und Fort-
geschrittene geeignet



**Bleiben Sie
unbeschwert
aktiv!**

**Mit über 400 Kursen
für Körper und Geist.**

akzentforum

WASSERSPORT

Aqua-Fit/Aqua-Power

Aqua-Fit/Aqua-Power ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

_BASEL

Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 16.45 – 17.30 Uhr
Ort Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Leitung Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin

Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17

Leitung Dorothée Siefert, 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 27. Januar – 4. Juli,
18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 180.– (20x)
(inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_BASEL

Weiherweg Alterszentrum, 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 27. Januar – 4. Juli,
18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 180.– (20x)
(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 27. Januar – 4. Juli,
18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 180.– (20x)
(inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

_BASEL

Neu: Bäumlhof, Zu den drei Linden 80

Donnerstag, 14.15, 15.00 Uhr

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.00 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15, Riehen

Mittwoch, 16.00 Uhr

Neu: Freitag, 14.00, 14.45 Uhr

Aquagym in Baselland

Daten 27. Januar – 4. Juli,
18. August – 23. Januar 2015 (20x)

Kosten Halbjahresabo: Fr. 123.– (20x)
(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

Laufpass mit dem Laufpass

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

Daten 27. Januar – 25. Juli,
28. Juli – 23. Januar 2015 (23x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 123.– (23x)
(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, Ökonomiegebäude beim Sportplatz

Dienstag, 09.30 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

_ALLSCHWIL

Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher

Freitag, 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, 08.30

_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.