

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 6: 1914-1918 : Willensnation auf dem Prüfstand

**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:** 14.03.2025

**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 44

## 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, Muttentz, 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 Krafträume jederzeit besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

### Besonderes

- Sie können mit Ihrem Abo ohne Aufpreis in beiden Krafträumen 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.

### Schnuppertag Krafttraining

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

#### Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel

Samstag, 10. Januar von 10.00 – 12.00Uhr

#### Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

Samstag, 10. Januar von 10.00 – 14.00Uhr

### Preise

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

**6 Monate** Fr. 530.00 (inkl. 8% MwSt.)

**12 Monate** Fr. 750.00 (inkl. 8% MwSt.)

Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 510.00 (inkl. 8% MwSt.)

\*einmaliges Schnupperabo



#### Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

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

#### Kraftraum 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. 16.–/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. 16.–/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. 16.–/Lektion

## PowerGym

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

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

#### Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Leitung Alena Karakoyun-Sievi, Bodytone-Instructor, Ernährungscoach

Kosten Fr. 16.–/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. 20.–/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. 20.–/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

#### Kurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 16.–/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. 16.–/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. 20.–/Lektion

## Fit/Beweglich

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

### \_BASEL

Tag/Zeit Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr

Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 16.–/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 Trainerin Sturzprävention, Erwachsenen-sportleiterin

#### Kurs 3

Tag/Zeit Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Leitung Tamara Buonocore, ausgebildete Trainerin Sturzprävention, Erwachsenen-sportleiterin

Kosten Fr. 16.–/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. 16.–/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  
Leitung Susanne Hüglin Berger,  
Bewegungspädagogin

#### 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. 20.–/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. 16.–/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  
u. Pilatetrainerin (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 unseres 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. 20.–/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. 16.–/Lektion

## Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zur 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 Barbara Brütsch,  
Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 16.–/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

#### Kurs 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

#### Kurs 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

#### Kurs 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 und 9

Tag/Zeit Montag  
Kurs 8: 09.30 – 10.30 Uhr  
Kurs 9: 08.30 – 09.30 Uhr  
Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29  
Leitung Kathrin Reinhard,  
Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 16.–/Lektion



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.**



## 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. 16.–/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. 20.–/Lektion

## Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringen Sie in eine geistig-körperliche Balance.

### \_BASEL

#### Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Leitung Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

#### Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 13.00 – 14.00 Uhr  
Leitung Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

#### Kurs 3

Tag/Zeit Dienstag, 09.40 – 10.40 Uhr  
Leitung Manuela Huber, Yoga-Lehrerin

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 20.–/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 Susanne Hüglin Berger

Kosten Fr. 20.–/Lektion

# SPORT & BEWEGUNG

## GymFit

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

Daten 18. August – 23. Januar,  
26. Januar – 3. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabo Fr. 123.–  
(inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL / GROSSBASEL

**Akzent Forum, Fitnesscenter 50+**, Belchenstr. 15  
Dienstag, 09.30 Uhr (für Männer)

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)

**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, 13.30 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus**, Furkastr. 12

Dienstag, 14.00 Uhr

**Thomaskirche**, Hegeheimerstr. 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche**, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, 11.00 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

**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

## 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](http://www.akzent-forum.ch)



# 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



**Calvinhaus**, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

**\_ARLESHEIM**

**Turnhalle Domplatz**, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

**\_BIEL-BENKEN**

**Turnhalle 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**

**Turnhalle 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, 16.30 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

**\_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

Mittwoch, 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. Kirchengemeindehaus**, St. Jakobsstr. 1

Dienstag, 14.15 Uhr

**\_REINACH**

**Ref. Kirchengemeindehaus**, 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 18. August – 23. Januar,

26. Januar – 3. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabo 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, Fitnesscenter 50+**

Rheinfelderstr. 29

Freitag, 09.30 Uhr

Neu ab 9. Januar: Freitag, 08.30 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

## 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 21. August – 22. Januar,

29. Januar – 2. Juli (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.)

## 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](http://www.akzent-forum.ch)



## 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

Leitung Esther Saladin

#### Kurs 3

Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr

Leitung Barbara Glättli und  
Sylvia Back Howald

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+,  
Rheinfelderstr. 29

Kosten Fr. 16.–/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

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, 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. 16.–/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. 23.–/Lektion (Schuhe können im  
tanzwerk gemietet werden)

## Tänze aus aller Welt

Daten 18. August – 23. Januar,

26. Januar – 3. Juli (20x)

Kosten Halbjahresabo 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. Pfarreiheim**, Loogstr. 22

Montag, 09.00 Uhr

### \_MUTTENZ

**Wohngenossenschaft drei Birken**,

Neue Bahnhofstr. 113

Donnerstag, 09.30 Uhr

### \_OBERWIL

**Ref. Kirchgemeindegasse**, Therwilerstr. 44

Donnerstag, 14.15 Uhr

### \_THERWIL

**Kath. Pfarreiheim**, am Hinterkirchweg 33

Montag, 14.30 Uhr

## 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 Teilneh-  
mende oder zu kleiner Raum)?

Daten 13. Dezember + 31. Januar

Tag/Zeit Samstag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr

Ort Akzent Forum, Waisenhausturn-  
halle, 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

## Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volks-  
tänze aus aller Welt tanzen.

Daten Montag, 20. – Freitag, 24. April

Ort BDB-Akademie in Staufen (D)

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,  
Tanzleiterinnen

*Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.*

## Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsbe-  
ratung, so vereinbaren Sie einen Termin.

Dauer 20 Min.

Ort Akzent Forum, Fitnesscenter 50+  
Rheinfelderstr. 29

Leitung Katrin Ackermann und  
Silvia Stöcklin, Sportlehrerinnen,  
Expertinnen Erwachsenensport

Kosten Gratis



# SPIELE

## Ballsport & Fitness (für Männer)

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

### \_BASEL

Daten	21. August – 22. Januar, 29. Januar – 2. Juli (20x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus- Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Giuseppina Furler
Kosten	Halbjahresabo Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)

## Softvolleyball & Fitness (für Frauen)

Ein Trainingsangebot mit Softvolleyballspiel und allgemeinen Fitnessübungen.

### \_BASEL

Daten	19. August – 20. Januar, 27. Januar – 30. Juni (20x)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhaus- Turnhalle, Theodorskirchplatz 77
Leitung	Claudine Schwyn
Kosten	Halbjahresabo Fr. 123.– (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	20. August – 21. Januar, 28. Januar – 1. Juli (20x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 Uhr
Ort	Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg
Kosten	Halbjahresabo Doppellektion Fr. 280.80 (inkl. 8% MwSt.)
Besonderes	Für Anfänger/-innen und Fort- geschrittene geeignet

# 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	Dorothee 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	18. August – 23. Januar, 26. Januar – 3. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabo Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL

<b>Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43</b>	
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
<b>Dalbehof, Kapellenstr. 17</b>	
Montag,	09.30, 10.15, 11.00 Uhr
Dienstag,	08.30, 09.15 Uhr
Freitag,	08.30, 09.15 Uhr

## AquaGym: Schwerpunkt Rücken

Daten	18. August – 23. Januar, 26. Januar – 3. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabo Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL

<b>Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43</b>	
Donnerstag,	11.00 Uhr

## AquaGym+

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

Daten	18. August – 23. Januar, 26. Januar – 3. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabo Fr. 180.– (inkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_BASEL

<b>Bäumlihof, Zu den drei Linden 80</b>	
Donnerstag,	16.00 Uhr
<b>Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse</b>	
Mittwoch,	16.00 Uhr
<b>Wasserstelzenschulhaus,</b>	
Wasserstelzenweg 15, Riehen	
Mittwoch,	16.00 Uhr
Freitag,	12.15, 13.00 Uhr

## Aquagym in Baselland

Daten	18. August – 23. Januar, 26. Januar – 3. Juli (20x)
Kosten	Halbjahresabo Fr. 123.– (exkl. Eintritt, inkl. 8% MwSt.)

### \_AESCH

<b>Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43</b>	
Mittwoch,	14.15 Uhr

### \_BOTTMINGEN

<b>Hallenbad Burggarten, Burggartenstr. 1</b>	
Montag,	14.15 Uhr

### \_FRENKENDORF

<b>Schwimmhalle Mühlacker, Schulstr. 12</b>	
Mittwoch,	16.00 Uhr

### \_LIESTAL

<b>Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18</b>	
Donnerstag,	08.15, 09.15 Uhr

### \_MUTTENZ

<b>Hallenbad, Baselstr. 89</b>	
Freitag,	14.15 Uhr

### \_OBERWIL

<b>Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d</b>	
Freitag,	14.00 Uhr

## 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](http://www.akzent-forum.ch)



# LAUFSPORT & WANDERN

## Laufspass mit dem Laufpass

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

Daten	28. Juli – 23. Januar, 26. Januar – 24. Juli (23x)
Kosten	Halbjahresabo 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

### \_GELTERKINDEN

**Eingang Schwimmbad**  
Montag, 09.30 Uhr  
Dienstag, 09.15 Uhr

### \_MÜNCHENSTEIN

**Mühlemattstrasse** (Nähe Hofmatt)  
Dienstag, 09.00 Uhr  
**Sportplatz Au**, Heiligholzstr. 3  
Mittwoch, 09.15 Uhr

### \_MUTTENZ

**Sportplatz Margelacker**, Sandgrubenweg 10  
Donnerstag, 08.30 Uhr

### \_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.*

## Schneeschuhwanderungen

### im Jura oder im Schwarzwald

*Bitte verlangen Sie das aktuelle  
Schneeschuhwanderprogramm.*

## Aktive Ferientage in Klosters

Verbringen Sie abwechslungsreiche Ferientage in Klosters mit an den Teilnehmenden angepassten Wanderungen, Nordic Walking, AquaGym, Entspannung und vieles mehr.

Daten	Sonntag 5. – Donnerstag 9. Juli
Leitung	Dr. Cornelia Conzelmann, Wanderleiterin und Monika Röthlisberger, Experte Erwachsenen-sport
Anmelden	Bis 24. April

*Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.*

# Entlasten Sie sich!

Wir füllen für Sie die **Steuererklärungen** aus.  
Termine vom 9. Februar bis 22. Mai 2015



**prosenectute** beider **basel**