

## Bewegung und Sport

### Schnupperwoche

6. – 10. Januar

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum an Aktivitäten, die darauf abzielen, Ihre körperliche Gesundheit und innere Balance zu fördern. Egal, ob Sie Ihre Fitness steigern, Ihre Koordination, Geschicklichkeit und Ausdauer fördern wollen oder einfach nur einen Moment der Ruhe und Achtsamkeit suchen – unsere Kurse bieten für jeden etwas. Nach dem Schnuppertraining haben Sie die Möglichkeit, den entsprechenden Kurs am selben Wochentag und zur selben Zeit zu buchen.

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

RH = Rheinfelderstrasse 29, B = Belchenstrasse 15, WE= im Westfeld 6,  
WT= Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

#### Kostenlose Schnupperkurse ohne Anmeldung

Yoga	1x	RH	Basel	Mo	10.30 h	06.01.25
Pilates	1x	WE	Basel	Mo	16.30 h	06.01.25
1 Modern Dance	1x	B	Basel	Mo	17.00 h	06.01.25
AgilityFit	1x	WE	Basel	Mo	17.30 h	06.01.25
Training für Haltung u. Beweglichkeit	1x	RH	Basel	Di	08.30 h	07.01.25
Rückentraining	1x	WE	Basel	Di	08.30 h	07.01.25
Qi-Gong & Meditation	1x	RH	Basel	Di	11.30 h	07.01.25
Fit/Beweglich	1x	RH	Basel	Di	12.30 h	07.01.25
AgilityFit	1x	WT	Basel	Mi	09.00 h	08.01.25

Feldenkrais	1x	B	Basel	Mi	10.30 h	08.01.25
Sanfte Gymnastik	1x	B	Basel	Mi	14.00 h	08.01.25
<sup>1</sup> Jazz Dance – Modern Dance	1x	B	Basel	Mi	18.00 h	08.01.25
Fitnesskarate – Stärkung innere Kraft	1x	RH	Basel	Do	08.30 h	09.01.25
<sup>1</sup> Line Dance Einsteiger	1x	RH	Basel	Do	09.30 h	09.01.25
Beckenbodentraining für Frauen	1x	B	Basel	Do	13.30 h	09.01.25
Atmen – Bewegen – Entspannen	1x	WE	Basel	Do	16.30 h	09.01.25
Yoga	1x	WE	Basel	Do	17.30 h	09.01.25
Yoga	1x	B	Basel	Fr	11.30 h	10.01.25
<sup>1</sup> Line Dance Einsteiger	1x	WE	Basel	Fr	12.30 h	10.01.25

<sup>1</sup> = Solo

Die regulären Kurse starten in der darauffolgenden Woche. Anmeldung bis vier Tage vor Kursbeginn.

## Tag der offenen Tür

### Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Tag der offenen Tür	10 – 14 Uhr	Samstag	11.01.25
Fitnesscenter	Belchenstr.15	mit Sensopro	Jahresabonnement CHF 705.–

Information      Der Sensopro ist ein innovatives Gerät zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeit.

061 206 44 25 oder [fitness@akzentforum.ch](mailto:fitness@akzentforum.ch)  
Verlangen Sie unseren Flyer Krafttraining