

PRO SENECTUTE

Akzentforum



Neues
ausprobieren?
.....
KOSTENLOS

Kurse 50+
in Liestal, Eichenweg 2 (Schildareal)

21.–25. September 2026
Schnupperwoche

Pro Senectute
beider Basel
bb.prosenectute.ch

Kurse 50+ in Liestal, Eichenweg 2 (Schildareal)

Programm Schnupperwoche

21.–25. September 2026

Sprachkurse

	Tag	Datum	Zeit
Englisch A2	Mi	23. Sept.	10.15
	Do	24. Sept.	15.30
Englisch B2	Di	22. Sept.	9
Französisch A1	Mo	21. Sept.	14
Italienisch A1	Mi	23. Sept.	13.45
Italienisch B2	Do	24. Sept.	9.45
Spanisch A1	Di	22. Sept.	13.45
Spanisch B1	Mi	23. Sept.	10.15

Sprachen

Bitte anmelden
 Bis 1 Woche vor
 Termin

A1 Anfänger
 A2 Fortgeschrittene Anfänger

B1 leichte Mittelstufe
 B2 Mittelstufe

Sport und Bewegung

	Tag	Datum	Zeit
Yoga	Mo	21. Sept.	8.30
Fit/Beweglich	Mo	21. Sept.	9.30
Gleichgewicht und Koordination	Mo	21. Sept.	10.30
Walk and Talk – Outdoor – 30 Min.	Mo	21. Sept.	11
KraftFit	Mo	21. Sept.	11.30
Modern Dance	Mo	21. Sept.	12.30
eMountainbike – ca. 2,5 Std.	Di	22. Sept.	13.30
GymFit+	Di	22. Sept.	15
RückenFit	Di	22. Sept.	17
Pilates	Di	22. Sept.	18
Yoga	Di	22. Sept.	10.30
Yoga	Di	22. Sept.	11.30
RückenFit	Mi	23. Sept.	8.30
Pilates	Mi	23. Sept.	10.30
Gleichgewicht und Koordination	Mi	23. Sept.	11.30
KraftFit	Mi	23. Sept.	12.30
Fitnessboxen	Mi	23. Sept.	14
Beweglichkeit und Kraft	Mi	23. Sept.	15
Bodytoning	Mi	23. Sept.	16
Sanfte Gymnastik	Mi	23. Sept.	17
Gymnastik und Tanz	Mi	23. Sept.	18
Offener Tanznachmittag – 2 Std.	Do	24. Sept.	14
Yoga	Fr	25. Sept.	8.30
Yoga und Adagio	Fr	25. Sept.	9.30
Fit/Beweglich	Fr	25. Sept.	14
Bodytoning	Fr	25. Sept.	15

**Sport
und Bewegung**

 Ohne
 Anmeldung

Die Lektionen dauern
in der Regel 60 Minuten.

