PRO SENECTUTE
Akzentforum

Sommerprogramm

Juli/
August
2025

shutterstock.com

Pro Senectute beider Basel

bb.prosenectute.ch

Bewegt durch den Sommer

Achtsamkeit, Tanz, Gymnastik und Outdoor Angebote

Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

RH=Rheinfelderstrasse B=Belchenstrasse WE=Westfeld A=Anderer Kursort

WE	Basel	3x	Functional Fitness 30.6. / 7.7. / 21.7.	Mo	08.30 h	30.06.25
WE	Basel	3x	Pilates 30.6. / 7.7. / 21.7.	Mo	09.30 h	30.06.25
WE	Basel	3x	Gleichgewichtstraining 30.6. / 7.7. / 21.7.	Mo	10.30 h	30.06.25
WE	Basel	3x	Pilates	Mo	16.30 h	30.06.25
RH	Basel	3x	Rückentraining	Mo	09.30 h	30.06.25
RH	Basel	3x	Yoga	Mo	10.30 h	30.06.25
RH	Basel	3x	Let's Dance	Mo	16.30 h	30.06.25
RH	Basel	3x	Fitnesskarate – Stärkung der inneren Kraft und Förderung der Reaktion	Di	09.30 h	01.07.24
RH	Basel	3x	Qi-Gong & Meditation	Di	10.30 h	01.07.25
A	Basel	1x	Pickleball – Einführungskurs 2 h Eine Mischung aus Tennis, Badminton. Für Anfänger und erfahrene Spieler.	Mi	09.30 h	02.07.25
WE	Basel	3x	Shibashi – Qi-Gong Meditation	Mi	10.00 h	02.07.25
RH	Basel	3x	Bodytoning	Mi	10.30 h	02.07.25
RH	Basel	3x	Tanz, Rhythmus & Qi-Gong	Mi	16.00 h	02.07.25
RH	Basel	3x	Qi-Gong	Mi	17.00 h	02.07.25
A	Basel	1x	Pickleball – Einführungskurs 2 h Eine Mischung aus Tennis, Badminton. Für Anfänger und erfahrene Spieler	Do	09.30 h	03.07.25
RH	Basel	3x	Rückentraining	Fr	09.00 h	04.07.25
RH	Basel	3x	Pilates	Fr	10.00 h	04.07.25
RH	Basel	3x	Ballett – Choreografie aus Rhythmik, Balance und Köperhaltung zu klassischer Musik	Fr	11.00 h	04.07.25

A	Basel	1x	Pickleball – Einführungskurs 2 h Eine Mischung aus Tennis, Badminton. Für Anfänger und erfahrene Spieler.	Di	09.30 h	08.07.25
A	Basel	3x	Samba – Latin Solo – mit brasilianischer Herkunft: Leicht Fortgeschrittene 9. / 10. / 11.7.	Mi/Do/Fr	11.00 h	09.07.25
A	Basel	3x	Bachata – Paartanz – aus der Dominikanischen Republik: Anfänger 9. / 10. / 11.7.	Mi/Do/Fr	18.30 h	09.07.25
A	Eptingen	1x	*eMountainbike, Tour 3 ½ h	Do	13.30 h	10.07.25
A	Basel	8x	Formationstanzen – Solo – Choreografie des Paso Doble: Fortgeschrittene 16. / 17. / 18.7. und jeweils 1x pro Monat am Freitag 15.8. / 19.9. / 17.10. / 14.11. und 12.12. Kosten CHF 128.–	Mi/Do/Fr	10.00 h	16.07.25
A	Basel	3x	Lateinamerikanische Tänze – Solo – Einführung in die lateinamerikanischen Rhythmen – Cumbia und Mambo Cubano: Anfänger 16. / 17. / 18.7.	Mi/Do/Fr	11.30 h	16.07.25
A	Basel	3x	Nightclub Two Step – Paartanz – fliessende Bewegungen zu langsamer Musik: Anfänger und leicht Fortgeschrittene 16. / 17. / 18.7.	Mi/Do/Fr	18.30 h	16.07.25
RH	Basel	3x	Yoga	Mo	09.30 h	21.07.25
B	Basel	3x	Sanfte Gymnastik	Mo	10.30 h	21.07.25
B	Basel	3x	Yoga	Mo	11.30 h	21.07.25
A	Basel	3x	Waldbaden	Di	08.30 h	22.07.25
RH	Basel	3x	Bewegter Rücken	Di	09.30 h	22.07.25
B	Basel	3x	Beckenbodentraining für Frauen	Di	10.00 h	22.07.25
RH	Basel	3x	Faszientraining	Di	10.30 h	22.07.25
WE	Basel	3x	Sanfte Gymnastik	Di	10.30 h	22.07.25
RH	Basel	3x	Fit / Beweglich	Di	11.30 h	22.07.25
WE	Basel	3x	Yoga	Di	11.30 h	22.07.25
B	Basel	3x	Rückentraining	Mi	09.30 h	23.07.25
B	Basel	3x	Sanfte Gymnastik	Mi	10.30 h	23.07.25
WE	Basel	3x	Yoga	Do	09.30 h	24.07.25
WE	Basel	3x	Yoga	Do	17.30 h	24.07.25

A	Basel	3x	Jive – Latin Solo – Lebensfreude pur 29. / 30. / 31.7.	Di/Mi/Do	11.00 h	29.07.25
A	Basel	3x	Formationstanzen – Solo und Paare – berühmte Gesellschaftstänze: leicht Fortgeschrittene 29. / 30. / 31.7.	Di/Mi/Do	18.30 h	29.07.25
A	Holderbank	1x	*eMountainbike Tour 3 ½ h	Do	13.30 h	07.08.25

Kosten CHF 10.– bis 20.– pro Lektion. Die Lektionen dauern 60 Minuten.

Pickelball Einführungskurs Kosten CHF 45.– Doppellektion, inkl. Platz und Ausleihe Racket

In der Regel Kurse mit drei Terminen, Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.

*Anmeldung eMountainbike und Wanderungen bis 3 Tage vor Tour, Detailprogramm verlangen.

GymFit

Schützenmattpark, bei der roten runden Bank – ohne Anmeldung

A	Basel	GymFit	Mo	09.00 h	30.06.25
A	Basel	GymFit	Do	09.00 h	03.07.25
A	Basel	GymFit	Mo	09.00 h	07.07.25
A	Basel	GymFit	Do	09.00 h	10.07.25
A	Basel	GymFit	Mo	09.00 h	14.07.25
A	Basel	GymFit	Do	09.00 h	17.07.25
A	Basel	GymFit	Mo	09.00 h	21.07.25
A	Basel	GymFit	Do	09.00 h	24.07.25
A	Basel	GymFit	Mo	09.00 h	28.07.25
A	Basel	GymFit	Do	09.00 h	31.07.25
A	Basel	GymFit	Mo	09.00 h	04.08.25
A	Basel	GymFit	Do	09.00 h	07.08.25

Kostenlos, die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Ein freiwilliger Unkostenbeitrag ist willkommen.

Tänze aus aller Welt

Schulhausplatz Hämisgarten – ohne Anmeldung

A	Bottmingen	Tänze aus aller Welt	Do	09.30 h	03.07.25
A	Bottmingen	Tänze aus aller Welt	Do	09.30 h	10.07.25
A	Bottmingen	Tänze aus aller Welt	Do	09.30 h	17.07.25
A	Bottmingen	Tänze aus aller Welt	Do	09.30 h	24.07.25
A	Bottmingen	Tänze aus aller Welt	Do	09.30 h	31.07.25
A	Bottmingen	Tänze aus aller Welt	Do	09.30 h	07.08.25

Kostenlos, die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Ein freiwilliger Unkostenbeitrag ist willkommen.

Pro Senectute beider Basel
Akzent Forum
Rheinfelderstrasse 29
4058 Basel

061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch
facebook.com/prosenectute.bb

©PSbB / Stefan Schmidlin