

PRO SENECTUTE

**Akzent**forum

# Sommerprogramm

Juli/  
August  
2024



Pro Senectute  
beider Basel

[bb.prosenectute.ch](http://bb.prosenectute.ch)

# Bewegt durch den Sommer

## Achtsamkeit, Tanz, Gymnastik und Outdoor Angebote<sup>+</sup>

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

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

|    |             |   |              |         |          |
|----|-------------|---|--------------|---------|----------|
| WE | Basel       | Functional Fitness  | Mo           | 08.30 h | 01.07.24 |
| WE | Basel       | Pilates   | Mo           | 09.30 h | 01.07.24 |
| RH | Basel       | Yoga  | Mo           | 09.30 h | 01.07.24 |
| WE | Basel       | Gleichgewichtstraining  | Mo           | 10.30 h | 01.07.24 |
| WE | Basel       | Pilates   | Mo           | 16.30 h | 01.07.24 |
| RH | Basel       | Let's Dance   | Mo           | 16.30 h | 01.07.24 |
| A  | Füllinsdorf | Nordic Walking 6x   | Di           | 09.00 h | 02.07.23 |
| RH | Basel       | Yoga  | Di           | 09.30 h | 02.07.24 |
| A  | Basel       | *Wanderung: Hardwald 1 ½ h  | Di           | 10.00 h | 02.07.24 |
| B  | Basel       | Beweglichkeitstraining  | Do           | 08.30 h | 04.07.24 |
| RH | Basel       | Karate – Stärkung von Körper und Geist  | Do           | 08.30 h | 04.07.24 |
| RH | Basel       | Meditation & Qi-Gong  | Do           | 09.30 h | 04.07.24 |
| A  | Oberdorf    | *eMountainbike Tour 3h  | Do           | 13.30 h | 04.07.24 |
| WE | Basel       | Yoga  | Do           | 18.30 h | 04.07.24 |
| A  | Basel       | *Wanderung: Blauenberg 3 ¾ h  | Fr           | 09.20 h | 05.07.23 |
| RH | Basel       | Rückentraining  | Fr           | 09.00 h | 05.07.24 |
| RH | Basel       | Pilates   | Fr           | 10.00 h | 05.07.24 |
| B  | Basel       | Yoga  | Fr           | 11.30 h | 05.07.24 |
| A  | Liestal     | Yoga  | So           | 10.30 h | 07.07.24 |
| A  | Basel       | Samba - Latin Solo –<br>mit brasilianischer Herkunft 9./10./11.7.                             | Di/Mi<br>/Do | 11.00 h | 09.07.24 |
| A  | Basel       | Bachata – heiss geliebter Tanz aus der<br>Dominikanischen Republik – Paartanz<br>9./10./11.7. | Di/Mi<br>/Do | 13.00 h | 09.07.24 |
| A  | Liestal     | Rückentraining  | Do           | 09.00 h | 11.07.24 |
| A  | Liestal     | Pilates   | Do           | 10.00 h | 11.07.24 |
| A  | Basel       | *Wanderung: Bartgeiertour 3 ½h  | Mo           | 06.45 h | 15.07.24 |

|    |          |  |           |         |          |
|----|----------|--|-----------|---------|----------|
| B  | Basel    | Shibashi – Qi – Gong – Meditation  | Mo        | 10.00 h | 15.07.24 |
| A  | Basel    | Mambo Cubano – Latin Solo – authentisch kubanische Rhythmen 16./17./18.7.              | Di/Mi /Do | 11.00 h | 16.07.24 |
| A  | Basel    | Wiener Walzer – mit viel Freude und wenig Drehungen – Paartanz 16./17./18.7.           | Di/Mi /Do | 13.00 h | 16.07.24 |
| WE | Basel    | Pilates  | Di        | 17.00 h | 16.07.24 |
| WE | Basel    | Let's Dance  | Di        | 18.00 h | 16.07.24 |
| A  | Basel    | *Wanderung: Creux du Van 4 ½h  | Mi        | 06.50 h | 17.07.24 |
| RH | Basel    | Flamenco - Di, 23./30.7. um 16.30 h und Fr, 26.7./2.8. um 11.00 h                      | Di/Fr     | 16.30 h | 23.07.24 |
| RH | Basel    | Bewegter Rücken  | Di        | 09.30 h | 23.07.24 |
| RH | Basel    | Faszientraining  | Di        | 10.30 h | 23.07.24 |
| RH | Basel    | Fit/Beweglich  | Di        | 11.30 h | 23.07.24 |
| B  | Basel    | Barre Training – Do, 25.7./8.8. um 13.30 h und Mi, 31.7. um 9.30 h                     | Do/Mi /Do | 13.30 h | 25.07.24 |
| B  | Basel    | Rückentraining – Do, 25.7./8.8 um 14.30 h und Mi, 31.7. um 10.30 h                     | Do/Mi /Do | 14.30 h | 25.07.24 |
| A  | Basel    | *Wanderung: Frick - Wittnau 3 ½ h  | Fr        | 10.00 h | 26.07.24 |
| A  | Basel    | Jive – Latin Solo – Lebensfreude pur 30./31.7./2.8.                                    | Di/Mi /Fr | 11.00 h | 30.07.24 |
| A  | Basel    | Nightclub Two Step – fließende Bewegungen zu langsamer Musik – Paartanz 30./31.7./2.8. | Di/Mi /Fr | 13.00 h | 30.07.24 |
| A  | Basel    | *Wanderung: Challpass – Blattepass – Aesch 4 h   | Mo        | 09.45 h | 05.08.24 |
| A  | Basel    | *Wanderung: Reinacherheide 1 ½ h   | Di        | 10.00 h | 06.08.24 |
| A  | Eptingen | *eMountainbike Tour 3h   | Do        | 13.30 h | 08.08.24 |

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

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<sup>+</sup>

Schützenmattpark, bei der roten runden Bank – ohne Anmeldung

|   |       |        |    |         |          |
|---|-------|--------|----|---------|----------|
| A | Basel | GymFit | Mo | 09.00 h | 01.07.24 |
| A | Basel | GymFit | Do | 09.00 h | 04.07.24 |
| A | Basel | GymFit | Mo | 09.00 h | 08.07.24 |
| A | Basel | GymFit | Do | 09.00 h | 11.07.24 |
| A | Basel | GymFit | Mo | 09.00 h | 15.07.24 |
| A | Basel | GymFit | Do | 09.00 h | 18.07.24 |
| A | Basel | GymFit | Mo | 09.00 h | 22.07.24 |
| A | Basel | GymFit | Do | 09.00 h | 25.07.24 |
| A | Basel | GymFit | Mo | 09.00 h | 29.07.24 |
| A | Basel | GymFit | Mo | 09.00 h | 05.08.24 |
| A | Basel | GymFit | Do | 09.00 h | 08.08.24 |

Kostenlos, die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Ein freiwilliger Unkostenbeitrag ist willkommen.

## Tänze aus aller Welt<sup>+</sup>

Schulhausplatz Hämisgarten – ohne Anmeldung

|   |            |                      |    |         |          |
|---|------------|----------------------|----|---------|----------|
| A | Bottmingen | Tänze aus aller Welt | Do | 09.30 h | 04.07.24 |
| A | Bottmingen | Tänze aus aller Welt | Do | 09.30 h | 11.07.24 |
| A | Bottmingen | Tänze aus aller Welt | Do | 09.30 h | 18.07.24 |
| A | Bottmingen | Tänze aus aller Welt | Do | 09.30 h | 25.07.24 |
| A | Bottmingen | Tänze aus aller Welt | Do | 09.30 h | 08.08.24 |

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