

PRO SENECTUTE

**Akzent**forum

# Sport und Bewegung

Kursprogramm Juli bis Dezember 2019

Sommer-  
und Wander-  
programm  
inklusive



Pro Senectute  
beider Basel

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

Juli bis Dezember 2019

# Sport und Bewegung

Angebote in Basel-Stadt und Baselland

## Adresse

Akzent Forum  
Kurs- und Fitnesscenter  
Rheinfelderstr. 29, 4058 Basel

## Information und Anmeldung

061 206 44 66  
info@akzentforum.ch

Montag bis Freitag,  
8–12 Uhr und 14–16.30 Uhr  
(Schulferien nur vormittags)

[akzentforum.ch](http://akzentforum.ch)

## Schulferien:

Sommerferien	29. Juni–11. August
Herbstferien	28. September–13. Oktober
Weihnachtsferien	21. Dezember–5. Januar

PRO SENECTUTE

**Akzent**forum

<b>Editorial</b> .....	<b>2</b>
<b>Sommerprogramm</b> .....	<b>3</b>
<b>Begegnung der Generationen</b> .....	<b>10</b>
<b>Achtsamkeit</b> .....	<b>11</b>
Achtsamkeitstraining, Atem/Bewegen/Entspannen, Feldenkrais, Körpertraining/Stretching, Meditation, Pilates, Qi-Gong, Yoga	
<b>Fitness und Gymnastik</b> .....	<b>16</b>
Beckenboden-, Gleichgewichts- und Rückentraining, Gymnastik, Fit/Beweglich, Faszientraining, KraftFit, GymFit	
<b>Krafttraining</b> .....	<b>34</b>
<b>Tanz</b> .....	<b>36</b>
Let's Dance, Line Dance, Longways/Contras/Squares, Standard- und Lateinamerikanische Tänze, Tänze aus aller Welt	
<b>Spiele</b> .....	<b>44</b>
Ballsport, Softvolleyball, Tennis	
<b>Wasserfitness</b> .....	<b>45</b>
Aqua-Fit, Aqua-Power, AquaGym	
<b>Outdoorsport</b> .....	<b>52</b>
E-Bike, Fit im Wald, Sportliches Spazieren, Walking/Nordic Walking Wandern	
<b>Stundenpläne</b> .....	<b>68</b>
<b>Geschäftsbedingungen</b> .....	<b>71</b>
<b>Pro Senectute beider Basel</b> .....	<b>72</b>

Unsere Erwachsenensportleiterinnen und -leiter 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.



## Seit 50 Jahren in Bewegung!

Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute beider Basel bereits seit fünfzig Jahren ein Sportprogramm für ältere Menschen anbietet? 1969 hat die Organisation die ersten Bewegungskurse für Senioren mit über tausend Teilnehmenden organisiert. Auch im Bereich Krafttraining sind wir Vorreiter. Vor sechzehn Jahren hat Pro Senectute den ersten Krafraum für Senioren in der Schweiz eröffnet. Seither hat sich das Angebot kontinuierlich weiterentwickelt und sich laufend den Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden angepasst. Von «Fit im Wald» bis Yoga bieten wir Ihnen heute alles an was das Herz und die Muskeln begehren.

Falls Sie nach der Lektüre des Kursprogramms nicht wissen, welches Angebot für Sie das Richtige ist, können Sie sich für unsere Bewegungsberatung anmelden. Diese ist individuell und kostenlos. In 20 Minuten klären wir mit Ihnen im Gespräch, welches Sport- oder Bewegungsangebot Ihnen aktuell am besten entspricht.

In vielen Kursen ist der Einstieg jederzeit möglich, der Preis wird entsprechend angepasst. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie das passende Angebot finden. Auch eine kostenlose Schnupperstunde ist meistens möglich.

Wir freuen uns zudem über Ihre wertvollen Rückmeldungen und Anregungen.

Freundliche Grüsse  
Pro Senectute beider Basel



Michael Harr  
Geschäftsleiter



Annette Stöcker  
Leiterin Bildung und Sport

## Aktive Ferientage in der Lenk

Lenk	Mo-Fr 01.07.-05.07.	08.00	CHF 850.-
Inhalt	Verbringen Sie sportliche und erlebnisreiche Tage im Berner Oberland. Die Lenk lädt ein zu unzähligen Aktivitäten in der schönen Natur umgeben von der herrlichen Bergwelt. Morgengymnastik, Wanderungen, Nordic Walking, Wassergymnastik, Entspannung – entscheiden Sie selbst, bei welchen Angeboten Sie mitmachen möchten.		
Ort	Sporthotel Wildstrubel		
Leitung	Cornelia Conzelmann, Dr. med., Wanderleiterin SBV; Monika Röthlisberger, Expertin Erwachsenensport		
Besonderes	Verlangen Sie unser Programm. Inkl. Unterkunft & Halbpension, exkl. Reisespesen, Ausflüge. Detaillierte Angaben im Programm.		
Anmeldung	Es hat noch freie Plätze!		

## Angebote im Freien +

Kosten	CHF 6.-, kostenlos für Teilnehmende unserer Sportkurse
Besonderes	Einmalige Teilnahme möglich
Anmeldung	nicht erforderlich

## Fit durch den Sommer +

Daten/Zeit	Mo, 01.07.-05.08.	09.00-10.00 Uhr
Daten/Zeit	Do, 04.07.- 08.08.	09.00-10.00 Uhr, ohne 1.August
Ort neu:	Schützenmattpark Basel, bei der roten runden Bank	

## Tanzend durch den Sommer (Tänze aus aller Welt) +

Daten/Zeit	Do, 04.07.-08.08.	09.30-10.30 Uhr, ohne 1.August
Ort	Grün 80 beim Restaurant Seegarten	

## Hopp-La Fit – Generationen in Bewegung +

Das Angebot richtet sich an Erwachsene – mit oder ohne (Enkel-) Kinder

Daten/Zeit	Do 04.07.-08.08.	15.00-16.00 Uhr
Ort	Schützenmattpark Basel, bei den zwei Holzkisten in der Nähe des Pavillons	
Kosten	Gratis	

## Sommerkurs – Yoga +

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

Kosten CHF 20.– pro Lektion  
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum  
 Anmeldung Bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Mo 01.07.–15.07. 3x 10.00–11.00h CHF 60.–  
 Leitung Cornelia Dockweiler, Yoga-Lehrerin

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Di 02.07.–16.07. 3x 09.30–10.30h CHF 60.–  
 Leitung Manuela Huber, Yoga-Lehrerin

**Basel** Belchenstr. 15 Mo 22.07.–05.08. 3x 10.00–11.00h CHF 60.–  
 Leitung Corinna Huwyler, Yoga-Lehrerin

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Mo 22.07.–05.08. 3x 11.00–12.00h CHF 60.–  
 Leitung Manuela Huber, Yoga-Lehrerin

## Sommerkurs – Yoga auf dem Stuhl +

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Di 02.07.–16.07. 3x 10.30–11.30h CHF 60.–

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

Kosten CHF 20.– pro Lektion  
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum  
 Leitung Manuela Huber, Yoga-Lehrerin  
 Anmeldung Bis 18. Juni

## Sommerkurs – Entspannung +

**Basel** Belchenstr. 15 Di 02.07.–16.07. 3x 10.00–11.00h CHF 48.–

Inhalt Ein ganzheitliches Entspannungstraining, durch welches der Körper sich erholt, der Geist zur Ruhe kommt und der Schlaf positiv beeinflusst wird.

Kosten CHF 16.– pro Lektion  
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG  
 Leitung Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin  
 Anmeldung Bis 18. Juni

## Sommerkurs- Fit/Beweglich +

Inhalt Das Ganzkörpertraining mit Musik um fit, vital und beweglich zu bleiben.  
 Kosten CHF 16.– pro Lektion  
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG  
 Anmeldung Bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Basel** Belchenstr. 15 Di 02.07.–16.07. 3x 09.00–10.00h CHF 48.–  
 Leitung Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Di 23.07.–06.08. 3x 11.30–12.30h CHF 48.–  
 Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

**Basel** Belchenstr. 15 Fr 26.07.–09.08. 3x 09.45–10.45h CHF 48.–  
 Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

## Sommerkurs – Golf Schnupperkurs

Kosten CHF 25.– pro Lektion, inkl. Greenfee und Miete, Material.  
 Kursort CityGolf Basel-Bachgraben  
 Leitung PGA Golflehrer, CityGolf Basel-Bachgraben  
 Anmeldung Bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Basel** Belforterstr. 135 Di 02.07.–16.07. 3x 09.30–11.00h CHF 150.–

**Basel** Belforterstr. 135 Di 23.07.–06.08. 3x 09.30–11.00h CHF 150.–

## Sommerkurs – Achtsamkeitstraining +

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Mi 03.07.–17.07. 3x 09.30–11.30h CHF 120.–

Inhalt Achtsamkeit hilft, das Gewahrsein auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und den Alltag bewusster zu erleben. Das Üben von Achtsamkeit ist ein wirksames Instrument, um mit Stress, Sorgen, Schmerzen und Krankheiten besser umgehen zu können.

Kosten CHF 20.– pro Lektion  
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum  
 Leitung Brigitte Eichkorn, Lehrerin für MBSR (mindfulness-based stress reduction)  
 Anmeldung Bis 19. Juni

## Sommerkurs – Line Dance Einsteiger +

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do	04.07.–18.07.	3x	09.30–10.30h	CHF 48.–
Inhalt	Line Dance wird ohne Partnerin respektive Partner in Reihen und Linien vor- oder nebeneinander getanzt. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern die körperliche und die geistige Beweglichkeit.					
Kosten	CHF 16.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin					
Anmeldung	Bis 20. Juni					

## Sommerkurs – Line Dance +

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do	04.07.–18.07.	3x	10.45–11.45h	CHF 48.–
Inhalt	Line Dance wird ohne Partnerin respektive Partner in Reihen und Linien vor- oder nebeneinander getanzt. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern die körperliche und die geistige Beweglichkeit.					
Kosten	CHF 16.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin					
Anmeldung	Bis 20. Juni					

## Sommerkurs – Geführte E-Bike Touren in der Region +

Leitung	Stephan Lingenhel, Erwachsenensportleiter					
Besonderes	Eigenes E-Bike und Getränk mitnehmen!					
Anmeldung	Bis 2 Wochen vor Kursbeginn					
Treffpunkt	Do	04.07.–18.07.	3x	09.30–11.30h	CHF 70.–	
	Treffpunkt 04.07.: Rütimyerplatz beim Brunnen, Treffpunkt 11.07.: Velove, Strassburgerallee 76, Treffpunkt 18.07.: St. Jakob Tramhaltestelle Nr. 14 Richtung Muttenz. Pro Tour ca. 30 km.					
Treffpunkt	Di	23.07.–06.08.	3x	09.30–11.30h	CHF 70.–	
	Treffpunkt Tour 23.07.: Kraftwerkinsel Brisfelden, Treffpunkt Tour 30.07.: Eglisee Tramschlaufe, Treffpunkt Tour 06.08.: Rütimyerplatz beim Brunnen.					

## Sommerkurs – Rückentraining +

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	22.07.–05.08.	3x	09.00–10.00h	CHF 48.–
Inhalt	Gezielte Kräftigung der Rücken-/Rumpfmuskulatur. Förderung der Beweglichkeit.					
Kosten	CHF 16.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin					
Anmeldung	Bis 9. Juli					

## Sommerkurs – Beckenbodentraining +

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	22.07.–05.08.	3x	10.00–11.00h	CHF 48.–
Inhalt	Gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur trainieren.					
Kosten	CHF 16.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin					
Anmeldung	Bis 8. Juli					

## Sommerkurs – AquaGym +

Inhalt	AquaGym ist Wassergymnastik im stehetiefen Wasser. Es fördert gelenkschonend die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur und wirkt entspannend.					
Kursort	Weiherweg Alterszentrum					
Leitung	Lena Rohrbach, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Anmeldung	Bis 9. Juli					
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Mo	22.07.–05.08.	3x	09.00–09.45h	CHF 40.–
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Mo	22.07.–05.08.	3x	09.45–10.30h	CHF 40.–
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Mi	24.07.–07.08.	3x	09.00–09.45h	CHF 40.–
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Mi	24.07.–07.08.	3x	09.45–10.30h	CHF 40.–

## Sommerkurs – Let's Dance – Workshop +

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di-Mi-Fr	23.07.–26.07.	3x	08.30–09.30h	CHF 48.–
Inhalt	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.					
Kosten	CHF 16.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Andrea Hunziker, Tanzleiterin					
Besonderes	Di 23.7. Mi 24.7. und Fr 26.7.					
Anmeldung	Bis 9. Juli					

### Sommerkurs – Faszien-Rollmassage +

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di	23.07.–06.08.	3x	10.30–11.30h	CHF 48.–
Inhalt	Bei der Faszien-Rollmassage werden mit Massageball und Rolle die Gewebeschichten, Muskeln und Faszien (Bindegewebe) bewegt, durchblutet, der Stoffwechsel angeregt und Verspannungen gelöst.					
Kosten	CHF 16.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin					
Anmeldung	Bis 9. Juli					

### Sommerkurs – KraftFit +

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di	23.07.–06.08.	3x	09.30–10.30h	CHF 48.–
Inhalt	Gezielte und effiziente Stärkung der Muskulatur und des Gleichgewichts.					
Kosten	CHF 16.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin					
Anmeldung	Bis 9. Juli					

### Sommerkurs – Sanfte Gymnastik +

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	24.07.–07.08.	3x	09.00–10.00h	CHF 48.–
Inhalt	Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen den Körper und führen zu Wohlbefinden.					
Kosten	CHF 16.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin					
Anmeldung	Bis 10. Juli					

### Sommerkurs – Pilates +

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	24.07.–07.08.	3x	11.00–12.00h	CHF 60.–
Inhalt	Mit Kräftigungsübungen, unterstützt durch Atemtechnik, werden die tiefliegenden Muskeln trainiert und die Körperhaltung verbessert.					
Kosten	CHF 20.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin					
Anmeldung	Bis 10. Juli					

### Sommerkurs – Entspannung +

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	24.07.–07.08.	3x	10.00–11.00h	CHF 48.–
Inhalt	Ein ganzheitliches Entspannungstraining, durch welches der Körper sich erholt, der Geist zur Ruhe kommt und der Schlaf positiv beeinflusst wird.					
Kosten	CHF 16.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin					
Anmeldung	Bis 10. Juli					

### Sommerkurs – Fuss und Gangschulung +

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Fr	26.07.–09.08.	3x	08.30–09.30h	CHF 48.–
Inhalt	Der Fuss ist Teil des Bewegungsapparates, der das gesamte Körpergewicht beim Gehen trägt. Durch wirksame Fussgymnastik mobilisieren, kräftigen und dehnen wir die Füße, Fussgelenke und Zehen. Das Trainieren des Gehens durch bewussten Füsseinsatz lohnt sich sehr.					
Kosten	CHF 16.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin					
Anmeldung	Bis 12. Juli					

## Generationen in Bewegung +

Inhalt	In der generationenübergreifenden Bewegungsstunde werden Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Erwachsene – mit oder ohne (Enkel-)Kinder.					
Besonderes	Findet in den Schulferien nicht statt (Ausnahme Schützenmattpark)					
Anmeldung	Nicht erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.					
<b>Basel</b>	Schützenmattpark	Do	04.07.–19.12.	25x	15.00–16.00h	kostenlos
Kursort	Treffpunkt bei den Holzkisten in der Nähe des Pavillons					
<b>Basel</b>	Schorenweg 23	Mo	12.08.–16.12.	17x	14.30–15.30h	kostenlos
Kursort	Primarschule Schoren, Turnhalle					
<b>Basel</b>	Klybeckstr. 95	Di	13.08.–17.12.	17x	16.15–17.00h	kostenlos
Kursort	Kultur- und Quartiertreffpunkt Union					
<b>Basel</b>	Burgweg 7	Mi	14.08.–18.12.	17x	15.00–16.00h	kostenlos
Kursort	Quartiertreffpunkt Wettstein, BURG					

In Kooperation mit  
der Stiftung Hopp-la



## Achtsamkeitstraining +

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Di	15.10.–17.12.	10x	12.30–13.30h	CHF 200.–
Inhalt	Einfache Meditations- und Achtsamkeitsübungen, sowie Atem- und Bewegungsübungen stärken uns für die Herausforderungen im Alltag.					
Kosten	CHF 20.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Brigitte Eichkorn, Lehrerin für MBSR (mindfulness-based stress reduction)					
Anmeldung	Bis 1. Oktober					

## Atmen – Bewegen – Entspannen +

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do	17.10.–19.12.	10x	11.30–12.30h	CHF 200.–
Inhalt	Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.					
Kosten	CHF 20.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin					
Anmeldung	Bis 4. Oktober					

## Feldenkrais +

Inhalt	Sie lernen sich selbst durch sachte Bewegungen besser kennen. Es findet ein Spannungsausgleich statt. Dieser ermöglicht es, dass Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Alltag vermindert oder sogar ganz aufgelöst werden können.					
Kosten	CHF 20.– pro Lektion					
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Di	13.08.–24.09.	7x	08.30–09.30h	CHF 140.–
Leitung	Barbara Füzesi Keller, dipl. Feldenkrais-Lehrerin					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	14.08.–25.09.	7x	10.30–11.30h	CHF 140.–
Leitung	Steffen Siebenhüner, dipl. Feldenkrais-Lehrer					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Di	15.10.–17.12.	10x	08.30–09.30h	CHF 200.–
Leitung	Barbara Füzesi Keller, dipl. Feldenkrais-Lehrerin					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	16.10.–18.12.	10x	10.30–11.30h	CHF 200.–
Leitung	Steffen Siebenhüner, dipl. Feldenkrais-Lehrer					



## Körpertraining – Stretching – Entspannung +

Inhalt	Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.				
Kosten	CHF 20.– pro Lektion				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Madeleine Schweizer, Bewegungspädagogin				

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di	13.08.–24.09.	7x	08.30–09.30h	CHF 140.–
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di	15.10.–17.12.	10x	08.30–09.30h	CHF 200.–

## Mittags-Meditation +

Inhalt	Bringen Sie Ruhe in Ihren Alltag mit einer geführten Meditation über den Mittag. Mit der Technik des Mentaltrainings erreichen Sie einen tiefen Entspannungszustand und können damit auch die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers anregen.				
Kosten	CHF 10.– pro Lektion				
Kursort	Raum Forum, EG				
Leitung	Stefanie Genhart, Coach & Mentaltrainerin				
Besonderes	Keine Anmeldung nötig. Barzahlung.				

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	09.09.	1x	12.30–13.15h	CHF 10.–
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	14.10.	1x	12.30–13.15h	CHF 10.–
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	11.11.	1x	12.30–13.15h	CHF 10.–
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	09.12.	1x	12.30–13.15h	CHF 10.–

## Pilates +

Inhalt	Mit Kräftigungsübungen, unterstützt durch Atemtechnik, werden die tief-liegenden Muskeln trainiert und die Körperhaltung verbessert.				
Kosten	CHF 20.– pro Lektion				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin				

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	14.08.–25.09.	7x	17.00–18.00h	CHF 140.–
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	16.10.–18.12.	10x	17.00–18.00h	CHF 200.–

## LEKTIONEN VERPASST?

Haben Sie eine oder mehrere Lektionen verpasst?  
Sie haben die Möglichkeit, diese in einem identischen Kurs zu einer anderen Zeit vor- oder nachzuholen.

Zusätzlich sind Sie eingeladen, kostenlos an den Kursen «Fit durch den Sommer» und «Tanzend durch den Sommer» im Sommerprogramm teilzunehmen.



**TIPP**

## Qi-Gong der 5 Elemente +

Inhalt	Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer bewirken den 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.				
Kosten	CHF 20.– pro Lektion				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong-Lehrerin				

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di	13.08.–24.09.	7x	10.30–11.30h	CHF 140.–
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mi	14.08.–25.09.	7x	11.30–12.30h	CHF 140.–
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mi	14.08.–25.09.	7x	17.00–18.00h	CHF 140.–
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di	15.10.–17.12.	10x	10.30–11.30h	CHF 200.–
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mi	16.10.–18.12.	10x	11.30–12.30h	CHF 200.–
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mi	16.10.–18.12.	10x	17.00–18.00h	CHF 200.–

## Yoga



Inhalt	Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringen Sie in eine geistig-körperliche Balance.				
Kosten	CHF 20.- pro Lektion				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	12.08.-23.09.	7x	10.40-11.40h	CHF 140.-
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin					

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	12.08.-23.09.	7x	11.45-12.45h	CHF 140.-
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin					

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	12.08.-23.09.	7x	13.00-14.00h	CHF 140.-
Leitung	Cornelia Dockweiler, Yoga-Lehrerin					

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	12.08.-23.09.	7x	14.30-15.30h	CHF 140.-
Leitung	Cornelia Dockweiler, Yoga-Lehrerin					

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di	13.08.-24.09.	7x	09.30-10.30h	CHF 140.-
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin					

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	14.10.-16.12.	10x	10.40-11.40h	CHF 200.-
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin					

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	14.10.-16.12.	10x	11.45-12.45h	CHF 200.-
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin					

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	14.10.-16.12.	10x	13.00-14.00h	CHF 200.-
Leitung	Cornelia Dockweiler, Yoga-Lehrerin					

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	14.10.-16.12.	10x	14.30-15.30h	CHF 200.-
Leitung	Cornelia Dockweiler, Yoga-Lehrerin					

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di	15.10.-17.12.	10x	09.30-10.30h	CHF 200.-
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin					

## Yoga Neu



<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mo	12.08.-23.09.	7x	11.30-12.30h	CHF 140.-
--------------	----------------	----	---------------	----	--------------	-----------

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

Kosten CHF 20.- pro Lektion

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG

Leitung Corinna Huwyler, dipl. Cantienica in Yoga, Bewegungspädagogin

Anmeldung Bis 5. August

## Yoga Neu



<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	12.08.-23.09.	7x	18.15-19.15h	CHF 140.-
--------------	--------------------	----	---------------	----	--------------	-----------

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

Kosten CHF 20.- pro Lektion

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Leitung Isabel Saxer, Yoga-Lehrerin

Anmeldung Bis 29. Juli

## Yoga Neu



<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Fr	16.08.-27.09.	7x	11.00-12.00h	CHF 140.-
--------------	----------------	----	---------------	----	--------------	-----------

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

Kosten CHF 20.- pro Lektion

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG

Leitung Isabel Saxer, Yoga-Lehrerin

Anmeldung Bis 2. August

## Yoga Neu



<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mo	14.10.-16.12.	10x	11.30-12.30h	CHF 200.-
--------------	----------------	----	---------------	-----	--------------	-----------

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

Kosten CHF 20.- pro Lektion

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG

Leitung Corinna Huwyler, dipl. Cantienica in Yoga, Bewegungspädagogin

Anmeldung Bis 1. Oktober

## Yoga Neu



<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	14.10.-16.12.	10x	18.15-19.15h	CHF 200.-
--------------	--------------------	----	---------------	-----	--------------	-----------

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

Kosten CHF 20.- pro Lektion

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Leitung Isabel Saxer, Yoga-Lehrerin

Anmeldung Bis 30. September

### Gezielte Bewegungsberatung?

Wissen Sie nicht, welche Sportart für Sie die richtige ist?  
Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin für eine kostenlose Bewegungsberatung.

**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.**

### Beckenbodentraining für Frauen +

**Inhalt** Gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur trainieren.  
**Kosten** CHF 16.– pro Lektion  
**Teilnahme** Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

**Basel** Belchenstr. 15 Di 13.08.–24.09. 7x 16.00–17.00h CHF 112.–  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG  
**Leitung** Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Do 15.08.–26.09. 7x 15.30–16.30h CHF 112.–  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum  
**Leitung** Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin

**Basel** Belchenstr. 15 Di 15.10.–17.12. 10x 16.00–17.00h CHF 160.–  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG  
**Leitung** Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Do 17.10.–19.12. 10x 15.30–16.30h CHF 160.–  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum  
**Leitung** Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin

### Faszientraining Neu +

**Basel** Belchenstr. 15 Mi 16.10.–18.12. 10x 12.00–13.00h CHF 160.–  
**Inhalt** Beim Faszientraining werden die Gewebeschichten, Muskeln und Faszien (Bindegewebe) bewegt, durchblutet. Der Stoffwechsel wird angeregt und Verspannungen gelöst.  
**Kosten** CHF 16.– pro Lektion  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG  
**Leitung** Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin  
**Anmeldung** Bis 2. Oktober

### Fit/Beweglich +

**Inhalt** Das Ganzkörpertraining mit Musik um fit, vital und beweglich zu bleiben.  
**Kosten** CHF 16.– pro Lektion  
**Teilnahme** Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

**Basel** Belchenstr. 15 Mo 12.08.–23.09. 7x 08.30–09.30h CHF 112.–  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG  
**Leitung** Marie-José Tschopp, Erwachsenensportleiterin

**Basel** Belchenstr. 15 Di 13.08.–24.09. 7x 10.30–11.30h CHF 112.–  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG  
**Leitung** Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Di 13.08.–24.09. 7x 12.30–13.30h CHF 112.–  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum  
**Leitung** Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

**Basel** Theodorskirchplatz 7 Di 13.08.–24.09. 7x 16.00–17.00h CHF 112.–  
**Kursort** Waisenhausturnhalle, Akzent Forum  
**Leitung** Veronika Ziemke, Fitnessinstructorin

**Basel** Belchenstr. 15 Di 13.08.–24.09. 7x 17.00–18.00h CHF 112.–  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG  
**Leitung** Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

**Basel** Theodorskirchplatz 7 Di 13.08.–24.09. 7x 17.00–18.00h CHF 112.–  
**Kursort** Waisenhausturnhalle, Akzent Forum  
**Leitung** Veronika Ziemke, Fitnessinstructorin

**Basel** Belchenstr. 15 Di 13.08.–24.09. 7x 18.00–19.00h CHF 112.–  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG  
**Leitung** Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Mi 14.08.–25.09. 7x 08.30–09.30h CHF 112.–  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum  
**Leitung** Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin

**Basel** Belchenstr. 15 Mo 14.10.–16.12. 10x 08.30–09.30h CHF 160.–  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG  
**Leitung** Marie-José Tschopp, Erwachsenensportleiterin

**Basel** Belchenstr. 15 Di 15.10.–17.12. 10x 10.30–11.30h CHF 160.–  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG  
**Leitung** Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Di 15.10.–17.12. 10x 12.30–13.30h CHF 160.–  
**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum  
**Leitung** Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

**Basel** Theodorskirchplatz 7 Di 15.10.–17.12. 10x 16.00–17.00h CHF 160.–  
**Kursort** Waisenhausturnhalle, Akzent Forum  
**Leitung** Veronika Ziemke, Fitnessinstructorin

## Fit/Beweglich

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Di	15.10.-17.12.	10x	17.00-18.00h	CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin					
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Di	15.10.-17.12.	10x	17.00-18.00h	CHF 160.-
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Veronika Ziemke, Fitnessinstructorin					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Di	15.10.-17.12.	10x	18.00-19.00h	CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin					
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mi	16.10.-18.12.	10x	08.30-09.30h	CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin					

## Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Dank einem Förderfond von Pro Senectute beider Basel erhalten Sie als InhaberIn der KulturLegi-Card auf die meisten Sport- und Bildungsangebote eine Reduktion von 50 Prozent (kulturlegi.ch).

**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.**



**KulturLegi**  
beider Basel

## Gleichgewichtstraining

**Inhalt** Mit gezielten Übungen Gleichgewicht und Kraft trainieren. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

**Kosten** CHF 16.- pro Lektion

**Teilnahme** Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mo	12.08.-23.09.	7x	14.00-15.00h	CHF 112.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Claudine Schwyn, Trainerin Sturzprävention					

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Do	15.08.-26.09.	7x	10.30-11.30h	CHF 112.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Nicole Zingg, Trainerin Sturzprävention					

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Fr	16.08.-27.09.	7x	10.30-11.30h	CHF 112.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Tamara Buonocore, Trainerin Sturzprävention					

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Fr	16.08.-27.09.	7x	11.30-12.30h	CHF 112.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Tamara Buonocore, Trainerin Sturzprävention					

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mo	14.10.-16.12.	10x	14.00-15.00h	CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Claudine Schwyn, Trainerin Sturzprävention					

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Do	17.10.-19.12.	10x	10.30-11.30h	CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Nicole Zingg, Trainerin Sturzprävention					

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Fr	18.10.-20.12.	10x	10.30-11.30h	CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Tamara Buonocore, Trainerin Sturzprävention					

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Fr	18.10.-20.12.	10x	11.30-12.30h	CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Tamara Buonocore, Trainerin Sturzprävention					

## Gleichgewichtstraining im Schützenmattpark

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	14.08.-25.09.	7x	13.00-14.00h	CHF 112.-
--------------	----------------	----	---------------	----	--------------	-----------

**Inhalt** Ein Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationstraining im Freien. Ein Training, das Freude bereitet und die Sicherheit im Alltag fördert.

**Kosten** CHF 16.- pro Lektion

**Kursort** Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG

**Leitung** Susanne Hüglin Berger, Debora Junker-Wick, Trainerinnen Sturzprävention

**Besonderes** Besammlung: Belchenstr. 15. Bei schlechter Witterung im Gymnastikraum.

**Anmeldung** Bis 31. Juli

## Gleichgewichtstraining im Schützenmattpark +

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi 16.10.–18.12.	10x	13.00–14.00h	CHF 160.–
<b>Inhalt</b>	Ein Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationstraining im Freien. Ein Training, das Freude bereitet und die Sicherheit im Alltag fördert.				
<b>Kosten</b>	CHF 16.– pro Lektion				
<b>Kursort</b>	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
<b>Leitung</b>	Susanne Hüglin Berger, Debora Junker-Wick, Trainerinnen Sturzprävention				
<b>Besonderes</b>	Besammlung: Belchenstr. 15. Bei schlechter Witterung im Gymnastikraum.				
<b>Anmeldung</b>	Bis 2. Oktober				

## KraftFit +

<b>Inhalt</b>	Gezielte und effiziente Stärkung der Muskulatur und des Gleichgewichts.				
<b>Kosten</b>	CHF 16.– pro Lektion				
<b>Teilnahme</b>	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Di 13.08.–24.09.	7x	10.30–11.30h	CHF 112.–
<b>Kursort</b>	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
<b>Leitung</b>	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Fr 16.08.–27.09.	7x	12.30–13.30h	CHF 112.–
<b>Kursort</b>	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
<b>Leitung</b>	Tamara Buonocore, Erwachsenensportleiterin				
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Di 15.10.–17.12.	10x	10.30–11.30h	CHF 160.–
<b>Kursort</b>	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
<b>Leitung</b>	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Fr 18.10.–20.12.	10x	12.30–13.30h	CHF 160.–
<b>Kursort</b>	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
<b>Leitung</b>	Tamara Buonocore, Erwachsenensportleiterin				

## KraftFit Neu +

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mo 14.10.–16.12.	10x	17.00–18.00h	CHF 160.–
<b>Inhalt</b>	Gezielte und effiziente Stärkung der Muskulatur und des Gleichgewichts.				
<b>Kosten</b>	CHF 16.– pro Lektion				
<b>Kursort</b>	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
<b>Leitung</b>	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin				
<b>Anmeldung</b>	Bis 30. September				

## LEKTIONEN VERPASST?

Haben Sie eine oder mehrere Lektionen verpasst? Sie haben die Möglichkeit, diese in einem identischen Kurs zu einer anderen Zeit vor- oder nachzuholen.

Zusätzlich sind Sie eingeladen, kostenlos an den Kursen «Fit durch den Sommer» und «Tanzend durch den Sommer» im Sommerprogramm teilzunehmen.



**TIPP**

## Männerfit +

<b>Inhalt</b>	Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.				
<b>Kosten</b>	CHF 16.– pro Lektion				
<b>Teilnahme</b>	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Do 15.08.–26.09.	7x	17.00–18.00h	CHF 112.–
<b>Kursort</b>	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
<b>Leitung</b>	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Do 15.08.–26.09.	7x	18.00–19.00h	CHF 112.–
<b>Kursort</b>	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
<b>Leitung</b>	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Do 17.10.–19.12.	10x	17.00–18.00h	CHF 160.–
<b>Kursort</b>	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
<b>Leitung</b>	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Do 17.10.–19.12.	10x	18.00–19.00h	CHF 160.–
<b>Kursort</b>	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
<b>Leitung</b>	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin				
<b>Liestal</b>	Rosenstr. 21 A	Do 15.08.–26.09.	7x	10.15–11.15h	CHF 112.–
<b>Kursort</b>	Sport- & Gesundheitszentrum Rosen				
<b>Leitung</b>	Ines Ernst, Erwachsenensportleiterin; Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer				
<b>Liestal</b>	Rosenstr. 21 A	Do 17.10.–19.12.	10x	10.15–11.15h	CHF 160.–
<b>Kursort</b>	Sport- & Gesundheitszentrum Rosen				
<b>Leitung</b>	Ines Ernst, Erwachsenensportleiterin; Peter Brütsch, Turn- und Sportlehrer				

## Rückentraining



Inhalt	Gezielte Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und Förderung der Beweglichkeit.				
Kosten	CHF 16.- pro Lektion				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	12.08.-23.09.	7x	08.30-09.30h CHF 112.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	12.08.-23.09.	7x	09.30-10.30h CHF 112.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	14.08.-25.09.	7x	15.00-16.00h CHF 112.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	14.08.-25.09.	7x	16.00-17.00h CHF 112.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do	15.08.-26.09.	7x	14.30-15.30h CHF 112.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Fr	16.08.-27.09.	7x	08.20-09.20h CHF 112.-
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin				
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Fr	16.08.-27.09.	7x	09.30-10.30h CHF 112.-
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin				
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Fr	16.08.-27.09.	7x	10.40-11.40h CHF 112.-
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	14.10.-16.12.	10x	08.30-09.30h CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	14.10.-16.12.	10x	09.30-10.30h CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	16.10.-18.12.	10x	15.00-16.00h CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin				

## Rückentraining

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	16.10.-18.12.	10x	16.00-17.00h CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do	17.10.-19.12.	10x	14.30-15.30h CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Fr	18.10.-20.12.	10x	08.20-09.20h CHF 160.-
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin				
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Fr	18.10.-20.12.	10x	09.30-10.30h CHF 160.-
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin				
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Fr	18.10.-20.12.	10x	10.40-11.40h CHF 160.-
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin				

### Gezielte Bewegungsberatung?

Wissen Sie nicht, welche Sportart für Sie die richtige ist?  
Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin für eine kostenlose Bewegungsberatung.

**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.**

## Sanfte Gymnastik +

Inhalt	Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen den Körper und führen zu Wohlbefinden.				
Kosten	CHF 16.– pro Lektion				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mo	12.08.–23.09.	7x	10.30–11.30h CHF 112.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Sybille Werner, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mi	14.08.–25.09.	7x	09.30–10.30h CHF 112.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mi	14.08.–25.09.	7x	10.30–11.30h CHF 112.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	14.08.–25.09.	7x	14.00–15.00h CHF 112.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Do	15.08.–26.09.	7x	11.30–12.30h CHF 112.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mo	14.10.–16.12.	10x	10.30–11.30h CHF 160.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Sybille Werner, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mi	16.10.–18.12.	10x	09.30–10.30h CHF 160.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mi	16.10.–18.12.	10x	10.30–11.30h CHF 160.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	16.10.–18.12.	10x	14.00–15.00h CHF 160.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Do	17.10.–19.12.	10x	11.30–12.30h CHF 160.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin				

## LEKTIONEN VERPASST?

In sämtlichen Sport-Halbjahreskursen können nicht besuchte Lektionen in einer anderen Gruppe derselben Sportart nachgeholt werden.

Zusätzlich sind Sie eingeladen, kostenlos an den Kursen «Fit durch den Sommer» und «Tanzend durch den Sommer» im Sommerprogramm teilzunehmen.



## GymFit +

Inhalt	GymFit ist ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Sie kräftigen Ihre Muskulatur, trainieren Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht. Mit diesem Halbjahresabo können Sie alle Angebote «GymFit» und «GymFit+» unbegrenzt nutzen.				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				

<b>Allschwil</b>	Baslerstr. 242	Mo	12.08.–16.12.	17x	14.00–15.00h CHF 110.50
Kursort	St. Theresia				
Leitung	Tamara Buonocore, Erwachsenensportleiterin				
<b>Allschwil</b>	Lettenweg 32	Mi	14.08.–18.12.	17x	14.15–15.15h CHF 110.50
Kursort	Gymnastikraum Turnhalle Schulhaus Gartenhof				
Leitung	Jeannette Wallimann, Erwachsenensportleiterin				
<b>Arlesheim</b>	Bromhübelweg 15	Mo	12.08.–16.12.	17x	09.30–10.30h CHF 110.50
Kursort	Obesunne, Grosser Saal				
Leitung	Verena Zwicky, Erwachsenensportleiterin				
<b>Arlesheim</b>		Mo	12.08.–16.12.	17x	17.00–17.45h CHF 110.50
Kursort	Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus				
Leitung	Verena Zwicky, Erwachsenensportleiterin				
<b>Arlesheim</b>		Mo	12.08.–16.12.	17x	17.45–18.30h CHF 110.50
Kursort	Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus				
Leitung	Verena Zwicky, Erwachsenensportleiterin				
<b>Basel</b>	Kannenfeldstr. 35	Mo	12.08.–16.12.	17x	15.00–16.00h CHF 110.50
Kursort	Pfarreiheim St. Anton				
Leitung	Sonja Bernard, Erwachsenensportleiterin				
<b>Basel</b>	Christoph Merian-Platz 5	Di	13.08.–17.12.	17x	09.00–10.00h CHF 110.50
Kursort	Gellertkirche				
Leitung	Isabelle Stäuble, Erwachsenensportleiterin				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Di	13.08.–17.12.	17x	14.00–15.00h CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Jeannette Wallimann, Erwachsenensportleiterin				

## GymFit

<b>Basel</b>	Neubadstr. 95	Di	13.08.-17.12.	17x	14.00-15.00h	CHF 110.50
Kursort	Allerheiligen Pfarrheim					
Leitung	Simone Schmieder, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Di	13.08.-17.12.	17x	15.00-16.00h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Josiane Hess, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	14.08.-18.12.	17x	08.30-09.30h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Manuela Blättler, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mi	14.08.-18.12.	17x	09.30-10.30h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Manuela Blättler, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Bruderholzweg 3	Do	15.08.-19.12.	17x	08.45-09.45h	CHF 110.50
Kursort	Alterssiedlung Gundeldingerhof					
Leitung	Franziska Schäfer, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Mülhauserstr. 145	Do	15.08.-19.12.	17x	09.00-10.00h	CHF 110.50
Kursort	Gemeindehaus Johannes, Kirchgemeinde Basel West					
Leitung	Therese Nobs, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Gudeldingerstr. 370	Do	15.08.-19.12.	17x	09.00-10.00h	CHF 110.50
Kursort	Zwinglihaus					
Leitung	Esther Perret, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Kleinriehenstr. 72	Do	15.08.-19.12.	17x	09.30-10.30h	CHF 110.50
Kursort	St. Markus Gemeindehaus					
Leitung	Rosemarie Flachmann, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Bruderholzweg 3	Do	15.08.-19.12.	17x	09.45-10.45h	CHF 110.50
Kursort	Alterssiedlung Gundeldingerhof					
Leitung	Franziska Schäfer, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Do	15.08.-19.12.	17x	15.00-16.00h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Ana Villoria Claver, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Hegenheimerstr. 229	Do	15.08.-19.12.	17x	15.00-16.00h	CHF 110.50
Kursort	Thomaskirche					
Leitung	Therese Nobs, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Fr	16.08.-20.12.	17x	10.00-11.00h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Sabine Fischer, Erwachsenensportleiterin					
<b>Biel-Benken</b>	Kilchbühlstr. 7	Mo	12.08.-16.12.	17x	09.00-10.00h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle Kilchbühl					
Leitung	Anna-Marie Zgorelec, Erwachsenensportleiterin					

## GymFit

<b>Binningen</b>	Curt Goetz-Str. 7	Mi	14.08.-18.12.	17x	14.00-15.00h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle Margarethen					
Leitung	Gabriela Hoffmann, Erwachsenensportleiterin					
<b>Blauen</b>	Hotzlerweg 16	Di	13.08.-17.12.	17x	15.45-16.45h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Inge Meury, Erwachsenensportleiterin					
<b>Brislach</b>	Hinter den Gärten 14	Mo	12.08.-16.12.	17x	14.00-15.00h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Evelyne Bitterli, Erwachsenensportleiterin					
<b>Dittingen</b>	Schulweg 2	Mo	12.08.-16.12.	17x	09.00-10.00h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Ursula Achermann, Erwachsenensportleiterin					
<b>Duggingen</b>	Aeschstr. 9	Mo	12.08.-16.12.	17x	09.15-10.15h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Danielle Bron, Heidi Ballmer, Erwachsenensportleiterinnen					
<b>Frenkendorf</b>	Schulstr. 14	Mi	14.08.-18.12.	17x	14.30-15.30h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle Mühlacker					
Leitung	Heidi Kunz, Erwachsenensportleiterin					
<b>Giebenach</b>	Moosmattstr. 4	Mo	12.08.-16.12.	17x	15.30-16.30h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Kathrin Misun, Erwachsenensportleiterin					
<b>Grellingen</b>	Nenzlingerweg 4	Mo	12.08.-16.12.	17x	09.00-10.00h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle Primarschule					
Leitung	Evelyne Bitterli, Erwachsenensportleiterin					
<b>Itingen</b>	Landstr. 50	Mo	12.08.-16.12.	17x	16.30-17.30h	CHF 110.50
Kursort	Mehrzweckhalle					
Leitung	Christine Schwander, Anita Imhof, Erwachsenensportleiterinnen					
<b>Laufen</b>	Weststr. 75	Di	13.08.-17.12.	17x	14.30-15.30h	CHF 110.50
Kursort	Cosmos Fitness-Studio					
Leitung	Lydia Stegmüller, Erwachsenensportleiterin					
<b>Liesberg</b>	Seemättliweg 19	Mi	14.08.-18.12.	17x	16.00-17.00h	CHF 110.50
Kursort	Mehrzweckhalle Seemättli					
Leitung	Therese Jorai, Erwachsenensportleiterin					
<b>Liestal</b>	Kasernenstr. 13	Di	13.08.-17.12.	17x	15.00-16.00h	CHF 110.50
Kursort	Sporthalle Kaserne					
Leitung	Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin					
<b>Lupsingen</b>	Liestalerstr. 34	Mo	12.08.-16.12.	17x	16.00-17.00h	CHF 110.50
Kursort	Mehrzweckhalle					
Leitung	Manuela Graf, Erwachsenensportleiterin					



## GymFit

<b>Maisprach</b>	Obermattstr. 3	Do	15.08.-19.12.	17x	09.15-10.15 h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Ursula Bopp, Bewegungspädagogin					
<b>Muttenz</b>	Brühlweg 3	Mi	14.08.-18.12.	17x	09.15-10.15 h	CHF 110.50
Kursort	Bibliothek					
Leitung	Doris Ramseier Schmid, Erwachsenensportleiterin					
<b>Muttenz</b>	Feldrebenweg 14	Do	15.08.-19.12.	17x	14.15-15.15 h	CHF 110.50
Kursort	Kirchgemeindehaus Feldreben					
Leitung	Manuela Graf, Susanne Schneiter, Erwachsenensportleiterinnen					
<b>Münchenstein</b>	Lärchenstr. 3	Mo	12.08.-16.12.	17x	09.00-09.55 h	CHF 110.50
Kursort	Ref. Kirchgemeindehaus					
Leitung	Rita Mauti, Manuela Graf, Erwachsenensportleiterinnen					
<b>Münchenstein</b>	Lärchenstr. 3	Mo	12.08.-16.12.	17x	10.00-10.55 h	CHF 110.50
Kursort	Ref. Kirchgemeindehaus					
Leitung	Rita Mauti, Manuela Graf, Erwachsenensportleiterinnen					
<b>Münchenstein</b>	Gruthweg 8	Mi	14.08.-18.12.	17x	09.00-10.00 h	CHF 110.50
Kursort	Löffelmatt					
Leitung	Verena Zwicky, Erwachsenensportleiterin					
<b>Riehen</b>	Spitalweg 20	Di	13.08.-17.12.	17x	09.30-10.30 h	CHF 110.50
Kursort	Geistlich-diakonisches Zentrum, Gymnastikraum					
Leitung	Monica Graf Pedretti, Erwachsenensportleiterin					
<b>Riehen</b>	Inzlingerstr. 46	Do	15.08.-19.12.	17x	09.30-10.30 h	CHF 110.50
Kursort	Alterssiedlung Landpfundhaus, Saal Tagesheim					
Leitung	Monika Schultheiss, Erwachsenensportleiterin					
<b>Rothenfluh</b>	Witnauerstr. 175	Mo	12.08.-16.12.	17x	09.00-10.00 h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Sigrid Graf, Erwachsenensportleiterin					
<b>Schönenbuch</b>	Zollstr. 5	Fr	16.08.-20.12.	17x	14.00-15.00 h	CHF 110.50
Kursort	Mehrzweckhalle					
Leitung	Verena Sütterlin, Erwachsenensportleiterin					
<b>Therwil</b>	Bahnhofstr. 36	Mo	12.08.-16.12.	17x	14.20-15.20 h	CHF 110.50
Kursort	Bahnhofschulhaus Gymnastikraum					
Leitung	Doris Ferrari Renggli, Verena Zwicky, Erwachsenensportleiterinnen					
<b>Therwil</b>	Bahnhofstr. 36	Fr	16.08.-20.12.	17x	09.15-10.15 h	CHF 110.50
Kursort	Bahnhofschulhaus Gymnastikraum					
Leitung	Erwachsenensportleiterin					

## GymFit

<b>Wahlen</b>	Turnplatzweg 2	Mo	12.08.-16.12.	17x	15.30-16.30 h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Veronika Ziemke, Erwachsenensportleiterin					
<b>Zwingen</b>	Friedhofstr. 11	Mi	14.08.-18.12.	17x	14.00-15.00 h	CHF 110.50
Kursort	Alte Turnhalle					
Leitung	Evelyne Bitterli, Erwachsenensportleiterin					

## GymFit für Frauen



**Inhalt** GymFit ist ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Sie kräftigen Ihre Muskulatur, trainieren Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht. Mit diesem Halbjahresabo können Sie alle Angebote «GymFit» und «GymFit+» unbegrenzt nutzen.

**Teilnahme** Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Mo	12.08.-16.12.	17x	15.00-16.00 h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Jeannette Portenier, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Mo	12.08.-16.12.	17x	16.00-17.00 h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Franziska Schäfer, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di	13.08.-17.12.	17x	14.30-15.30 h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Isabelle Stäuble, Erwachsenensportleiterin					
<b>Liestal</b>	Kasernenstr. 13	Di	13.08.-17.12.	17x	16.10-17.10 h	CHF 110.50
Kursort	Sporthalle Kaserne					
Leitung	Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin					
<b>Reinach</b>	Bruderholzstr. 39	Di	13.08.-17.12.	17x	09.00-10.00 h	CHF 110.50
Kursort	Ref. Kirchgemeindehaus					
Leitung	Danielle Bron, Jeannette Portenier, Erwachsenensportleiterinnen					
<b>Riehen</b>	Äussere Baselstr. 168	Mi	14.08.-18.12.	17x	09.00-10.00 h	CHF 110.50
Kursort	Pfarrheim St. Franziskus					
Leitung	Sandra Pfister, Erwachsenensportleiterin					
<b>Riehen</b>	Spitalweg 20	Do	15.08.-19.12.	17x	14.15-15.15 h	CHF 110.50
Kursort	Geistlich-diakonisches Zentrum, Gymnastikraum					
Leitung	Erwachsenensportleiterin					
<b>Sissach</b>	Schulstr. 7	Mi	14.08.-18.12.	17x	14.30-15.30 h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle Primarschule					
Leitung	Kathrin Misun, Anita Imhof, Erwachsenensportleiterinnen					

## GymFit für Männer +

Inhalt	GymFit ist ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Sie kräftigen Ihre Muskulatur, trainieren Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht. Mit diesem Halbjahresabo können Sie alle Angebote «GymFit» und «GymFit+» unbegrenzt nutzen.
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

<b>Basel</b>	Laufenstr. 44	Mo	12.08.-16.12.	17x	09.00-10.00h	CHF 110.50
Kursort	L'Esprit					
Leitung	Juan Claver, Bernard Bron, Erwachsenensportleiter					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Di	13.08.-17.12.	17x	09.30-10.30h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Esther Perret, Erwachsenensportleiterin					
<b>Sissach</b>	Schulstr. 7	Mi	14.08.-18.12.	17x	16.00-17.00h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle Primarschule					
Leitung	Anita Imhof, Kathrin Misun, Erwachsenensportleiterinnen					
<b>Therwil</b>	Bahnhofstr. 36	Mi	14.08.-18.12.	17x	14.00-14.55h	CHF 110.50
Kursort	Bahnhofschulhaus Gymnastikraum					
Leitung	Ulrike Mix, Silvia Wetzler, Erwachsenensportleiterinnen					

## GymFit+ +

Inhalt	GymFit+ ist die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit. Mit diesem Halbjahresabo können Sie alle Angebote «GymFit» und «GymFit+» unbegrenzt nutzen.
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

<b>Allschwil</b>	Baslerstr. 51	Mo	12.08.-16.12.	17x	14.00-15.00h	CHF 110.50
Kursort	St. Peter und Paul					
Leitung	Josiane Hess, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Mo	12.08.-16.12.	17x	08.30-09.30h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Tamara Buonocore, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mo	12.08.-16.12.	17x	09.30-10.30h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Monica Graf Pedretti, Wellness Trainerin					
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Mo	12.08.-16.12.	17x	09.30-10.30h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Tamara Buonocore, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Mo	12.08.-16.12.	17x	10.30-11.30h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Tamara Buonocore, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Corso tenuto in lingua italiana.					

## GymFit+ +

<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Mo	12.08.-16.12.	17x	14.00-15.00h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Astrid Storz, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Mo	12.08.-16.12.	17x	17.00-18.00h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Franziska Schäfer, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Di	13.08.-17.12.	17x	08.30-09.30h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Ruth Riva, Bewegungspädagogin					
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Di	13.08.-17.12.	17x	14.00-15.00h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Claudine Schwyn, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Do	15.08.-19.12.	17x	08.30-09.30h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Marie-José Tschopp, Doris Rossi, Erwachsenensportleiterinnen					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Do	15.08.-19.12.	17x	09.30-10.30h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Nicole Zingg, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Do	15.08.-19.12.	17x	09.30-10.30h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Marie-José Tschopp, Doris Rossi, Erwachsenensportleiterinnen					
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Do	15.08.-19.12.	17x	10.30-11.30h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Astrid Kurt, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Do	15.08.-19.12.	17x	14.00-15.00h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Ana Villoria Claver, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Do	15.08.-19.12.	17x	14.00-15.00h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Sibylle Bruttel, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Fr	16.08.-20.12.	17x	08.30-09.30h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Sylvia Back Howald, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Fr	16.08.-20.12.	17x	09.00-10.00h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Sabine Fischer, Erwachsenensportleiterin					
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Fr	16.08.-20.12.	17x	09.30-10.30h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Sylvia Back Howald, Erwachsenensportleiterin					

## GymFit+

<b>Ettingen</b>	Gempenweg 17-25	Mo	12.08.-16.12.	17x	10.30-11.30h	CHF 110.50
Kursort	Turnhalle Schulhaus Hintere Matte					
Leitung	Anna-Marie Zgorelec, Erwachsenensportleiterin					
<b>Liesberg</b>	Seemättliweg 19	Di	13.08.-17.12.	17x	19.00-20.00h	CHF 110.50
Kursort	Mehrzweckhalle Seemättli					
Leitung	Therese Jorai, Erwachsenensportleiterin					
<b>Oberwil</b>		Mi	14.08.-18.12.	17x	15.40-16.40h	CHF 110.50
Kursort	Wehrlin-Turnhalle Primarschulhaus					
Leitung	Ulrike Mix, Silvia Wetzel, Erwachsenensportleiterinnen					

## GymFit+ für Frauen



**Inhalt** GymFit+ ist die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit. Mit diesem Halbjahresabo können Sie alle Angebote «GymFit» und «GymFit+» unbegrenzt nutzen.

**Teilnahme** Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Di	13.08.-17.12.	17x	09.30-10.30h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Ruth Riva, Bewegungspädagogin					
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Do	15.08.-19.12.	17x	16.30-17.30h	CHF 110.50
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Marie-José Tschopp, Doris Rossi, Erwachsenensportleiterinnen					



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Verlangen  
Sie den Infoflyer  
061 206 44 44

## Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Dank einem Förderfond von Pro Senectute beider Basel erhalten Sie als Inhaberin oder Inhaber der KulturLegi-Card auf die meisten Sport- und Bildungsangebote eine Reduktion von 50 Prozent (kulturlegi.ch).

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



**KulturLegi**  
beider Basel

# E-Bikes und Rikschas unkompliziert ausleihen

Für ältere Menschen und ihre Angehörigen

**Pro Senectute  
beider Basel**

bb.prosenectute.ch

# Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Für Personen ab 50 Jahren

Bleiben  
Sie fit und  
kräftig!

## Bleiben Sie fit!

Gezieltes Krafttraining erhält die Leistungsfähigkeit des Körpers. Sie verbessern damit nicht nur Ihre Kraft, sondern auch Ihre Ausdauer, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination.

## Kompetente Begleitung

Sie trainieren in unseren modern ausgestatteten Räumen beim Schützenmattpark. Nach einer persönlichen Einführung durch eine Physiotherapeutin stellen wir Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm zusammen. Dieses wird regelmässig aktualisiert. Für Fragen und Anliegen zu Ihrem persönlichen Training steht Ihnen eine Fachperson vor Ort zur Verfügung.

### Leistungen Abonnement

- Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin
- Chipkarte mit persönlichen Geräte-Einstellungen
- Ausleihe Pulsgurt
- S3-Check-Gleichgewichtstest mit anschliessenden Trainingsempfehlungen
- Trainingsanpassungen durch eine Fachperson

## Wir beraten Sie gerne!

Sie können unsere Trainingsräume während den Öffnungszeiten jederzeit besichtigen. Für ein kostenloses Probetraining mit Beratung vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.



## Preise

12 Monate	CHF 685.-
6 Monate	CHF 550.-
3 Monate	CHF 330.-

Die Verlängerung des 3-Monats-abo auf ein Jahresabonnement kostet CHF 410.-.

## Öffnungszeiten

Mo/Di/Do	8-19 Uhr
Mi	8-12 und 14-17 Uhr
Fr	8-17 Uhr

## Informationen und Anmeldung

### Akzent Forum

Krafttraining, Belchenstrasse 15, 4054 Basel  
061 206 44 25, fitness@akzentforum.ch

## LEKTIONEN VERPASST?

Haben Sie eine oder mehrere Lektionen verpasst?  
Sie haben die Möglichkeit, diese in einem identischen Kurs zu einer anderen Zeit vor- oder nachzuholen.

Zusätzlich sind Sie eingeladen, kostenlos an den Kursen «Fit durch den Sommer» und «Tanzend durch den Sommer» im Sommerprogramm teilzunehmen.



## Let's Dance +

Inhalt	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.				
Kosten	CHF 16.– pro Lektion				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	12.08.–23.09.	7x	15.45–16.45 h CHF 112.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Natascha Beckerat, Tanz- und Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	12.08.–23.09.	7x	16.45–17.45 h CHF 112.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Natascha Beckerat, Tanz- und Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di	13.08.–24.09.	7x	16.30–17.30 h CHF 112.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Andrea Hunziker, Tanzleiterin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	14.10.–16.12.	10x	15.45–16.45 h CHF 160.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Natascha Beckerat, Tanz- und Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mo	14.10.–16.12.	10x	16.45–17.45 h CHF 160.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Natascha Beckerat, Tanz- und Bewegungspädagogin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di	15.10.–17.12.	10x	16.30–17.30 h CHF 160.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Andrea Hunziker, Tanzleiterin				

## Line Dance +

Inhalt	Line Dance wird ohne Partnerin respektive Partner in Reihen und Linien vor- oder nebeneinander getanzt. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern die körperliche und die geistige Beweglichkeit.				
Kosten	CHF 16.– pro Lektion				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mo	12.08.–23.09.	7x	16.00–17.00 h CHF 112.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Eliane Leisinger, Tanzleiterin				
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Mi	14.08.–25.09.	7x	10.00–11.00 h CHF 112.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
Leitung	Rosita Bafera, Tanzleiterin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do	15.08.–26.09.	7x	09.30–10.30 h CHF 112.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do	15.08.–26.09.	7x	10.30–11.30 h CHF 112.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do	15.08.–26.09.	7x	16.30–17.30 h CHF 112.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Franziska Gambirasio, Tanzleiterin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do	15.08.–26.09.	7x	18.30–19.30 h CHF 112.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Franziska Gambirasio, Tanzleiterin				
<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mo	14.10.–16.12.	10x	16.00–17.00 h CHF 160.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Eliane Leisinger, Tanzleiterin				
<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Mi	16.10.–18.12.	10x	10.00–11.00 h CHF 160.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
Leitung	Rosita Bafera, Tanzleiterin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do	17.10.–19.12.	10x	09.30–10.30 h CHF 160.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do	17.10.–19.12.	10x	10.30–11.30 h CHF 160.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin				
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do	17.10.–19.12.	10x	16.30–17.30 h CHF 160.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Franziska Gambirasio, Tanzleiterin				

## Line Dance

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do 17.10.-19.12.	10x	18.30-19.30h	CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Franziska Gambirasio, Tanzleiterin				

Line Dance **Einsteiger** +

Inhalt	Line Dance wird ohne Partnerin respektive Partner in Reihen und Linien vor- oder nebeneinander getanzt. Die verschiedenen Schrittfolgen fördern die körperliche und die geistige Beweglichkeit.				
Kosten	CHF 16.- pro Lektion				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mo 12.08.-23.09.	7x	15.00-16.00h	CHF 112.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Eliane Leisinger, Tanzleiterin				

<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Mi 14.08.-25.09.	7x	09.00-10.00h	CHF 112.-
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
Leitung	Rosita Bafera, Tanzleiterin				

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do 15.08.-26.09.	7x	17.30-18.30h	CHF 112.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Franziska Gambirasio, Tanzleiterin				

<b>Basel</b>	Belchenstr. 15	Mo 14.10.-16.12.	10x	15.00-16.00h	CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Eliane Leisinger, Tanzleiterin				

<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Mi 16.10.-18.12.	10x	09.00-10.00h	CHF 160.-
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
Leitung	Rosita Bafera, Tanzleiterin				

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Do 17.10.-19.12.	10x	17.30-18.30h	CHF 160.-
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Franziska Gambirasio, Tanzleiterin				

**Gezielte Bewegungsberatung?**

Wissen Sie nicht, welche Sportart für Sie die richtige ist?  
Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin für eine kostenlose Bewegungsberatung.

**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.**

Longways, Contras, Squares ... **Fortgeschrittene** +

Inhalt	Wer hat Lust auf Tänze in grosser Formation, eine Seltenheit in Seniorentanzgruppen?				
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
Leitung	Käthi Ellenberger, Anna Jauslin, Tanzleiterinnen				
Besonderes	Keine Anmeldung erforderlich. Tanzschläppli mitnehmen. Barzahlung vor Ort.				

<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Sa 10.08.		14.00-17.00h	CHF 20.-
--------------	----------------------	-----------	--	--------------	----------

<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Sa 07.09.		14.00-17.00h	CHF 20.-
--------------	----------------------	-----------	--	--------------	----------

<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Sa 16.11.		14.00-17.00h	CHF 20.-
--------------	----------------------	-----------	--	--------------	----------

<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Sa 14.12.		14.00-17.00h	CHF 20.-
--------------	----------------------	-----------	--	--------------	----------

Offener Tanznachmittag +

<b>Basel</b>	Eingang bei Mülhauserstr.	Mo 25.11.	1x	14.00-17.00h	CHF 10.-
--------------	---------------------------	-----------	----	--------------	----------

Inhalt	Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern.				
Kursort	Gemeindesaal St. Johannes beim Kannenfeldplatz				
Leitung	Käthi Ellenberger, Tanzleiterin				
Besonderes	Keine Anmeldung erforderlich. Barzahlung vor Ort.				

Standard- und Lateinamerikanische Tänze **leicht Fortgeschrittene** +

Inhalt	Neu kommen Jive und Tango dazu sowie weitere Figuren in den bereits bekannten Tänzen. Die Tänze des Grundkurses werden wiederholt.				
Kursort	Tanzschule Fromm AG				
Leitung	Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin, Tanzschule Fromm AG				
Kosten	CHF 16.- pro Lektion				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				

<b>Basel</b>	Freie Strasse 34	Mi 16.10.-18.12.	10x	14.00-15.00h	CHF 160.-
--------------	------------------	------------------	-----	--------------	-----------

<b>Basel</b>	Freie Strasse 34	Do 17.10.-19.12.	10x	15.00-16.00h	CHF 160.-
--------------	------------------	------------------	-----	--------------	-----------

<b>Basel</b>	Freie Strasse 34	Do 17.10.-19.12.	10x	16.00-17.00h	CHF 160.-
--------------	------------------	------------------	-----	--------------	-----------

### Standard- und Lateinamerikanische Tänze Fortgeschrittene +

Inhalt	Sie lernen Rumba und wiederholen bekannte Tänze mit neuen Figuren.				
Kursort	Tanzschule Fromm AG				
Leitung	Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin, Tanzschule Fromm AG				
Kosten	CHF 16.– pro Lektion				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				

<b>Basel</b>	Freie Strasse 34	Mi	04.09.–25.09.	4x	15.00–16.00 h	CHF 64.–
<b>Basel</b>	Freie Strasse 34	Mi	16.10.–18.12.	10x	15.00–16.00 h	CHF 160.–
<b>Basel</b>	Freie Strasse 34	Do	17.10.–19.12.	10x	14.00–15.00 h	CHF 160.–

### Standard- und Lateinamerikanische Tänze – Neu Anfänger +

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di	03.09.–24.09.	4x	15.30–16.30 h	CHF 64.–
Inhalt	Grundschrirte und einfache Figuren in Discofox, Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Englisch Waltz (langsamer Walzer), Wiener Walzer und Blues.					
Kosten	CHF 16.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Andrea Hunziker, Tanzlehrerin					
Anmeldung	Bis 20. August					

### Standard- und Lateinamerikanische Tänze – Neu Anfänger +

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Di	15.10.–17.12.	10x	15.30–16.30 h	CHF 160.–
Inhalt	Grundschrirte und einfache Figuren in Discofox, Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Englisch Waltz (langsamer Walzer), Wiener Walzer und Blues.					
Kosten	CHF 16.– pro Lektion					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Andrea Hunziker, Tanzlehrerin					
Anmeldung	Bis 1. Oktober					

### LEKTIONEN VERPASST?

In sämtlichen Sport-Halbjahreskursen können nicht besuchte Lektionen in einer anderen Gruppe derselben Sportart nachgeholt werden.

Zusätzlich sind Sie eingeladen, kostenlos an den Kursen «Fit durch den Sommer» und «Tanzend durch den Sommer» im Sommerprogramm teilzunehmen.



### Tänze aus aller Welt +

**Inhalt** Zu Musik aus aller Welt lernen Sie verschiedene Tänze kennen: Einzel, zu zweit und in weiteren Tanzformen. Tanzen trainiert die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit, fordert das Gedächtnis und wirkt entspannend. Mit diesem Halbjahresabo können Sie alle Angebote «Tänze aus aller Welt» unbegrenzt nutzen.

**Teilnahme** Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

<b>Arlenheim</b>	Stollenrain 20A	Di	13.08.–17.12.	17x	14.30–15.30 h	CHF 110.50
Kursort	Ref. Kirchgemeindehaus					
Leitung	Priska Sprecher, Tanzleiterin					
<b>Basel</b>	Mülhauerstr. 145	Mo	12.08.–16.12.	17x	14.30–15.30 h	CHF 110.50
Kursort	Gemeindehaus Johannes, Kirchgemeinde Basel West					
Leitung	Verena Glättli, Tanzleiterin					
<b>Basel</b>	Gundeldingerstr. 370	Fr	16.08.–20.12.	17x	09.30–10.30 h	CHF 110.50
Kursort	Zwinglihaus					
Leitung	Gabi Ballesteros, Uschi Beyli, Tanzleiterinnen					
<b>Basel</b>	Furkastr. 12	Fr	16.08.–20.12.	17x	10.00–11.00 h	CHF 110.50
Kursort	Gemeindehaus Stephanus, Kirchgemeinde Basel West					
Leitung	Verena Grun, Tanzleiterin					
<b>Basel</b>	Zürcherstr. 149	Fr	16.08.–20.12.	17x	14.30–15.30 h	CHF 110.50
Kursort	Treffpunkt Breite					
Leitung	Esther Mollenkopf, Tanzleiterin					
<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Fr	16.08.–20.12.	17x	14.30–15.30 h	CHF 110.50
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Verena Grun, Tanzleiterin					
<b>Binningen</b>	Hohlegasse 8	Mo	12.08.–16.12.	17x	09.00–10.00 h	CHF 110.50
Kursort	Zentrum Schlossacker					
Leitung	Annemarie Pflugshaupt, Tanzleiterin					

## Tänze aus aller Welt

<b>Binningen</b>	Hohlegasse 8	Mo	12.08.-16.12.	17x	10.15-11.15h	CHF 110.50
Kursort	Zentrum Schlossacker					
Leitung	Annemarie Pflugshaupt, Tanzleiterin					
<b>Birsfelden</b>	Schulstr. 31	Mi	14.08.-18.12.	17x	09.15-10.30h	CHF 110.50
Kursort	Kirchmatt Aula					
Leitung	Elisabeth Reinhard, Renate Nussbaumer, Tanzleiterinnen					
<b>Bottmingen</b>	Therwilerstr. 16/18	Fr	16.08.-20.12.	17x	09.15-10.15h	CHF 110.50
Kursort	Gemeindestube					
Leitung	Käthi Ellenberger, Tanzleiterin					
<b>Gelterkinden</b>	Marktgasse 8	Do	15.08.-19.12.	17x	09.15-10.30h	CHF 110.50
Kursort	Gemeindesaal					
Leitung	Sarah Berger, Tanzleiterin					
<b>Hölstein</b>	Hauptstr. 17	Mi	14.08.-18.12.	17x	09.30-10.30h	CHF 110.50
Kursort	Saal Rest. Rössli					
Leitung	Myrtha Hauff, Tanzleiterin					
<b>Laufen</b>	Schutzrain 15	Di	13.08.-17.12.	17x	15.15-16.15h	CHF 110.50
Kursort	Ref. Kirchengemeindesaal					
Leitung	Annette Weiss, Tanzleiterin					
<b>Liestal</b>	Rheinstr. 21	Mi	14.08.-18.12.	17x	09.30-10.45h	CHF 110.50
Kursort	Restaurant Falken 1. Stock					
Leitung	Anna Jauslin, Renate Wirth, Tanzleiterinnen					
<b>Münchenstein</b>	Loogstr. 22	Mo	12.08.-16.12.	17x	14.30-15.30h	CHF 110.50
Kursort	Kath. Pfarreiheim					
Leitung	Priska Sprecher, Tanzleiterin					
<b>Oberwil</b>	Therwilerstr. 44	Do	15.08.-19.12.	17x	14.15-15.15h	CHF 110.50
Kursort	Ref. Kirchengemeindesaal					
Leitung	Claudia Gschwind, Tanzleiterin					
<b>Pratteln</b>	Muttenerstr. 15	Di	13.08.-17.12.	17x	09.30-10.45h	CHF 110.50
Kursort	Saal der katholischen Kirchengemeinde					
Leitung	Beatrice Herzog, Tanzleiterin					
<b>Riehen</b>	Blutrainweg 12	Mo	12.08.-16.12.	17x	15.30-16.30h	CHF 110.50
Kursort	Freizeitzentrum Landauer					
Leitung	Irene Schiegg, Tanzleiterin					
<b>Riehen</b>	Inzlingerstr. 50	Fr	16.08.-20.12.	17x	09.15-10.15h	CHF 110.50
Kursort	Haus zum Wendelin					
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin					
<b>Therwil</b>	Hinterkirchweg 33	Mo	12.08.-16.12.	17x	14.30-15.45h	CHF 110.50
Kursort	Kath. Pfarreiheim					
Leitung	Doris Sitek, Tanzleiterin					

Tänze aus aller Welt – Neu +

<b>Basel</b>	Rheinfelderstr. 29	Mi	14.08.-18.12.	17x	14.00-15.00h	CHF 110.50
Inhalt	Zu Musik aus aller Welt lernen Sie verschiedene Tänze kennen: einzeln, zu zweit und in weiteren Tanzformen. Tanzen trainiert die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit, fordert das Gedächtnis und wirkt entspannend. Mit diesem Halbjahresabo können Sie alle Angebote «Tänze aus aller Welt» unbegrenzt nutzen.					
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Astrid Heinzer, Adelheid Vontobel Huber, Tanzleiterinnen					
Anmeldung	Bis 31. Juli					

## Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Dank einem Förderfond von Pro Senectute beider Basel erhalten Sie als Inhaberin oder Inhaber der KulturLegi-Card auf die meisten Sport- und Bildungsangebote eine Reduktion von 50 Prozent ([kulturlegi.ch](http://kulturlegi.ch)).

**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.**



**KulturLegi**  
beider Basel



## Ballsport und Fitness für Männer +

<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Do	15.08.-19.12.	17x	15.00-16.00h	CHF 110.50
Inhalt	Mit Ballspiel und Fitnessübungen bleiben Sie beweglich, fit und reaktionsschnell.					
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Sibylle Bruttel, Erwachsenensportleiterin					
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.					

## Softvolleyball und Fitness für Frauen +

<b>Basel</b>	Theodorskirchplatz 7	Di	13.08.-17.12.	17x	15.00-16.00h	CHF 110.50
Inhalt	Mit Softvolleyballspiel und Fitnessübungen bleiben Sie beweglich, fit und reaktionsschnell.					
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Claudine Schwyn, Erwachsenensportleiterin					
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.					

## Tennis

Inhalt	Sie lernen oder verbessern Ihre Technik (Grund- sowie Spezialschläge) und lernen die Tennisregeln.					
Kursort	Tenniscenter					
Leitung	Frank Stifter, Tennislehrer					
Kosten	CHF 33.- pro Lektion (3 Personen CHF 33.-/Lekt., 4 Personen CHF 28.-/Lekt.)					
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.					

**Münchenstein** Reinacherstr. 66 Di 13.08.-24.09. 7x 09.00-10.00h CHF 231.-

**Münchenstein** Reinacherstr. 66 Mi 14.08.-25.09. 7x 10.00-11.00h CHF 231.-

**Münchenstein** Reinacherstr. 66 Mi 14.08.-25.09. 7x 11.00-12.00h CHF 231.-

## Tennis

Inhalt	Sie lernen oder verbessern Ihre Technik (Grund- sowie Spezialschläge) und lernen die Tennisregeln.					
Kursort	Tenniscenter					
Leitung	Frank Stifter, Tennislehrer					
Kosten	CHF 39.- pro Lektion (3 Personen CHF 39.-/Lekt., 4 Personen CHF 31.-/Lekt.)					
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.					

**Münchenstein** Reinacherstr. 66 Di 15.10.-17.12. 10x 09.00-10.00h CHF 390.-

**Münchenstein** Reinacherstr. 66 Mi 16.10.-18.12. 10x 10.00-11.00h CHF 390.-

**Münchenstein** Reinacherstr. 66 Mi 16.10.-18.12. 10x 11.00-12.00h CHF 390.-

## LEKTIONEN VERPASST?

Haben Sie eine oder mehrere Lektionen verpasst?  
Sie haben die Möglichkeit, diese in einem identischen Kurs zu einer anderen Zeit vor- oder nachzuholen.

Zusätzlich sind Sie eingeladen, kostenlos an den Kursen «Fit durch den Sommer» und «Tanzend durch den Sommer» im Sommerprogramm teilzunehmen.



## Aqua-Fit

Inhalt	Aqua-Fit und Aqua-Power sind gelenkschonende Trainings im Wasser mit hohem Kalorienverbrauch. Sie bestehen aus einer Kombination aus Wassergymnastik und Laufen im tiefen Wasser mit einer Weste.					
Kursort	Hallenbad Gitterli					
Leitung	Verena Schürch, Aqua-Fit-Leiterin					
Kosten	CHF 20.20 pro Lektion (exkl. Eintritt)					
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.					

**Liestal** Militärstr. 14 Do 15.08.-26.09. 7x 08.50-09.40h CHF 141.40

**Liestal** Militärstr. 14 Do 17.10.-19.12. 10x 08.50-09.40h CHF 202.-

## Aqua-Power

Inhalt	Aqua-Fit und Aqua-Power sind gelenkschonende Trainings im Wasser mit hohem Kalorienverbrauch. Sie bestehen aus einer Kombination aus Wassergymnastik und Laufen im tiefen Wasser mit einer Weste.					
Kursort	Bläsischulhaus					
Leitung	Monika Röthlisberger, Aqua-Power Instruktorin					
Kosten	CHF 22.60 pro Lektion (inkl. Eintritt.)					
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.					

**Basel** Mülheimerstr. (Eingang) Mi 14.08.-25.09. 7x 16.45-17.30h CHF 158.20

**Basel** Mülheimerstr. (Eingang) Mi 16.10.-18.12. 10x 16.45-17.30h CHF 226.-

## LEKTIONEN VERPASST?

In sämtlichen Sport-Halbjahreskursen können nicht besuchte Lektionen in einer anderen Gruppe derselben Sportart nachgeholt werden.

Zusätzlich sind Sie eingeladen, kostenlos an den Kursen «Fit durch den Sommer» und «Tanzend durch den Sommer» im Sommerprogramm teilzunehmen.

TIPP

## AquaGym

Inhalt	AquaGym ist Wassergymnastik im stehetiefen Wasser. Es fördert gelenkschonend die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur und wirkt entspannend.				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Mo	12.08.-16.12.	17x	08.30-09.15 h CHF 165.75
Kursort	Alterszentrum Weiherweg				
Leitung	Karin Barbey, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Mo	12.08.-16.12.	17x	09.30-10.15 h CHF 165.75
Kursort	Alterszentrum Weiherweg				
Leitung	Karin Barbey, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Kapellenstr. 17	Mo	12.08.-16.12.	17x	09.45-10.30 h CHF 165.75
Kursort	Dalbehof				
Leitung	Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Mo	12.08.-16.12.	17x	10.15-11.00 h CHF 165.75
Kursort	Alterszentrum Weiherweg				
Leitung	Karin Barbey, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Kapellenstr. 17	Mo	12.08.-16.12.	17x	10.30-11.15 h CHF 165.75
Kursort	Dalbehof				
Leitung	Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Kapellenstr. 17	Mo	12.08.-16.12.	17x	11.15-12.00 h CHF 165.75
Kursort	Dalbehof				
Leitung	Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				

## AquaGym

<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Mo	12.08.-16.12.	17x	14.00-14.45 h CHF 165.75
Kursort	Alterszentrum Weiherweg				
Leitung	Verena Schürch, Aqua-Fit-Leiterin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Mo	12.08.-16.12.	17x	14.45-15.30 h CHF 165.75
Kursort	Alterszentrum Weiherweg				
Leitung	Verena Schürch, Aqua-Fit-Leiterin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Mo	12.08.-16.12.	17x	15.30-16.15 h CHF 165.75
Kursort	Alterszentrum Weiherweg				
Leitung	Monika Röthlisberger, Aqua-Power Instruktorin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Mo	12.08.-16.12.	17x	16.15-17.00 h CHF 165.75
Kursort	Alterszentrum Weiherweg				
Leitung	Monika Röthlisberger, Aqua-Power Instruktorin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Kapellenstr. 17	Di	13.08.-17.12.	17x	08.30-09.15 h CHF 165.75
Kursort	Dalbehof				
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Di	13.08.-17.12.	17x	08.30-09.15 h CHF 165.75
Kursort	Alterszentrum Weiherweg				
Leitung	Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Kapellenstr. 17	Di	13.08.-17.12.	17x	09.15-10.00 h CHF 165.75
Kursort	Dalbehof				
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Di	13.08.-17.12.	17x	09.15-10.00 h CHF 165.75
Kursort	Alterszentrum Weiherweg				
Leitung	Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Di	13.08.-17.12.	17x	13.45-14.30 h CHF 165.75
Kursort	Alterszentrum Weiherweg				
Leitung	Petra Kowal, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Di	13.08.-17.12.	17x	14.30-15.15 h CHF 165.75
Kursort	Alterszentrum Weiherweg				
Leitung	Petra Kowal, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.				

## AquaGym

<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Mi	14.08.–18.12.	17x	14.00–14.45 h	CHF 165.75
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
<b>Basel</b>	Rudolfstr. 43	Mi	14.08.–18.12.	17x	14.45–15.30 h	CHF 165.75
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
<b>Basel</b>	Kapellenstr. 17	Fr	16.08.–20.12.	17x	08.30–09.15 h	CHF 165.75
Kursort	Dalbehof					
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
<b>Basel</b>	Kapellenstr. 17	Fr	16.08.–20.12.	17x	09.15–10.00 h	CHF 165.75
Kursort	Dalbehof					
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
<b>Bottmingen</b>	Burggartenstr. 1	Mo	02.09.–16.12.	14x	14.15–15.00 h	CHF 91.–
Kursort	Hallenbad Burggarten					
Leitung	Lena Rohrbach, Meegan Hostettler, Bewegungspädagoginnen					
Besonderes	Verkürztes Semester. Kosten exkl. Eintritt.					
<b>Bottmingen</b>	Burggartenstr. 1	Mo	02.09.–16.12.	14x	14.15–15.00 h	CHF 91.–
Kursort	Hallenbad Burggarten					
Leitung	Meegan Hostettler, Lena Rohrbach, Bewegungspädagoginnen					
Besonderes	Verkürztes Semester. Kosten exkl. Eintritt.					
<b>Muttenz</b>	Baselstr. 89	Fr	16.08.–20.12.	17x	14.15–15.00 h	CHF 110.50
Kursort	Hallenbad					
Leitung	Monika Röthlisberger, Aqua-Power Instruktorin					
Besonderes	Kosten exkl. Eintritt.					
<b>Oberwil</b>	Sägestr. 8d	Fr	16.08.–20.12.	17x	14.00–14.45 h	CHF 110.50
Kursort	Hallenbad Hüslimatt					
Leitung	Sabine Fischer, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten exkl. Eintritt.					

## Gezielte Bewegungsberatung?

Wissen Sie nicht, welche Sportart für Sie die richtige ist?

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin für eine kostenlose Bewegungsberatung.

**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.**

## AquaGym Rücken

**Inhalt** AquaGym Rücken ist Wassergymnastik mit spezifischen Übungen für die Rückenmuskulatur. Es findet im stehtiefen Wasser statt, fördert gelenkschonend die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur und wirkt entspannend.

**Kursort** Alterszentrum Weiherweg  
**Leitung** Andrea Mäder, Erwachsenensportleiterin  
**Besonderes** Kosten inkl. Eintritt.  
**Teilnahme** Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

**Basel** Rudolfstr. 43 Do 15.08.–19.12. 17x 10.15–11.00 h CHF 165.75

**Basel** Rudolfstr. 43 Do 15.08.–19.12. 17x 11.00–11.45 h CHF 165.75

## AquaGym+

**Inhalt** AquaGym+ ist die etwas anstrengendere Variante von AquaGym. Es findet im stehtiefen Wasser statt, fördert gelenkschonend die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur und wirkt entspannend.

**Teilnahme** Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

**Aesch** Dornacherstr. 43 Mi 14.08.–18.12. 17x 14.00–14.45 h CHF 110.50

**Kursort** Schulhaus Schützenmatt  
**Leitung** Verena Schürch, Aqua-Fit-Leiterin  
**Besonderes** Kosten exkl. Eintritt.

**Basel** Mülheimerstr. (Eingang) Mi 14.08.–18.12. 17x 16.00–16.45 h CHF 165.75

**Kursort** Bläsischulhaus  
**Leitung** Monika Röthlisberger, Aqua-Power Instruktorin  
**Besonderes** Kosten inkl. Eintritt.

**Basel** zu den Drei Linden 80 Do 15.08.–19.12. 17x 16.00–16.45 h CHF 165.75

**Kursort** Bäumlihof Bad  
**Leitung** Monika Röthlisberger, Aqua-Power Instruktorin  
**Besonderes** Kosten inkl. Eintritt.

## AquaGym+

<b>Frenkendorf</b>	Schulstr. 12	Mi 14.08.-18.12. 17x	16.00-16.45 h	CHF 110.50
Kursort	Mühlacker			
Leitung	Regula Saner Arslan, Erwachsenensportleiterin			
Besonderes	Kosten exkl. Eintritt.			
<b>Liestal</b>	Militärstr. 14	Do 15.08.-19.12. 17x	08.15-09.00h	CHF 110.50
Kursort	Hallenbad Gitterli			
Leitung	Regula Saner Arslan, Erwachsenensportleiterin			
Besonderes	Kosten exkl. Eintritt.			
<b>Liestal</b>	Militärstr. 14	Do 15.08.-19.12. 17x	09.15-10.00h	CHF 110.50
Kursort	Hallenbad Gitterli			
Leitung	Regula Saner Arslan, Erwachsenensportleiterin			
Besonderes	Kosten exkl. Eintritt.			
<b>Riehen</b>	Wasserstelzenweg 15	Mi 14.08.-18.12. 17x	16.00-16.45 h	CHF 165.75
Kursort	Wasserstelzen-Schulhaus			
Leitung	Karin Barbey, Bewegungspädagogin; Claudio Salerno, Erwachsenensportleiter			
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.			
<b>Riehen</b>	Wasserstelzenweg 15	Fr 16.08.-20.12. 17x	12.15-13.00h	CHF 165.75
Kursort	Wasserstelzen-Schulhaus			
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin			
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.			
<b>Riehen</b>	Wasserstelzenweg 15	Fr 16.08.-20.12. 17x	13.00-13.45 h	CHF 165.75
Kursort	Wasserstelzen-Schulhaus			
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin			
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.			

## Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Dank einem Förderfond von Pro Senectute beider Basel erhalten Sie als Inhaberin oder Inhaber der KulturLegi-Card auf die meisten Sport- und Bildungsangebote eine Reduktion von 50 Prozent (kulturlegi.ch).

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



**KulturLegi**  
beider Basel



**Vielfalt  
schenken**

## Frühjahrsputz oder Krafttraining?

Mit einem **Geschenkgutschein** von Pro Senectute beider Basel können sich Ihre Liebsten das passende Geschenk aus einem vielfältigen Angebot selber aussuchen.

Die Gutscheine können Sie über die Website von Pro Senectute beider Basel oder die Geschäftsstelle in Basel (Luftgässlein 3) beziehen. Einlösbar für alle Angebote von Pro Senectute beider Basel. Der Betrag ist frei wählbar.

061 206 44 44  
[bb.prosenectute.ch/gutschein](http://bb.prosenectute.ch/gutschein)

**Pro Senectute  
beider Basel**  
[bb.prosenectute.ch](http://bb.prosenectute.ch)

## Sicher und entspannt unterwegs mit dem E-Bike +

**Inhalt** Sicher fahren mit dem E-Bike – holen Sie sich nützliche Tipps und Tricks für den Alltag und Ausflüge in unserem kostenlosen Kurs. Was unterscheidet das E-Bike vom Velo und wie gehen Sie mit der höheren Geschwindigkeit des E-Bikes um? Was können Sie tun, damit Fussgänger und Autofahrerinnen rechtzeitig erkennen, dass Sie auf einem schnellen Velo unterwegs sind? Welche Gesetze gelten in der Schweiz, im Elsass und im Badischen für E-Bikes? Auf diese Themen fokussiert der theoretische Teil des Kurses. Danach üben Sie das sichere Verhalten auf der Testfahrstrecke: Anfahren, Bremsen, Balance halten, Kurven fahren, Anfahren in der Steigung. Anschliessend geht's in den Strassenverkehr, wo Sie das Gelernte bei der gemeinsamen Ausfahrt ganz praktisch umsetzen können.

**Kosten** Kostenlos  
**Kursort** Verkehrsgarten  
**Leitung** Stephan Lingenhel  
**Besonderes** In Zusammenarbeit mit der Kantonspolizei Basel-Stadt. Der Kurs im Wert von CHF 65.- ist im Sinne der Verkehrssicherheit und Unfallverhütung kostenlos!  
**Anmeldung** Bis 27. Juni

<b>Basel</b> Anmeldung	Wasgenring 158 Bis 27. Juni	Do 04.07.	1x	14.00–17.00h	kostenlos
<b>Basel</b> Anmeldung	Wasgenring 158 Bis 18. Juli	Do 25.07.	1x	14.00–17.00h	kostenlos
<b>Basel</b> Anmeldung	Wasgenring 158 Bis 31. Juli	Mi 07.08.	1x	14.00–17.00h	kostenlos
<b>Basel</b> Anmeldung	Wasgenring 158 Bis 2. September	Mo 09.09.	1x	14.00–17.00h	kostenlos
<b>Basel</b> Anmeldung	Wasgenring 158 Bis 21. September	Sa 28.09.	1x	14.00–17.00h	kostenlos

In Kooperation mit



Justiz- und Sicherheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Kantonspolizei**

## Golf

**Kosten** CHF 25.- pro Lektion  
**Kursort** CityGolf Basel-Bachgraben  
**Leitung** PGA Golflehrer, CityGolf Basel-Bachgraben  
**Besonderes** Inkl. Greenfee und Miete Material.

<b>Basel</b> Anmeldung	Belforterstr. 135 Bis 24. September	Di 08.10.–12.11.	6x	13.30–15.00h	CHF 300.-
<b>Basel</b> Anmeldung	Belforterstr. 135 Bis 25. September	Mi 09.10.–13.11.	6x	13.30–15.00h	CHF 300.-

## Sportliches Spazieren +

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Mo 08.07.–16.12. 22x 10.00–11.00h CHF 117.70

**Inhalt** Die regulären Walking-Gruppen sind Ihnen zu schnell unterwegs, Sie möchten aber trotzdem gerne in einer Gruppe mitlaufen. Ganz gemütlich spazieren wir vom Kleinbasel aus dem Rhein entlang und lockern das Ganze mit kurzen Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen auf. Spazieren fördert moderat die Ausdauer, die frische Luft tut Körper und Geist gut. Dieses Halbjahresabo gilt für die unbegrenzte Nutzung folgender Angebote: Walking/Nordic Walking, Fit im Wald und Sportliches Spazieren.

**Kursort** Akzent Forum, vor dem Eingang  
**Leitung** Monika Röthlisberger, Erwachsenensportleiterin  
**Besonderes** Gelände flach.  
**Teilnahme** Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

## Fit im Wald +

**Basel** Allschwilerweiher Parkplatz Do 11.07.–19.12. 22x 09.00–10.00h CHF 117.70

**Inhalt** Auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren, ohne Nordic-Walking-Stöcke. Dieses Halbjahresabo gilt für die unbegrenzte Nutzung folgender Angebote: Walking/Nordic Walking, Fit im Wald und Sportliches Spazieren.

**Kursort** Allschwilerwald  
**Leitung** Andreas Bammatter, Erwachsenensportleiter;  
 Monika Röthlisberger, Erwachsenensportleiterin  
**Besonderes** Gelände hügelig.  
**Teilnahme** Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

## Nordic Walking – Privatlektionen

Sie möchten gerne eine individuelle Einführung in Nordic-Walking oder Privatlektionen? Rufen Sie uns an, wir haben das passende Angebot für Sie.  
 Einzelstunde: CHF 90.– (inkl. Stockausleihe)

## Walking/Nordic Walking +

**Inhalt** Walking und Nordic Walking sind gelenkschonende Ganzkörpertrainings. Sie trainieren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Dieses Halbjahresabo gilt für die unbegrenzte Nutzung folgender Angebote: Walking/Nordic Walking, Fit im Wald und Sportliches Spazieren.  
**Teilnahme** Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

<b>Basel</b>	Bruderholz	Mo	08.07.–16.12.	22x	09.00–10.00h	CHF 117.70
Kursort	Beim Wasserturm					
Leitung	Esther Perret, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Gelände hügelig.					
<b>Basel</b>	Schorenweg 117	Di	09.07.–17.12.	22x	09.30–10.30h	CHF 117.70
Kursort	Lange Erlen. Sportplatz Schorenmatte					
Leitung	Monika Röthlisberger, Annemarie Ramseier, Erwachsenensportleiterinnen					
Besonderes	Gelände flach.					
<b>Basel</b>	Schorenweg 117	Di	09.07.–17.12.	22x	09.30–10.30h	CHF 117.70
Kursort	Lange Erlen. Sportplatz Schorenmatte					
Leitung	Annemarie Ramseier, Monika Röthlisberger, Erwachsenensportleiterinnen					
Besonderes	Gelände flach.					
<b>Basel</b>	Brüglingerstr. 113	Mi	10.07.–18.12.	22x	09.00–10.00h	CHF 117.70
Kursort	Pro Senectute-Haus					
Leitung	Christina Thoma, Barbara Wilmering, Erwachsenensportleiterinnen					
Besonderes	Gelände flach.					
<b>Basel</b>	Brüglingerstr. 113	Mi	10.07.–18.12.	22x	09.00–10.00h	CHF 117.70
Kursort	Pro Senectute-Haus					
Leitung	Barbara Wilmering, Christina Thoma, Erwachsenensportleiterinnen					
Besonderes	Gelände eher flach.					
<b>Basel</b>	Brüglingerstr. 113	Fr	12.07.–20.12.	22x	09.00–10.00h	CHF 117.70
Kursort	Pro Senectute-Haus					
Leitung	Christina Thoma, Ulrike Mix, Erwachsenensportleiterinnen					
Besonderes	Gelände eher flach.					
<b>Basel</b>	Brüglingerstr. 113	Fr	12.07.–20.12.	22x	09.00–10.00h	CHF 117.70
Kursort	Pro Senectute-Haus					
Leitung	Ulrike Mix, Christina Thoma, Erwachsenensportleiterinnen					
Besonderes	Gelände flach.					

## Walking/Nordic Walking

<b>Basel</b>	Allschwilerweiher Parkplatz	Fr	12.07.–20.12.	22x	14.00–15.00h	CHF 117.70
Kursort	Allschwilerwald					
Leitung	Christina Thoma, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Gelände hügelig.					
<b>Gelterkinden</b>	Eingang Schwimmbad	Di	09.07.–17.12.	22x	09.15–10.45h	CHF 117.70
Leitung	Monika Zumbrunnen, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Gelände bergauf und bergab.					
<b>Muttenz</b>	Sandgrubenweg 10	Do	11.07.–19.12.	22x	08.30–10.00h	CHF 117.70
Kursort	Sportplatz Margelacker					
Leitung	Margrith Fleischlin, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Gelände eher flach.					
<b>Münchenstein</b>	Mühlemattstr.	Di	09.07.–17.12.	22x	09.00–10.30h	CHF 117.70
Kursort	Nähe Hofmatt					
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin					
Besonderes	Gebiet Rütihard, Gelände bergauf und bergab.					
<b>Münchenstein</b>	Heiligholzstr. 3	Mi	10.07.–18.12.	22x	09.15–10.30h	CHF 117.70
Kursort	Sportplatz Au					
Leitung	Fabia Pfister, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Gebiet an der Birs, Gelände eher flach.					
<b>Zunzgen</b>	Parkplatz Sperrmattweg	Mo	08.07.–16.12.	22x	09.30–11.00h	CHF 117.70
Kursort	Zunzgerhard					
Leitung	Fritz Felder, Erwachsenensportleiter; Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Gelände hügelig.					
<b>Zunzgen</b>	Parkplatz Sperrmattweg	Mo	08.07.–16.12.	22x	09.30–11.00h	CHF 117.70
Kursort	Zunzgerhard					
Leitung	Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin; Fritz Felder, Erwachsenensportleiter					
Besonderes	Gelände eher flach.					

# Wandern<sup>+</sup>

## Kontakt / Anmeldung

Informationen erhalten Sie bei der jeweiligen Wanderleitung.  
Wer zum ersten Mal in einer Gruppe mitwandert, informiert sich vorher bei der Wanderleitung.

## Kosten

10 Franken pro Wanderung. Bar zu bezahlen.  
Exklusive Verpflegung und Fahrtkosten.

## Ausrüstung

Wanderschuhe oder Schuhe mit gutem Profil, Sonnen- und Regenschutz,  
eventuell Wanderstöcke, persönliche Medikamente.

## Billett

In der Regel kann das U-Abo des Tarifverbunds Nordwestschweiz (TNW) benutzt werden. Oft lohnt sich auch eine Tageskarte des TNW.

### Legende (siehe folgende Seiten)

2½ h / → 8 km, ↑ 195 m, ↓ 447 m

1 Wanderzeit, 
 2 Distanz,  
3 Höhenmeter aufwärts und  
4 abwärts

## Die Wanderungen auf einen Blick

	Dauer (Std.)	Datum	Seite
Zur Hohen Winde	4	Di 02.07.	59
Von Buuseregg nach Maisprach	1¼	Di 02.07.	61
Zur Grimstelucke	2¼	Fr 05.07.	66
Durch Wälder und Felder im Schwarzbubenland	3	Do 18.07.	62
Durch den Eichenberg	2½	Mo 22.07.	58
Durch die Chälegrabenschlucht	2¾	Di 30.07.	64
Auf dem Jurahöhenweg nach Wissen	4	Di 06.08.	60
Vom Augarten nach Rheinfeldern	1¼	Di 06.08.	61
Zum Schleifenberg	2¼	Fr 09.08.	66
Von Anwil nach Wölflinswil	2½	Mi 14.08.	63

	Dauer (Std.)	Datum	Seite
Chlosterchöpfl	2¾	Mo 19.08.	58
Der Aare entlang VIII	3¾	Mi 21.08.	65
Von Fünflibertal nach Reigoldswil	3½	Di 03.09.	60
Metzerlen Rundgang	1½	Di 03.09.	61
7-Egg-Wanderung / Ganztagestour	4½	Mi 04.09.	63
Zum Chläffeberg	2	Fr 06.09.	66
Durchs Wegenstettertal	2¾	Mo 16.09.	58
Zum 360°-Panorama-Ausblick	3½	Do 19.09.	63
Weg durch die drei Kantone	2½	Fr 27.09.	65
Ausflug ins Emmental	2½	Di 01.10.	60
Von Buuseregg nach Rothenfluh	3	Mi 02.10.	63
Am Fuss des Wischbergs	1¼	Di 08.10.	61
Durchs Homburgertäli	2	Fr 11.10.	66
Von der Ziegelhütte zur Mur	3¾	Di 15.10.	65
Von Büren über das Gempenplateau	3	Do 17.10.	64
Durchs Laufental	2½	Mo 21.10.	58
Von Lausen nach Itingen	2	Di 05.11.	60
Der Ergolz entlang	1¼	Di 05.11.	62
Zum Einledebode	2	Fr 08.11.	67
Rundwanderung um den Homberg	2¾	Fr 15.11.	65
Zur Ruine Urgiz	2½	Mo 18.11.	58
Winterwanderung am Rhein	2½	Do 21.11.	64
Advents-Wanderung	3	Di 03.12.	60
Durchs Leimentäli	1¼	Di 03.12.	62
Zum Aufhafan	1¼	Fr 06.12.	67
Rundweg Allschwil-Schönenbuch	2½	Mi 11.12.	64
Feld, Wald und Stadt im Winter	3	Do 12.12.	65
Nach Bretzwil in d'Blueme	2½	Mo 16.12.	59

# Wandergruppe Sputnik

Montag

## Leitung

**Nik Pfister**

061 361 70 76 / 079 724 33 08  
n.gasser.1@gmx.ch

## Montag, 22. Juli

### Durch den Eichenberg

2½ h / → 8 km, ↑ 195 m, ↓ 447 m

Von Welschhans über Eichenberg  
via Luegimatt nach Aesch

Treffpunkt 09:20 h, Basel SBB (Bahnhofs-  
halle)  
Anreise 09:37 h, nach Grellingen  
Rückreise 2x stündlich ab Bhf. Aesch  
Verpflegung Picknick  
Anmeldung nicht erforderlich

## Montag, 19. August

### Chlosterchöpfli

2¾ h / → 8,6 km, ↑ 168 m, ↓ 490 m

Von Gempen via Chilchhölzli zum Chloster-  
chöpfli nach Muttenz

Treffpunkt 08:50 h, Basel SBB (Bahnhofs-  
halle)  
Anreise 09:06 h, nach Dornach  
Rückreise Alle 10 Min. ab Muttenz Tram 14  
Verpflegung Picknick  
Anmeldung nicht erforderlich

## Montag, 16. September

### Durchs Wegenstettental

2¾ h / → 8,2 km, ↑ 212 m, ↓ 243 m

Von Zuzgen zum Chürzihof via Felsenau  
nach Zeiningen

Treffpunkt 09:10 h, Basel SBB (Bahnhofs-  
halle)  
Anreise 09:20 h, nach Möhlin  
Rückreise 2x stündlich ab Zeiningen  
Verpflegung Picknick  
Anmeldung nicht erforderlich

## Montag, 21. Oktober

### Durchs Laufental

2½ h / → 7,1 km, ↑ 147 m, ↓ 366 m

Von Grindel-Stritteren via Challholle-  
Hüttebode nach Laufen

Treffpunkt 09:20 h, Basel SBB (Bahnhofs-  
halle)  
Anreise 09:37 h, nach Laufen  
Rückreise 3x stündlich ab Bhf. Laufen  
Verpflegung Picknick oder Restaurant,  
wetterbedingt  
Anmeldung nicht erforderlich

## Montag, 18. November

### Zur Ruine Urgiz

2½ h / → 7 km, ↑ 199 m, ↓ 194 m

Von Zeihen-Eichchrüz via Ruine Urgiz  
nach Densbüren

Treffpunkt 10:00 h, Basel SBB (Bahnhofs-  
halle)  
Anreise 10:13 h, nach Frick

Rückreise 3x stündlich ab Frick  
Verpflegung Im Restaurant  
Anmeldung nicht erforderlich

## Montag, 16. Dezember

### Nach Bretzwil in d'Blueme

2½ h / → 8 km, ↑ 228 m, ↓ 257 m

Von Himmelried via Moos und Dietel  
nach Bretzwil

Treffpunkt 09:50 h, Basel SBB (Bahnhofs-  
halle)  
Anreise 10:06 h, nach Grellingen  
Rückreise 1x stündlich ab Bretzwil  
Verpflegung Im Restaurant  
Besonderes Achtung Fahrplanwechsel  
Anmeldung bis Donnerstag, 12. Dezember

# Wandergruppe Lugewa

Dienstag

## Leitung

**Cécile Frei**

061 302 91 54 / 079 373 39 55  
c\_frei@bluewin.ch

## Dienstag, 2. Juli

### Zur Hohen Winde

4 h / → 14 km, ↑ 210 m, ↓ 419 m

Vom Passwang nach Vorder Erzberg  
und wieder zurück

Treffpunkt 07:20 h, Basel SBB (Bahnhofs-  
halle)  
Anreise 07:37 h, nach Zwingen  
Rückreise 16:19 h, ab Passwang, Ankunft  
in Basel ca. 17:00 h  
Verpflegung Picknick und Restaurant  
Anmeldung nicht erforderlich



**Dienstag, 6. August**

**Auf dem Jurahöhenweg nach Wisen**

4 h / → 13 km, ↑ 400 m, ↓ 650 m

Von der Sahlhöhe zur NaturfreundeHütte (Balmis) und via Wisen nach Läuelfingen

Treffpunkt 07:45 h, Basel SBB (Bahnhofs-halle)

Anreise 08:01 h, nach Gelterkinder

Rückreise 16:10 h, ab Läuelfingen, Ankunft in Basel ca. 17:00 h

Verpflegung Picknick und Restaurant

Anmeldung nicht erforderlich

**Dienstag, 3. September 2019**

**Vom Fünfliebertal nach Reigoldswil**

3½ h / → 11 km, ↑ 520 m, ↓ 440 m

Von Ziefen via Lucheren und Lauwil nach Reigoldswil

Treffpunkt 08:00 h, Basel SBB (Bahnhofs-halle)

Anreise 08:17 h, nach Liestal

Rückreise 15:59 h, ab Reigoldswil, Ankunft in Basel 16:45 h

Verpflegung Picknick und Restaurant

Anmeldung nicht erforderlich

**Dienstag, 1. Oktober 2019**

**Ausflug ins Emmental**

2½ h / → 7 km, ↑ 300 m, ↓ 270 m

Von Biglen zur Aespilinde

Treffpunkt 07:45 h, Basel SBB (Bahnhofs-halle)

Anreise 08:04 h, nach Olten

Rückreise Goldbach–Basel SBB (17:30 h)

Verpflegung Restaurant

Billett Gruppen-Billet ab Basel retour wird von der Wanderleiterin gelöst.

Anmeldung Mit Halbtax-Abo ca. CHF 31.– bis 26. September 201

Details folgen nach Anmeldung

**Dienstag, 5. November 2019**

**Von Lausen nach Itingen**

2 h / → 7 km, ↑ 280 m, ↓ 260 m

Von Lausen via Ramllinsburg nach Itingen

Treffpunkt 09:15 h, Basel SBB (Bahnhofs-halle)

Anreise 09:31 h, nach Lausen

Rückreise 15:35 h, ab Itingen, Ankunft in Basel 16:00 h

Verpflegung Restaurant

Anmeldung nicht erforderlich

**Dienstag, 3. Dezember 2019**

**Advents-Wanderung**

3 h / → 10 km, ↑ 340 m, ↓ 180 m

Von Aesch-Dorf nach Ettingen

Treffpunkt 09:15 h, Basel SBB (Bahnhofs-halle)

Anreise 09:28 h, Tram 11 nach Aesch

Rückreise 15:31 h, ab Ettingen, Ankunft in Basel ca. 16:00 h

Verpflegung Restaurant

Anmeldung bis 26. November 2019

**Wandergruppe Schnägge**

**Kurzwanderungen**



**Leitung**

**Nik Pfister**

061 361 70 76 / 079 724 33 08

n.gasser.1@gmx.ch

**Dienstag, 2. Juli**

**Von Buuseregg nach Maisprach**

1¼ h / → 4,4 km, ↑ 48 m, ↓ 257 m

Von Buuseregg über Riederer via Mühleberg nach Maisprach

Treffpunkt 09:15 h, Basel SBB (Bahnhofs-halle)

Anreise 09:31 h, nach Gelterkinder

Rückreise ab Maisprach alle 30 Min.

Verpflegung Restaurant

Anmeldung nicht erforderlich

**Dienstag, 6. August**

**Vom Augarten nach Rheinfelden**

1¼ h / → 3,7 km, ↑ 67 m, ↓ 65 m

Von Augarten via Strandbad nach Rheinfelden

Treffpunkt 09:40 h, Basel SBB (Bahnhofs-halle)

Anreise 09:50 h, nach Rheinfelden

Rückreise 4x stündlich ab Rheinfelden

Verpflegung Restaurant

Anmeldung nicht erforderlich

**Dienstag, 3. September**

**Metzerlen Rundgang**

1½ h / → 3,8 km, ↑ 81 m, ↓ 76 m

Von Metzerlen via Eichgrung nach Landeren und zurück

Treffpunkt 09:25 h, Basel SBB (Bahnhofs-halle)

Anreise 09:35 h, Tram 10 nach Flüh

Rückreise ca. 15:00 h in Basel

Verpflegung Restaurant

Anmeldung nicht erforderlich

**Dienstag, 8. Oktober**

**Am Fuss des Wischbergs**

1¼ h / → 4,5 km, ↑ 66 m, ↓ 178 m

Vom Junkerschloss via Maiberg über Mooshof nach Rothenfluh

Treffpunkt 09:15 h, Basel SBB (Bahnhofs-halle)

Anreise 09:31 h, nach Gelterkinder

Rückreise ca. 15:00 h

Verpflegung Restaurant

Anmeldung nicht erforderlich

**Dienstag, 5. November****Der Ergolz entlang**

1¼ h / → 3,7 km, ↑ 48 m, ↓ 32 m

Vom Schönthal via Fraumatt und Grienmatt nach Liestal

Treffpunkt 09:55 h, Basel Aeschenplatz (Bushaltestelle L 80)  
 Anreise 10:07 h, Bus 80 ab Basel Aeschenplatz nach Füllinsdorf  
 Rückreise ca. 15:00 h  
 Verpflegung Restaurant  
 Anmeldung nicht erforderlich

**Dienstag, 3. Dezember****Durchs Leimentäli**

1¼ h / → 4,2 km, ↑ 35 m, ↓ 18 m

Von Oberwil Stallen via Langimatt und Hinterberg nach Biel Benken

Treffpunkt 10:00 h, Basel SBB (Bahnhofshalle)  
 Anreise 10:12h, Tram 10 nach Oberwil  
 Rückreise ca. 15:00 h  
 Verpflegung Restaurant  
 Anmeldung nicht erforderlich

# Wandergruppe Liestal

**Leitung**

● **Manuela Graf**  
 079 461 85 20  
 m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

■ **Andreas Bammatter**  
 079 247 44 18  
**Jürg Guldimann, Urs P. Walther**  
 wandergruppe.liestal@bluewin.ch

**Donnerstag, 18. Juli****Durch Wälder und Felder im Schwarzbubenland**

3 h / → 10 km, ↑ 440 m, ↓ 440 m

Von Nunningen über die Binzebene via Balmhöchi und Engihöchi zurück nach Nunningen

Treffpunkt 10:20 h, Nunningen Riseten  
 Rückreise 15:32 h oder 16:32 h, ab Nunningen Riseten  
 Verpflegung Picknick, Restaurant bei Regen  
 Anmeldung bis 16. Juli an M. Graf

**Mittwoch, 14. August****Von Anwil nach Wölflinswil**

2½ h / → 8 km, ↑ 129 m, ↓ 294 m

Von Anwil über Egmethof via Wittnau nach Wölflinswil

Treffpunkt 11:00 h, Bhf. Liestal (vor Caffè Spettacolo)  
 Rückreise 15:37 h, ab Wölflinswil, 16:47 h, Ankunft in Liestal  
 Verpflegung Picknick  
 Anmeldung nicht erforderlich

**Mittwoch, 4. September****7-Egg-Wanderung / Ganztagestour**

4½ h / → 11,3 km, ↑ 522 m, ↓ 578 m

Von Hoch-Ybrig über Seebli via Spirstock nach Ibergeregge zur Holzegg

Treffpunkt 07:10 h, Bhf. Liestal (vor Caffè Spettacolo)  
 Rückreise 20:01 h, Ankunft in Liestal  
 Verpflegung Restaurant Ibergeregge (Mittagessen)  
 Billett Billett SBB/Tageskarte SBB; Seilbahn Weglosen-Seebli (Bergfahrt), Seilbahn Holzegg-Brunni (Talfahrt)  
 Besonderes Details folgen per E-Mail  
 Anmeldung bis 28. Aug. an A. Bammatter

**Donnerstag, 19. September****Zum 360°-Panorama-Ausblick**

3½ h / → 11,5 km, ↑ 650 m, ↓ 480 m

Von Läuelfingen über den Schmutzberg und die Challhöchi zur Belchenflue nach Langenbruck

Treffpunkt 10:10 h, Bhf. Läuelfingen  
 Rückreise 16:21 h oder 16:51 h, ab Langenbruck Passhöhe  
 Verpflegung Picknick, Restaurant bei Regen  
 Anmeldung bis 17. Sept. an M. Graf

**Mittwoch, 2. Oktober****Von Buuseregg nach Rothenfluh**

3 h / → 9,4 km, ↑ 205 m, ↓ 340 m

Von Buuseregg über Baregg nach Maiberg bis Rothenfluh

Treffpunkt 10:10 h, Bhf. Liestal (vor Caffè Spettacolo)  
 Rückreise 15:34 h, ab Rothenfluh Säge, 16:10 h, Ankunft in Liestal  
 Verpflegung Picknick und Restaurant  
 Anmeldung bis 25. Sept. an A. Bammatter

**Donnerstag, 17. Oktober**

**Von Büren über das Gempenplateau** ●

3 h / → 12 km, ↑ 305 m, ↓ 468 m

Von Büren über das Spitzenflüeli und via Schön matt nach Muttenz

Treffpunkt 11:30 h, Büren Dorf  
 Rückreise 16:37 h oder 17:07 h, nach Liestal / 16:34 h oder 17:04 h, nach Basel  
 Verpflegung Restaurant Schön matt  
 Anmeldung bis 15. Okt. an M. Graf

**Donnerstag, 21. November**

**Winterwanderung am Rhein** ●

2½ h / → 10 km, ↑ 146 m, ↓ 123 m

Von Rheinfelden nach Pferrichgraben via Schwörstadt nach Möhlin

Treffpunkt 11:45 h, Bhf. Rheinfelden, beim Kiosk  
 Rückreise 16:49 h oder 17:19 h, ab Möhlin nach Basel  
 Verpflegung Restaurant Schiff in Möhlin  
 Anmeldung 19. Nov. an M. Graf

**Mittwoch, 11. Dezember**

**Rundweg Allschwil-Schönenbuch** ■

2½ h / → 8,1 km, ↑ 133 m, ↓ 133 m

Von Allschwil über das Mühlbachtal nach Schönenbuch und zurück

Treffpunkt 11:00 h, Allschwil Dorf (Tramendstation Linie 6)  
 Rückreise alle 15 Minuten ab Allschwil  
 Verpflegung Picknick und Restaurant  
 Anmeldung nicht erforderlich

# Wandergruppe Birseck



**Leitung**

- **Manuela Graf**  
079 461 85 20  
m.graf-matejowitsch@bluewin.ch
- **Konrad Schreier**  
061 751 39 08 / 077 414 53 44  
kps-media@intergga.ch

**Dienstag, 30. Juli**

**Durch die Chälegrabenschlucht** ●

2¾ h / → 8,7 km, ↑ 381 m, ↓ 456 m

Von Hofstetten durch die Chälegrabenschlucht über den Blauepass nach Pfeffingen

Treffpunkt 11:20 h, Hofstetten/Bergmat-  
tenweg  
 Rückreise 16:52 h, ab Pfeffingen  
 Verpflegung Picknick, bei Regen Restaurant  
 Anmeldung bis 27. Juli an M. Graf

**Mittwoch, 21. August**

**Der Aare entlang VIII** ■

3¾ h / → 14,5 km, ↑ 280 m, ↓ 320 m

Von Brugg über Böttstein nach Klingnau

Treffpunkt 08:30 h, Basel SBB (auf der Passerelle/Zug nach Brugg)  
 Rückreise 16:17 h, ab Klingnau  
 Verpflegung Picknick unterwegs  
 Anmeldung bis 19. August an K. Schreier

**Freitag, 27. September**

**Weg durch die drei Kantone** ●

2½ h / → 8,3 km, ↑ 309 m, ↓ 546 m

Von der Salhöhe über die Geissflue und via Leutschenberg nach Zeglingen

Treffpunkt 10:40 h, Salhöhe  
 Rückreise 15:58 h, ab Zeglingen Oberdorf, nach Basel  
 Verpflegung Picknick, bei Regen Restaurant  
 Anmeldung bis 25. Sept. an M. Graf

**Dienstag, 15. Oktober**

**Von der Ziegelhütte zur Mur** ■

3¾ h / → 11,5 km, ↑ 540 m, ↓ 575 m

Von Büsserach nach Fehren und via Helgen-  
matt nach Breitenbach

Treffpunkt 08:30 h, Bhf. Zwingen (Bus-  
haltestelle)  
 Rückreise 15:15 h, ab Breitenbach  
 Verpflegung Picknick unterwegs  
 Anmeldung bis 12. Oktober an K. Schreier

**Freitag, 15. November**

**Rundwanderung um den Homberg** ●

2¾ h / → 10,3 km, ↑ 309 m, ↓ 299 m

Von Seewen via Himmelried zum Eigenhof und zurück

Treffpunkt 11:45 h, Seewen/Herrenmatt  
 Rückreise 16:20 h, via Grellingen / 16:33 h, via Liestal nach Basel  
 Verpflegung Einkehr im Restaurant  
 Anmeldung bis 13. Nov. an M. Graf

**Donnerstag, 12. Dezember**

**Feld, Wald und Stadt im Winter** ■

3 h / → 12,5 km, ↑ 175 m, ↓ 245 m

Von Bättwil über Therwil und via Predigerhof nach Basel

Treffpunkt 09:40 h, Bättwil  
 Rückreise gegen 14:00 h, ab Basel SBB  
 Verpflegung Mittagessen im Restaurant «Predigerhof»  
 Anmeldung bis 10. Dez. an K. Schreier

# Wandergruppe Waldgeist



Freitag

## Leitung

### Nik Pfister

061 361 70 76 / 079 724 33 08  
n.gasser.1@gmx.ch

## Freitag, 5. Juli

### Zur Grimstelucke

2¼ h / → 8,5 km, ↑ 117 m, ↓ 386 m

Von der Sissacherfluh/Grimstelucke  
via Limperg/Brunnenberg nach Lausen

Treffpunkt 10:30 h, Basel SBB (Bahnhofs-  
halle)  
Anreise 10:43 h, nach Sissach  
Rückreise 3x stündlich ab Lausen  
Verpflegung Picknick  
Anmeldung nicht erforderlich

## Freitag, 9. August

### Zum Schleifenberg

2¼ h / → 6,8 km, ↑ 93 m, ↓ 279 m

Vom Stächpalmehegli/Schleifenberg  
via Weideli/Ergolz nach Füllinsdorf

Treffpunkt 10:00 h, Basel SBB (Bahnhofs-  
halle)  
Anreise 10:17 h, nach Liestal  
Rückreise 3x stündlich ab Frenkendorf-  
Füllinsdorf  
Verpflegung Picknick  
Anmeldung nicht erforderlich

## Freitag, 6. September

### Zum Chläffeberg

2 h / → 6,9 km, ↑ 63 m, ↓ 271 m

Von Kienberg Kreuz-Stritmet via Chläffeberg/  
Aechtelnach Wittnau

Treffpunkt 09:45 h, Basel SBB (Bahnhofs-  
halle)  
Anreise 10:01 h, nach Gelterkinden  
Rückreise ab Wittnau alle 30 Minuten  
Verpflegung Picknick  
Anmeldung nicht erforderlich

## Freitag, 11. Oktober

### Durchs Homburgertäli

2 h / → 6,3 km, ↑ 86 m, ↓ 254 m

Von Rünenberg/Esselflue via Chrindelholden/  
Sommerau nach Diepflingen

Treffpunkt 09:45h, Basel SBB (Bahnhofs-  
halle)  
Anreise 10:01 h, nach Gelterkinden  
Rückreise 4 x stündlich ab Sissach  
Verpflegung Picknick, Restaurant bei Regen  
Anmeldung nicht erforderlich

## Freitag, 8. November

### Zum Einletebode

2 h / → 6,9 km, ↑ 92 m, ↓ 240 m

Von Kaistenberg/Buhalde via Einletebode/  
Fore nach Eiken

Treffpunkt 09:25 h, Basel SBB (Bahnhofs-  
halle)  
Anreise 09:37 h, nach Frick  
Rückreise 2 x stündlich ab Eiken  
Verpflegung Restaurant  
Anmeldung nicht erforderlich

## Freitag, 6. Dezember

### Zum Auhafen

1¾ h / → 5,8 km, ↑ 51 m, ↓ 57 m

Von Muttentz/Oberi Hard via Warte/Auhafen  
nach Birsfelden

Treffpunkt 10:10 h, Basel SBB (Bahnhofs-  
halle)  
Anreise 10:20 h, nach Muttentz  
Rückreise Alle 10 Min. ab Birsfelden Hard  
Verpflegung Restaurant  
Anmeldung bis Mittwoch, 4. Dezember

## Stundenplan Gymnastikraum Belchenstrasse

Belchenstrasse 15, Basel

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30-09.30	Fit/Beweglich	Feldenkrais	GymFit		
09.30-10.30	GymFit+	GymFit (nur Männer)	GymFit	GymFit+	GymFit+ 09.00-10.00
10.30-11.30	Sanfte Gymnastik	Fit/Beweglich	Feldenkrais	Gleichgewichtstraining	GymFit 10.00-11.00
11.30-12.30	Yoga			Sanfte Gymnastik	Yoga 11.00-12.00
12.00-13.00		Achtsamkeitstraining 12.30-13.30 (ab Herbst)	Faszienrollmassage (ab Herbst)		
13.00-14.00			Gleichgewichtstraining im Schützenmattpark		
14.00-15.00	Gleichgewichtstraining	GymFit	Sanfte Gymnastik	GymFit+	
15.00-16.00	Line Dance Einsteiger	GymFit	Rückentraining	GymFit	
16.00-17.00	Line Dance	Beckenbodentraining	Rückentraining		
17.00-18.00	KraftFit ab Herbst	Fit/Beweglich	Pilates	Männerfit	
18.00-19.00		Fit/Beweglich		Männerfit	

## Stundenplan Gymnastikraum Rheinfelderstrasse

Rheinfelderstrasse 29, Basel

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30-09.30	Rückentraining	Körpertraining – Stretching–Entspannung	Fit/Beweglich		GymFit+
09.30-10.30	Rückentraining	Yoga	Sanfte Gymnastik	Line Dance	GymFit+
10.30-11.30	Yoga 10.40-11.40	Qi-Gong der 5 Elemente	Sanfte Gymnastik	Line Dance	Gleichgewichtstraining
11.30-12.30	Yoga 11.45-12.45		Qi-Gong der 5 Elemente	Atem–Bewegen– Entspannen (ab Herbst)	Gleichgewichtstraining
12.30-13.30		Fit/Beweglich			KraftFit
13.30-14.30	Yoga 13.00-14.00		Tänze aus aller Welt 14.00-15.00		
14.30-15.30	Yoga	GymFit		Rückentraining	Tänze aus aller Welt
15.30-16.30	Let's Dance 15.45-16.45	Standard- und Lateinam. Tänze Anfänger		Beckenbodentraining für Frauen	
16.30-17.30	Let's Dance 16.45-17.45	Let's Dance		Line Dance	
17.30-18.30			Qi-Gong der 5 Elemente 17.00-18.00	Line Dance Einsteiger	
18.30-19.30	Yoga 18.15-19.15			Line Dance	

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30-09.30	GymFit+	GymFit+		GymFit+	Rückentraining 08.20-09.20 h
09.30-10.30	GymFit+	GymFit+ (für Frauen)	Line Dance Einsteiger 09.00-10.00 h	GymFit+	Rückentraining
10.30-11.30	GymFit+ (lingua italiana)	KraftFit	Line Dance 10.00-11.00 h	GymFit+	Rückentraining 10.40-11.40 h
14.00-15.00	GymFit+	GymFit+		GymFit+	
15.00-16.00	GymFit	Softvolleyball & Fitness (für Frauen)		Ballsport & Fitness (für Männer)	
16.00-17.00	GymFit (für Frauen)	Fit/Beweglich		GymFit+ (für Frauen) 16.30-17.30 h	
17.00-18.00	GymFit+ (für Frauen)	Fit/Beweglich			

**Kurse und Veranstaltungen**

Die Kurse und Veranstaltungen für Personen ab 60 Jahren finden in der Regel tagsüber statt. Unsere engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter sind ausgewiesene Fachkräfte in ihrem Gebiet.

Kurse, die mit einem + bezeichnet sind, können vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert werden, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

**Anmeldung**

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung des Kursgeldes. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine Rechnung, die gleichzeitig als Teilnahmebestätigung dient.

**Abmeldung**

**Kurse mit Anmeldeschluss**

Nach Anmeldeschluss bis 6 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50% des Kursgeldes erhoben. Bei einer späteren Abmeldung werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt.

**Kurse ohne Anmeldeschluss**

In laufenden Kursen bitten wir Sie, sich vor Ende des Quartals oder des Halbjahres für den Folgekurs abzumelden.

**Versäumte Lektionen**

Versäumte Lektionen berechtigen zu keinem Preisabzug. Sie haben aber die Möglichkeit, diese Lektionen in einem identischen Kurs zu einer anderen Zeit vor- oder nachzuholen. Zusätzlich sind Sie eingeladen, kostenlos an den Kursen «Fit durch den Sommer» und «Tanzend durch den Sommer» teilzunehmen.

**Krankheit/Unfall**

**Vierteljahreskurse**

Bei einer krankheits- oder unfallbedingten Absenz von mindestens 80% der Kurslektionen werden Ihnen die nicht besuchten Lektionen abzgl. 15% Bearbeitungsgebühr rückerstattet (nur mit Arztzeugnis).

**Halbjahreskurse**

Bei einer krankheits- oder unfallbedingten Absenz von 100% der Kurslektionen werden Ihnen die Kurskosten abzgl. 15% Bearbeitungsgebühr rückerstattet (nur mit Arztzeugnis).

**Finanzielle Hilfe**

Wenn das Bezahlen des Kursgeldes für Sie eine finanzielle Härte bedeutet, können Sie mit der KulturLegi Kurse im Bereich Bildung und Sport mit einer Kostenreduktion von 50% besuchen. Ausgeschlossen sind das Krafttraining, Einzelveranstaltungen, Ferienangebote und Privatstunden. Der Rest des Kursgeldes wird vom Förderfonds von Pro Senectute beider Basel übernommen. Der Anspruch auf eine KulturLegi wird entweder durch die Sozialberatung von Pro Senectute beider Basel oder durch die Caritas geprüft.

**Versicherung**

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Gerichtsstand**

Basel-Stadt.

# Pro Senectute beider Basel

Pro Senectute beider Basel, eine gemeinnützige Stiftung, ist die erste Fach- und Anlaufstelle für Altersfragen in der Region. Sie hat zum Zweck, das Wohl der älteren, zu Hause lebenden Menschen in Basel-Stadt und Baselland zu fördern.

Damit ältere Menschen in Sicherheit und Selbständigkeit leben können, bietet Pro Senectute beider Basel persönliche Beratung und Unterstützung, finanzielle Hilfe und diverse praktische Dienstleistungen für zu Hause sowie einen Shop und Service für Hilfsmittel an.

Ein wichtiger Teil der Finanzierung von Pro Senectute beider Basel sind die zahlreichen Spenden und Legate. Nur mit diesen finanziellen Zuwendungen kann die Stiftung älteren Menschen in schwierigen Lebenssituationen helfen.

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet mehrere hundert Kurse und weitere Angebote in den Bereichen Bildung und Sport an. Ältere Menschen können so ihren Horizont erweitern, ihre Gesundheit und das Wohlbefinden stärken.

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

---

## Impressum

«Sport und Bewegung», Kursprogramm  
Juli bis Dezember 2019  
Herausgeberin: Pro Senectute beider Basel  
Luftgässlein 3, 4010 Basel  
061 206 44 44, bb.prosenectute.ch  
Druck: Die Medienmacher AG, Muttenz  
Auflage: 20000 Ex.

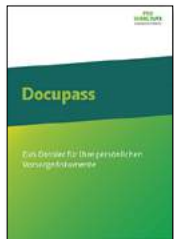
# Pro Senectute beider Basel



**Angebotsbroschüre**  
Gesamtangebot  
Pro Senectute beider  
Basel, mit Kontakt-  
angaben



**Hilfsmittelkatalog**  
Alltagshilfen  
(Mobilität, Pflege,  
Hygiene usw.)



**Docupass**  
Patientenverfügung,  
Vorsorgeauftrag und  
Testament



**Kursprogramm  
Bildung und Kultur**  
Digitale Medien,  
Sprachen, Führungen,  
Vorträge usw.



**Kursprogramm  
Sport und Bewegung**  
Krafttraining, Walking,  
Gymnastik, Wasser-  
sport, Yoga usw.



**Persönlich**  
Informationen über  
Aktivitäten und  
Projekte zugunsten der  
älteren Generation.



**Akzent**  
Magazin für Kultur  
und Gesellschaft  
in der Region Basel

# Bestellkarte Pro Senectute beider Basel

Kostenlose Broschüren und Informationen

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Angebotsbroschüre</b>               | <input type="checkbox"/> <b>Flyer «E-Bike Ausleihe»</b>            |
| <input type="checkbox"/> <b>Hilfsmittelkatalog</b>              | <input type="checkbox"/> <b>Flyer «Begegnung der Generationen»</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>Kursprogramm Bildung und Kultur</b> | <input type="checkbox"/> <b>Spendenzeitung «Persönlich»</b>        |
| <input type="checkbox"/> <b>Kursprogramm Sport und Bewegung</b> |  |

**Docupass** (Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Testament)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Flyer «Docupass» | <input type="checkbox"/> Docupass ___ Exemplar(e)<br>(CHF 19.- pro Docupass, exkl. Porto) |
|---|---|

**Akzent** Magazin für Kultur und Gesellschaft

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> Jahres- /Geschenkabonnement, 4 Ausgaben (Inland CHF 32.-) |
| <input type="checkbox"/> Probeexemplar (aktuelle Ausgabe, 1x gratis)               |

**Empfänger/in**

Anrede  Frau  Herr

Vorname/Name \_\_\_\_\_ Jahrgang \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

**Absender/in**  siehe Empfänger/in

Vorname/Name \_\_\_\_\_ Jahrgang \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_



**PRO**  
**SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung · Invio commerciale risposta  
Envoi commercial-réponse

Pro Senectute beider Basel  
Luftgässlein 3  
Postfach  
4010 Basel

**Pro Senectute beider Basel**  
**Akzent Forum**  
Rheinfelderstrasse 29  
4058 Basel

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