

PRO SENECTUTE

# Akzentforum



Kostenlos  
Ohne Voran-  
meldung

Kurse 50+ im Westfeld 6, Basel

25.–29. September 2023  
Schnupperwoche

Programm auf der Rückseite

Pro Senectute  
beider Basel

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

Kurse 50+ im Westfeld 6, Basel

## Programm Schnupperwoche

25.–29. September 2023



### Achtsamkeit

Meditation – Atem – und Besinnlichkeitsschulung	Mo	08.30 h
Pilates	Mo	09.30 h
Yoga	Mo	12.30 h
Yoga	Di	11.30 h
Karate – Stärkung der inneren Kraft	Di	12.30 h
Pilates	Di	17.00 h
Shibashi – Qi-Gong – Meditation	Mi	18.00 h
Feldenkrais – Balancetraining auf dem Stuhl	Do	10.30 h
Yoga	Do	11.30 h
Qi-Gong	Fr	10.30 h

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Die regulären Kurse starten am 16. Oktober mit Anmeldeschluss 7 Tage vor Kursbeginn.

### Fitness und Gymnastik

Gleichgewichtstraining	Mo	10.30 h
Männerfit	Mo	17.30 h
Rückentraining	Di	08.30 h
KraftFit	Di	09.30 h
Sanfte Gymnastik	Di	10.30 h
RückenFit	Do	08.30 h
Fitness Tai-ji	Do	09.30 h
Sanfte Gymnastik	Fr	09.30 h

akzentforum.ch  
info@akzentforum.ch



### Tanz

Let's Dance	Mo	11.30 h
Let's Dance	Di	18.00 h

**Pro Senectute  
beider Basel**  
bb.prosenectute.ch