

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Akzentforum

Sport und Bewegung

Kursprogramm Januar bis Juni 2018

**Pro Senectute
beider Basel**

bb.pro-senectute.ch

Herzlichen Dank

Ihre Spende ermöglicht, dass wir ältere Menschen
in einer akuten Notlage unterstützen können.
Pro Senectute beider Basel, Luftgässlein 3, 4010 Basel
Postcheckkonto 40-4308-3
IBAN CH27 0900 0000 4000 4308 3

Impressum

Akzent Forum
Kursprogramm Sport und Bewegung 1/2018
Herausgeberin: Pro Senectute beider Basel
Auflage: 20 000 Ex.

Januar bis Juni 2018

Sport und Bewegung

Kurse und Angebote in Basel-Stadt und Baselland

Adresse

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

Information und Anmeldung

061 206 44 66
info@akzent-forum.ch

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

www.akzent-forum.ch

PRO SENECTUTE

Akzentforum

Akzent Forum

Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet in Basel-Stadt und Baselland mehrere hundert Kurse und weitere Angebote in den Bereichen Bildung, Kultur und Sport an.

Die Sportkurse für Personen ab 50 Jahren werden in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt organisiert. Sie finden in der Regel tagsüber statt. Die engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter sind ausgewiesene Fachkräfte in ihrem Gebiet. In vielen Kursen ist der Einstieg jederzeit möglich, der Preis wird entsprechend angepasst.

Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie das passende Angebot finden. Sie können zudem in vielen Kursen eine kostenlose Schnupperstunde besuchen.

Das vorliegende Kursprogramm beinhaltet die Angebote für Sport und Bewegung im ersten Halbjahr 2018. Das laufend aktualisierte Kursprogramm finden Sie auf www.akzent-forum.ch.

In den Schulferien* finden in der Regel keine Sportkurse statt, ausgenommen die folgenden Angebote: Nordic Walking, Wandern sowie die Ferienangebote.

* Schulferien:

23. Dezember – 7. Januar, Weihnachtsferien
10. – 25. Februar, Sport- und Faschnachtsferien
29. März – 8. April, Frühjahrsferien
30. Juni – 12. August, Sommerferien

Auskunft und Anmeldung	2
Editorial	4
Besondere Angebote	5
Begegnung der Generationen	6
Ferienangebote	7
Achtsamkeit	8
Krafttraining	14
Fitness & Gymnastik	15
Tanz	33
Spiele	42
Wasserfitness	44
Outdoorsport	50
Stundenpläne	54
Trainingsschwerpunkte	57
Geschäftsbedingungen	58
Pro Senectute beider Basel	60
Impressum	60

Im neuem Look – das aktuelle Kursprogramm Sport und Bewegung

Mit Yoga oder Tanzen die Beweglichkeit, die Kraft und das Gleichgewicht trainieren? Eine Nordic-Walking-Stunde in der Natur geniessen oder im Wasser gelenkschonend die Muskulatur aufbauen? Dies alles und noch viel mehr bietet Ihnen das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel in seinem Sport- und Bewegungsprogramm an. Denn Sie wissen ja: Wer sich regelmässig bewegt, fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

Im aktuellen Kursprogramm finden bestimmt auch Sie ein passendes Angebot ganz in Ihrer Nähe. Die Kurse finden tagsüber von Montag bis Freitag statt. Lassen Sie sich von der vielfältigen Palette anregen. Und falls Sie nicht wissen, welches Angebot das Richtige für Sie ist, können Sie uns einfach anrufen. Wir beraten Sie gerne.

Freundliche Grüsse
Pro Senectute beider Basel



Michael Harr
Geschäftsleiter



Annette Stöcker
Leiterin Bildung und Sport



**Vortrag in Kooperation
mit dem Departement Sport, Bewegung
und Gesundheit der Universität Basel.**

Vortrag Sport und Demenz

Basel	Rheinfelderstr. 29	Di 16.01.	16.00 – 17.30 h	Fr. 25.–
Inhalt	Im Vortrag wird dargelegt, weshalb regelmässige körperliche Aktivität kurz und langfristig Denkprozesse (wie Arbeits- und Langzeitgedächtnis, räumliche und zeitliche Orientierung, Problemlösen) bei Menschen im höheren Alter günstig beeinflussen.			
Leitung	PD Dr. Serge Brand, Lehrbeauftragter Universität Basel			
Anmeldung	Bis 2. Januar			

Gezielte Bewegungsberatung

Basel	Rheinfelderstr. 29	20 Min.	kostenlos	
Inhalt	Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung? Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin.			
Leitung	Katrin Ackermann und Nicole Feller, Turn- und Sportlehrerinnen			

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Inhalt	Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern.			
Besonderes	Keine Vorkenntnisse nötig. Bequeme, leichte Schuhe mitnehmen.			
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich.			
Binningen	Kronenmattsaal	Mo 05.02.	14.00 – ca. 17.00 h	kostenlos
Gelterkinden	Gemeindesaal, Marktgasse 8	Mo 23.04.	14.00 – ca. 17.00 h	kostenlos

Freiwilliges Engagement in der Schule

Begegnung der Generationen ist ein Angebot der Volksschule Basel-Stadt in Zusammenarbeit mit Pro Senectute beider Basel, bei dem Sie sich freiwillig an der Schule engagieren.

Mögliche Einsatzgebiete

- der Besuch eines Kindergartens einmal pro Woche für einen halben Tag
- die Begleitung des Unterrichts einer Schulklasse von bis zu sechs Stunden in der Woche
- Mittagstisch- und Nachmittagsbetreuung in der Tagesschule wöchentlich während zwei bis sechs Stunden
- Begleitung des Zusatzangebotes Sprachbegegnung, falls Sie Französisch oder Englisch als Muttersprache sprechen und/oder über sehr gute Sprachkenntnisse verfügen

Die Zusammenarbeit von Lehrperson und Senioren ist freiwillig. Gemeinsam legen die Beteiligten fest, wie die Zusammenarbeit gestaltet und gelebt wird.

Ziel des Angebots «Begegnung der Generationen» ist die Pflege des Dialogs zwischen den Generationen und das Stärken des gegenseitigen Verständnisses und der Toleranz.

Rufen Sie uns bei Interesse an, wir freuen uns Ihnen nähere Informationen zu geben.

Generationen in Bewegung – Hopp-la Fit

Basel	Schützenmattpark	Do 04.01. – 28.06.	15.00 – 16.00 h	kostenlos
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.			
Kursort	Schützenmattpark (Treffpunkt bei den Holzkisten des Pavillons)			
Leitung	Susanne Hüglin Berger, Trainerin Sturzprävention; Debora Wick, und Vallerie Vitti, Stiftung Hopp-la.			
Besonderes	Findet bei jeder Witterung statt.			
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.			

Volkstanz-Ferientage in Staufen

Staufen (D)	Mo	16.04. – 20.04.	08.00 – 17.00 h	Fr. 680.–
Inhalt	In froher Gemeinschaft tanzen wir Tänze aus aller Welt. Getanzt wird vormittags, nachmittags und abends, die Teilnahme ist freigestellt.			
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin; Anna Jauslin, Tanzleiterin			
Besonderes	Fr. 680.– Einzelzimmer, Fr. 630.– Doppelzimmer. Inkl. Vollpension, exkl. Hin- und Rückreise.			
Anmeldung	Bis 12. Januar			

Aktive Ferientage Lenzerheide

Lenzerheide	So – Do	01.07. – 05.07.	08.00 – 17.00 h	Fr. 850.–
Inhalt	Aktive Ferientage mit Wanderungen, Nordic Walking, Aqua-Gymnastik und Entspannung.			
Leitung	Dr. med. Cornelia Conzelmann, Wanderleiterin; Monika Röthlisberger, Expertin Erwachsenensport			
Besonderes	Inkl. Vollpension, exkl. Hin- und Rückreise. Verlangen Sie das Detailprogramm.			
Anmeldung	Bis 30. April			

Sommerferienprogramm

Inhalt	Vom 30. Juni bis 12. August wird ein attraktives Sportprogramm angeboten – indoor und outdoor.
Besonderes	Verlangen Sie das Detailprogramm.

Atemdynamik und Eutonie

Inhalt Atemwirksame Bewegungs-, Haltungs- und Dehnübungen ermöglichen ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, was als Wohlspannung (Eutonie) erlebt wird. Der Atem wird tiefer, der Energiefluss angeregter. Atemdynamik und Eutonie stärken uns für die Herausforderungen im Alltag.

Kosten Fr. 20.– pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Belchenstr. 15 Di 09.01. – 20.03. 9x 11.30 – 12.30 h Fr. 180.–
Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
Leitung Lisbeth Reinhard, Atemtherapeutin
Besonderes Ohne 13./20.02.

Basel Belchenstr. 15 Di 10.04. – 26.06. 11x 11.30 – 12.30 h Fr. 220.–
Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
Leitung Lisbeth Reinhard, Atemtherapeutin
Besonderes Ohne 01.05.

Atmen – Bewegen – Entspannen

Inhalt Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entspannung dank Atemtechnik.

Kosten Fr. 20.– pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Appenzellerstr. 12 Do 11.01. – 22.03. 9x 10.15 – 11.15 h Fr. 180.–
Kursort Atemstudio
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Besonderes Ohne 15./22.02.

Basel Appenzellerstr. 12 Do 12.04. – 28.06. 11x 10.15 – 11.15 h Fr. 220.–
Kursort Atemstudio
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Besonderes Ohne 10.05.

Entspannung

Basel Belchenstr. 15 Di 09.01. – 20.03. 9x 13.00 – 14.00 h Fr. 144.–

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

Kosten Fr. 16.– pro Lektion

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG

Leitung Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin

Besonderes Ohne 13./20.02.

Anmeldung Bis 21. Dezember



LEKTIONEN VERPASST?

Basel	Belchenstr. 15	Fr	14.00 – 15.00 h	kostenlos
--------------	----------------	----	-----------------	-----------

Haben Sie eine oder mehrere Lektionen verpasst? Sie haben die Möglichkeit diese im Kurs **«Nachholstunde Fit & Beweglich ins Wochenende»** vor- oder nachzuholen. Zur Teilnahme sind Sie berechtigt, wenn Sie einen Kurs belegen, der Fr. 16.– oder mehr pro Lektion kostet.

Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich

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 Fr. 20.– pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel	Belchenstr. 15	Di	09.01. – 20.03.	9x	08.30 – 09.30 h	Fr. 180.–
--------------	----------------	----	-----------------	----	-----------------	-----------

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG

Leitung Elisabeth Howald, Feldenkrais-Lehrerin

Besonderes Ohne 13./20.02.

Basel	Belchenstr. 15	Mi	10.01. – 21.03.	9x	10.30 – 11.30 h	Fr. 180.–
--------------	----------------	----	-----------------	----	-----------------	-----------

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG

Leitung Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Besonderes Ohne 14./21.02.

Basel	Belchenstr. 15	Di	10.04. – 26.06.	11x	08.30 – 09.30 h	Fr. 220.–
--------------	----------------	----	-----------------	-----	-----------------	-----------

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG

Leitung Elisabeth Howald, Feldenkrais-Lehrerin

Besonderes Ohne 01.05.

Basel	Belchenstr. 15	Mi	11.04. – 27.06.	12x	10.30 – 11.30 h	Fr. 240.–
--------------	----------------	----	-----------------	-----	-----------------	-----------

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG

Leitung Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Pilates

Inhalt	Mit Kräftigungsübungen, unterstützt durch Atemtechnik, werden die tief- liegenden Muskeln trainiert und die Körperhaltung verbessert.
Kosten	Fr. 23.– pro Lektion
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel	Belchenstr. 15	Mi 10.01. – 21.03.	9x	17.00 – 18.00 h	Fr. 207.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Ohne 14./21.02.				
Basel	Belchenstr. 15	Mi 11.04. – 27.06.	12x	17.00 – 18.00 h	Fr. 276.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin				

Pilates – Neu

Basel	Belchenstr. 15	Mo 08.01. – 19.03.	9x	15.30 – 16.30 h	Fr. 207.–
Inhalt	Mit Kräftigungsübungen, unterstützt durch Atemtechnik, werden die tief- liegenden Muskeln trainiert und die Körperhaltung verbessert.				
Kosten	Fr. 23.– pro Lektion				
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Arja Bertolli, Pilates Trainerin				
Besonderes	Ohne 12./19.02.				
Anmeldung	Bis 21. Dezember				

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 Fr. 20.– pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	09.01. – 20.03.	9x	10.30 – 11.30 h	Fr. 180.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong-Lehrerin					
Besonderes	Ohne 13./20.02.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	10.01. – 21.03.	9x	11.30 – 12.30 h	Fr. 180.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong Lehrerin					
Besonderes	Ohne 14./21.02.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	10.01. – 21.03.	9x	17.00 – 18.00 h	Fr. 180.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong Lehrerin					
Besonderes	Ohne 14./21.02.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	10.04. – 26.06.	11x	10.30 – 11.30 h	Fr. 220.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong-Lehrerin					
Besonderes	Ohne 01.05.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	11.04. – 27.06.	12x	11.30 – 12.30 h	Fr. 240.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong Lehrerin					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	11.04. – 27.06.	12x	17.00 – 18.00 h	Fr. 240.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong Lehrerin					

Tai Ji Quan

Inhalt Diese chinesische Bewegungskunst fördert Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf. Das Training beinhaltet choreografierte Bewegungsabläufe (Form), Partnerübungen und Meditation in Bewegung.

Kosten Fr. 20.– pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Belchenstr. 15 Fr 12.01. – 23.03. 9x 11.00 – 12.00 h Fr. 180.–
Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
Leitung Franziska Trefzer, Tai Ji Quan Instruktörin
Besonderes Ohne 16./23.02.

Basel Belchenstr. 15 Fr 13.04. – 29.06. 11x 11.00 – 12.00 h Fr. 220.–
Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
Leitung Franziska Trefzer, Tai Ji Quan Instruktörin
Besonderes Ohne 11.05.

Yoga

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

Kosten Fr. 20.– pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 08.01. – 19.03. 9x 10.40 – 11.40 h Fr. 180.–
Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum
Leitung Manuela Huber, Yoga-Lehrerin
Besonderes Ohne 12./19.02.

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 08.01. – 19.03. 9x 11.45 – 12.45 h Fr. 180.–
Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum
Leitung Manuela Huber, Yoga-Lehrerin
Besonderes Ohne 12./19.02.

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 08.01. – 19.03. 9x 13.00 – 14.00 h Fr. 180.–
Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum
Leitung Cornelia Dockweiler, Yoga-Lehrerin
Besonderes Ohne 12./19.02.

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 08.01. – 19.03. 9x 14.30 – 15.30 h Fr. 180.–
Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum
Leitung Cornelia Dockweiler, Yoga-Lehrerin
Besonderes Ohne 12./19.02.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	09.01. – 20.03.	9x	09.30 – 10.30 h	Fr. 180.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin					
Besonderes	Ohne 13./20.02.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	09.04. – 25.06.	11x	10.40 – 11.40 h	Fr. 220.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin					
Besonderes	Ohne 21.05.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	09.04. – 25.06.	11x	11.45 – 12.45 h	Fr. 220.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin					
Besonderes	Ohne 21.05.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	09.04. – 25.06.	11x	13.00 – 14.00 h	Fr. 220.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Cornelia Dockweiler, Yoga-Lehrerin					
Besonderes	Ohne 21.05.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	09.04. – 25.06.	11x	14.30 – 15.30 h	Fr. 220.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Cornelia Dockweiler, Yoga-Lehrerin					
Besonderes	Ohne 21.05.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	10.04. – 26.06.	11x	09.30 – 10.30 h	Fr. 220.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin					
Besonderes	Ohne 01.05.					

Ihrer Gesundheit zuliebe

Tag der offenen Tür
Samstag, 13. Januar
10 – 14 Uhr

Unser modern ausgestatteter Krafraum befindet sich in der Nähe des Schützenmattparks in Basel.

- Sie können unseren Krafraum während den Öffnungszeiten jederzeit besichtigen.
- Gerne bieten wir Ihnen ein kostenloses Probetraining nach telefonischer Vereinbarung an.
- Auskunft und Termine: 061 206 44 25

Die Leistungen zum Abo

- Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin
- Zusammenstellung Ihres persönlichen Trainingsprogramms
- Regelmässige Trainingsanpassungen
- Beratung durch ausgewiesene Fachperson vor Ort
- Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Cardio-Test
- S3-Check-Gleichgewichtstest
- Chipkarte für die Trainingseinstellungen
- Pulsgurt



Öffnungszeiten

Mo/Di/Do 8–19 h
Mi 8–12 h und 14–17 h
Fr 8–17 h

Von 14 bis 15 Uhr ist keine Fachperson anwesend. In den Schulferien von 14 bis 15 Uhr geschlossen.

Preise

3 Monate Fr. 291.60
(Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabonnement Fr. 390.–)
6 Monate Fr. 530.–
12 Monate Fr. 630.–

Bauch – Beine – Po

Inhalt Mit Spass und Musik an den Problemzonen arbeiten.
 Kosten Fr. 16.– pro Lektion
 Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Theodorskirchplatz 7 Di 09.01. – 20.03. 9x 17.00 – 18.00 h Fr. 144.–
 Kursort Waisenhausturnhalle, Akzent Forum
 Leitung Nadia Tregnago, Fitnessinstructorin
 Besonderes Ohne 13./20.02.

Basel Theodorskirchplatz 7 Di 10.04. – 26.06. 11x 17.00 – 18.00 h Fr. 176.–
 Kursort Waisenhausturnhalle, Akzent Forum
 Leitung Nadia Tregnago, Fitnessinstructorin
 Besonderes Ohne 01.05.

Beckenbodentraining für Frauen

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

Basel Belchenstr. 15 Di 09.01. – 20.03. 9x 16.00 – 17.00 h Fr. 144.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 13./20.02.

Basel Rheinfelderstr. 29 Do 11.01. – 22.03. 9x 15.30 – 16.30 h Fr. 144.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum
 Leitung Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 15./22.02.

Basel Belchenstr. 15 Di 10.04. – 26.06. 11x 16.00 – 17.00 h Fr. 176.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 01.05.

Basel Rheinfelderstr. 29 Do 12.04. – 28.06. 11x 15.30 – 16.30 h Fr. 176.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum
 Leitung Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 10.05.



LEKTIONEN VERPASST?

Basel Belchenstr. 15 Fr 14.00 – 15.00 h kostenlos

Haben Sie eine oder mehrere Lektionen verpasst? Sie haben die Möglichkeit diese im Kurs **«Nachholstunde Fit & Beweglich ins Wochenende»** vor- oder nachzuholen. Zur Teilnahme sind Sie berechtigt, wenn Sie einen Kurs belegen, der Fr. 16.– oder mehr pro Lektion kostet.

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Anmeldung Keine Anmeldung erforderlich

Fit/Beweglich

Inhalt Das Ganzkörpertraining mit Musik um fit, vital und beweglich zu bleiben.

Kosten Fr. 16.– pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Rheinfelderstr. 29 Di 09.01. – 20.03. 9x 12.30 – 13.30 h Fr. 144.–

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

Besonderes Ohne 13./20.02.

Basel Rheinfelderstr. 29 Di 10.04. – 26.06. 11x 12.30 – 13.30 h Fr. 176.–

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

Besonderes Ohne 01.05.

Gleichgewichtstraining

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

Kosten Fr. 16.– pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Belchenstr. 15 Mo 08.01. – 19.03. 9x 14.30 – 15.30 h Fr. 144.–

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG

Leitung Arja Bertolli, Trainerin Sturzprävention

Besonderes Ohne 12./19.02.

Basel Belchenstr. 15 Do 11.01. – 22.03. 9x 10.30 – 11.30 h Fr. 144.–

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG

Leitung Nicole Zingg, Trainerin Sturzprävention

Besonderes Ohne 15./22.02.

Basel Rheinfelderstr. 29 Fr 12.01. – 23.03. 9x 10.30 – 11.30 h Fr. 144.–

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Leitung Tamara Buonocore, Trainerin Sturzprävention

Besonderes Ohne 16./23.02.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr 12.01. – 23.03.	9x	11.30 – 12.30 h	Fr. 144.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Tamara Buonocore, Trainerin Sturzprävention				
Besonderes	Ohne 16./23.02.				
Basel	Belchenstr. 15	Mo 09.04. – 25.06.	11x	14.30 – 15.30 h	Fr. 176.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Arja Bertolli, Trainerin Sturzprävention				
Besonderes	Ohne 21.05.				
Basel	Belchenstr. 15	Do 12.04. – 28.06.	11x	10.30 – 11.30 h	Fr. 176.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG				
Leitung	Nicole Zingg, Trainerin Sturzprävention				
Besonderes	Ohne 10.05.				
Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr 13.04. – 29.06.	11x	10.30 – 11.30 h	Fr. 176.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Tamara Buonocore, Trainerin Sturzprävention				
Besonderes	Ohne 11.05.				
Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr 13.04. – 29.06.	11x	11.30 – 12.30 h	Fr. 176.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Tamara Buonocore, Trainerin Sturzprävention				
Besonderes	Ohne 11.05.				

KraftFit

Inhalt Gezielte und effiziente Stärkung der Muskulatur und des Gleichgewichts.
 Kosten Fr. 16.– pro Lektion
 Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel	Theodorskirchplatz 7	Di 09.01. – 20.03.	9x	10.30 – 11.30 h	Fr. 144.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Ohne 13./20.02.				
Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr 12.01. – 23.03.	9x	12.30 – 13.30 h	Fr. 144.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Tamara Buonocore, Trainerin Sturzprävention				
Besonderes	Ohne 16./23.02.				
Basel	Theodorskirchplatz 7	Di 10.04. – 26.06.	11x	10.30 – 11.30 h	Fr. 176.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum				
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin				
Besonderes	Ohne 01.05.				
Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr 13.04. – 29.06.	11x	12.30 – 13.30 h	Fr. 176.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum				
Leitung	Tamara Buonocore, Trainerin Sturzprävention				
Besonderes	Ohne 11.05.				

Körpertraining – Koordination

Inhalt	Einfache Bewegungsabfolgen verbessern Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht.					
Kosten	Fr. 16.– pro Lektion					
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.					
Basel	Belchenstr. 15	Di	09.01. – 20.03.	9x	14.00 – 15.00 h	Fr. 144.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 13./20.02.					
Basel	Belchenstr. 15	Di	09.01. – 20.03.	9x	18.00 – 19.00 h	Fr. 144.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 13./20.02.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	10.01. – 21.03.	9x	08.30 – 09.30 h	Fr. 144.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 14./21.02.					
Basel	Belchenstr. 15	Di	10.04. – 26.06.	11x	14.00 – 15.00 h	Fr. 176.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 01.05.					
Basel	Belchenstr. 15	Di	10.04. – 26.06.	11x	18.00 – 19.00 h	Fr. 176.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 01.05.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	11.04. – 27.06.	12x	08.30 – 09.30 h	Fr. 192.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin					

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Inhalt	Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.					
Kosten	Fr. 20.– pro Lektion					
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	09.01. – 20.03.	9x	08.30 – 09.30 h	Fr. 180.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Madeleine Schweizer, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 13./20.02.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	10.04. – 26.06.	11x	08.30 – 09.30 h	Fr. 220.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Madeleine Schweizer, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 01.05.					

Männerfit

Inhalt Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.
 Kosten Fr. 16.– pro Lektion
 Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Belchenstr. 15 Do 11.01. – 22.03. 9x 17.00 – 18.00 h Fr. 144.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin
 Besonderes Ohne 15./22.02.

Basel Belchenstr. 15 Do 11.01. – 22.03. 9x 18.00 – 19.00 h Fr. 144.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin
 Besonderes Ohne 15./22.02.

Basel Belchenstr. 15 Do 12.04. – 28.06. 11x 17.00 – 18.00 h Fr. 176.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin
 Besonderes Ohne 10.05.

Basel Belchenstr. 15 Do 12.04. – 28.06. 11x 18.00 – 19.00 h Fr. 176.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin
 Besonderes Ohne 10.05.

Liestal Rosenstr. 21 A Do 11.01. – 22.03. 9x 10.00 – 11.00 h Fr. 144.–
 Kursort Sport- & Gesundheitszentrum Rosen
 Leitung Peter Brüttsch, Turn- und Sportlehrer
 Besonderes Ohne 15./22.02.

Liestal Rosenstr. 21 A Do 12.04. – 28.06. 11x 10.00 – 11.00 h Fr. 176.–
 Kursort Sport- & Gesundheitszentrum Rosen
 Leitung Peter Brüttsch, Turn- und Sportlehrer
 Besonderes Ohne 10.05.

OsteoGym

Inhalt Kräftigungs-, Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.
 Kosten Fr. 16.– pro Lektion
 Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Belchenstr. 15 Di 09.01.–20.03. 9x 10.30–11.30 h Fr. 144.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 13./20.02.

Basel Belchenstr. 15 Di 09.01.–20.03. 9x 17.00–18.00 h Fr. 144.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 13./20.02.

Basel Belchenstr. 15 Di 10.04.–26.06. 11x 10.30–11.30 h Fr. 176.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 01.05.

Basel Belchenstr. 15 Di 10.04.–26.06. 11x 17.00–18.00 h Fr. 176.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 01.05.

PowerGym

Inhalt Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungs-
 training mit Musik.
 Kosten Fr. 16.– pro Lektion
 Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Theodorskirchplatz 7 Di 09.01.–20.03. 9x 16.00–17.00 h Fr. 144.–
 Kursort Waisenhausturnhalle, Akzent Forum
 Leitung Nadia Tregnago, Fitnessinstructorin
 Besonderes Ohne 13./20.02.

Basel Theodorskirchplatz 7 Di 10.04.–26.06. 11x 16.00–17.00 h Fr. 176.–
 Kursort Waisenhausturnhalle, Akzent Forum
 Leitung Nadia Tregnago, Fitnessinstructorin
 Besonderes Ohne 01.05.

Rhythmische Gymnastik

Inhalt Zu beschwingten Rhythmen mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit verbessern.
Kosten Fr. 16.– pro Lektion
Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel	Belchenstr. 15	Mo	08.01. – 19.03.	9x	08.30 – 09.30 h	Fr. 144.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Marie-José Tschopp, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Ohne 12./19.02.					
Basel	Belchenstr. 15	Mo	09.04. – 25.06.	11x	08.30 – 09.30 h	Fr. 176.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Marie-José Tschopp, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Ohne 21.05.					

Rückentraining

Inhalt Gezielte Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und Förderung der Beweglichkeit.
Kosten Fr. 16.– pro Lektion
Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	08.01. – 19.03.	9x	08.30 – 09.30 h	Fr. 144.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 12./19.02.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	08.01. – 19.03.	9x	09.30 – 10.30 h	Fr. 144.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 12./19.02.					
Basel	Belchenstr. 15	Mi	10.01. – 21.03.	9x	15.00 – 16.00 h	Fr. 144.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 14./21.02.					
Basel	Belchenstr. 15	Mi	10.01. – 21.03.	9x	16.00 – 17.00 h	Fr. 144.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 14./21.02.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	11.01. – 22.03.	9x	14.30 – 15.30 h	Fr. 144.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 15./22.02.					

Fortsetzung nächste Seite →

Rückentraining

Basel	Theodorskirchplatz 7	Fr	12.01. – 23.03.	9x	08.20 – 09.20 h	Fr. 144.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Ursula Christ Berweger, Physiotherapeutin					
Besonderes	Ohne 16./23.02.					
Basel	Theodorskirchplatz 7	Fr	12.01. – 23.03.	9x	09.30 – 10.30 h	Fr. 144.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Ursula Christ Berweger, Physiotherapeutin					
Besonderes	Ohne 16./23.02.					
Basel	Theodorskirchplatz 7	Fr	12.01. – 23.03.	9x	10.40 – 11.40 h	Fr. 144.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Ursula Christ Berweger, Physiotherapeutin					
Besonderes	Ohne 16./23.02.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	09.04. – 25.06.	11x	08.30 – 09.30 h	Fr. 176.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 21.05.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	09.04. – 25.06.	11x	09.30 – 10.30 h	Fr. 176.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 21.05.					
Basel	Belchenstr. 15	Mi	11.04. – 27.06.	12x	15.00 – 16.00 h	Fr. 192.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin					
Basel	Belchenstr. 15	Mi	11.04. – 27.06.	12x	16.00 – 17.00 h	Fr. 192.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	12.04. – 28.06.	11x	14.30 – 15.30 h	Fr. 176.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Ohne 10.05.					
Basel	Theodorskirchplatz 7	Fr	13.04. – 29.06.	11x	08.20 – 09.20 h	Fr. 176.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Ursula Christ Berweger, Physiotherapeutin					
Besonderes	Ohne 11.05.					
Basel	Theodorskirchplatz 7	Fr	13.04. – 29.06.	11x	09.30 – 10.30 h	Fr. 176.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Ursula Christ Berweger, Physiotherapeutin					
Besonderes	Ohne 11.05.					
Basel	Theodorskirchplatz 7	Fr	13.04. – 29.06.	11x	10.40 – 11.40 h	Fr. 176.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Ursula Christ Berweger, Physiotherapeutin					
Besonderes	Ohne 11.05.					

Sanfte Gymnastik

Inhalt Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen den Körper und führen zu Wohlbefinden.
 Kosten Fr. 16.– pro Lektion
 Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Belchenstr. 15 Mo 08.01. – 19.03. 9x 10.30 – 11.30 h Fr. 144.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Sybille Werner, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 12./19.02.

Basel Rheinfelderstr. 29 Mi 10.01. – 21.03. 9x 09.30 – 10.30 h Fr. 144.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum
 Leitung Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 14./21.02.

Basel Rheinfelderstr. 29 Mi 10.01. – 21.03. 9x 10.30 – 11.30 h Fr. 144.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum
 Leitung Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 14./21.02.

Basel Belchenstr. 15 Mi 10.01. – 21.03. 9x 14.00 – 15.00 h Fr. 144.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 14./21.02.

Basel Belchenstr. 15 Do 11.01. – 22.03. 9x 11.30 – 12.30 h Fr. 144.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 15./22.02.

Basel Belchenstr. 15 Mo 09.04. – 25.06. 11x 10.30 – 11.30 h Fr. 176.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Sybille Werner, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 21.05.

Basel Rheinfelderstr. 29 Mi 11.04. – 27.06. 12x 09.30 – 10.30 h Fr. 192.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum
 Leitung Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin

Basel Rheinfelderstr. 29 Mi 11.04. – 27.06. 12x 10.30 – 11.30 h Fr. 192.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum
 Leitung Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin

Basel Belchenstr. 15 Mi 11.04. – 27.06. 12x 14.00 – 15.00 h Fr. 192.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Basel Belchenstr. 15 Do 12.04. – 28.06. 11x 11.30 – 12.30 h Fr. 176.–
 Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG
 Leitung Eva-Maria Stern, Bewegungspädagogin
 Besonderes Ohne 10.05.



LEKTIONEN VERPASST?

In sämtlichen Sport-Halbjahreskursen können nicht besuchte Lektionen in einer anderen Gruppe derselben Sportart nachgeholt werden (ausser AquaGym/AquaGym+). Mit dem Halbjahresabo können Sie auch an ausgewählten Kursen (Tanzend durch den Sommer, NordicWalking und Fit durch den Sommer) im Sommerferienprogramm kostenlos teilnehmen.

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.

Allschwil	Baslerstr. 51	Mo	22.01. – 25.06.	20x	14.00 – 15.00 h	Fr. 130.–
Kursort	St. Peter und Paul					
Leitung	Claudia Gotsch, Erwachsenen sportleiterin					
Allschwil	Baslerstr. 242	Mo	22.01. – 25.06.	20x	14.00 – 15.00 h	Fr. 130.–
Kursort	St. Theresia					
Leitung	Tamara Buonocore, Erwachsenen sportleiterin					
Allschwil	Lettenweg 32	Mi	24.01. – 27.06.	20x	14.15 – 15.15 h	Fr. 130.–
Kursort	Gymnastikraum Turnhalle Schulhaus Gartenhof					
Leitung	Jeannette Wallimann, Erwachsenen sportleiterin					
Arlesheim	Bromhübelweg 15	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Obesunne, Grosser Saal					
Leitung	Verena Zwicky, Erwachsenen sportleiterin					
Arlesheim		Mo	22.01. – 25.06.	20x	17.00 – 17.45 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus					
Leitung	Verena Zwicky, Erwachsenen sportleiterin					
Arlesheim		Mo	22.01. – 25.06.	20x	17.45 – 18.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus					
Leitung	Verena Zwicky, Erwachsenen sportleiterin					
Basel	Kannenfeldstr. 35	Mo	22.01. – 25.06.	20x	15.00 – 16.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Pfarrreiheim St. Anton					
Leitung	Sonja Bernard, Erwachsenen sportleiterin					
Basel	Hammerstr. 88	Mo	22.01. – 25.06.	20x	15.00 – 16.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Wesleyhaus					
Leitung	Christine Meier, Bewegungspädagogin					

Basel Kursort Leitung	Christoph Merian-Platz 5 Gellertkirche Susanne Degen, Erwachsenensportleiterin	Di	23.01. – 26.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Lindenberg 8 Pfarrei St. Clara Manuela Blättler, Erwachsenensportleiterin	Di	23.01. – 26.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Im Tiefen Boden 75 Tituskirche Gabiella Gambino, Erwachsenensportleiterin	Di	23.01. – 26.06.	20x	10.15 – 11.15 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Furkastr. 12 Gemeindehaus Stephanus Jeannette Wallimann, Erwachsenensportleiterin	Di	23.01. – 26.06.	20x	14.00 – 15.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Neubadstr. 95 Allerheiligen Pfarrheim Beatrice Suhr, Erwachsenensportleiterin	Di	23.01. – 26.06.	20x	14.00 – 15.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Belchenstr. 15 Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG Margrit Lächele, Erwachsenensportleiterin	Mi	24.01. – 27.06.	20x	08.00 – 09.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Belchenstr. 15 Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG Margrit Lächele, Erwachsenensportleiterin	Mi	24.01. – 27.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Pilatusstr. 44 Alterssiedlung Trudi Erbsland, Erwachsenensportleiterin	Do	25.01. – 28.06.	20x	08.55 – 09.55 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Bruderholzweg 3 Alterssiedlung Gundeldingerhof Franziska Schäfer, Erwachsenensportleiterin	Do	25.01. – 28.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Mülhauserstr. 145 Gemeindehaus St. Johannes Therese Nobs, Erwachsenensportleiterin	Do	25.01. – 28.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Gudeldingerstr. 370 Zwinglihaus Esther Perret, Erwachsenensportleiterin	Do	25.01. – 28.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Kleinriehenstr. 72 St. Markus Gemeindehaus Rosemarie Flachmann, Erwachsenensportleiterin	Do	25.01. – 28.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–

GymFit

Basel	Belchenstr. 15	Do	25.01. – 28.06.	20x	15.00 – 16.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Ana Villoria Claver, Erwachsenensportleiterin					
Basel	Hegenheimerstr. 229	Do	25.01. – 28.06.	20x	15.00 – 16.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Thomaskirche					
Leitung	Therese Nobs, Erwachsenensportleiterin					
Basel	Belchenstr. 15	Fr	26.01. – 29.06.	20x	10.00 – 11.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Sabine Fischer, Erwachsenensportleiterin					
Biel-Benken	Kilchbühlstr. 7	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle Kilchbühl					
Leitung	Anna-Marie Zgorelec, Erwachsenensportleiterin					
Binningen	Curt Goetz-Str. 7	Mi	24.01. – 27.06.	20x	14.00 – 15.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle Margarethen					
Leitung	Gabriela Hoffmann, Erwachsenensportleiterin					
Blauen	Hotzlerweg 16	Di	23.01. – 26.06.	20x	15.45 – 16.45 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Inge Meury, Erwachsenensportleiterin					
Bottmingen	Schulstr. 5	Di	23.01. – 26.06.	20x	16.00 – 17.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle Hämisgarten					
Leitung	Marie-José Tschopp, Erwachsenensportleiterin					
Brislach	Hinter den Gärten 14	Mo	22.01. – 25.06.	20x	14.00 – 15.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Evelyne Bitterli, Erwachsenensportleiterin					
Dittingen	Schulweg 2	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Ursula Achermann, Erwachsenensportleiterin					
Duggingen	Aeschstr. 9	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.15 – 10.15 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Danielle Bron, Erwachsenensportleiterin; Heidi Ballmer, Erwachsenensportleiterin					
Ettingen	Gempfenweg 17-25	Mo	22.01. – 25.06.	20x	14.45 – 15.45 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle Schulhaus Hintere Matte					
Leitung	Silvia Wetzel, Erwachsenensportleiterin; Christin Erhardt Schneider, Erwachsenensportleiterin					

Frenkendorf	Schulstr. 14	Mi	24.01. – 27.06.	20x	14.30 – 15.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle Mühlackler					
Leitung	Heidi Kunz, Erwachsenensportleiterin					
Giebenach	Moosmattstr. 4	Mo	22.01. – 25.06.	20x	15.30 – 16.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Daniela Graf, Erwachsenensportleiterin; Kathrin Misun, Erwachsenensportleiterin					
Grellingen	Nenzlingerweg 4	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle Primarschule					
Leitung	Evelyne Bitterli, Erwachsenensportleiterin					
Itingen	Landstr. 50	Mo	22.01. – 25.06.	20x	16.30 – 17.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Mehrzweckhalle					
Leitung	Christine Schwander, Erwachsenensportleiterin; Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin					
Laufen	Weststr. 75	Di	23.01. – 26.06.	20x	14.30 – 15.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Cosmos Fitness-Studio					
Leitung	Lydia Stegmüller, Erwachsenensportleiterin					
Liesberg	Seemättliweg 19	Mi	24.01. – 27.06.	20x	16.00 – 17.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Mehrzweckhalle Seemättli					
Leitung	Therese Jorai, Erwachsenensportleiterin					
Liestal	Kasernenstr. 13	Di	23.01. – 26.06.	20x	15.00 – 16.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Sporthalle Kaserne					
Leitung	Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin					
Lupsingen	Liestalerstr. 34	Mo	22.01. – 25.06.	20x	16.15 – 17.15 h	Fr. 130.–
Kursort	Mehrzweckhalle					
Leitung	Manuela Graf, Erwachsenensportleiterin					
Maisprach	Obermattstr. 3	Do	25.01. – 28.06.	20x	09.15 – 10.15 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Ursula Bopp, Bewegungspädagogin					
Muttenz	Brühlweg 3	Mi	24.01. – 27.06.	20x	09.15 – 10.15 h	Fr. 130.–
Kursort	Bibliothek					
Leitung	Doris Ramseier Schmid, Erwachsenensportleiterin					
Muttenz	Feldrebenweg 14	Do	25.01. – 28.06.	20x	14.15 – 15.15 h	Fr. 130.–
Kursort	Kirchgemeindehaus Feldreben					
Leitung	Manuela Graf, Erwachsenensportleiterin; Susanne Schneider, Erwachsenensportleiterin					

GymFit

Münchenstein	Lärchenstr. 3	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.00 – 09.55 h	Fr. 130.–
Kursort	Ref. Kirchgemeindehaus					
Leitung	Rita Mauti, Erwachsenensportleiterin; Manuela Graf, Erwachsenensportleiterin					
Münchenstein	Lärchenstr. 3	Mo	22.01. – 25.06.	20x	10.00 – 10.55 h	Fr. 130.–
Kursort	Ref. Kirchgemeindehaus					
Leitung	Rita Mauti, Erwachsenensportleiterin; Manuela Graf, Erwachsenensportleiterin					
Münchenstein	Gruthweg 8	Mi	24.01. – 27.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Löffelmatt					
Leitung	Verena Zwicky, Erwachsenensportleiterin					
Münchenstein	Lärchenstr. 9	Mi	24.01. – 27.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Seniorenwohngenossenschaft Lärchenpark					
Leitung	Christine Meier, Bewegungspädagogin; Carmen Leuppi, Erwachsenensportleiterin					
Riehen	Spitalweg 20	Mo	22.01. – 25.06.	20x	14.15 – 15.15 h	Fr. 130.–
Kursort	Geistlich-diakonisches Zentrum, Gymnastikraum					
Leitung	Rosemarie Flachmann, Erwachsenensportleiterin					
Riehen	Spitalweg 20	Di	23.01. – 26.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Geistlich-diakonisches Zentrum, Gymnastikraum					
Leitung	Rosemarie Flachmann, Erwachsenensportleiterin					
Riehen	Äussere Baselstr. 168	Mi	24.01. – 27.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Pfarreiheim St. Franziskus					
Leitung	Verena Thomann, Erwachsenensportleiterin					
Riehen	Oberdorfstr. 21/25	Do	25.01. – 28.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Alterssiedlung Drei Brunnen					
Leitung	Monika Schultheiss, Erwachsenensportleiterin					
Riehen	Inzlingerstr. 46	Do	25.01. – 28.06.	20x	10.45 – 11.45 h	Fr. 130.–
Kursort	Alterssiedlung Landpfundhaus, Saal Tagesheim					
Leitung	Monika Schultheiss, Erwachsenensportleiterin					
Rothenfluh	Wittnauerstr. 175	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle					
Leitung	Sigrid Erni, Erwachsenensportleiterin					
Schönenbuch	Zollstr. 5	Fr	26.01. – 29.06.	20x	13.45 – 14.45 h	Fr. 130.–
Kursort	Mehrzweckhalle					
Leitung	Verena Sütterlin, Erwachsenensportleiterin					

Therwil	Bahnhofstr. 36	Mo	22.01. – 25.06.	20x	14.20 – 15.20 h	Fr. 130.–
Kursort	Bahnhofschulhaus Gymnastikraum					
Leitung	Doris Ferrari Renggli, Erwachsenensportleiterin; Verena Zwicky, Erwachsenensportleiterin					
Therwil	Bahnhofstr. 36	Fr	26.01. – 29.06.	20x	09.15 – 10.15 h	Fr. 130.–
Kursort	Bahnhofschulhaus Gymnastikraum					
Leitung	Veronika Ziemke, Erwachsenensportleiterin					
Zwingen	Friedhofstr. 11	Mi	24.01. – 27.06.	20x	14.00 – 15.00 h	Fr. 130.–
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.

Basel	Theodorskirchplatz 7	Mo	22.01. – 25.06.	20x	15.00 – 16.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Jeannette Portenier, Erwachsenensportleiterin					
Basel	Theodorskirchplatz 7	Mo	22.01. – 25.06.	20x	16.00 – 17.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Franziska Schäfer, Erwachsenensportleiterin					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	23.01. – 26.06.	20x	14.30 – 15.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Isabelle Stäuble, Erwachsenensportleiterin					
Liestal	Kasernenstr. 13	Di	23.01. – 26.06.	20x	16.10 – 17.10 h	Fr. 130.–
Kursort	Sporthalle Kaserne					
Leitung	Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin					
Reinach	Bruderholzstr. 39	Di	23.01. – 26.01.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Ref. Kirchgemeindehaus					
Leitung	Danielle Bron, Erwachsenensportleiterin; Jeannette Portenier, Erwachsenensportleiterin					
Sissach	Schulstr. 7	Mi	24.01. – 27.06.	20x	14.30 – 15.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle Primarschule					
Leitung	Kathrin Misun, Erwachsenensportleiterin; Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin					

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.					
Basel	Laufenstr. 44	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Kursort	L'Esprit					
Leitung	Margrit Lächele, Erwachsenensportleiterin; Bernard Bron, Erwachsenensportleiter					
Basel	Belchenstr. 15	Di	23.01. – 26.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Esther Perret, Erwachsenensportleiterin					
Sissach	Schulstr. 7	Mi	24.01. – 27.06.	20x	16.00 – 17.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Turnhalle Primarschule					
Leitung	Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin; Kathrin Misun, Erwachsenensportleiterin					
Therwil	Bahnhofstr. 36	Mi	24.01. – 27.06.	20x	14.00 – 14.55 h	Fr. 130.–
Kursort	Bahnhofschulhaus Gymnastikraum					
Leitung	Ulrike Mix, Erwachsenensportleiterin; Silvia Wetzler, Erwachsenensportleiterin					

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.					
Allschwil	Baslerstr. 226	Do	25.01. – 28.06.	20x	14.00 – 15.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Calvinhaus					
Leitung	Christine Meier, Bewegungspädagogin					
Basel	Theodorskirchplatz 7	Mo	22.01. – 25.06.	20x	08.30 – 09.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Tamara Buonocore, Erwachsenensportleiterin					
Basel	Theodorskirchplatz 7	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Tamara Buonocore, Erwachsenensportleiterin					
Basel	Belchenstr. 15	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Simone Stehlin, Bewegungspädagogin					

Basel Kursort Leitung Besonderes	Theodorskirchplatz 7 Waisenhausturnhalle, Akzent Forum Tamara Buonocore, Erwachsenensportleiterin Corso tenuto in lingua italiana.	Mo 22.01. – 25.06.	20x	10.30 – 11.30 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Theodorskirchplatz 7 Waisenhausturnhalle, Akzent Forum Astrid Storz, Erwachsenensportleiterin	Mo 22.01. – 25.06.	20x	14.00 – 15.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Theodorskirchplatz 7 Waisenhausturnhalle, Akzent Forum Franziska Schäfer, Erwachsenensportleiterin	Mo 22.01. – 25.06.	20x	17.00 – 18.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Theodorskirchplatz 7 Waisenhausturnhalle, Akzent Forum Ruth Riva, Bewegungspädagogin	Di 23.01. – 26.06.	20x	08.30 – 09.30 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Theodorskirchplatz 7 Waisenhausturnhalle, Akzent Forum Claudine Schwyn, Erwachsenensportleiterin	Di 23.01. – 26.06.	20x	14.00 – 15.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Belchenstr. 15 Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG Josiane Hess, Erwachsenensportleiterin	Di 23.01. – 26.06.	20x	15.00 – 16.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Belchenstr. 15 Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG Nicole Zingg, Erwachsenensportleiterin	Do 25.01. – 28.06.	20x	08.30 – 09.30 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Theodorskirchplatz 7 Waisenhausturnhalle, Akzent Forum Marie-José Tschopp, Erwachsenensportleiterin; Doris Rossi, Erwachsenensportleiterin	Do 25.01. – 28.06.	20x	08.30 – 09.30 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Belchenstr. 15 Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG Nicole Zingg, Erwachsenensportleiterin	Do 25.01. – 28.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Theodorskirchplatz 7 Waisenhausturnhalle, Akzent Forum Marie-José Tschopp, Erwachsenensportleiterin; Doris Rossi, Erwachsenensportleiterin	Do 25.01. – 28.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Theodorskirchplatz 7 Waisenhausturnhalle, Akzent Forum Deborah Rimml, Bachelor Sport- und Bewegungswissenschaften	Do 25.01. – 28.06.	20x	10.30 – 11.30 h	Fr. 130.–

GymFit+

Basel Kursort Leitung	Theodorskirchplatz 7 Waisenhausturnhalle, Akzent Forum Sibylle Bruttel, Erwachsenensportleiterin	Do 25.01. – 28.06.	20x	14.00 – 15.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Belchenstr. 15 Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG Ana Villoria Claver, Erwachsenensportleiterin	Do 25.01. – 28.06.	20x	14.00 – 15.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Rheinfelderstr. 29 Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum Esther Saladin, Erwachsenensportleiterin	Fr 26.01. – 29.06.	20x	08.30 – 09.30 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Belchenstr. 15 Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG Sabine Fischer, Erwachsenensportleiterin	Fr 26.01. – 29.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Rheinfelderstr. 29 Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum Esther Saladin, Erwachsenensportleiterin	Fr 26.01. – 29.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Belchenstr. 15 Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG Josiane Hess, Erwachsenensportleiterin	Fr 26.01. – 29.06.	20x	17.00 – 18.00 h	Fr. 130.–
Ettingen Kursort Leitung	Gempenweg 17-25 Turnhalle Schulhaus Hintere Matte Anna-Marie Zgorelec, Erwachsenensportleiterin	Mo 22.01. – 25.06.	20x	10.30 – 11.30 h	Fr. 130.–
Liesberg Kursort Leitung	Seemättliweg 19 Mehrzweckhalle Seemättli Therese Jorai, Erwachsenensportleiterin	Di 23.01. – 26.06.	20x	19.00 – 20.00 h	Fr. 130.–
Oberwil Kursort Leitung	Wehrlin-Turnhalle Primarschulhaus Susanne Degen, Erwachsenensportleiterin	Mi 24.01. – 27.06.	20x	15.40 – 16.40 h	Fr. 130.–

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.

Basel Kursort Leitung	Theodorskirchplatz 7 Waisenhausturnhalle, Akzent Forum Ruth Riva, Bewegungspädagogin	Di 23.01. – 26.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Basel Kursort Leitung	Theodorskirchplatz 7 Waisenhausturnhalle, Akzent Forum Marie-José Tschopp, Erwachsenensportleiterin; Doris Rossi, Erwachsenensportleiterin	Do 25.01. – 28.06.	20x	16.30 – 17.30 h	Fr. 130.–



LEKTIONEN VERPASST?

Basel	Belchenstr. 15	Fr	14.00 – 15.00 h	kostenlos
--------------	----------------	----	-----------------	-----------

Haben Sie eine oder mehrere Lektionen verpasst? Sie haben die Möglichkeit diese im Kurs **«Nachholstunde Fit & Beweglich ins Wochenende»** vor- oder nachzuholen. Zur Teilnahme sind Sie berechtigt, wenn Sie einen Kurs belegen, der Fr. 16.– oder mehr pro Lektion kostet.

Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich

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 Fr. 16.– pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	08.01. – 19.03.	9x	15.45 – 16.45 h	Fr. 144.–
--------------	--------------------	----	-----------------	----	-----------------	-----------

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Leitung Esther Saladin, Tanzleiterin

Besonderes Ohne 12./19.02.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	08.01. – 19.03.	9x	16.45 – 17.45 h	Fr. 144.–
--------------	--------------------	----	-----------------	----	-----------------	-----------

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Leitung Esther Saladin, Tanzleiterin

Besonderes Ohne 12./19.02.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	09.01. – 20.03.	9x	16.30 – 17.30 h	Fr. 144.–
--------------	--------------------	----	-----------------	----	-----------------	-----------

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Leitung Andrea Hunziker, Tanzleiterin

Besonderes Ohne 13./20.02.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	09.04. – 25.06.	11x	15.45 – 16.45 h	Fr. 176.–
--------------	--------------------	----	-----------------	-----	-----------------	-----------

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Leitung Esther Saladin, Tanzleiterin

Besonderes Ohne 21.05.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	09.04. – 25.06.	11x	16.45 – 17.45 h	Fr. 176.–
--------------	--------------------	----	-----------------	-----	-----------------	-----------

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Leitung Esther Saladin, Tanzleiterin

Besonderes Ohne 21.05.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	10.04. – 26.06.	11x	16.30 – 17.30 h	Fr. 176.–
--------------	--------------------	----	-----------------	-----	-----------------	-----------

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Leitung Andrea Hunziker, Tanzleiterin

Besonderes Ohne 01.05.

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 Fr. 10.– pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Theodorskirchplatz 7 Mi 24.01. – 21.03. 7x 09.00 – 10.00 h Fr. 70.–

Kursort Waisenhausturnhalle, Akzent Forum

Leitung Rosita Bafera, Tanzleiterin

Besonderes Ohne 14./21.02.

Basel Theodorskirchplatz 7 Mi 11.04. – 27.06. 12x 09.00 – 10.00 h Fr. 120.–

Kursort Waisenhausturnhalle, Akzent Forum

Leitung Rosita Bafera, 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 Fr. 10.– pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Theodorskirchplatz 7 Mi 24.01. – 21.03. 7x 10.00 – 11.00 h Fr. 70.–

Kursort Waisenhausturnhalle, Akzent Forum

Leitung Rosita Bafera, Tanzleiterin

Besonderes Ohne 14./21.02.

Basel Rheinfelderstr. 29 Do 25.01. – 22.03. 6x 09.30 – 10.30 h Fr. 60.–

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin

Besonderes Ohne 15./22.02., 19.04.

Basel Rheinfelderstr. 29 Do 25.01. – 22.03. 6x 10.30 – 11.30 h Fr. 60.–

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum

Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin

Besonderes Ohne 15./22.02., 19.04.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	25.01. – 22.03.	7x	16.30 – 17.30 h	Fr. 70.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Franziska Gambirasio, Tanzleiterin					
Besonderes	Ohne 15./22.02.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	25.01. – 22.03.	7x	17.30 – 18.30 h	Fr. 70.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Franziska Gambirasio, Tanzleiterin					
Besonderes	Ohne 15./22.02.					
Basel	Theodorskirchplatz 7	Mi	11.04. – 27.06.	12x	10.00 – 11.00 h	Fr. 120.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum					
Leitung	Rosita Bafera, Tanzleiterin					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	12.04. – 28.06.	11x	09.30 – 10.30 h	Fr. 110.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin					
Besonderes	Ohne 10.05.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	12.04. – 28.06.	11x	10.30 – 11.30 h	Fr. 110.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin					
Besonderes	Ohne 10.05.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	12.04. – 28.06.	11x	16.30 – 17.30 h	Fr. 110.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Franziska Gambirasio, Tanzleiterin					
Besonderes	Ohne 10.05.					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	12.04. – 28.06.	11x	17.30 – 18.30 h	Fr. 110.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Franziska Gambirasio, Tanzleiterin					
Besonderes	Ohne 10.05.					

Longways, Contrás, Squares... Fortgeschrittene

Inhalt	Wer hat Lust auf Tänze in grosser Formation, eine Seltenheit in Seniorentanzgruppen?			
Basel	Theodorskirchplatz 7	Sa 13.01.	14.00 – 17.00 h	Fr. 20.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum			
Leitung	Käthi Ellenberger, Tanzleiterin; Anna Jauslin, Tanzleiterin			
Besonderes	Keine Anmeldung erforderlich. Tanzschläppli mitnehmen. Barzahlung vor Ort.			
Basel	Theodorskirchplatz 7	Sa 03.03.	14.00 – 17.00 h	Fr. 20.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum			
Leitung	Käthi Ellenberger, Tanzleiterin; Anna Jauslin, Tanzleiterin			
Besonderes	Keine Anmeldung erforderlich. Tanzschläppli mitnehmen. Barzahlung vor Ort.			
Basel	Theodorskirchplatz 7	Sa 14.04.	14.00 – 17.00 h	Fr. 20.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum			
Leitung	Käthi Ellenberger, Tanzleiterin; Anna Jauslin, Tanzleiterin			
Besonderes	Keine Anmeldung erforderlich. Tanzschläppli mitnehmen. Barzahlung vor Ort.			
Basel	Theodorskirchplatz 7	Sa 26.05.	14.00 – 17.00 h	Fr. 20.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum			
Leitung	Käthi Ellenberger, Tanzleiterin; Anna Jauslin, Tanzleiterin			
Besonderes	Keine Anmeldung erforderlich. Tanzschläppli mitnehmen. Barzahlung vor Ort.			
Basel	Theodorskirchplatz 7	Sa 16.06.	14.00 – 17.00 h	Fr. 20.–
Kursort	Waisenhausturnhalle, Akzent Forum			
Leitung	Käthi Ellenberger, Tanzleiterin; Anna Jauslin, Tanzleiterin			
Besonderes	Keine Anmeldung erforderlich. Tanzschläppli mitnehmen. Barzahlung vor Ort.			


 TIPP

LEKTIONEN VERPASST?

Basel	Belchenstr. 15	Fr	14.00 – 15.00 h	kostenlos
--------------	----------------	----	-----------------	-----------

Haben Sie eine oder mehrere Lektionen verpasst? Sie haben die Möglichkeit diese im Kurs **«Nachholstunde Fit & Beweglich ins Wochenende»** vor- oder nachzuholen. Zur Teilnahme sind Sie berechtigt, wenn Sie einen Kurs belegen, der Fr. 16.– oder mehr pro Lektion kostet.

Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich

Orientalischer Bauchtanz

Inhalt Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

Kosten Fr. 20.– pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel	Belchenstr. 15	Mo	08.01. – 19.03.	9x	13.30 – 14.30 h	Fr. 180.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Béatrice Graf, orientalische Tanzlehrerin					
Besonderes	Ohne 12./19.02.					

Basel	Belchenstr. 15	Mo	09.04. – 25.06.	11x	13.30 – 14.30 h	Fr. 220.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG					
Leitung	Béatrice Graf, orientalische Tanzlehrerin					
Besonderes	Ohne 21.05.					

Orientalischer Bauchtanz Einsteiger

Basel	Belchenstr. 15	Mo	08.01. – 19.03.	9x	12.30 – 13.30 h	Fr. 180.–
--------------	----------------	----	-----------------	----	-----------------	-----------

Inhalt Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

Kosten Fr. 20.– pro Lektion

Kursort Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum EG

Leitung Béatrice Graf, orientalische Tanzlehrerin

Besonderes Ohne 12./19.02.

Anmeldung Bis 21. Dezember

Standard- und Lateinamerikanische Tänze Anfänger

Basel	Freie Strasse 34	Do	12.04. – 28.06.	11x	16.30 – 17.30 h	Fr. 176.–
Inhalt	Grundschrirte und einfache Figuren in Discofox, Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Englisch Waltz (langsamer Walzer), Wiener Walzer und Blues.					
Kosten	Fr. 16.– pro Lektion					
Kursort	Tanzschule Fromm AG					
Leitung	Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin, Tanzschule Fromm AG					
Besonderes	Ohne 10.05.					
Anmeldung	Bis 27. März					

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.					
Kosten	Fr. 16.– pro Lektion					
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.					

Basel	Eingang Stadthausgasse 10 Mi	10.01. – 21.03.	9x	14.30 – 15.30 h	Fr. 144.–
Kursort	Singerhaus (2. Stock)				
Leitung	Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin, Tanzschule Fromm AG				
Besonderes	Ohne 14./21.02.				

Basel	Eingang Stadthausgasse 10 Do	11.01. – 22.03.	9x	14.30 – 15.30 h	Fr. 144.–
Kursort	Singerhaus (2. Stock)				
Leitung	Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin, Tanzschule Fromm AG				
Besonderes	Ohne 15./22.02.				

Basel	Eingang Stadthausgasse 10 Do	11.01. – 22.03.	9x	15.30 – 16.30 h	Fr. 144.–
Kursort	Singerhaus (2. Stock)				
Leitung	Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin, Tanzschule Fromm AG				
Besonderes	Ohne 15./22.02.				

Basel	Freie Strasse 34	Mi	11.04. – 27.06.	12x	14.30 – 15.30 h	Fr. 192.–
Kursort	Tanzschule Fromm AG					
Leitung	Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin, Tanzschule Fromm AG					

Basel	Freie Strasse 34	Do	12.04. – 28.06.	11x	15.30 – 16.30 h	Fr. 176.–
Kursort	Tanzschule Fromm AG					
Leitung	Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin, Tanzschule Fromm AG					
Besonderes	Ohne 10.05.					

Standard- und Lateinamerikanische Tänze Fortgeschrittene

Inhalt Sie lernen Rumba und wiederholen bekannte Tänze mit neuen Figuren.

Kosten Fr. 16.– pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Eingang Stadthausgasse 10 Mi 10.01.–21.03. 9x 15.30–16.30 h Fr. 144.–

Kursort Singerhaus (2. Stock)

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin,
Tanzschule Fromm AG

Besonderes Ohne 14./21.02.

Basel Freie Strasse 34 Mi 11.04.–27.06. 12x 15.30–16.30 h Fr. 192.–

Kursort Tanzschule Fromm AG

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin,
Tanzschule Fromm AG

Basel Freie Strasse 34 Do 12.04.–28.06. 11x 14.30–15.30 h Fr. 176.–

Kursort Tanzschule Fromm AG

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin,
Tanzschule Fromm AG

Besonderes Ohne 10.05.


TIPP

LEKTIONEN VERPASST?

In sämtlichen Sport-Halbjahreskursen können nicht besuchte Lektionen in einer anderen Gruppe derselben Sportart nachgeholt werden (ausser AquaGym/AquaGym+). Mit dem Halbjahresabo können Sie auch an ausgewählten Kursen (Tanzend durch den Sommer, NordicWalking und Fit durch den Sommer) im Sommerferienprogramm kostenlos teilnehmen.

Tänze aus aller Welt

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.					
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.					

Arlesheim	Stollenrain 20A	Di	23.01. – 26.06.	20x	14.30 – 15.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Ref. Kirchgemeindehaus					
Leitung	Priska Sprecher, Tanzleiterin					
Basel	Mülhauserstr. 145	Mo	22.01. – 25.06.	20x	14.30 – 15.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Gemeindehaus St. Johannes					
Leitung	Verena Glättli, Tanzleiterin					
Basel	Gundeldingerstr. 370	Fr	26.01. – 29.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Zwinglihaus					
Leitung	Gabi Ballesteros, Tanzleiterin; Uschi Beyli, Tanzleiterin					
Basel	Furkastr. 12	Fr	26.01. – 29.06.	20x	10.00 – 11.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Kirchgemeindehaus Stephanus					
Leitung	Adelheid Vontobel Huber, Tanzleiterin					
Basel	Zürcherstr. 149	Fr	26.01. – 29.06.	20x	14.30 – 15.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Treffpunkt Breite					
Leitung	Esther Mollenkopf, Tanzleiterin					
Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr	26.01. – 29.06.	20x	14.30 – 15.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Fitnesscenter Akzent Forum, Gymnastikraum					
Leitung	Verena Grun, Tanzleiterin					
Binningen	Hohlegasse 8	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.00 – 10.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Zentrum Schlossacker					
Leitung	Annemarie Pflugshaupt, Tanzleiterin					
Binningen	Hohlegasse 8	Mo	22.01. – 25.06.	20x	10.15 – 11.15 h	Fr. 123.–
Kursort	Zentrum Schlossacker					
Leitung	Annemarie Pflugshaupt, Tanzleiterin					

Birsfelden	Schulstr. 31	Mi	24.01. – 27.06.	20x	09.15 – 10.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Kirchmatt Aula					
Leitung	Lisbeth Reinhard, Tanzleiterin					
Bottmingen	Therwilerstr. 16/18	Fr	26.01. – 29.06.	20x	09.15 – 10.15 h	Fr. 130.–
Kursort	Gemeindestube					
Leitung	Käthi Ellenberger, Tanzleiterin					
Gelterkinden	Poststr. 1	Do	25.01. – 28.06.	20x	09.15 – 10.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Lindenhof					
Leitung	Sarah Berger, Tanzleiterin					
Hölstein	Hauptstr. 17	Mi	24.01. – 27.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Saal Rest. Rössli					
Leitung	Myrtha Hauff, Tanzleiterin					
Laufen	Schutzrain 15	Di	23.01. – 26.06.	20x	15.15 – 16.15 h	Fr. 130.–
Kursort	Ref. Kirchgemeindesaal					
Leitung	Annette Weiss, Tanzleiterin					
Liestal	Rheinstr. 21	Mi	24.01. – 27.06.	20x	09.30 – 10.45 h	Fr. 130.–
Kursort	Restaurant Falken 1. Stock					
Leitung	Anna Jauslin, Tanzleiterin; Renate Wirth, Tanzleiterin					
Münchenstein	Loogstr. 22	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.30 – 10.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Kath. Pfarreiheim					
Leitung	Priska Sprecher, Tanzleiterin					
Oberwil	Therwilerstr. 44	Do	25.01. – 28.06.	20x	14.15 – 15.15 h	Fr. 130.–
Kursort	Ref. Kirchgemeindesaal					
Leitung	Claudia Gschwind, Tanzleiterin					
Pratteln	Mutzenzerstr. 15	Di	23.01. – 26.06.	20x	09.30 – 10.45 h	Fr. 130.–
Kursort	Saal der katholischen Kirchgemeinde					
Leitung	Beatrice Herzog, Tanzleiterin					
Riehen	Blutrainweg 12	Mo	22.01. – 25.06.	20x	15.30 – 16.30 h	Fr. 130.–
Kursort	Freizeitzentrum Landauer					
Leitung	Irene Schiegg, Tanzleiterin					
Riehen	Inzlingerstr. 50	Fr	26.01. – 29.06.	20x	09.15 – 10.15 h	Fr. 130.–
Kursort	Haus zum Wendelin					
Leitung	Yvonne Knöri, Tanzleiterin					
Therwil	Hinterkirchweg 33	Mo	22.01. – 25.06.	20x	14.30 – 15.45 h	Fr. 130.–
Kursort	Kath. Pfarreiheim					
Leitung	Doris Sitek, Tanzleiterin					

Ballsport und Fitness für Männer

Basel	Theodorskirchplatz 7	Do	25.01. – 28.06.	20x	15.00 – 16.00 h	Fr. 130.–
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

Basel	Theodorskirchplatz 7	Di	23.01. – 26.06.	20x	15.00 – 16.00 h	Fr. 130.–
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.					
Kosten	Fr. 35.– pro Lektion					
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.					

Münchenstein	Reinacherstr. 66	Di	09.01. – 20.03.	9x	10.00 – 11.00 h	Fr. 315.–
Kursort	Tenniscenter					
Leitung	Frank Stifter, Tennislehrer					
Besonderes	Ohne 13./20.02. 3 Personen Fr. 35.– pro Lektion, 4 Personen Fr. 27.– pro Lektion.					

Münchenstein	Reinacherstr. 66	Mi	10.01. – 21.03.	9x	09.00 – 10.00 h	Fr. 315.–
Kursort	Tenniscenter					
Leitung	Frank Stifter, Tennislehrer					
Besonderes	Ohne 14./21.02. 3 Personen Fr. 35.– pro Lektion, 4 Personen Fr. 27.– pro Lektion.					

Münchenstein	Reinacherstr. 66	Mi	10.01. – 21.03.	9x	11.00 – 12.00 h	Fr. 315.–
Kursort	Tenniscenter					
Leitung	Frank Stifter, Tennislehrer					
Besonderes	Ohne 14./21.02. 3 Personen Fr. 35.– pro Lektion, 4 Personen Fr. 27.– pro Lektion.					

Tennis

Inhalt	Sie lernen oder verbessern Ihre Technik (Grund- sowie Spezialschläge) und lernen die Tennisregeln.	
Kosten	Fr. 31.– pro Lektion	
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.	

Münchenstein	Reinacherstr. 66	Mi	11.04. – 27.06.	12x	09.00 – 10.00 h	Fr. 372.–
Kursort	Tenniscenter					
Leitung	Frank Stifter, Tennislehrer					
Besonderes	3 Personen Fr. 31.– pro Lektion, 4 Personen Fr. 26.– pro Lektion.					

Münchenstein	Reinacherstr. 66	Mi	11.04. – 27.06.	12x	10.00 – 11.00 h	Fr. 372.–
Kursort	Tenniscenter					
Leitung	Frank Stifter, Tennislehrer					
Besonderes	3 Personen Fr. 31.– pro Lektion, 4 Personen Fr. 26.– pro Lektion.					

Münchenstein	Reinacherstr. 66	Mi	11.04. – 27.06.	12x	11.00 – 12.00 h	Fr. 372.–
Kursort	Tenniscenter					
Leitung	Frank Stifter, Tennislehrer					
Besonderes	3 Personen Fr. 31.– pro Lektion, 4 Personen Fr. 26.– pro Lektion.					

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.

Kosten Fr. 20.20 pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Liestal	Militärstr. 14	Do	11.01. – 22.03.	9x	08.50 – 09.40 h	Fr. 181.80
Kursort	Hallenbad Gitterli					
Leitung	Verena Schürch, Aqua-Fit-Leiterin					
Besonderes	Ohne 15./22.02. Kosten exkl. Eintritt.					
Liestal	Militärstr. 14	Do	12.04. – 28.06.	11x	08.50 – 09.40 h	Fr. 222.20
Kursort	Hallenbad Gitterli					
Leitung	Verena Schürch, Aqua-Fit-Leiterin					
Besonderes	Ohne 10.05. Kosten exkl. Eintritt.					

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.

Kosten Fr. 22.60 pro Lektion

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel	zu den Drei Linden 80	Mi	10.01. – 21.03.	9x	16.45 – 17.30 h	Fr. 203.40
Kursort	Bäumlihof Bad					
Leitung	Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin					
Besonderes	Ohne 14./21.02. Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	St. Johannis-Ring 17	Do	11.01. – 22.03.	9x	12.15 – 13.00 h	Fr. 203.40
Kursort	Pestalozzi Schulhaus					
Leitung	Dorothee Siefert, Aqua-Power-Instruktorin					
Besonderes	Ohne 15./22.02. Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	zu den Drei Linden 80	Mi	11.04. – 27.06.	12x	16.45 – 17.30 h	Fr. 271.20
Kursort	Bäumlihof Bad					
Leitung	Monika Röthlisberger, Aqua-Power-Instruktorin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	St. Johannis-Ring 17	Do	12.04. – 28.06.	11x	12.15 – 13.00 h	Fr. 248.60
Kursort	Pestalozzi Schulhaus					
Leitung	Dorothee Siefert, Aqua-Power-Instruktorin					
Besonderes	Ohne 10.05. Kosten inkl. Eintritt.					



LEKTIONEN VERPASST?

Mit dem Halbjahresabo AquaGym und AquaGym+ können Sie an ausgewählten Kursen (Tanzend durch den Sommer, NordicWalking und Fit durch den Sommer) im Sommerferienprogramm kostenlos teilnehmen und damit z. B. nicht besuchte Lektionen nachholen.

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.

Basel	Rudolfstr. 43	Mo	22.01. – 25.06.	20x	08.30 – 09.15 h	Fr. 195.–
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Karin Barbey, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Rudolfstr. 43	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.30 – 10.15 h	Fr. 195.–
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Karin Barbey, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Kapellenstr. 17	Mo	22.01. – 25.06.	20x	09.45 – 10.30 h	Fr. 195.–
Kursort	Dalbehof					
Leitung	Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Rudolfstr. 43	Mo	22.01. – 25.06.	20x	10.15 – 11.00 h	Fr. 195.–
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Karin Barbey, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Kapellenstr. 17	Mo	22.01. – 25.06.	20x	10.30 – 11.15 h	Fr. 195.–
Kursort	Dalbehof					
Leitung	Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Kapellenstr. 17	Mo	22.01. – 25.06.	20x	11.15 – 12.00 h	Fr. 195.–
Kursort	Dalbehof					
Leitung	Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					

Fortsetzung nächste Seite →

AquaGym

Basel	Rudolfstr. 43	Mo	22.01. – 25.06.	20x	14.00 – 14.45 h	Fr. 195.–
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Verena Schürch, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Rudolfstr. 43	Mo	22.01. – 25.06.	20x	14.45 – 15.30 h	Fr. 195.–
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Verena Schürch, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Rudolfstr. 43	Mo	22.01. – 25.06.	20x	15.30 – 16.15 h	Fr. 195.–
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Monika Röthlisberger, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Rudolfstr. 43	Mo	22.01. – 25.06.	20x	16.15 – 17.00 h	Fr. 195.–
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Monika Röthlisberger, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Rudolfstr. 43	Di	23.01. – 26.06.	20x	08.30 – 09.15 h	Fr. 195.–
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Kapellenstr. 17	Di	23.01. – 26.06.	20x	08.30 – 09.15 h	Fr. 195.–
Kursort	Dalbehof					
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Rudolfstr. 43	Di	23.01. – 26.06.	20x	09.15 – 10.00 h	Fr. 195.–
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Kapellenstr. 17	Di	23.01. – 26.06.	20x	09.15 – 10.00 h	Fr. 195.–
Kursort	Dalbehof					
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Rudolfstr. 43	Di	23.01. – 26.06.	20x	13.45 – 14.30 h	Fr. 195.–
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Petra Kowal, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					

Basel	Rudolfstr. 43	Di	23.01. – 26.06.	20x	14.30 – 15.15 h	Fr. 195.–
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Petra Kowal, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Rudolfstr. 43	Mi	24.01. – 27.06.	20x	14.00 – 14.45 h	Fr. 195.–
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Rudolfstr. 43	Mi	24.01. – 27.06.	20x	14.45 – 15.30 h	Fr. 195.–
Kursort	Alterszentrum Weiherweg					
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Kapellenstr. 17	Fr	26.01. – 29.06.	20x	08.30 – 09.15 h	Fr. 195.–
Kursort	Dalbehof					
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Basel	Kapellenstr. 17	Fr	26.01. – 29.06.	20x	09.15 – 10.00 h	Fr. 195.–
Kursort	Dalbehof					
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Bottmingen	Burggartenstr. 1	Mo	22.01. – 28.05.	14x	14.15 – 15.00 h	Fr. 91.–
Kursort	Hallenbad Burggarten					
Leitung	Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin; Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Verkürztes Semester. Kosten exkl. Eintritt.					
Bottmingen	Burggartenstr. 1	Mo	22.01. – 28.05.	14x	14.15 – 15.00 h	Fr. 91.–
Kursort	Hallenbad Burggarten					
Leitung	Meegan Hostettler, Bewegungspädagogin; Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Verkürztes Semester. Kosten exkl. Eintritt.					
Muttenz	Baselstr. 89	Fr	26.01. – 29.06.	20x	14.15 – 15.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Hallenbad					
Leitung	Monika Röthlisberger, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten exkl. Eintritt.					
Oberwil	Sägestr. 8d	Fr	26.01. – 29.06.	20x	14.00 – 14.45 h	Fr. 130.–
Kursort	Hallenbad Hüslimatt					
Leitung	Sabine Fischer, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten exkl. Eintritt.					

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.

Teilnahme Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Basel Rudolfstr. 23 Do 25.01. – 28.06. 20x 10.15 – 11.00 h Fr. 195.–

Kursort Alterszentrum Weiherweg

Leitung Nicole Weller, Erwachsenensportleiterin

Besonderes Kosten inkl. Eintritt.

Basel Rudolfstr. 43 Do 25.01. – 28.06. 20x 11.00 – 11.45 h Fr. 195.–

Kursort Alterszentrum Weiherweg

Leitung Nicole Weller, Erwachsenensportleiterin

Besonderes Kosten inkl. Eintritt.

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 24.01. – 27.06. 20x 14.00 – 14.45 h Fr. 130.–

Kursort Schulhaus Schützenmatt

Leitung Maya Vesco, Bewegungspädagogin; Verena Schürch, Erwachsenensportleiterin

Besonderes Kosten exkl. Eintritt.

Aesch Dornacherstr. 43 Mi 24.01. – 27.06. 20x 14.00 – 14.45 h Fr. 130.–

Kursort Schulhaus Schützenmatt

Leitung Verena Schürch, Erwachsenensportleiterin; Maya Vesco, Bewegungspädagogin

Besonderes Kosten exkl. Eintritt.

Basel zu den Drei Linden 80 Mi 24.01. – 27.06. 20x 16.00 – 16.45 h Fr. 195.–

Kursort Bäumlhof Bad

Leitung Monika Röthlisberger, Erwachsenensportleiterin

Besonderes Kosten inkl. Eintritt.

Basel zu den Drei Linden 80 Do 25.01. – 28.06. 20x 16.00 – 16.45 h Fr. 195.–

Kursort Bäumlhof Bad

Leitung Monika Röthlisberger, Erwachsenensportleiterin

Besonderes Kosten inkl. Eintritt.

Frenkendorf	Schulstr. 12	Mi	24.01. – 27.06.	20x	16.00 – 16.45 h	Fr. 130.–
Kursort	Mühlacker					
Leitung	Giuseppina Furler, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten exkl. Eintritt.					
Liestal	Militärstr. 14	Do	25.01. – 28.06.	20x	08.15 – 09.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Hallenbad Gitterli					
Leitung	Giuseppina Furler, Erwachsenensportleiterin; Monika Salathé, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten exkl. Eintritt.					
Liestal	Militärstr. 14	Do	25.01. – 28.06.	20x	08.15 – 09.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Hallenbad Gitterli					
Leitung	Monika Salathé, Erwachsenensportleiterin; Giuseppina Furler, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten exkl. Eintritt.					
Liestal	Militärstr. 14	Do	25.01. – 28.06.	20x	09.15 – 10.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Hallenbad Gitterli					
Leitung	Giuseppina Furler, Erwachsenensportleiterin; Monika Salathé, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten exkl. Eintritt.					
Liestal	Militärstr. 14	Do	25.01. – 28.06.	20x	09.15 – 10.00 h	Fr. 130.–
Kursort	Hallenbad Gitterli					
Leitung	Monika Salathé, Erwachsenensportleiterin; Giuseppina Furler, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten exkl. Eintritt.					
Riehen	Wasserstelzenweg 15	Mi	24.01. – 27.06.	20x	16.00 – 16.45 h	Fr. 195.–
Kursort	Wasserstelzen-Schulhaus					
Leitung	Karin Barbey, Bewegungspädagogin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Riehen	Wasserstelzenweg 15	Fr	26.01. – 29.06.	20x	12.15 – 13.00 h	Fr. 195.–
Kursort	Wasserstelzen-Schulhaus					
Leitung	Nicole Weller, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					
Riehen	Wasserstelzenweg 15	Fr	26.01. – 29.06.	20x	13.00 – 13.45 h	Fr. 195.–
Kursort	Wasserstelzen-Schulhaus					
Leitung	Nicole Weller, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Kosten inkl. Eintritt.					



LEKTIONEN VERPASST?

In sämtlichen Sport-Halbjahreskursen können nicht besuchte Lektionen in einer anderen Gruppe derselben Sportart nachgeholt werden (ausser AquaGym/AquaGym+). Mit dem Halbjahresabo können Sie auch an ausgewählten Kursen (Fit-/Tanzend durch den Sommer/Nordic Walking) im Sommerferienprogramm kostenlos teilnehmen.

Fit im Wald

Basel	Allschwilerweiher Parkplatz Do 25.01. – 19.07. 23x 09.00 – 10.00 h Fr. 123.05
Inhalt	Auf vielfältige Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren, ohne Nordic-Walking-Stöcke. Das Halbjahresabo gilt als Laufpass auch für die unbegrenzte Nutzung aller Walking/Nordic Walking Angebote.
Kursort	Allschwilerwald
Leitung	Louise de Bruin, Vital-Trainerin
Besonderes	Gelände hügelig.
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.

Privatlektionen für Nordic Walking Auf Anfrage

Einführungskurse und Privatlektionen

Wanderungen

Inhalt	Geführte Wanderungen und Kurzwanderungen in der Nordwestschweiz, Bergwanderungen im Jura, den Voralpen oder den Alpen. Die reine Wanderzeit beträgt je nach Wandergruppe zwischen 1.5 bis 5h.
Kosten	ab Fr. 10.– pro Wanderung
Teilnahme	Verlangen Sie das Detailprogramm.

Schneeschuhwanderungen Januar bis März

Inhalt	Geführte Schneeschuhwanderungen im Jura und im Schwarzwald
Kosten	Preis pro Schneeschuhwanderung Fr. 25.–
Teilnahme	Verlangen Sie das Detailprogramm.

Walking/Nordic Walking

Inhalt	Walking und Nordic Walking sind gelenkschonende Ganzkörpertrainings. Sie trainieren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Dieses Halbjahresabo gilt als Laufpass, mit dem Sie unbegrenzt alle Laufangebote inkl. «Fit im Wald» nutzen können.				
Teilnahme	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperstunde kostenlos.				
Basel	Bruderholz	Mo	22.01. – 16.07.	23x	09.00 – 10.00 h Fr. 123.05
Kursort	Beim Wasserturm				
Leitung	Esther Perret, Erwachsenensportleiterin; Theodor Blum, Erwachsenensportleiter				
Besonderes	Gelände hügelig.				
Basel	Bruderholz	Mo	22.01. – 16.07.	23x	09.00 – 10.00 h Fr. 123.05
Kursort	Beim Wasserturm				
Leitung	Theodor Blum, Erwachsenensportleiter; Esther Perret, Erwachsenensportleiterin				
Besonderes	Gelände hügelig.				
Basel	Schorenweg 117	Di	23.01. – 17.07.	23x	09.30 – 10.30 h Fr. 123.05
Kursort	Lange Erlen. Sportplatz Schorenmatte				
Leitung	Monika Röthlisberger, Erwachsenensportleiterin; Annemarie Ramseier, Erwachsenensportleiterin				
Besonderes	Gelände flach.				
Basel	Schorenweg 117	Di	23.01. – 17.07.	23x	09.30 – 10.30 h Fr. 123.05
Kursort	Lange Erlen. Sportplatz Schorenmatte				
Leitung	Annemarie Ramseier, Erwachsenensportleiterin; Monika Röthlisberger, Erwachsenensportleiterin				
Besonderes	Gelände flach.				
Basel	Brüglingerstr. 113	Mi	24.01. – 18.07.	23x	09.00 – 10.00 h Fr. 123.05
Kursort	Pro Senectute-Haus				
Leitung	Christina Thoma, Erwachsenensportleiterin; Barbara Wilmering, Erwachsenensportleiterin				
Besonderes	Gelände flach.				
Basel	Brüglingerstr. 113	Mi	24.01. – 18.07.	23x	09.00 – 10.00 h Fr. 123.05
Kursort	Pro Senectute-Haus				
Leitung	Barbara Wilmering, Erwachsenensportleiterin; Christina Thoma, Erwachsenensportleiterin				
Besonderes	Gelände eher flach.				

Fortsetzung nächste Seite →

Walking/Nordic Walking

Basel	Brüglingerstr. 113	Fr	26.01. – 20.07.	23x	09.00 – 10.00 h	Fr. 123.05
Kursort	Pro Senectute-Haus					
Leitung	Christina Thoma, Erwachsenensportleiterin; Ulrike Mix, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Gelände eher flach.					
Basel	Brüglingerstr. 113	Fr	26.01. – 20.07.	23x	09.00 – 10.00 h	Fr. 123.05
Kursort	Pro Senectute-Haus					
Leitung	Ulrike Mix, Erwachsenensportleiterin; Christina Thoma, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Gelände flach.					
Basel	Schorenweg 117	Fr	26.01. – 20.07.	23x	09.30 – 10.30 h	Fr. 123.05
Kursort	Lange Erlen. Sportplatz Schorenmatte					
Leitung	Monika Röhthlisberger, Erwachsenensportleiterin; Andreas Bammatter, Erwachsenensportleiter					
Besonderes	Gelände flach.					
Basel	Allschwilerweiher Parkplatz	Fr	26.01. – 20.07.	23x	14.00 – 15.00 h	Fr. 123.05
Kursort	Allschwilerwald					
Leitung	Christina Thoma, Erwachsenensportleiterin; Svenja Jutzi, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Gelände hügelig.					
Basel	Allschwilerweiher Parkplatz	Fr	26.01. – 20.07.	23x	14.00 – 15.00 h	Fr. 123.05
Kursort	Allschwilerwald					
Leitung	Svenja Jutzi, Bewegungspädagogin; Christina Thoma, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Gelände hügelig.					
Gelterkinden	Eingang Schwimmbad	Di	23.01. – 17.07.	23x	09.15 – 10.45 h	Fr. 123.05
Leitung	Monika Zumbrennen, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Gelände bergauf und bergab.					
Muttenz	Sandgrubenweg 10	Do	25.01. – 19.07.	23x	08.30 – 09.30 h	Fr. 123.05
Kursort	Sportplatz Margelacker					
Leitung	Margrith Fleischlin, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Gelände eher flach.					
Münchenstein	Mühlemattstrasse	Di	23.01. – 17.07.	23x	09.00 – 10.30 h	Fr. 123.05
Kursort	Nähe Hofmatt					
Leitung	Katrin Ackermann, Turn- und Sportlehrerin					
Besonderes	Gebiet Rütihard, Gelände bergauf und bergab.					

Münchenstein	Heiligholzstr. 3	Mi	24.01. – 18.07.	23x	09.15 – 10.30 h	Fr. 123.05
Kursort	Sportplatz Au					
Leitung	Theodor Blum, Erwachsenensportleiter					
Besonderes	Gebiet an der Birs, Gelände eher flach.					
Zunzen	Parkplatz Sperrmattweg	Mo	22.01. – 16.07.	23x	09.30 – 11.00 h	Fr. 123.05
Kursort	Zunzgerhard					
Leitung	Fritz Felder, Erwachsenensportleiter; Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin					
Besonderes	Gelände hügelig.					
Zunzen	Parkplatz Sperrmattweg	Mo	22.01. – 16.07.	23x	09.30 – 11.00 h	Fr. 123.05
Kursort	Zunzgerhard					
Leitung	Anita Imhof, Erwachsenensportleiterin; Fritz Felder, Erwachsenensportleiter					
Besonderes	Gelände eher flach.					

Stundenplan Gymnastikraum Belchenstrasse *Belchenstrasse 15, Basel*

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30–09.30	Rhythmische Gymnastik	Feldenkrais	GymFit 08.00–09.00 h	GymFit+	
09.30–10.30	GymFit+	GymFit für Männer	GymFit 09.00–10.00 h	GymFit+	GymFit+ 09.00–10.00 h
10.30–11.30	Sanfte Gymnastik	Osteogym	Feldenkrais	Gleichgewichts- training	GymFit 10.00–11.00 h
11.30–12.30		Atemdynamik und Eutonie		Sanfte Gymnastik	Tai Ji Quan 11.00–12.00 h
12.00–13.00	Orientalischer Bauchtanz Einsteiger 12.30–13.30 h				
13.00–14.00	Orientalischer Bauchtanz 13.30–14.30 h	Entspannung 13.00–14.00 h			
14.00–15.00	Gleichgewichts- training 14.30–15.30 h	Körpertraining- Koordination 14.00–15.00 h	Sanfte Gymnastik 14.00–15.00 h	GymFit+ 14.00–15.00 h	Nachholstunde Quartalskurse 14.00–15.00 h
15.00–16.00	Pilates 15.30–16.30 h	GymFit+ 15.00–16.00 h	Rückentraining 15.00–16.00 h	GymFit 15.00–16.00 h	
16.00–17.00		Beckenbodentraining 16.00–17.00 h	Rückentraining 16.00–17.00 h		
17.00–18.00		OsteoGym 17.00–18.00 h	Pilates 17.00–18.00 h	Männerfit 17.00–18.00 h	GymFit+ 17.00–18.00 h
18.00–19.00		Körpertraining- Koordination 18.00–19.00 h		Männerfit 18.00–19.00 h	

Stundenplan Gymnastikraum Rheinfelderstrasse

Rheinfelderstrasse 29, Basel

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30–09.30	Rückentraining	Körpertraining – Stretching – Entspannung	Körpertraining – Koordination		GymFit+
09.30–10.30	Rückentraining	Yoga	Sanfte Gymnastik	Line Dance	GymFit+
10.30–11.30	Yoga 10.40–11.40 h	Qi-Gong der 5 Elemente	Sanfte Gymnastik	Line Dance	Gleichgewichtstraining
11.30–12.30	Yoga 11.45–12.45 h		Qi-Gong der 5 Elemente		Gleichgewichtstraining
12.30–13.30		Fit/Beweglich			KraftFit
13.30–14.30	Yoga 13.00–14.00 h				
14.30–15.30	Yoga	GymFit		Rückentraining	Tänze aus aller Welt
15.30–16.30	Let's Dance 15.45–16.45 h			Beckenbodentraining für Frauen	
16.30–17.30	Let's Dance 16.45–17.45 h	Let's Dance		Line Dance	
17.30–18.30			Qi-Gong der 5 Elemente 17.00–18.00 h	Line Dance	

Stundenplan Turnhalle Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7, Basel

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 09.30–10.30 h
10.30–11.30	GymFit+ (lingua italiana)	KraftFit	Line Dance 10.00–11.00 h	GymFit+	Rückentraining 10.40–11.40 h
11.30–12.30					
12.30–14.00					
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	PowerGym			
17.00–18.00	GymFit+ für Frauen	Bauch – Beine – Po		GymFit+ für Frauen 16.30–17.30 h	

Trainingsschwerpunkte

	Kraft	Beweglichkeit	Herz- Kreislauf/ Cardiotraining	Gleichgewicht/ Sturzprävention	Geistige Fitness	Koordination	Intensität
1 = sanft 2 = mittel 3 = anspruchsvoll							
Achtsamkeit							
Atemkurse							1
Entspannung							1
Feldenkrais							1
Pilates							2-3
Qi-Gong der 5 Elemente							1
Tai Ji Quan							1
Yoga							1-2
Gesundheitsorientiertes Krafttraining							
Krafttraining Fitnesscenter Belchen							1-3
Fitness & Gymnastik							
Bauch-Beine-Po							2-3
Beckenbodentraining							1-2
Fit/Beweglich							2
Gleichgewichtstraining							1-2
Kraft Fit							1-3
Körpertraining – Koordination							2
Körpertraining – Stretching – Entspannung							1
Männerfit							3
Osteogym							1-2
PowerGym							3
Rhythmische Gymnastik							2
Rückentraining							2
Sanfte Gymnastik							1
GymFit/GymFit+							1-3
Tanz							
Let's Dance							2-3
Line Dance							2-3
Longways, Contras, Squares							2
Orientalischer Bauchtanz							2
Standard- und Lateinamerikanische Tänze							2-3
Tänze aus aller Welt							1-3
Spiele							
Ballsport und Fitness (für Männer)							2
Softvolleyball und Fitness (für Frauen)							2
Tennis							2
Wasserfitness							
Aqua-Fit/Aqua-Power							2-3
AquaGym/AquaGym+							1-3
AquaGym Rücken							1-2
Outdoorsport							
Fit im Wald							2-3
Nordic Walking/Walking							1-3
Schneeschuhwandern							3
Wandern/Bergwandern							1-3

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

Ein Preisnachlass oder eine Rückzahlung von versäumten Lektionen ist nicht möglich.

Versäumte Lektionen in Kursen ab Fr. 16.– pro Lektion können in der Kompensationsstunde «Fit & Beweglich ins Wochenende» nachgeholt werden. Eine Liste der Kurse, die zur Teilnahme an der Kompensationsstunde berechtigen, erhalten Sie automatisch mit der Rechnung.

In sämtlichen Sport-Halbjahreskursen (ausser AquaGym/AquaGym+) können nicht besuchte Lektionen in einer anderen Gruppe derselben Sportart nachgeholt werden. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit kostenlos an ausgewählten Kursen im Sommerferienprogramm teilzunehmen.

KRANKHEIT

Bei einer krankheitsbedingten Absenz von mind. 10 Lektionen in Folge werden die Kurskosten zurückerstattet (abzgl. 15% Bearbeitungsgebühr).

FINANZIELLE HILFE

Wenn das Bezahlen des Kursgeldes für Sie eine finanzielle Härte bedeutet, so können die Kurskosten von einzelnen Angeboten vom Club 65, dem Förderfonds von Pro Senectute beider Basel, teilweise oder ganz übernommen werden. Melden Sie sich in diesem Fall bei uns.

VERSICHERUNG

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

PRO SENECTUTE

Akzentforum

Kursprogramme Januar bis Juni 2018



Kostenlos bestellen: 061 206 44 66 | info@akzent-forum.ch
Kursprogramme online: www.akzent-forum.ch

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.

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

Kursprogramm «Sport und Bewegung», Januar bis Juni 2018
Herausgeberin: Pro Senectute beider Basel, Luftgässlein 3, 4010 Basel,
061 206 44 44, www.bb.pro-senectute.ch
Druck: Schwabe AG, Muttenz
Auflage: 20 000 Ex.

Pro Senectute beider Basel

Informationen



Angebotsbroschüre
Gesamtangebot
Pro Senectute beider
Basel, mit Kontakt-
angaben



Hilfsmittelkatalog
Alltagshilfen
(Mobilität, Pflege,
Hygiene usw.)



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



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



Akzent Magazin
Zeitschrift für Kultur
und Gesellschaft
in der Region Basel

Bestellkarte für Informationen von Pro Senectute beider Basel

- ___ Ex. **Angebotsbroschüre**
___ Ex. **Hilfsmittelkatalog**
___ Ex. **Kursprogramm Bildung und Kultur**
___ Ex. **Kursprogramm Sport und Bewegung**

Akzent Magazin Zeitschrift für Kultur und Gesellschaft

- Jahresabonnement, 6 Ausgaben (Inland Fr. 48.–)
 Probeexemplar (aktuelle Ausgabe, 1 x gratis)
 Geschenkabonnement für 1 Jahr

Bitte um Kontaktaufnahme betreffend _____

Absender

Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Empfänger siehe Absender

Vorname/Name _____

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
Luftgässlein 3
Postfach
4010 Basel

061 206 44 44
info@bb.pro-senectute.ch
bb.pro-senectute.ch