

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 4: Schwerpunkt Basler Airlines

**Rubrik:** Akzent Forum

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Zwei Marken

eine Organisation

*Das Kurs-, Kultur- und Sportangebot von Pro Senectute Basel-Stadt*

*erhält ein neues Kleid.*

*Ab August 2007 heisst die Abteilung Bildung + Sport: akzent forum.*

Mit diesem Schritt dokumentieren wir auch nach Außen, dass Pro Senectute Basel-Stadt Angebote für alle entwickelt, die älter werden. Tatsächlich ist Pro Senectute Hilfswerk für jene die auf der Schattenseite des Lebens stehen, Dienstleister für jene, die bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden leben möchten und eben: ein Zentrum für Bildungs- und Sportangebote, das auf die Bedürfnisse von jung Gebliebenen ein geht, die Neues lernen und sich geistig und körperlich fit halten wollen.

#### ***Weshalb akzent forum?***

Bereits heute wird das akzent magazin von gegen 10'000 Menschen abonniert, die sich über unsere Kurs-, Kultur und Sportangebote orientieren. Die beiden Marken Pro Senectute Basel-Stadt und Akzent gehören schon lange zusammen. Zahlreiche Menschen, die das akzent magazin lesen und die Kurse besuchen, die neu im akzent forum zusammengefasst sind, unterstützen die traditionelle Pro Senectute-Arbeit in den Bereichen Sozialberatung und Helfen zu Hause.

#### ***Mens sana in corpore sano!***

Schon die alten Römer wussten: in einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist.

Bildung, Kultur und Sport: ein ganzheitliches Angebot – alles unter einem Dach. Rund 4'000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Über 10'000 Lektionen im Jahr. Attraktive Lerngruppen, in denen von fachlich kompetenten Kursleiterinnen und -leitern nicht nur Wissen und Fertigkeiten vermittelt werden, sondern auch ein Stück Lebensfreude. Überzeugen Sie sich selbst.

#### ***Und noch etwas:***

Was immer Sie im akzent forum für Ihren Kopf und Ihren Körper investieren, kommt älteren Menschen zugute, die auf Ihre Solidarität angewiesen sind. In diesem Sinne:

***Herzlich Willkommen im akzent forum.***

**akzent**forum



Das Kurszentrum von  
Pro Senectute Basel-Stadt  
in der St.Alban-Vorstadt  
heisst ab August akzent forum.

# Schnupperzyt Sport

vom 24. September - 28. September 2007

Wer: Sie und akzent forum  
 Wann: 24. – 28. September 2007  
 Wo: Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15  
 Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
 Warum: Um unser breites Sportangebot kennenzulernen

- Wählen Sie diejenigen Angebote aus, welche Sie interessieren
- Kommen Sie zur angegebenen Zeit vorbei
- Nehmen Sie Turnkleider und -schuhe oder Gymnastikschläppli mit
- Sie schnuppern gratis und brauchen sich nicht anzumelden

## Im Fitnesscenter 50+ an der Belchenstrasse 15

Montag, 24.9.2007	Dienstag, 25.9.2007	Mittwoch, 26.9.2007	Donnerstag, 27.9.2007	Freitag, 28.9.2007
Rhythmische Gymnastik 08.30 - 09.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit 08.00 – 09.00 Uhr		
	GymFit (nur Männer) 09.30 - 10.30 Uhr	GymFit 09.00 – 10.00 Uhr		GymFit plus 10.00 – 11.00 Uhr
Bewegung und Gedächtnis 10.30 – 11.30 Uhr	Osteogym 10.30 – 11.30 Uhr	Feldenkrais 10.30 - 11.30 Uhr	GymFit 10.30 - 11.30 Uhr	Tai-Ji 11.00 – 12.00 Uhr
Sanfte Gymnastik 11.30 – 12.30 Uhr	Atmen – Bewegen 11.30 – 12.30 Uhr	Fit für Frauen 11.30 – 12.30 Uhr	Haltungsgymnastik 11.30 - 12.30 Uhr	
Steptanz 13.30 – 14.30 Uhr	Rhythmus-Bewegung-Koordination 13.00 - 14.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 13.00 – 14.00 Uhr	Starke Knochen 13.30 – 14.30 Uhr	Yoga 13.30 - 14.30 Uhr
Gleichgewichtstraining 14.30 – 15.30 Uhr	Rhythmus-Bewegung-Koordination 14.00 - 15.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.00 – 15.00 Uhr	Gleichgewichtstraining 14.30 - 15.30 Uhr	
Tanz und Beweglichkeit 15.30 – 16.30 Uhr	GymFit 15.30 - 16.30 Uhr	Rückentraining 16.00 – 17.00 Uhr	GymFit plus 15.30 – 16.30 Uhr	Stiefkind Fuss 15.30 – 16.30 Uhr
Körpertraining-Stretching-Entspannung 16.30 – 17.30		Pilates 17.00 – 18.00 Uhr	Orientalischer Bauchtanz 17.00 – 18.00 Uhr	Beckenbodengrundkurs 16.30 – 17.30 Uhr
Salsa 17.30 – 18.30 Uhr			Männerfit 18.00 – 19.00 Uhr	

## In der Turnhalle Waisenhaus am Theodorskirchplatz 7

Montag, 24.9.2007	Dienstag, 25.9.2007	Mittwoch, 26.9.2007	Donnerstag, 27.9.2007	Freitag, 28.9.2007
GymFit plus 08.30 - 09.30 Uhr			GymFit plus 08.30 - 09.30 Uhr	
GymFit plus 09.30 -10.30 Uhr			GymFit plus 09.30 -10.30 Uhr	
GymFit plus in lingua Italiana 10.30 – 11.30 Uhr			GymFit plus in lingua Italiana 10.30 – 11.30 Uhr	
GymFit 15.00 – 16.00 Uhr	Gymnastik u. Spiel (nur Frauen) 15.00– 16.00 Uhr		GymFit plus 14.00 - 15.00 Uhr	
	Power Gym 16.00 - 17.00 Uhr		Gymnastik u.Spiel (nur Männer) 15.00– 16.00 Uhr	
	Bauch - Beine - Po 17.00 - 18.00 Uhr			

## Kraftraum an der Belchenstrasse 15

Sie haben auch die Möglichkeit, in unserem neuen Kraftraum zu schnuppern.

Montag – Freitag, 08.30 – 11.30 Uhr Montag, Dienstag und Donnerstag, 15.00 – 19.00 Uhr und Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

# Schnupperzyt Sprachen

vom 17. September - 21. September 2007

Im akzent forum an der St. Alban - Vorstadt 93

Montag, 17.9.2007	Dienstag, 18.9.2007	Mittwoch, 19.9.2007	Donnerstag, 20.9.2007	Freitag, 21.9.2007
Englisch: Fort. Anfänger 10.00 - 10.50 Uhr (Raum 2)		Englisch: Leichte Mittelstufe 08.30 - 09.20 Uhr (Raum 2)	Englisch: Leichte Mittelstufe 08.45 - 09.35 Uhr (Raum 2)	Spanisch: Fort. Anfänger 09.30 - 10.20 Uhr (Raum 2)
Englisch: Fort. Anfänger 10.40 - 11.30 Uhr (Raum 3)		Englisch: Fort. Mittelstufe 09.30 - 10.20 Uhr (Raum 5)	Englisch: Oberstufe 09.30 - 10.20 Uhr (Raum 5)	Spanisch: Mittelstufe 09.45 - 10.35 Uhr (Raum 1)
Vorstellung: Trocken - Filzen 14.00 - 14.50 Uhr (Raum 4)		Englisch: Oberstufe 10.40 - 11.30 Uhr (Raum 5)		Spanisch: Fort. Anfänger 10.00 - 11.15 Uhr (Raum 4)
Serviettentechnik 15.00 - 15.50 Uhr (Raum 4)	Französisch: Oberstufe 15.00 - 15.50 Uhr (Raum 5)	Italienisch: Oberstufe 10.45 - 11.35 Uhr (Raum 4)	Spanisch: Konversation 10.45 - 11.35 Uhr (Raum 2)	Englisch: Fort. Anfänger 10.30 - 11.20 Uhr (Raum 2)
Englisch: Leichte Mittelstufe 16.00 - 16.50 Uhr (Raum 1)	Französisch: Konversation 16.00 - 17.15 Uhr (Raum 5)	Englisch: Fort. Mittelstufe 13.45 - 14.35 Uhr (Raum 4)	Italienisch: Oberstufe 14.00 - 14.50 Uhr (Raum 2)	Vorstellung: Kaligrafie 14.00 - 14.50 Uhr (Raum 1)
		Italienisch: Leichte Mittelst. 14.00 - 14.50 Uhr (Raum 5)	Englisch: Leichte Mittelst. 14.00 - 14.50 Uhr (Raum 5)	Vorstellung: Tarot 14.00 - 14.50 Uhr (Raum 4)
		Altersheim Weiherweg an der Rudolfstrasse 43: Flötenkurs 08.30 - 10.00 Uhr	Französisch: Konversation 15.45 - 16.35 Uhr (Raum 4)	Vorstellung: Zisellieren 15.15 - 16.00 Uhr (Raum 1)
		Flötenkurs 10.15 - 11.15 Uhr	Englisch: leichte Mittelst. 16.00 - 16.50 Uhr (Raum 5)	NLP + Mentaltraining 15.00 - 15.50 Uhr (Raum 4)

## Machen Sie Ferien mit uns!



### September 2007

#### Malferien in Vira-Gambarogno

Samstag, 1. bis Freitag, 7. September

### Oktober 2007

#### Computerferien in Badenweiler

Montag, 22. bis Freitag, 26. Oktober

Thema: Fotografie und Bildbearbeitung  
Einführung und Auffrischung

### Januar 2008

#### Polysportive Wintertage in Flims

Sonntag, 13. bis Samstag, 19. Januar

### März 2008

#### Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 31. März bis Freitag, 4. April

Thema: Digitalkamera und Computer  
Einführung und Auffrischung

### Mai 2008

#### Volkstanzferientage in Staufen

Samstag, 18. bis Donnerstag, 22. Mai

### Mai / Juni 2008

#### Sizilienreise auf Italienisch

Datum noch offen

### Juni 2008

#### Volkstanzferientage in Buochs

Montag, 9. bis Freitag, 13. Juni

### Juni / Juli 2008

#### Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 30. Juni bis Freitag, 4. Juli

Thema: Digitalkamera und Computer  
Einführung und Auffrischung

**Verlangen Sie für alle Ferienwochen  
unsere Detailprogramme!**

## Kursangebote

### Auskunft und Anmeldung

Montag - Freitag	08.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 16.30 Uhr
Telefonisch	061 206 44 66
Persönlich	akzent forum, St.Alban-Vorstadt 93/95

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 15.-, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

### Öffnungszeiten Herbstferien

Während der Herbstferien vom 1. - 12. Oktober sind wir telefonisch jeden Morgen von 08.00 - 12.00 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir zu diesen Zeiten Ihre Fragen.

Ab Montag, 15. Oktober ist das akzent forum zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

### Ausflüge, Führungen, Vorträge

#### Die Veranstaltungen auf einen Blick

Ausflüge (A), Führungen (F), Vorträge (V)

21.08.07	Bestattungskultur (F)
22.08.07	Der Rheinhafen Basel (F)
23.08.07	Die Basler Fischergalgen (V)
24.08.07	Landhaus Ettenbühl (A)
27.08.07	Das Paulusquartier (F)
27.08.07	Der Basler Zolli (F)
28.08.07	Europaparlament Strassburg (A)
28.08.07	Hotel Ramada (F)
29.08.07	Basler Trinkwasser-Gewinnung (F)
30.08.07	Buddhistisches Zentrum (A)
30.08.07	Landsitze in Riehen (F)
31.08.07	Jasper Johns im Kunstmuseum (F)
03.09.07	Kehrichtverbrennungsanlage (F)
04.09.07	Architektur Bahnhof SBB (F)
05.09.07	Die Schweizer Rheinsalinen (F)
06.09.07	Die Patientenverfügung (V)
06.09.07	Forum Würth Arlesheim (F)
07.09.07	Schokolade aus Lörrach (F)
10.09.07	Kiosk AG Muttenz (F)
11.09.07	Das Schaulager (F)
12.09.07	Archäologisches Basel (F)
13.09.07	Eidgenössische Wahlen 2007 (V)
13.09.07	Sutter Konditorei (F)
14.09.07	Diakonissenhaus Riehen (F)
17.09.07	Die Basler Zeitung (F)
17.09.07	Der Wolf im Zoo (F)
18.09.07	Brahms und Basel (V)
19.09.07	Traumdeutung und Rituale (V)
19.09.07	Der Teufelhof (F)
20.09.07	Session im Bundeshaus (A)
20.09.07	Schweizer Originale (V)
21.09.07	St. Jakob Park (F)
24.09.07	Aussenseiter in Basel (F)
25.09.07	Das Breite-Hotel (F)
26.09.07	Holzspielzeuge vom Weizenkorn (F)
26.09.07	Craniosacral Therapie (V)
27.09.07	«Heute schon gelacht?» (V)
27.09.07	Die Salzkammer (F)
28.09.07	Das Wasserschloss Inzlingen (F)
02.10.07	Musikautomaten-Museum (F)
03.10.07	Museum Rietberg in Zürich (A)
04.10.07	Soirée sentimentale in Tecknau (A)
04.10.07	Das fröhlichste Froschmuseum (F)
09.10.07	Gottfried Keller Museum (A)
10.10.07	Perücken (F)
15.10.07	«Unser täglich Brot» – Lörrach (F)
15.10.07	Reptilien im Zoo Basel (F)
16.10.07	E. E. Zunft zu Weinleuten (V)
17.10.07	Farbe und Stil (V)
17.10.07	Wer ist die Heilsarmee heute? (V)
17.10.07	St. Alban-Tal (F)
18.10.07	Geistheilung und Handauflegen (V)
18.10.07	Nächtliches Basel (F)
19.10.07	Casa Vita Rosental (F)
22.10.07	144 – Berufssanität Basel (F)
22.10.07	Gefängnis Waaghof (F)
23.10.07	Die Gellertkirche (F)
23.10.07	Mode in der Kunst / Teil 1 (F)
24.10.07	Einblick in das Herz (F)
24.10.07	Apokalypse (V)
25.10.07	China – im Reich der Mitte (V)
25.10.07	Rahmenkunst (F)
26.10.07	Altersresidenz Tertianum (F)
29.10.07	Die Post – PTT (F)
29.10.07	Kunstglaserei Jossi (F)
30.10.07	Der Dom von Arlesheim (F)
30.10.07	Finanzplanung für Senioren (V)
31.10.07	Die Verwandlung der Erde (V)
31.10.07	Das Reha-Zentrum Basel (F)
01.11.07	Was ist Osteopathie (V)
01.11.07	Dalbehof – eine Alterspension (F)
01.11.07	Besuch im Hiscia Laboratorium (F)
02.11.07	Ita Wegman Klinik Arlesheim (F)
03.11.07	Griechisch-orthodoxe Kirche (F)
05.11.07	Die Feuerwehr (F)
06.11.07	Max Ernst im Tinguely Museum (F)
06.11.07	Schätze des Mittelalters (V)
07.11.07	David und Salomo (V)
07.11.07	Synagoge in Basel (F)
08.11.07	Island (V)
08.11.07	Mode in der Kunst / Teil 2 (F)
09.11.07	Das Generationenhaus Neubad (F)
12.11.07	Hotel Merian und Café Spitz (F)
12.11.07	Die Menschenaffen im Zoo (F)
12.11.07	Die Wissenschaft der Zahlen (V)
13.11.07	Die Rose (V)
14.11.07	Chakren/Meridiane – was ist das? (V)
14.11.07	Das Männerheim der Heilsarmee (F)
15.11.07	Lukas Klinik in Arlesheim (F)

15.11.07	Rituale für den Alltag (V)
16.11.07	Rot! (F)

## Führungen

### Bestattungskultur auf dem Hörnli

Der Platz der Ruhe ist ein Ort, der seine ganz eigene Kultur pflegt. Die Aufbahrung und das Krematorium werden Ihnen gezeigt.

Datum	21. August
Tag / Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Haupteingang zum Friedhof
Leitung	Hörnli
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss!

### Der Rheinhafen Basel

Kurzreferat: Was geschieht heute noch im Rheinhafen? Sie besuchen die Siloterrasse und das Schiffahrtsmuseum.

Datum	22. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.40 Uhr Endstation Tram 8, Kleinhünningen
Leitung	Albert Fritz
Kosten	Fr. 22.–, inkl. Eintritte
Besonderes	Gut zu Fuss!

### Das Paulusquartier

Sie spazieren durch eines der schönsten Quartiere Basels, erfahren etwas über die Baustile und sehen viele schöne Details.

Datum	27. August
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Pauluskirche
Leitung	Dr. Rose Schulz-Rehberg
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss!

### Der Basler Zolli 1874 - 2007

133 Jahre alt ist unser von Erfolg gekrönter Zolli. Der erste Tierpark der Schweiz hat eine spannende Geschichte.

Datum	27. August
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang
Leitung	Dr. Andreas Heldstab
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt

### Hotel Ramada im MesseTurm

Sie erhalten Informationen über die Ramada-Kette und Einblick in die Hotelhalle, das Restaurant, die Zimmer und Banketträumlichkeiten.

Datum	28. August
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	15.55 Uhr vor dem Eingang
Leitung	Hotel Ramada
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee + Kuchen

## **Basler Trinkwasser-Gewinnung**

Wie kommt das Wasser zu uns ins Haus? Nach der Einführung besichtigen Sie die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen und das Pumpwerk.

Datum	29. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Endstat. Tram 2, Eglisee
Leitung	IWB
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss! Keine Sitzgelegenheit

## **Landsitze in Riehen**

In Riehen befinden sich zahlreiche historisch wertvolle Landgüter, die sich vornehme Basler Familien hier einst erbauen liessen.

Datum	30. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.20 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Tramstation Bettingerstrasse, Tram 6
Leitung	Albin Kaspar
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Kaffee
Besonderes	Gut zu Fuss

## **Jasper Johns im Kunstmuseum**

Eine Sonderausstellung zeigt uns frühere Bilder dieses herausragenden Künstlers. Wir befassen uns mit den Bildgegenständen, der besonderen Technik und natürlich auch mit dem Leben Jasper Johns.

Datum	31. August
Tag/Zeit	Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt

## **Kehrichtverbrennungsanlage Basel**

Nach einem Einführungsreferat mit Tonbildschau werden Sie auf dem Rundgang durch die Verbrennungsanlage geführt.

Datum	3. September
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr Busstation im Wasenboden (Bus 36)
Leitung	Verbrennung
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 20. August

## **Architektur um den Bahnhof SBB**

Von aussen betrachten Sie den Richard Meier Bau (Schlotterbeck), das UBS Gebäude (Diener + Diener), das Elsässertor (Herzog & de Meuron) und weitere Gebäude.

Datum	4. September
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Tramstation Markthalle, Tram 1+8
Leitung	Dora Scherrer
Kosten	20.–

Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 20. August

## **Die Schweizer Rheinsalinen**

Die Rheinsalinen versorgen alle Kantone mit Salz und stellen etwa 30 Salzsorten her. Sie sehen eine Tonbildschau und besichtigen das Gelände.

Datum	5. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.10 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.10 Uhr Aeschenplatz bei Bus 70. Abfahrt 09.21 Uhr. Billette selber lösen.
Leitung	Rheinsalinen
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 22. August

## **Das Forum Würth in Arlesheim**

Das Forum zeigt eine Sonderausstellung über die Mobilität in der Kunst mit Jean Tinguely und Bernhard Luginbühl.

Datum	6. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Station Stollenrain, Tram 10
Leitung	Forum Würth
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Eintritt
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 22. August

## **125 Jahre Schokolade aus Lörrach**

Welche Rolle spielte die Firma Suchard und die Schokolade in Lörrach? Sie hören die Geschichte und gehen zu einst wichtigen Orten.

Datum	7. September
Tag/Zeit	Freitag, 13.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.20 Uhr Schalterhalle, Treffpunkt Bahnhof SBB (Abfahrt 13.35 Uhr)
Leitung	Albert Sänger
Kosten	Fr. 25.–, Billette bitte selber lösen
Besonderes	ID oder Pass! Euros mitnehmen
Anmeldung	bis 23. August

## **Kiosk AG in Mutzenz**

Bei einem Kaffee werden Sie begrüßt und besichtigen die verschiedenen Abteilungen wie Presseverteilung, Tabakverteilung, Waren und Retouren.

Datum	10. September
Tag/Zeit	Montag, 09.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr Tramstation zum Park, Tram 14
Leitung	Valora AG
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 27. August

## **Das Schaulager – Sonderausstellung**

Das Schaulager ist kein Museum, kein Lagerhaus – es ist ein Ort, an dem man Kunst anders sieht und anders denkt.

Datum	11. September
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Tram 11 bis Station Schaulager (Richtung Aesch)
Leitung	Schaulager
Kosten	Fr. 25.–, inkl. Eintritt
Besonderes	Ausstellung von Robert Gober
Anmeldung	bis 29. August

## **Archäologisches Basel**

Sie sehen die karolingische Aussenkrypta auf der Pfalz, den Eckturn der Burkard'schen Stadtmauer im Lohnhof, den Keltenwall in der Rittergasse und den archäologischen Keller im Teufelhof.

Datum	12. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Münsterportal
Leitung	Peter Habicht
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 29. August

## **Sutter Konditorei**

Nach einer Einführung besuchen Sie die Torten- und Kuchenabteilung, die Pralinéproduktion, die Geschenke- und Verpackungsabteilung.

Datum	13. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr Station Spengler, Tram 11 Richtung Aesch
Leitung	Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Gipfel
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 30. August

## **Diakonissenhaus Riehen**

143 Schwestern leben als verbindliche Lebensgemeinschaft nach altkirchlichen Grundsätzen. Sie erhalten einen Einblick in ihren Alltag.

Datum	14. September
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr bei Tramstation Riehen Dorf, Tram 6
Leitung	Schwester Karin Müller
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 31. August

**Die Basler Zeitung**

**Der Film zeigt die Entstehung einer Zeitung. Anschliessend sehen Sie die Produktionsabteilung mit der neuen Rotationsmaschine.**

Datum	17. September
Tag/Zeit	Montag, 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	14.55 Uhr Hochbergerstr. 15, Bus 36
Leitung	Felix Mäder, Leiter Betriebsführungen
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss! Keine Sitzmöglichkeiten!
Anmeldung	bis 3. September

**Der Wolf im Zoo**

**Die Entwicklung vom wilden Wolf zu unserem Haustier-Hund.**

Datum	17. September
Tag/Zeit	Montag, 17.15 – 18.15 Uhr
Treffpunkt	17.10 Uhr Haupteing. Zoo, Tram 10.
Leitung	Urs Tschopp
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt Fr. 14.–
Anmeldung	bis 3. September

**Der Teufelhof – das Kunsthotel**

**Das Kunst- und Kulturhotel stellt hohe Anforderungen an die Räumlichkeiten. Sie werden durch die Zimmer zum archäologischen Keller geführt.**

Datum	19. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.00 Uhr vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49 (Tram 3)
Leitung	Teufelhof
Kosten	Fr. 25.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 5. September

**St. Jakob Park**

**Es wird Ihnen das gesamte Projekt des St. Jakob Parks vorgestellt, das von den Architekten Herzog & de Meuron gebaut wurde.**

Datum	21. September
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr bei Tramstation St. Jakob, Tram 14 Richtung Muttenz
Leitung	Basel United
Kosten	Fr. 22.–, inkl. Kaffee
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 6. September

**Aussenseiter in Basel**

**Nicht nur Adlige und fleissige Handwerker gehören zum mittelalterlichen Basel, sondern auch Leute mit wenig angesehenen Berufen: Henker, Dirnen, Bettler, Spielleut. Ein etwas anderer Rundgang.**

Datum	24. September
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Leonhardskirchplatz
Leitung	Helen Liebendörfer
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 10. September

**Das Breite-Hotel**

**Das normale 36-Zimmer-Hotel ist «ganz schön anders», denn es wird von körperlich und leicht geistig behinderten Menschen betrieben.**

Datum	25. September
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Station Breite, Tram 3
Leitung	Hotel Breite
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 10. September

**Weizenkorn und die Holzspielzeuge**

**Vom Holzstamm bis zum handbemalten Spielzeug werden in den Ateliers Weizenkorn Qualitätsprodukte von psychisch schwachen Menschen hergestellt.**

Datum	26. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr Oetlingerstr. 81
Leitung	Weizenkorn
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 12. September

**Die Salzkammer**

**In der einstigen Direktorenvilla von Otto von Glenck erfahren Sie die Firmengeschichte und die kulturgechichtliche Bedeutung des Salzes.**

Datum	27. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab Aeschenplatz. Abfahrt 14.21 Uhr
Leitung	Salzkammer
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 10. September

**Das Wasserschloss Inzlingen**

**Das Schloss aus dem 15. Jh. hat eine bewegte Geschichte. Heute sind das Rathaus, ein Restaurant, Konferenzräume und ein Festsaal darin.**

Datum	28. September
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr Weilstrasse Tram 6.
	Billette bitte selber lösen bis Inzlingen.
Leitung	Erich Hildebrand, Bürgermeister
Kosten	Fr. 25.–, inkl. Kaffee und Kuchen

Besonderes ID nicht vergessen!

Anmeldung bis 12. September

**What's the time? im Museum in Seewen**

**Von Standuhren, Tischuhren über Taschenuhren bis zur Turmuhr werden Sie durch die Zeit vom 16.Jh. bis zum Ende des 19.Jh., geführt.**

Datum	2. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 14.15 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus
Leitung	Museum für Musikautomaten
Kosten	Fr. 50.–, inkl. Eintritt, exkl. Kaffee
Anmeldung	bis 17. September

**Das fröhlichste Froschmuseum**

**Der Froschkönig (Guiness-Buch der Rekorde) zeigt 14 000 lustige, originelle, kitschige und sensationelle Frösche.**

Datum	4. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Tram 11, Station Gartenstadt
Leitung	Elfi Hiss
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Apero
Besonderes	keine lebenden Frösche!
Anmeldung	bis 17. September

**Perücken**

**Die Familie Schwald ist in der Perückefabrikation spezialisiert und fertigt seit vier Generationen Perücken, Haarteile und Haarsatz an.**

Datum	10. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor der Gerbergasse 26
Leitung	Thomas Schwald, Perückemacher
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 26. September

**«Unser täglich Brot» – Lörrach**

**Die Geschichte der Lörracher Bäckereien und Konditoreien in den dreissiger Jahren und warum es damals so viele Bäckereien gab.**

Datum	15. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 13.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.20 Uhr Schalterhallte, Treffpunkt Bahnhof SBB (Abfahrt 13.35 Uhr)
Leitung	Albert Sänger
Kosten	Fr. 25.–, Billette bitte selber lösen
Besonderes	ID oder Pass! Euros nicht vergessen
Anmeldung	bis 28. September

### **Reptilien im Zoo Basel**

300 Mio. Jahre alt sind die ersten Reptilienfunde. Die Kriechtiere erinnern uns bis heute an die Zeit der Dinosaurier.

Datum	15. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10
Leitung	Dr. Thomas Jermann
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt Fr. 14.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

### **St. Alban-Tal**

Das «Dalbeloch», wie es die Basler liebevoll nennen, ist wohl eines der romatischsten und ursprünglichsten Viertel Basels.

Datum	17. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.00 Uhr beim St. Alban Tor
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	1. Oktober

### **Nachtrundgang im vorindustriellen Basel**

Zu nachtschlafener Stunde erfahren Sie einiges über die mittelalterlichen Beleuchtung, Bewachung u.a.m. Geistergeschichten gehören auch dazu.

Datum	18. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 21.30 – 23.00 Uhr
Treffpunkt	21.25 Uhr bei Schiffslände Infotafel
Leitung	Peter Habicht
Kosten	Fr. 25.–
Besonderes	Gut zu Fuss! Ende bei Spalentor
Anmeldung	bis 3. Oktober

### **Casa Vita Rosental**

Sie erhalten Informationen über die Stiftung Casa Vita und Einblick in das mit 42 Betten kleinste Alters- und Pflegeheim der Stiftung.

Datum	19. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr Tramstation Bad.Bahnhof
Leitung	Sylvia Niggli, Heimleiterin
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 3. Oktober

### **144 – Berufssanität Basel**

Die Berufssanität leistet rund 19'000 Einsätze pro Jahr. Sie sehen einen Film und werden durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum	22. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr bei Hebelstr. 51, Bus 33/30 bis Station Bernoullianum
Leitung	Sanität
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 8. Oktober

### **Untersuchungsgefängnis Waaghof**

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und erhalten einen Einblick in den Alltag der Insassen und der Betreuer.

Datum	22. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 17.30 – ca.19.30 Uhr
Treffpunkt	17.35 Uhr Eingang Binningerstr. 21, bei Heuwaage
Leitung	Waaghof
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 3. Oktober

### **Die Gellertkirche**

Die modern und mutig gestaltete Kirche setzt mit ihren grossen Fenstern ein Zeichen der Offenheit der Welt gegenüber.

Datum	23. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr bei Tramstation Karl Barth-Platz, Tram 14 Richtung St. Jakob
Leitung	Gellertkirche
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 8. Oktober

### **Mode in der Kunst / Teil 1**

Von den Kleiderordnungen des Mittelalters bis zur Mode der impressionistischen Malerei können wir in der Kunst den Zusammenhang zwischen Kleidung und gesellschaftlichen Strukturen nachvollziehen.

Datum	23. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 8. Oktober

### **Einblick in das Herz**

...aus vollem Herzen – ein unermüdlicher Muskel.

Datum:	24. Oktober
Tag/Zeit:	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt:	09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johannis-Tor
Leitung:	Dr. Hugo Kurz, Leiter des Anatomischen Museums
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 10. Oktober

### **Rahmenkunst in unserem Jahrhundert**

Die Rahmenkunst ist ein jahrhundertealtes Handwerk. Seit Generationen sind auch die Rahmenkünstler der Firma Knöll in Basel tätig.

Datum	25. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	09.55 Uhr Herbergsgasse 4-6 (hinter Spiegelhof)
Leitung	Niklaus Knöll
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 10. Oktober

### **Tertianum im St. Jakob Park**

Nach einer Einführung in die Richtlinien der Altersresidenz werden Sie durchs Haus geführt.

Datum	26. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14
Leitung	Tertianum
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 10. Oktober

### **Die Post - PTT**

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Paketen und Briefen so alles passiert, können Sie bei diesem Besuch erfahren.

Datum	29. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.20 Uhr Personaleingang (bei Peter Merian-Brücke)
Leitung	PTT
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

### **Kunstglaserei Jossi**

Der Besuch im Atelier für Kunstglaserei und Glasmalerei zeigt Ihnen, wie Glaskunstwerke restauriert, repariert und neu angefertigt werden.

Datum	29. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Birsstr. 118 im Hinterhusus. Bus 36 bis Forellenweg (Breite)
Leitung	Pamela Jossi, Kunstglaserin
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

### **Der Dom von Arlesheim**

Wie kommt ein Weinbauerndorf zu einem Dom? 1679 wurde der Grundstein gelegt zu dieser wunderschönen Barockkirche.

Datum	30. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr vor Domkirche
Leitung	Oscar Studer
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

**Das Rehabilitationszentrum Basel**

Sie sehen einen Film über das Leben im Rehab-Zentrum, die Räume, und bekommen die feinfühlige Architektur (Herzog & de Meuron) erläutert.

Datum	31. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.40 Uhr Endstation Tram 3, Burgfeldergrenze
Leitung	Rehab, Frau I. Vischer
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 17. Oktober

**Dalbehof – eine Alterspension**

Neben der Führung erhalten Sie Informationen über das Wohnen im Dalbehof, seine Geschichte und sein Leitbild.

Datum	1. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17. Mit Tram 14 bis Sevogelplatz
Leitung	Marianne Martin, Leiterin
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 17. Oktober

**Die Mistel – Hiscia Laboratorium**

Sie erhalten einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte des erfolgreichen Krebsmedikamentes «Iscador».

Datum	1. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf / Tram 10 Richtung Dornach
Leitung	Laboratorium
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Treppenlaufen, 2 Stockwerke
Anmeldung	bis 17. Oktober

**Ita Wegman Klinik in Arlesheim**

Einblick in die Besonderheiten der Pflege und Behandlung im ersten anthroposophischen Krankenhaus.

Datum	2. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Arlesheim Dorf / Tram 10
Leitung	Ita Wegman Klinik
Kosten	Fr. 22.–, inkl. Kaffee + Kuchen
Anmeldung	bis 18. Oktober

**Die griechisch-orthodoxe Kirche**

2003 wurde die erste griechisch-orthodoxe Kirche der Region vom grossen Patriarchen von Konstantinopel eingeweiht.

Datum	3. November
Tag/Zeit	Samstag, 16.30 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt	16.25 Uhr Station Zollweiden in Münchenstein, Tram 10 Richtung Dornach
Leitung	Matthias Amiet, Geschichtslehrer
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Um 18.00 Uhr findet die Messe statt, ca. 1 Stunde
Anmeldung	bis 17. Oktober

**Die Feuerwehr**

Eine Tonbildschau zeigt Ihnen einen Grossbrand-Einsatz. Anschliessend besuchen Sie Werkstätte, Einsatzzentrale und das Museum.

Datum	5. November
Tag/Zeit	Montag, 14.15 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	14.10 Uhr Kornhausgasse 18
Leitung	Feuerwehr
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 22. Oktober

**Max Ernst im Tinguely Museum**

Max Ernst wollte nicht die Wirklichkeit abbilden, sondern eine neue Lebensform darstellen, die alles Bestehende in Frage stellt.

Datum	6. November
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang
Leitung	Tinguely Museum
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 22. Oktober

**Synagoge in Basel**

Führung durch die Synagoge. Von Hermann Gauss 1867 erbaut und 1893 erweitert.

Datum	7. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr Leimenstrasse 24
Leitung	Synagoge
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 24. Oktober

**Mode in der Kunst / Teil 2**

Unabhängig von Teil 1 (siehe 23. Oktober) beschäftigen wir uns wieder mit der Kleidung in der Malerei, da dieses Thema sehr umfassend ist.

Datum	8. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 – 11.15
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 24. Oktober

**Das Generationenhaus Neubad**

Das Haus für Alt und Jung bietet eine Plattform für ein sinnvolles und bereicherndes Zusammensein, das genutzt und gelebt wird.

Datum	9. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Station Holee, Bus 36
Leitung	Urs Riggenbach, Hausleiter
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 25. Oktober

**Hotel Merian und Cafe Spitz**

Von der Küche, Säle, 3E-Stube bis zu den Zimmern werden Sie durch das Hotel geführt. Erläuterungen über die CMS und die 3E gehören dazu.

Datum	12. November
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – ca. 16.15 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr im Hoteleingang Rheingasse 2 / Greifengasse
Leitung	Hotel Merian
Kosten	Fr. 22.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 29. Oktober

**Die Menschenaffen im Zoo**

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten, ihre Gewohnheiten und erfahren, was der Zoo für sie macht.

Datum	12. November
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung	Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt Fr. 14.–
Anmeldung	bis 29. Oktober

**Das Männerheim der Heilsarmee**

Sie besichtigen die Räumlichkeiten und hören von der Entwicklung des Wohnheims «Rheinblick», Schicksale und Lichtblicke.

Datum	14. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Rheingasse 80, zwischen Rhein- und Wettsteinbrücke.
Leitung	Andreas Schild, Heimleiter
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee
Anmeldung	bis 31. Oktober

# akzent forum | ausflüge und vorträge

## Lukas Klinik in Arlesheim

In der Klinik werden mit einer ganzheitlichen Methode Krebskranke begleitet. Nebst moderner Medizin werden antroposophie Therapien erfolgreich angewandt.

Datum	15. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Arlesheim Dorf, Tram 10
Leitung	Lukas Klinik
Kosten	Fr. 22.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Besonderes	½ Std. Heileurythmie zum Mitmachen! (Bewegungstherapie)
Anmeldung	bis 1. November

## Rot!

Die grosse Sonderausstellung zeigt eine spektakuläre Auswahl an Gegenständen aus den verschiedensten Kulturen und Symbolwelten.

Datum	16. November
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Eingang im Museum der Kulturen, Münsterplatz 20
Leitung	Museum der Kulturen
Kosten	Fr. 25.–, inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 1. November

## Ausflüge

### Die Gärten vom Landhaus Ettenbühl

Ein Tag zum Schwellen und Lustwandeln inmitten duftender Blumen und Pflanzen. Geniessen Sie die Rosenvielfalt in Ettenbühl (D).

Datum	24. August
Tag/Zeit	Freitag, 13.00 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus
Leitung	Herr Eichenberger
Kosten	Fr. 70.–, exkl. Kaffee
Besonderes	ID oder Pass nicht vergessen! Euro mitnehmen!

### Das Europaparlament in Strassburg

Das neue Europaparlament wurde 1999 eröffnet. Am Morgen wird Ihnen das Gebäude und der parlamentarische Betrieb vorgestellt. Nachmittags lernen Sie die bezaubernde Altstadt kennen.

Datum	28. August
Tag/Zeit	Dienstag, 08.15 – ca.18.00 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr Abfahrt , Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Max Wehrli
Kosten	Fr. 80.–, exkl. Mittagessen
Besonderes	ID oder Pass nicht vergessen! Euro mitnehmen!

## Buddhistisches Zentrum Wat Thai

Der Tempel in Gretzenbach ist ein Zentrum für die Buddhistische Lehre und für die Pflege der Thai-Sprache, Tradition und Kultur.

Datum	30. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.15 – ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt	13.15 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit R. Saner Bus
Leitung	Zentrum
Kosten	Fr. 65.–, exkl. Kaffee
Besonderes	Keine Sitzmöglichkeiten während der Führung!

## Die Session im Bundeshaus

Von der Tribüne aus beobachten Sie den Nationalrat bei der Arbeit. Anschliessend steht Ihnen

### Rudolf Rechsteiner (SP) Rede und Antwort.

Datum	20. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 08.00 Uhr
Leitung	Eidg. Räte
Kosten	Fr. 25.–, Zugbillette bitte selber lösen
Besonderes	ID oder Pass!
Anmeldung	bis 27. August

## Museum Rietberg in Zürich

Das einzige international anerkannte Museum der Schweiz für fernöstliche Kunst zeigt die Sonderausstellung «Göttliches Erbe aus Kambodscha».

Datum	3. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.00 –18.00 Uhr
Treffpunkt	12.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 13.07 Uhr. Billette bitte selber lösen.
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 38.–, inkl. Eintritt exkl. Kaffee
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 19. September

## Soirée sentimentale im Bücherparadies

In zwei alten Bauernhäusern mit Kleinmuseen darin erleben Sie Faszinationen der Geschichte und Kultur aus dem Baselbiet und der übrigen Welt.

Datum	4. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 13.44 Uhr. Zugbillette bitte selber lösen nach Tecknau über Gelterkinden.
Leitung	Hans A. Jenny, Autor
Kosten	Fr. 48.–, inkl. Apero
Anmeldung	bis 19. September

## Gottfried Keller Museum in Glattfelden

Das neu eröffnete Museum präsentiert Leben (1819-1890) und Werk des grossen Schweizer Dichters, der seine Künstlerkarriere als Maler begann.

Datum	9. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 13.00 – 18.00
Treffpunkt	13.00 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit R. Saner Bus
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 68.–, inkl. Eintritt, exkl. Kaffee
Anmeldung	bis 24. September

## Vorträge

### Die Basler Fischergalgen

Bei einem kleinen Apéro in einem Basler Fischergalgen erfahren Sie mehr über den Rhein, zum Lachs und zur Fischerzunft.

Datum	23. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr bei der Dalbefähre, Grossbasel
Leitung	Walter Herrmann u. Max Pusterla, ehem. Meister und Statthalter der E. Zunft zu Fischern
Kosten	Fr. 20.–

### Die Patientenverfügung

Warum eine Patientenverfügung? Wie wird sie ausgefüllt? Wo hinterlegt? Ein Informationsnachmittag mit vielen Antworten.

Datum	6. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Voluntas GGG
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 22. August

### Eidgenössische Wahlen 07

Werfen Sie mit einem ehemaligen Wahlkampfleiter einen Blick hinter die Kulissen des Wahlkampfes um die Sitze im Stände- und Nationalrat.

Datum	13. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Max Pusterla, ehem. Grossrat und Verfassungsrats-Präsident
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 29. August

### Brahms und Basel

In Basel fand Brahms gute Freunde. Er trat mehrmals auf als Komponist, Klaviersolist und Dirigent des Basler Gesangvereins. Vortrag mit Musik.

Datum	18. September
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Frieder Liebendorfer
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 4. September

### Traumdeutung und Rituale

**Streifzug durch Geschichte und Techniken der Traumdeutung. Symbole, Traumtagebuch, Wiederholungsträume; Ratgeber auf unserem Lebensweg.**

Datum	19. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	René Krebs, Psychologe, Evelyn Zimmermann, Körpertherapeutin
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 5. September

### Schweizer Originale

**Die Berner «Klassiker» Madame de Meuron, Minger und Dällenbach geleiten uns zu einer Auswahl ganz spezieller «Figuren» aus allen Kantonen: Die muntersten und unterhaltsamsten Gestalten!**

Datum	20. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans A. Jenny, Autor
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 5. September

### Craniosacral Therapie

**Ein aussergewöhnlicher Ursprung führt zu dieser subtilen und sanften Körpertherapie mit breitem Wirkungsspektrum. Die Methode wird Ihnen anhand von Fallbeispielen erläutert.**

Datum	26. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Daniel Agostoni
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 12. September

### Was Humor bewirken kann

**In einer gelösten Atmosphäre lächeln und lachen wir gemeinsam über Texte, Bilder und Begebenheiten aus dem Leben, aber nicht über andere.**

Datum	27. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans-Ueli Lerch
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 12. September

### E.E. Zunft zu Weinleuten 1233

**Die Zünfte pflegen nicht nur die Traditionen, sondern leisten auch einen Beitrag zum Wohlergehen der Stadt. Referat und Führung durch den Zunftsaal und die Vorgesetztenstube.**

Datum	16. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Helen Liebendorfer und Kurt Ehret
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 28. September

### Farbe und Stil

**Wohlbefinden und Selbstbewusstsein dank Tipps und Anregungen zur Verbesserung des Erscheinungsbildes (Farben/Kleider/Accessoires).**

Datum	17. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil und Modefachberaterin
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	bis 3. Oktober

### Wer ist die Heilsarmee heute?

**Die geistliche und soziale Not in England führte 1865 zur Gründung der Heilsarmee. Geschichte und Entwicklung.**

Datum	17. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans Knecht, Leiter der Heilsarmee NWS
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 3. Oktober

### Geistheilung und Handauflegen

**Geschichte und Entwicklung der heutigen Geistheiler. Möglichkeit zur praktischen Einstimmung in die Heilenergie.**

Datum	18. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 3. Oktober

### Apokalypse - Die Offenbarung Johannes

**Die Apokalyptik ist in gewissem Sinne eine Erweiterung der zwischentestamentarischen Prophetie. Es gilt die Symbole wieder in ihre ursprünglichen Ideen zurück zu übersetzen.**

Datum	24. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	bis 10. Oktober

### China – im Reich der Mitte / Dia-Vortrag

**Lassen Sie sich entführen in Pekings Parks und Paläste, zur Terrakotta-Armee nach Xian, in die bezaubernden Gartenstädte Suzhou und Hangzhou sowie in die moderne Metropole Shanghai.**

Datum	25. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Sieglinde Schopf
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 10. Oktober

### Steueroptimierte Finanzplanung im Alter

**Folgende Themen werden diskutiert: Leibrente oder Kapitalverzerr? Psychologie des Geldes. Wichtigkeit des Anlagehorizontes.**

Datum	30. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Thomas Mattle, Leiter Allfinanz
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

### Die Verwandlung der Erde

**Der Planet Erde ist ein lebendiges Wesen, das genau wie wir Menschen seine Entwicklung und Verwandlung durchmacht.**

Datum	31. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Angela M. Rossi Siegfried
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 17. Oktober

### Was ist Osteopathie?

**Die Hände ersetzen Störungen und Verspannungen, lösen Blockaden in allen Systemen des Körpers und mobilisieren die Selbstheilung.**

Datum	1. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Henrik Stamer, Osteopath
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 17. Oktober

### Schätze des Mittelalters

**Das Mittelalter wird oft als dunkle Epoche bezeichnet. Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen, es lohnt sich.**

Datum	6. November
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ernst Blatter
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 22. Oktober

# akzent forum | diverse kurse

## David und Salomo

Entschlüsselung einer Legende. Jahrhunderte lang war das Goldene Zeitalter Jerusalems unter den Herrschern David und Salomo, zwei realen Grössen in der Geschichte Israels.

Datum	7. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	bis 24. Oktober

## Island / Dia - Vortrag

**Island - Insel aus Feuer und Eis. Extreme prägen die Landschaft und die Menschen. Die Insel ist urtümlicher als jede andere Gegend in Europa.**

Datum	8. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne-Marie Baumann
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 24. Oktober

## Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

Mit Hilfe der Numerologie lassen sich aus Geburtsdatum und Name eines Menschen Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen schliessen.

Datum	12. November
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	bis 29. Oktober

## Die Rose

In Wort und Musik wird die Rose besungen. Ihre Symbolik ist sehr vielfältig: Sie gilt als Symbol für die Liebe, für die Vergänglichkeit und auch für die heilige Maria.

Datum	13. November
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Helen Liebendorfer und Frieder Liebendorfer am Flügel
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 29. Oktober

## Chakren und Meridiane – was sind das?

Wie können sie unsere Gesundheit positiv unterstützen bei Krankheit / Unwohlsein? Anwendungsbeispiele zur Hilfe und Selbsthilfe.

Datum	14. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Evelyn Zimmermann, Körpertherapeutin u. René Krebs, Psychologe
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 31. Oktober

## Mandala malen – für die Seele

In diesem Kurs können Sie abschalten und entspannen, Körper und Geist baumeln lassen und sich so wieder auf sich selbst konzentrieren.

Daten	15. Oktober – 5. November (4x)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 164.- (exkl. Material)
Anmeldung	bis 1. Oktober

## Starke Farben – Acryl malen

Kunstharzfasern wirken kraftvoll und frisch, trocknen schnell, sind farbecht und bieten viele technische Variationsmöglichkeiten.

Daten	17. Oktober – 19. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Jean-Pierre Noth,
Kosten	Fr. 300.-, inkl. Material
Anmeldung	bis 3. Oktober

## Rituale für den Alltag und kleine Feste

Rituale gibt es seit Urzeiten. Sie geben einen Rhythmus und einen Halt, steigern die Lebensfreude und Zufriedenheit. Anregungen u. Tipps.

Datum	15. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Ursula Krattiger, Historikerin
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 31. Oktober

## Musik, Malen, Gestalten

### Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

### Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

### Malen und Zeichnen

Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

### Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

### Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr

### Flötenensemble

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

Zurzeit hat es keine freien Plätze!

### Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

### Anmeldung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde und Preis auf Anfrage.

## Kurse

### Freies Gestalten mit Ton

Möchten Sie Ihre eigene Vorstellung in Ton und Farbe umsetzen? Ton lässt sich leicht formen, beruhigt und inspiriert.

Daten 4. September – 23. Oktober

(ausser 2.+ 9.10.07)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Jean-Pierre Noth

Kosten Fr. 184.– (6x), inkl. Material

Anmeldung bis 22. August

### Kalligraphie Unzial

Die Unzial-Schrift ist eine der ältesten Schriften. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielernd den Umgang mit Feder und Tinte.

Daten 19. Oktober – 7. Dezember (8x)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 208.- plus ca. Fr. 20.–, Material direkt im Kurs zu bezahlen

Anmeldung bis 4. Oktober

### Serviettenteknik auf Glasteller

Sie gestalten Ihre ganz eigenen Deko-Glasteller anhand der Serviettenteknik.

Datum 22. Oktober

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ada Spaar

Kosten Fr. 40.–, exkl. Material Fr. 18.– pro Teller

Anmeldung bis 8. Oktober

## Trocken-Filzen

Die Wolle wird mit der Filznadel bearbeitet zu Dekorationsobjekte, Figuren, Tiere etc.

Daten	13. November und 4. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Patricia Beer
Kosten	Fr. 50.–, exkl Material ca. Fr. 20.–
Anmeldung	bis 29. Oktober

## Und ausserdem...

### Geistige Fitness für Anfänger

Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie im abwechslungsreichen Kurs lernen, werden Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

Daten	19. Oktober – 7. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Verena Thomann
Kosten	Fr. 170.– (8x)
Anmeldung	bis 3. Oktober

### Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

Sudoku steigert erwiesenermassen die geistige Kapazität. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels.

Daten	22. + 29. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 70.–
Anmeldung	bis 3. Oktober

### Patience legen für Anfänger

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiences unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen.

Daten	24. + 31. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Renate Meier
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

### Tarot – Spiegel Ihrer Seele

Mit Tarot-Karten können Sie den Alltag selbstsicherer gestalten. Sie lernen die Kartenbilder und fördern Ihre Intuition und Konzentration.

Daten	19. Oktober – 9. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Keiser, SVEB und Master NLP
Kosten	Fr. 150.– (4x)
Besonderes	Karten nach Raider mitnehmen
Anmeldung	bis 8. Oktober

## Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art erlernen.

Daten	31. Oktober – 28. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort	Im Haus zum Hohen Dolder, St. Alban-Vorstadt 35. Bei Ruth Moser läuten!
Leitung	Ruth Moser
Kosten	Fr. 160.– (5x)
Anmeldung	bis 15. Oktober

## Geistig fit und vital durch Spiele

Bleiben Sie spielend geistig fit und vital. Sie lernen viele Spiele kennen, die Sie alleine oder in Gesellschaft spielen können.

Daten	5. + 19. November
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 22. Oktober

## Computer

Alle Veranstaltungen finden im akzent forum an der St. Alban - Vorstadt 93 / 95 (Lift) statt.

### Info-Tag

Wir laden Sie ganz herzlich zu unserem nächsten EDV-Info-Tag ein.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Das akzent forum und unsere Cafeteria sind von 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr für Sie geöffnet.

Datum Mittwoch, 24. Oktober 2007

### Grund- und Aufbaukurse,

09.00 Uhr, 10 Uhr, 14.00 Uhr und 15 Uhr

**Vertiefungs- und Ferienkurse**, 11.00 Uhr im akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

### Unser aktuelles Kursangebot

In Kleingruppen mit 5 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern lernen Sie einmal pro Woche während zwei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und die verschiedensten Anwendungen.

Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP / Office 2002 und mit Windows Vista / Office 2007. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem und mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Für MAC-Anwenderinnen und -Anwender bieten wir zur Zeit Privatstunden zu Hause und im akzent forum (sofern Sie einen Mac-Laptop mitbringen) an. Außerdem können neu Privatkurse für Mac gebucht werden (siehe Seite 42).

## Ferienkurse

### Fitness- und Computerferien

#### Kurs 1:

##### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 1

In diesem Kurs erhalten Sie die Gelegenheit, Ihre eigene Digitalkamera besser kennen zu lernen und damit praktisch zu arbeiten. Sie lernen die wichtigen Kriterien beim Fotografieren und erhalten Tipps, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Ferienkurs bietet auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden und zu bearbeiten.

Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera, «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

#### Kurs 2:

##### Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 2

Dieser Ferienkurs ist ideal für KursteilnehmerInnen, die bereits etwas Erfahrung in der Bildbearbeitung haben. Der Kursteil «Digitale Fotografie» beinhaltet die Themen von Kurs 1, im Bearbeiten der Bilder wird an Ihr bestehendes Grundwissen angeknüpft.

Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, Kurs «Digitalkamera und Computer» und evtl. Kurs «Bildbearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ausserhalb der Unterrichtszeit können Sie sich dem Fitness- und Wellnessprogramm anschliessen. Bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern oder Wellness in der nahe gelegenen ‚Cassiopeia Therme‘, die zu den schönsten Thermalbädern Europas zählt, können Sie sich wunderbar entspannen.

Ort: Badenweiler, Hotel Post

Termine: 22.10.07 - 26.10.07

Kurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.–

Aufenthalt: Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 649.40.– (inkl MwSt.).

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm: 061 206 44 66 oder lis.flury@bs.pro-senectute.ch

## Aufbaukurse

### Ordnung auf dem Computer

Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen und die Dateien auf dem eigenen Computer organisieren. Die verschiedenen Dateitypen erkennen, umbenennen, in eigene Ordner verschieben oder löschen. Sicherungskopien anlegen, CD brennen, mit einem Memory Stick arbeiten.

Programme: Windows XP

Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

### E-Mail

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.

Programme: Outlook Express, Windows Mail und bei Bedarf Microsoft Outlook, Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.

Programme: Excel 2002 oder Excel 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Tabellenkalkulation 2

Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.

Programme: Excel 2002 oder Excel 2007

Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Windowskurs 1

Grundlage und Vertiefung im Umgang mit dem Windows Betriebssystem. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungskurses repetieren und festigen möchten. Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen. Fensterhandhabung, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund und Bildschirmschoner. Einstellungen der Symbolgrösse, fehlende Elemente wie Symbolleisten wieder aktivieren und mögliche Stolpersteine in der Computerhandhabung erkennen.

Programme: Windows XP oder Windows Vista  
Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit

### Weiterer Ferienkurs im 2008:

- Kurs 1: Digitalkamera und Computer  
Grundlagen  
Kurs 2: Digitalkamera und Computer  
Auffrischung  
Datum: 31.3 – 4.4.08

### Übungslektionen

Während oder nach des Besuches eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos an 2 Übungslektionen teilzunehmen. Ein Kursleiter oder eine Kursleiterin stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Anmeldung 061 206 44 66.

Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr

Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr:

Word, Excel, Internet, E-Mail, Windows.

Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr: Bildbearbeitung, Webseite und jeden zweiten Freitag Video.

## Grundkurse

### Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen, die wichtigsten Computeranwendungen kennen.

Betriebssystem: Windows XP oder Windows Vista. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

6 x 2 Lektionen, Fr. 390.–

### Auffrischungskurs Grundlagen

Dieser Kurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.

Programme: Windows XP, Word 2002, Internet Explorer.

Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 260.–

### Textverarbeitung 2

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Adresslisten und Etiketten kennen lernen.

Programme: Word 2002 oder Word 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsetereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz, Chat.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.  
Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### **Windows- und Installationskurs 2**

**Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinrichtung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.**  
Programm: Windows XP oder Windows Vista  
Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.  
Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

## **Vertiefungskurse**

### **Auffrischungskurs für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten und vorhandene Wissenslücken zu allen Office-Programmen und Windows schliessen möchten. Die Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden gesammelt und im Kurs praktisch erarbeitet.  
Programme: Windows XP und Office 2002  
Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse  
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

### **Dokumente gestalten mit Word**

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.  
Programme: Microsoft Office 2002  
Voraussetzungen: Besuch von «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

### **PowerPoint**

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen.  
Programme: Microsoft PowerPoint 2002  
Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

### **Programm übergreifend arbeiten**

Sie lernen praktische Aufgaben in Ihrem Computeralltag lösen. Zum Beispiel Grafiken und Texte aus dem Internet in eine Worddatei einbinden, eine Adressliste vom Word ins Excel exportieren oder umgekehrt.  
Programme: Office 2002, Internet Explorer  
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.  
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

### **Das ABC des Druckens**

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.  
Programm: Word 2002  
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

### **Digitalkamera und Computer**

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, Größen und Farben korrigieren, per E-Mail verschicken, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben.  
Programme: Windows XP / Windows Vista, Photoshop Elements 5.0  
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

### **Bildbearbeitung Grundlagen**

Bilder einscannen, von der Digitalkamera herunterladen, Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Korrekturen und Bildkompositionen, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken.  
Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0  
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### **Bildbearbeitung Aufbau**

Mit Ebenen und Masken arbeiten, Stempel und Reparaturpinsel verwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und drucken.  
Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0  
Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.  
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

### **Websitegestaltung 1**

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.  
Programm: Macromedia Dreamweaver  
Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Es empfiehlt sich «Bildbearbeitung Grundlagen» und «Bildbearbeitung für das Internet» zu besuchen.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### **Eigene Website gestalten**

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.  
Programm: Macromedia Dreamweaver  
Voraussetzung: «Websitegestaltung 1» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### **Videobearbeitung 1**

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf HD oder CD exportieren.  
Programm: Adobe Premiere Elements 3.0  
Voraussetzung: Gute Anwendungskenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### **Videobearbeitung 2**

Repetition von «Videobearbeitung 1», Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.  
Programm: Adobe Premiere Elements 3.0  
Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

## **Kurzzeitkurse**

### **Steuererklärung**

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden oder von der CD installieren, Grundlagen der Bedienung.  
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

### **Bank- und Postkonto per Internet**

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.  
Programm: Internet Explorer  
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.  
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

## Online-Shopping

Ferien per Internet buchen, von günstigen Onlineangeboten profitieren, Lebensmittel und Bücher mit einem Mausklick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

## Sicherheit für Windows XP

**Computersicherheit im Überblick und Sofortmassnahmen im Schadensfall, Installation und Handhabung von Antivirenprogrammen, sicher im Internet surfen und E-Mails empfangen.**

Programme: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 164.–

## Download und Installation

Software z.B. für den Drucker oder eine Anleitung für die Digitalkamera im Internet finden und auf den eigenen Computer laden, installieren oder deinstallieren. Risiken beim Download erkennen und vermeiden.

Programme: Windows XP und Windows Vista

Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.–

## Workshops

### Fotografieren mit meiner Digitalkamera mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und lernen damit zu experimentieren. Sie erfahren mehr über die verschiedenen Einstellungen Ihrer eigenen Digitalkamera, lernen vom Profi wie fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen.

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera.

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.–

### Videos konzipieren und bearbeiten

#### mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse des Videofilmes kennen und bekommen einen Einblick, wie ein Film professionell geplant und realisiert wird. Sie erstellen eine kurze Ideenskizze (Drehbuch) und lernen, was Sie beim Filmen mit Ihrer Kamera und beim Schneiden alles beachten müssen.

Voraussetzung: Eigene Video-Digitalkamera.

2 x 3 Lektionen, Fr. 230.–

## Zusätzliche Angebote

### Computeria

Einmal im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.

In der Pause haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Weitere Informationen erhalten Sie im akzent forum

Kosten: 1 x 2 Lektionen, Fr. 20.– (inkl. Getränke).

Ist direkt am Abend zu bezahlen.

Die nächsten Computerias sind am:

#### Montag, 3. September

Glückwunschkarten mit eigenen Bildern. Arbeiten mit Word und Powerpoint. Mit Barbara Krieg

#### Montag, 1. Oktober

Prozessor, Ram & Co. Welchen Computer brauche ich? Mit Ursula Rhein

### Neu: Mac-Kurse bei Ihnen zu Hause

Sie besitzen einen Apple Computer und möchten einen auf Ihr Lerntempo zugeschnittenen Einführungs- oder Vertiefungskurs besuchen. Unser auf Mac spezialisierter Kursleiter unterrichtet Sie an Ihrem eigenen Computer bei Ihnen zu Hause.

Mögliche Kursthemen:

- Texte schreiben, gestalten, korrigieren, speichern und öffnen, Vorlagen erstellen, Rechtschreibprüfung etc.
- E-Mails schreiben, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten
- Im Internet Adressen suchen, navigieren und Informationen drucken,
- Einführung in das Archivieren von Fotos und in die einfache Bildbearbeitung
- Einführung in das Archivieren von Musik
- Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Einrichten des Docks etc.
- Datensicherung, CDs brennen etc.

5 x 1 Stunde (Privatunterricht), Fr. 450.–

Basel-Stadt ohne Wegpauschale.

Agglomeration Fr. 30.–

### Beratung beim Computerkauf

**Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen?**

Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um den Computer zu finden, der für Sie der Richtige ist. Wir beraten Sie auch beim Kauf von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner...) oder beim Einrichten eines Internet-Anschlusses. Bei dieser Beratung geht es nicht um bestimmte Marken oder Anbieter.

1 Lektion, Fr. 75.–

### Begleitung beim Computerkauf

**Möchten Sie einen Computer kaufen und dabei gerne begleitet werden?**

Sie fühlen sich in den Computershops unsicher und können den Computer nicht alleine nach Hause tragen. Wir begleiten Sie zum Computerkauf, richten Ihnen Ihr Gerät inkl. Internet-Anschluss ein, bringen dieses zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit Ihrer Neuanschaffung ab.

1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)

1 Stunde, Fr. 100.– (Installation, exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

### Support

**Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software?**

Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der Richtige für Sie ist.

1 Stunde, Fr. 100.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

### Privatstunden

**Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln?**

Haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen bei Ihnen zu Hause oder im akzent forum das Richtige für Sie.

1 Stunde, Fr. 120.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

### Handy Privatlektion

**Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.**

1 Lektion, Fr. 75.–, 2 Lektionen, Fr. 140.–

### Handy Gruppenkurs

**In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit Ihrem Handy in praktischen Übungen.**

Die Themen sind Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben

2 x 2 Lektionen, Fr. 85.–

## PC-Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung

Fragile Suisse organisiert Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit dem akzent forum.

Die Kurse finden jeweils am Freitagnachmittag statt. Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

Kursort: akzent forum, St. Alban - Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel

Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung: Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 26 90

### Einführung in die Bildbearbeitung

Sie lernen Schritt für Schritt die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung kennen und anwenden. Bilder auf den Computer laden, archivieren, bearbeiten und drucken, eine Visitenkarte oder eine Einladung gestalten und eine eigene Diashow erstellen.

Termine: 24. August bis 26. Oktober 2007, 14.00 - 16.00 Uhr, Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

### Auffrischungskurs

In diesem Kurs frischen Sie Ihre PC-Grundlagen auf und schliessen Wissenslücken im Umgang mit verschiedenen Programmen. Sie schreiben, korrigieren, gestalten und speichern Texte, surfen im Internet, wiederholen das effiziente Suchen mit Suchmaschinen und versenden E-mails. Sie können das Gelernte im Kurs üben und anwenden.

Termine: 2. November bis 7. Dezember 2007, 14.00 - 16.00 Uhr, Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

## NEU! PC-Kurse für Menschen mit Parkinson

Parkinson Schweiz organisiert, in Zusammenarbeit mit dem akzent forum, PC-Kurse für Menschen mit Parkinson.

Kursort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel.

Detailprogramm und Anmeldung: Parkinson Schweiz, Postfach 123, 8132 Egg, Telefon: 043 277 20 77, E-mail: susi.obrist@parkinson.ch

### Einführung und Internet

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt das Arbeiten mit dem Computer kennen. Starten und Herunterfahren des Computers, Programmfenster öffnen und schliessen, kennenlernen der Tastatur und der Maus, einen Text schreiben und korrigieren, eine E-Mail aus dem Textprogramm versenden und abrufen von Internetseiten. Sie haben Zeit, das Gelernte anzuwenden und zu vertiefen. Daten: Mittwoch, 31.10 / 7.11 / 14.11 / 21.11 / 28.11 / 5.12.2007  
Fr. 175.- exkl. Unterlagen

## Sprachen

Alle Kurse finden im akzent forum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

### Neue Kurse

#### Italienische Texte lesen und besprechen

Es wird jeweils ein Text vorgestellt und in der Stunde besprochen und diskutiert.

Daten	17.9./15.10./12.11./10.12.2007
Tag/Zeit	Montag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Monique Mattarelli
Kosten	Fr. 100.– (4x)
Besonderes	Oberstufe
Anmeldung	bis 3. September

#### Deutsch – German for English speakers!

Would you like to improve your »home-made« German? Would you like to understand the basics of the rather difficult grammar? An English-speaking teacher guides you through the labyrinth of this rather complicated language.

Daten	17. October – 19. December
Tag/Zeit	Wedensday, 15.50 – 16.40
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzan Wilson
Kosten	Fr. 190.– (10x)
Anmeldung	bis 28. September

#### Englisch Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide sprachliche Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten	19. Oktober – 14. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elsa Obolensky
Kosten	Fr. 171.– (9x)
Anmeldung	bis 3. Oktober

#### Englisch sprechen lernen / für Anfänger

Durch mündliche Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der Englischen Sprache umzusetzen. Mit einem kleinen Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten	19.Okttober – 14.Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elsa Obolensky
Kosten	Fr. 171.– (9x)
Anmeldung	bis 3. Oktober

#### Italienisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Daten	15. Oktober – 17. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 09.00 – 09.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Antonia Sala
Kosten	Fr. 190.– (10x)
Anmeldung	bis 28. September

#### Italienisch reden lernen / für Anfänger

Mittels mündlichen Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der Italienischen Sprache umzusetzen. Schon mit kleinem Wortschatz kann viel möglich werden.

Daten	16. Oktober – 18. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Valeria Balmelli
Kosten	Fr. 190.– (10x)
Anmeldung	bis 1. Oktober

#### Spanisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Daten	19. Oktober – 14. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 08.30 – 09.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Maria Michaelis
Kosten	Fr. 171.– (9x)
Anmeldung	bis 3. Oktober

#### Spanisch reden lernen / für Anfänger

Durch mündliche Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der Spanischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten	15. Oktober – 17. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 09.40 – 10.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ana Fritschi
Kosten	Fr. 190.– (10x)
Anmeldung	bis 1. Oktober

## Französisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Daten	15. Oktober – 17. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 11.00 – 11.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Marianne Gaechter
Kosten	Fr. 190.– (10x)
Anmeldung	bis 1. Oktober

## Französisch sprechen lernen / für Anf.

Durch mündliche Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der französischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten	18. Oktober – 13. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.40 – 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 171.– (9x)
Anmeldung	bis 3. Oktober

## Semesterkurse

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts verständigen können? Oder möchten Sie Ihr Französisch auffrischen? Oder haben Sie Lust, Italienisch oder Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an in den vier Hauptsprachen:

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

## Stufen

AnfängerInnen, Fortgeschrittene AnfängerInnen  
Leichte Mittelstufe, Mittelstufe, Fortgeschrittene  
Mittelstufe, Oberstufe/Konversation/Lektüre

## Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, welcher Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Sie können im jeweiligen Kurs unentgeltlich schnuppern.

## Preise Semesterkurse

Grossgruppe (7 – 10 Teilnehmende):  
Fr. 247.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)  
Fr. 285.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen  
(75 Min.)

Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):

Fr. 361.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

## Englisch

### AnfängerInnen

Mittwoch, 09.40 Uhr, Mittwoch, 14.50 Uhr

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag,	10.00 Uhr	Montag,	10.40 Uhr
Montag,	11.00 Uhr	Dienstag,	14.00 Uhr
Dienstag,	15.00 Uhr	Mittwoch,	11.00 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr		Donnerstag, 14.00 Uhr	
Freitag,	10.30 Uhr		

### Leichte Mittelstufe

Montag,	08.45 Uhr	Montag,	10.15 Uhr
Mittwoch,	14.00 Uhr		

### Mittelstufe

Mittwoch,	08.30 Uhr	Mittwoch,	09.30 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr		Dienstag, 09.30 Uhr	

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag,	08.45 Uhr	Dienstag,	10.30 Uhr
Dienstag,	14.00 Uhr	Mittwoch,	10.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr			

## Spanisch

### AnfängerInnen

Freitag,	08.45 Uhr	Freitag,	11.00 Uhr
----------	-----------	----------	-----------

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Freitag,	09.30 Uhr
----------	-----------

### Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 09.45 Uhr	Freitag,	10.00 Uhr
-----------------------	----------	-----------

### Mittelstufe

Montag,	10.45 Uhr	Donnerstag, 08.45 Uhr
Freitag,	09.45 Uhr	

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr
-----------------------

## Französisch

### AnfängerInnen

Donnerstag, 16.45 Uhr

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag,	13.00 Uhr	Dienstag,	14.00 Uhr
-----------	-----------	-----------	-----------

### Mittelstufe

Montag,	09.45 Uhr
---------	-----------

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag,	15.00 Uhr	Dienstag,	16.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr			

## Italienisch

### AnfängerInnen

Dienstag,	08.30 Uhr	Dienstag,	15.00 Uhr
-----------	-----------	-----------	-----------

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch,	15.00 Uhr	Freitag,	09.00 Uhr
-----------	-----------	----------	-----------

akzent forum organisiert ihr Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

## Kurse

Die Kurse finden quartalsweise statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung für das entsprechende Quartal, welches – je nach Kurs – zwischen 7 und 13 Lektionen hat.

### NEU Einstieg ins Nordic Walking

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert. In unserem Schnupperkurs lernen Sie die korrekte Gangart und Körperhaltung.

#### Kurs 1:

Daten	10. – 20. September (4x)
Tag/Zeit	Montag und Donnerstag, 09.00 – 10.15 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Wasserturm Bruderholz (Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation)
Leitung	Franziska Mangold
Kosten	70.–, inkl. Stockmiete
Anmeldung	bis 27. August

#### Kurs 2:

Daten	3. – 12. Oktober (4x)
Tag/Zeit	Mittwoch und Freitag, 10.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113. Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Leitung	Verena Glättli
Kosten	70.–, inkl. Stockmiete
Anmeldung	bis 19. September

### NEU Steptanz

Steptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den Füßen. Diese aussergewöhnliche Tanzform erlebt zurzeit eine Renaissance und ist ein wunderbares Erlebnis für alle Rhythmusbegeisterten und solche die es noch werden möchten. In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundschritte und die Technik des Steptanzes sowie erste Kombinationen.

Daten	16. Oktober – 13. November (5x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	tanzwerk, die Schule für Steptanz, Schorenweg 150
Leitung	Sabine Freuler, Steptanzlehrerin
Kosten:	Fr. 100.– (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)
Anmeldung	bis 2. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September, 13.30 – 14.30 Uhr im Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

### NEU Pilates

Die Verbindung von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Zentrum aller Pilates-Übungen. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

Daten	17. Oktober – 19. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15
Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin (polstar pilates)
Kosten	Fr. 230.–
Anmeldung	bis 3. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 26. September

### NEU Move on – Haltungsgymnastik

Über gezielte, bewusste Körperarbeit die ideale Haltung und Harmonie finden

Daten	18. Oktober – 19. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Rahel Knöll, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 125.–
Anmeldung	bis 4. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 27. Sept.

### NEU Bones for life - starke Knochen

Osteoporose-Prophylaxe nach Feldenkrais: Sie arbeiten mit Ihrem Körper mit gezieltem Druck auf die Knochen und erreichen so in verschiedenen Körperhaltungen eine optimale Aufrichtung von Kopf bis Fuss.

Daten:	04. Januar – 04. April (10x) (ohne 8. und 15. Februar, 20. und 28. März)
Tag/Zeit:	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort:	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung:	Monika Ulrich, Physiotherapeutin, dipl. Feldenkraislehrerin
Kosten:	Fr. 180.–
Anmeldung:	bis 13. Dezember
Besonderes	Schnupperstunde am 27. September, 13.30 – 14.30

### NEU Beckenbodengrundkurs

Blasenschwäche – was kann ich dagegen tun? Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

Daten	19. Oktober – 16. November (5x)
Tag/Zeit	Freitag, 16.30 – 18.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 100.–
Anmeldung	bis 5. Oktober
Besonderes	Nur für Frauen. Schnupperstunde am 28. September

### NEU Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füssen Gutes zu tun.

Daten:	19. Oktober – 16. November (5x)
Tag/Zeit:	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort:	Fitnesscenter, Belchenstrasse 15
Leitung:	Beatrice Meier-Keller Physiotherapeutin
Kosten:	Fr. 65.–
Anmeldung	bis 5. Oktober

### NEU Salsa

Wir laden Sie ein in eine Welt von Lebensfreude, Salsarhythmen und gesundem Spass.

Daten	19. Oktober – 23. November (6x)
Tag/Zeit	Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort:	Salsameneo, Sattelgasse 2
Leitung:	Horacio Espinosa, Soziologe und Tanzpädagoge
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 5. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September, 17.30 – 18.30 Uhr im Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

### NEU Fit für Frauen

Eine Ausdauer- und Kraftstunde nur für Frauen

Tag/Zeit	Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Ramona Amrein, Turn- und Sportlehrerin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

## Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

## OsteoGym

Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

## Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit	Montag, 15.30 -16.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 17.– /Lektion

## PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

## Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen Sie zu Wohlbefinden.

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

## Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Mittwoch
Kurs 1:	13.00 – 14.00 Uhr (ab 18. Oktober)
Kurs 2:	14.00 – 15.00 Uhr
Leitung	Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

## Kurs 3

Tag/Zeit	Montag, 11.30 – 12.30 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

## Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

## Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl. (Kurs 1 und 2)

Tag/Zeit	Dienstag
	Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr
	Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

## Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Tag/Zeit	Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Marie-José Tschopp
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

## Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
-----	---------------------------------------

## Gesellschaftstanz im Spätsommer

Daten	3. bis 24. September 2007 (4x)
Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Preis	Fr. 50.–

Ab Mitte Oktober wieder im Programm

## Kurs 1: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

## Kurs 2: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

## Kurs 3: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

## Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

## Kurs 5: für Neueinsteiger

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

## Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz ist mehr als nur Freude am Tanz.

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

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 19.–/Lektion

## Atmen – Bewegen – Entspannen

Die richtige Atemtechnik trägt zum Wohlbefinden bei, denn ungünstige Atembewegungen schwächen den Körper und vermindern die Konzentrationsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie eine gute Atemtechnik.

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr

Kosten Fr. 18.–/Lektion

Besonderes ohne Bodenübungen

## Atem - Bewegung - Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsbewegungen können körperliche Verspannungen lösen. Dies ermöglicht einen besseren Atemfluss, eine tiefere Atmung und führt zu mehr Energie. Das hilft im Alltag.

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin

Kosten Fr. 18.– / Lektion

### Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Yoga

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

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Freitag
	Kurs 1: 13.30 – 14.30 Uhr
	Kurs 2: 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

### Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Mittwoch
	Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr
	Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr

#### Kurs 3

Tag/Zeit	Freitag
	Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

### Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration trainiert.

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

### Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen im Alltag auf-tretende Verspannungen, Bewegungsein-schränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 16.–/Lektion

#### Kurs 1

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung	Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

#### Kurs 2

Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre-rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

### Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichge-wicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
-----	---

### Trainingskurs 1

Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Monique Mattarelli, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Trainingskurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mithilfe von gezielten Dehn- und Kräftigungs-übungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten sollten.

#### Kurs 1 – 3

Tag/Zeit	Freitag
	Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr
	Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr
	Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Kurs 4 und 5

Tag/Zeit	Mittwoch
	Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr
	Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Aquafit

**Aquafit** ist eine Kombination aus Wassergymna-stik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung	Beatrice Meier
Kosten	Fr. 19.–/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt)

### Aqua-Jogging

**Aqua-Jogging** ist eine Kombination aus Was-sergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit	Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr
Ort	Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17
Leitung	Dorothée Siefert-Steurenthaler
Kosten	Fr. 19.–/Lektion (inkl. Eintritt)

### Beckenbodentrainingskurs

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Tennis

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennis-regeln, Grund- sowie Spezialschläge.

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Tennis Center Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche

## Semesterkurse

### GymFit+

Für sportliche Frauen und Männer. Sie fördern

Ihre allgemeine Kondition.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum: 13. August 2007 - 18. Januar 2008  
(20x)

### Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130  
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

### Providentia-Saal Heiliggeist

Laufenstrasse 46  
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

### akzent forum Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur  
Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana  
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00,  
17.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frau-  
en), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

### Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr  
Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30  
Dienstag, 15.00 Uhr

### Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und re-  
aktionsschnell bleiben.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)  
Ort akzent forum Turnhalle, Waisen-  
haus, Theodorskirchplatz 7

### Kurs 1 (nur Frauen)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Leitung Claudine Schwyn

### Kurs 2 (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Leitung Esther Hug

### GymFit

Sie verbessern die Beweglichkeit, kräftigen die  
Muskulatur und trainieren das Gleichgewicht.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)

### Grossbasel

**Allerheiligen Pfarreiheim**, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

**Don Bosco Pfarreiheim**,

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

**Eglise française**, Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

**Gellertkirche**, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

**Gundeldingerhof Alterssiedlung**,

Bruderholzweg 3,

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

Donnerstag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr  
(nur Männer)

**Fitnesscenter 50+**, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

**Providentia-Saal Heiliggeist**, Laufenstrasse 44

Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

**Rhypark Saalbau**, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

**St. Anton Pfarreiheim**, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Alterssiedlung**,

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

**St. Leonhard Alterssiedlung**, Schweizerg. 23,

Freitag, 14.30 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus**, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

**Thomaskirche**, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche**, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr

**Zwinglihaus**, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.30 Uhr

### Kleinbasel

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

**Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

**St. Clara Pfarrei**, Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

**St. Markus Gemeindehaus**, Kleinriehenstr. 71,

Donnerstag, 09.30 Uhr

**St. Theodor Gemeindehaus**, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Wesleyhaus Alterssiedlung**, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

### Riehen

**Andreashaus**, Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur  
Männer)

**Diakonissen-Schwesternhaus**, Schützeng. 66,

Turnsaal,

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

**Kornfeldkirche**, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

**St. Franziskus Pfarreiheim**, Äussere Baselstrasse  
168,

Mittwoch, 09.00 Uhr

### Wassergymnastik mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Be-  
weglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt  
den Blutkreislauf an und wirkt entspannend.  
**(Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).**

Kosten: Halbjahresabonnement Fr. 172.15  
(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Datum: 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)

### Grossbasel

**Dalbehof** Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr

Dienstag 09.00, 09.45 Uhr

**Weiherweg Alterszentrum**, Rudolfstrasse 43

Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,  
15.30, 16.15 Uhr

Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr

Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

### Fit im Wasser

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die  
allgemeine Kondition gefördert (**Schwimm-  
kenntnisse sind nicht erforderlich**).

Kosten: Halbjahresabonnement Fr. 172.15  
(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Datum: 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)

### Kleinbasel

**Bläisch Schulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr

(\*Wassertiefe 2 m)

### Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

### Riehen, Wasserstelzenhaus

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch 16.00 Uhr

### Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Kosten: Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum: 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)

**Grossbasel****Alban-Breite**, Alterszentrum, Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchgemeindehaus**, Furkastrasse 12,

Freitag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Gemeindehaus** Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

**Zum Wasserturm**, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144,

Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**, Gundeldingerstrasse 370,

Freitag, 09.30 Uhr

**Kleinbasel****Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

**Riehen****Haus zum Wendelin**, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

**Laufpass mit dem Laufpass**

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Datum: 23. Juli 2007 - 18. Januar 2008 (23x)

**Nordic-Walking**

Ort: Wasserturm Bruderholz

Montag 09.00 – 10.00 Uhr

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm, Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation

**Walking / Nordic Walking**

Ort Lange Erlen

Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr

Freitag 09.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

**Walking**

Ort Brüglingen

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

**Vita Parcours, Nordic Walking**

Ort: Allschwilerwald  
 Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours  
 Freitag 14.00 – 15.00 Uhr Nordic Walking  
 Treffpunkt 08.45 resp. 13.45 Uhr Garderoben-gebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuß Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

**Tischtennis**

Ort Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43  
 Daten 13. Aug. 2007 bis 18. Jan. 2008 (20x)  
 Donnerstag, 09.30 Uhr  
 Freitag, 14.30 Uhr  
 Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95  
 (inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

**Kleinfeld-Tennis**

**Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Feldern mit normalen Rackets und Tennisbällen im Doppel gespielt.**  
 Daten 13. Aug. 2007 bis 18. Jan. 2008 (20x)  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
 Ort St. Jakobshalle  
 Kosten Fr. 139.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester  
 Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe  
 Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit mögl.

**Gesundheitsorientiertes Krafttraining**

**Krafttraining im Kraftraum Fitnesscenter 50+**  
 Tag/Zeit Mo - Fr, 08.30 – 11.30 Uhr  
 Mo, Di und Do, 15.00 – 19.00 Uhr  
 Mi, 15.00 – 17.00 Uhr  
 Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant  
 Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15  
 Kosten 3 Monate Fr. 269.– (inkl. Fr. 19.– MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

**Schnuppertag:**

Samstag, 15. September 2007, 10.00 – 12.00 Uhr

**Wandern**

**Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).**  
 Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):  
 Montag 2½ – 3 Std.  
 Dienstag Gruppe 1 – 2 Std.  
 Dienstag Gruppe 2 3 – 4 Std.  
 Mittwoch 2 – 3 Std.  
 Donnerstag 3 – 4 Std.  
 Freitag 2 – 3 Std.

**Teilnehmerbeiträge**

Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 8.50  
 Zehnerabonnement, Fr. 85.–  
 Semesterbeitrag, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)  
 Das detaillierte Wanderprogramm und genaue Angaben erhalten Sie im akzent forum

**Bergwandern**

**Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.**  
 Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detaillierte Jahresprogramm im akzent forum, Telefon 061 206 44 66.

**Ferienangebote****Tanznachmittage in den Herbstferien****Schwerpunkt: Kreistänze und Longways**

1. Nachmittag: 2. Oktober  
 2. Nachmittag: 9. Oktober  
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Rankhof-Saal (Bus Nr. 31 bis Rankstrasse)  
 Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin  
 Kosten Fr. 10.– pro Nachmittag  
 Anmeldung bis 18. September

**Polysportive Wintertage in Flims****Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Langlauf, Ski alpin und Winterwandern.**

Daten 13. - 19. Januar 2008  
 Leitung Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensportleiterin Max Pusterla-Bosshard, Seniorensportexperte  
 Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

**Volkstanzferientage**

**Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen und Buochs bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.**

**1. Ferienwoche**

Daten Sonntag, 18. – Do, 22. Mai 2008

Ort Staufen/Bad Krozingen

**2. Ferienwoche**

Daten Montag, 9. – Freitag, 13. Juni 2008

Ort Buochs

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm