

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 5: Schwerpunkt Kleinbasel

**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:** 09.01.2026

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

# Eine Vision

für die Zukunft

Ein weiteres Kurszentrum für das

akzent forum

**[wr.] Vielleicht haben Sie es bereits der Tagespresse entnommen: Die Christoph Merian Stiftung plant auf dem Gelände ihrer Alterssiedlung an der Wettsteinallee/Rheinfelderstrasse gemeinsam mit der Age-Stiftung ein weiteres Haus mit modernen Zwei- und Dreizimmerwohnungen für Menschen ab 50. Pro Senectute ist mit einem Kurszentrum für das akzent forum mit von der Partie.**

Mit diesem Projekt kann Pro Senectute neben dem bestehenden Gymnastik- und Kraftraum an der Belchenstrasse, dem akzent forum in der St. Alban-Vorstadt und der Turnhalle auf dem Waisenhaus-Areal eine ideale Ergänzung schaffen. Damit soll auch der wachsenden Nachfrage, die durch die Fusion mit Pro Senectute Baselland entstehen wird, Rechnung getragen werden.

## Eine Oase mitten im Quartier

Alle drei Stiftungen sind Nonprofit-Organisationen, denen es nicht darum geht, einfach Gebäude zu erstellen, um damit eine möglichst hohe Rendite zu erzielen. Gerade im Fall von Pro Senectute ist das offensichtlich: Die Kurse, die unter dem Label akzent forum angeboten werden, müssen mit stiftungseigenen Mitteln und Subventionen gestützt werden. Anlass zum Ausbau der bestehenden Siedlung ist der Wille, auch Junggebliebenen aus dem Quartier eine Anlaufstelle für Weiterbildung, Sport und Informationen rund ums Alter anzubieten.

Und dies erst noch in einer attraktiven Umgebung. Entgegen den Befürchtungen einiger Anwohnerinnen und Anwohner bleibt das Grundstück zwischen Wettsteinallee und Rheinfelderstrasse eine grüne Oase mitten in einem Wohnquartier. Der Charakter der bestehenden Parkanlage, so Felix Leuppi von der CMS, wird sich nicht verändern.

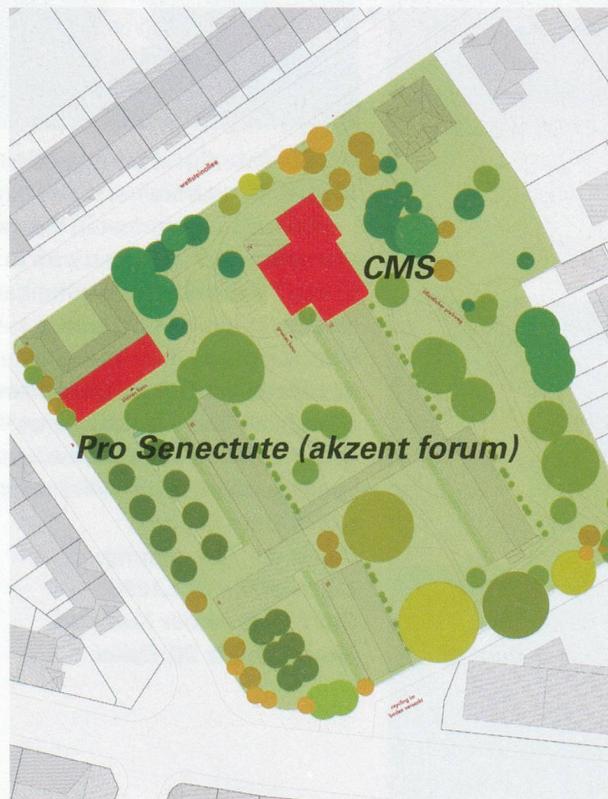
## Kleingruppen, ÖV und soziale Kontakte

Langjährige Erfahrung lehrt uns, dass es die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Kurs- und Sportangeboten schätzen, wenn sie in kleinen Gruppen unterrichtet werden und eine individuelle Betreuung möglich ist. Die sechs Kurszimmer, der Gymnastik- und der Kraftraum sind deshalb auf nicht mehr als sechs bis zwölf Personen ausgerichtet.

Unsere Besucherinnen und Besucher legen Wert darauf, dass ihr Kurslokal gut an den öffentlichen Verkehr angebunden ist - eine Voraussetzung, die mit dem geplanten Projekt an der Wettsteinallee, nicht mehr als zwei Gehminuten vom Wettsteinplatz entfernt, ideal gegeben ist.

Vor oder nach einem Kurs soll man bei einem Kaffee zusammensitzen können. Geplant ist deshalb auch eine Cafeteria samt Informationsdesk für Fragen im Zusammenhang mit dem Älterwerden. Beides steht selbstverständlich nicht nur den Kursteilnehmerinnen, sondern auch den Siedlungsbewohnern offen.

Wohnen, lernen und Fitness – alles unter einem Dach, Vereine aus dem Quartier, die sich am Abend in die Kursräumlichkeiten einmieten können: Beim Projekt Avantage handelt es sich um einen einzigartigen Ansatz, der jung gebliebene und älter werdende zusammenführt und ein Stück beispielhaft lebt. Alle Beteiligten hoffen, dass das Projekt im Verlaufe der nächsten zwei bis drei Jahre realisiert ist.



# Ausgewählt

Bildungs- und Kulturangebote im Herbst

## Info-Tag Computerkurse

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Info-Tag im akzent forum.

**Datum Mittwoch, 24. Oktober 2007**

Am Info-Tag haben Sie die Gelegenheit, unser Angebot an Computerkursen näher kennen zu lernen. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen in Referaten das Kursangebot vor. Im Anschluss an die Referate, die etwa eine halbe Stunde dauern, haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

### Referate zu den Grund- und Aufbaukursen:

09.00, 10.00, 14.00, 15.00 Uhr

**Referat zu den Vertiefungskursen:** 11.00 Uhr  
akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

## Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Eine Fachperson hält das Referat. Anschliessend haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

### Die nächsten Computerias:

**Montag, 5. November**

Wireless-LAN – Datenübertragung über Funk

Mit Ursula Rhein

**Montag, 3. Dezember**

Ahnenforschung, Stammbäume mit dem PC

Einführung in die Ahnenforschung und Orientierung über Genealogie-Programme

Mit Franco Werlen

## Kulturangebote

### Die Rose

Ein Vortrag zur vielfältigen Symbolik der Rose im historischen Zunftsaal der Weinleute – begleitet mit Klaviermusik.

**Dienstag, 13. November, 10.00 – 11.00 Uhr**

### Advents-Besuch in d. Dorfkirche Muttenz

Führung durch die Wehrkirche von Muttenz und stimmungsvolles Orgelkonzert.

**Mittwoch, 12. Dezember, 10.00 – 11.00 Uhr**

Die genauen Angaben und viele weitere interessante Kulturangebote finden Sie auf den folgenden Programmseiten!

# Machen Sie Ferien mit uns!

**Januar 2008**

### Polysportive Wintertage in Flims

Sonntag, 13. bis Samstag, 19. Januar

**März 2008**

### Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 31. März bis Freitag, 4. April

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Allgemeiner Auffrischungskurs

**Mai 2008**

### Volkstanzferientage in Staufen

Sonntag, 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

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Auffrischung Fotografie / Bildbearbeitung

**November 2008**

### Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 10. November bis Freitag, 14. November

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Allgemeiner Auffrischungskurs

**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
Personally	akzent forum, St.Alban-Vorstadt 93/95
E-Mail	info@akzent-forum.ch
Internet	www.akzent-forum.ch

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)

23.10.07	Die Gellertkirche (F)
24.10.07	Einblick in das Herz (F)
26.10.07	Altersresidenz Tertianum (F)
29.10.07	Die Post - PTT (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	Rehab - Zentrum (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)
02.11.07	Rahmenkunst (F)
06.11.07	Max Ernst im Tinguely Museum (F)
06.11.07	Schätze des Mittelalters (V)
07.11.07	David und Salomo (V)
08.11.07	Island (V)
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)

19.11.07	Die Andere Sammlung (F)
20.11.07	Kleinbasler Stadtspaziergang (F)
20.11.07	Bürgerspital (F)
21.11.07	Sweet Basel (F)
21.11.07	Die Kelten - geheimnisvolle Ahnen (V)
22.11.07	Chiles «kleiner Süden» (V)
22.11.07	Adam, Eva und Darwin (F)
23.11.07	Radio Studio Basel (F)
26.11.07	Das Frauenheim der Heilsarmee (F)
27.11.07	Löwenzorn-Mähli: Adolf Zinsstag (V)
28.11.07	Hotel Euler (F)
28.11.07	Chinesische Schrift und Sprache (V)
29.11.07	Meisterwerke der Buchmalerei (A)
30.11.07	Büchsen - Museum (F)
03.12.07	Claraspital mit Weihnachtspark (F)
03.12.07	Die Pinguine (F)
04.12.07	Vorweihnachtliche Harmonien (F)
05.12.07	O Tannenbaum (F)
05.12.07	Engel, unsere Begleiter (V)
06.12.07	Normandie (V)
06.12.07	Die offene Kirche Elisabethen (F)
07.12.07	Pharmazie - Historisches Museum (F)
10.12.07	Vorweihnachtliche Stadt Lörrach (F)
11.12.07	Johann Sebastian Bach (V)
12.12.07	Weihnachtstraumigkeit (V)
12.12.07	Advents-Besuch in Muttenz (F)
13.12.07	Weihnachtliches Basel (F)
14.12.07	Ausflug nach Colmar (A)
17.12.07	Uhrenmuseum Beyer in Zürich (A)

## Führungen

### 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

### 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. Johans-Tor
Leitung	Dr. Hugo Kurz, Leiter des Anatomischen Museums
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Eintritt
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

### 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

**Rahmenkunst in unserem Jahrhundert**

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

Datum	2. November
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	09.55 Uhr Herbergsgasse 4-6 (hinter Spiegelhof)
Leitung	Niklaus Knöll
Kosten	Fr. 20.–
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

**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

**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 Rigganbach, Hausleiter
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 25. Oktober

**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

**Die Andere Sammlung, Fond. Beyeler**

10 Jahre Fondation und 60 Jahre Galerie sind ein Grund zum Feiern. Eine Auswahl von Höhepunkten und Herrlichkeiten werden gezeigt.

Datum	19. November
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Eingang Museum
Leitung	Fondation Beyeler
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt Fr. 16.–
Anmeldung	bis 5. November

**Kleinbasler Stadtpaziergang**

Ein Rundgang durch Strassen und Gassen im «Minderen Basel» – und ein Ausflug durch zehn Jahrhunderte voller Geschichte und Geschichten.

Datum	20. November
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Vorplatz der Matthäuskirche
Leitung	Roger Ehret
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 5. November

**Das Bürgerspital**

Nach einer Einführung werden Sie durch die Betriebe und Werkstätten (Schreinerei, Verpflegungszentrum, Druckerei etc.) geführt.

Datum	20. November
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Friedrich Miescher-Str., Flughafenbus 50
Leitung	Irmgard Mielke, Personalentwicklung
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 5. November

**Hotel Merian und Café 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

**Lukas Klinik in Arlesheim**

In der Klinik werden mit einer ganzheitlichen Methode Krebskranke begleitet. Nebst moderner Medizin werden anthroposophie 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

### Täfeli! Sweet Basel

Nach der Begrüssung sehen Sie die Zubereitung des Zuckers, wie er aromatisiert, gefärbt und von Hand gezogen wird.

Datum	21. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.20 Uhr Tramstation Bären, Tram 3 Richtung Birsfelden.
Leitung	Vinzenz Flury, Inhaber
Kosten	Fr. 22.–
Anmeldung	bis 7. November

### Adam, Eva und Darwin

Stammen wir vom Affen ab oder wurden wir von Gott geschaffen? Eine Ausstellung, die Brücken schlägt zwischen Glauben und Wissenschaft.

Datum	22. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.10 Uhr bei „Treffpunkt“ Schalterhalle. Abfahrt 09.27 Uhr. Billette bitte selber lösen
Leitung	Museum BL
Kosten	Fr. 25.–, exkl. Eintritt Fr. 5.– (Museumspass gültig!)
Anmeldung	bis 7. November

### Radio Studio Basel

Einblick in die Kunst des Radiomachens und in die Produktions- und Redaktionsräumlichkeiten der im Studio ansässigen Programme.

Datum	23. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Station «Studio Basel», Tram 15 Richtung Bruderholz
Leitung	Radio Studio
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 8. November

### Das Frauenheim der Heilsarmee

Besichtigung des Hauses. Anschliessend wird über die Entwicklung des Wohnheims «Rheinblick» informiert. Schicksale und Lichtblicke.

Datum	26. November
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Tramstation Wettsteinplatz
Leitung	Jolanda Tanner, Heimleiterin
Kosten	Fr. 20.– inkl. Kaffee
Anmeldung	bis 12. November

### Besuch im Hotel Euler

Künstler, Politiker und der hohe Adel haben schon dem weltbekannten Hotel (erbaut 1865) die Ehre erwiesen.

Datum	28. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr vor Eingang, Centralbahnhof
Leitung	Ernst Jungreithmeier, Direktor
Kosten	Fr. 22.–, inkl. Kaffee + Kuchen
Anmeldung	bis 14. November

### Büchsen-Museum im Läckerli-Huus

In allen Formen und Farben werden Ihnen die verrücktesten Büchsen und ihre Geschichte vorgestellt.

Datum	30. November
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang, Gerbergasse 57
Leitung	Iris Meier, Konservatorin
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 14. November

### Das Claraspital mit Weihnachtspark

Nach einer Einführung über das Claraspital und seine Richtlinien werden Sie durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum	3. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 16.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	15.55 Uhr vor dem Haupteingang des Spitals
Leitung	Dr. Peter Eichenberger
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee + Kuchen
Besonderes	Lichterpark kann besucht werden
Anmeldung	bis 12. November

### Die Pinguine – eine uralte Tierart

Weder Fisch noch Vogel - sie können fliegen, aber nur unter Wasser. Für Wasser wie für Land sind sie immer richtig gekleidet.

Datum	3. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang Zoo
Leitung	Alex Schläpfer, Biologe
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt
Besonderes	Keine Sitzgelegenheiten!
Anmeldung	bis 19. November

### Vorweihnachtliche Harmonien

Ein klingendes Museum mit über 130 Harmonien aus 2 Jahrhunderten. Einige Instrumente werden musikalisch vorgestellt. Ein Genuss!

Datum	4. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr „Treffpunkt“ Schalterhalle. Abfahrt 14.01 Uhr. Billette nach Liestal bitte selber lösen
Leitung	Dieter Stalder, Gründer des Harmonium-Museums

Kosten Fr. 38.–, inkl. Eintritt Fr. 20.–

Anmeldung bis 19. November

### O Tannenbaum

Die Weihnachtsausstellung zeigt die weihnachtliche Tradition im Wandel der Zeit.

Datum	5. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Eingang, Museum der Kulturen
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 25.–, inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 21. November

### Die Offene Kirche Elisabethen

Die Elisabethenkirche ist die bedeutendste neugotische Kirche der Schweiz. Wie wird in der Offenen Kirche Weihnachten gefeiert?

Datum	6. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.30Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Haupteingang der Kirche
Leitung	Eva Südbeck Bauer, Leitung Offene Kirche Elisabethen
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 21. November

### Pharmazie-Historisches Museum

Das Haus, wo einst Berühmtheiten wie Erasmus von Rotterdam und Paracelsus ein und aus gingen, zeigt die weltweit grösste Sammlung.

Datum	7. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Eingang, Totengässlein 3
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Eintritt
Besonderes	Treppen laufen!
Anmeldung	bis 21. November

### Vorweihnachtliche Stadt Lörrach

Dezembergeschichten – eine historische Führung durch die wunderschöne Altstadt.

Datum	10. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 13.30 – ca.17.00 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr «Treffpunkt» Bahnhof SBB
Leitung	Albert Sänger
Kosten	Fr. 25.–, Billette bitte selber lösen
Besonderes	ID oder Pass! Euros nicht vergessen.
Anmeldung	bis 26. November

**Advents-Besuch in d. Dorfkirche Muttenz**

Der einzigartigen Wehrkirche von Muttenz gilt unser 10. traditioneller Adventsbesuch mit Führung und stimmungsvollem Orgelkonzert.

Datum	12. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr in der Kirche
Leitung	Helen Liebendorfer und Frieder Liebendorfer an der Orgel
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 28. November

**Weihnachtliches Basel**

Auf dem Weg durch die stimmungsvollen Gassen wird über weihnachtliche Sitten und Bräuche berichtet.

Datum	13. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	15.55 Uhr Tinguely Brunnen
Leitung	Suzanne Meier
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 28. November

**Ausflüge****Meisterwerke der Buchmalerei**

Faksimile-Editionen erschliessen uns Kunstwerke und Texte, die über Jahrhunderte unsere Gesellschaft geprägt haben.

Datum	29. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	07.45 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt 08.04 Uhr.
Leitung	Faksimile Verlag, Luzern
Kosten	Fr. 25.–, bitte Zugbillette selber lösen
Anmeldung	bis 14. November

**Ausflug nach Colmar**

Vom berühmten Isenheimer-Altar, wobei wir uns vor allem mit den Weihnachtsszenen befassen, zur reizenden Altstadt mit Weihnachtsmarkt.

Datum	14. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 08.30 - 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus.
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 88.–, exkl. Mittagessen (Museumspass gültig!)
Besonderes	Pass oder ID und Euro nicht vergessen. Gemeinsames Mittagessen à la carte.
Anmeldung	bis 28. November

**Uhrenmuseum Beyer in Zürich**

Sie sehen über 500 Exponate von 1400 v. Chr. bis in die heutige Zeit.

Datum	17. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	12.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 13.07 Uhr. Billette bitte selber lösen
Leitung	Monika Leonhardt
Kosten	Fr. 28.–, exkl. Kaffee
Besonderes	Ca. 15 Min. spazieren vom Bahnhof (Swarovski-Baum im Bahnhof).
Anmeldung	bis 3. Dezember

**Vorträge****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

**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

**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

**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

**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

**Die Kelten – geheimnisvolle Ahnen**

Wer waren die Kelten? Die einzigen Erwähnungen stammen von den Griechen und Römern, die sie schlicht als „Barbaren“ bezeichneten.

Datum	21. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	bis 7. November

## Chiles «kleiner Süden» / Dia-Vortrag

Ein Traumziel, geprägt von herausragenden Andenlandschaften, Wäldern, tiefblauen Seen, perfekten Vulkankegeln mit Krägen aus Schnee.

Datum	22. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Sieglinde Schopf, Fotografin und Autorin
Kosten	Fr. 22.–
Anmeldung	bis 7. November

## Löwenzorn-Mähli: Adolf Zinsstag

Zwischen Suppe, Hauptgang und Dessert hören wir vergnügliche Geschichten aus dem alten Basel von Goldschmied Adolf Zinsstag.

Datum	27. November
Tag/Zeit	Dienstag, 12.00 – 14.30 Uhr
Treffpunkt	11.55 Uhr Eingang Restaurant Löwenzorn
Leitung	Helen Liebendorfer
Kosten	Fr. 48.–, inkl. Mittagessen, exkl. Getränke
Anmeldung	bis 6. November

## Chinesische Schrift und Sprache

Chinesisch gilt als fremdste Sprache der Welt mit angeblich 50'000 Zeichen ist sie unvorstellbar.

Datum	28. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Marc Winter, Sinologe
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 14. November

## Engel, unsere ständigen Begleiter

Jeder Mensch wird von einem Schutzengel begleitet. Die Kraft der Engel lässt Brücken zwischen uns Menschen entstehen.

Datum	5. Dezember
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 21. November

## Normandie / Dia-Vortrag

Einige Blitzlichter aus diesem Dia-Vortrag: Jeanne d'Arc, Calvados und Camembert, Mont St. Michel, Rouen, Invasionsküste usw.

Datum	6. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne-Marie Baumann
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 21. November

## Johann Sebastian Bach

Die Weihnachtsgeschichte – im Spiegel des Weihnachtsoratoriums von J.S. Bach. Ein Musikvortrag mit Klavier.

Datum	11. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 26. November

## Weihnachtstraurigkeit/Winter-Depression

Müdigkeit? Burn-out? Allein sein? Bilanz? Alle Jahre wieder...Was sind die Hintergründe und was können wir aktiv dagegen tun?

Datum	12. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	René Krebs, Psychologe und Evelyn Zimmermann, Körpertherapeutin
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 28. November

## Musik, Malen, Gestalten

### Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

### Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.00 – 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

### Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

### Anmeldung

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

## Kurse

### Kalligraphie Unzial

Die Unzial-Schrift ist eine der ältesten Schriften. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielerisch 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

### Serviettentechnik auf Glasteller

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

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

### Trocken-Filzen

Die Wolle wird mit der Filznadel bearbeitet zu Dekorationsobjekten, Figuren, Tieren 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

### Engel malen

Die Engel bekennen Farbe! Sie geben ihnen Form und Gestalt. Durch dieses intuitiv-meditative Malen rücken Sie der Engels-Energie näher.

Datum	20. + 27. November
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Angela Maria Rossi Siegfried
Kosten	Fr. 60.– (2x)
Besonderes	Block und Farben selber mitbringen
Anmeldung	bis 5. November

### Weihnachts-Deko-Kugeln

Sie gestalten effektvoll Ihre eigenen Weihnachtskugeln (für Baum oder Fenster) in der „Serviettentechnik“ und mit Acrylfarbe.

Daten	26. November
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ada Spaar
Kosten	Fr. 40.–, exkl. Material, klein (6cm) Fr. 5.–, gross (10cm) Fr. 8.–
Anmeldung	bis 12. November

## Weihnacht - Kartenkurs

Viele Tipps und Ideen erhalten Sie um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten zu gestalten.

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

## Und ausserdem...

### NLP und Mentaltraining

**Klare Ziele setzen. Wie will ich meine Zeit verbringen? Wie gehe ich vor und erfülle meine Träume? Was gibt es für Techniken, die mir dabei helfen?**

Daten	12. November - 3. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Keiser, Master of NLP
Kosten	Fr. 150.– (4x)
Anmeldung	bis 29. Oktober

### Patience legen für Anfänger

**Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patienten 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

## 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, 10.00, 14.00, und 15.00 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 zurzeit 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).

### Neu: Angebote für den Kanton BL

**Wir bieten unseren Kundinnen und Kunden im Kanton Basel-Landschaft ab sofort Computerkauf-Beratung, Computerkauf-Begleitung, Computer-Privatstunden, Support, Handy-Privatlektionen und Handy-Gruppenkurse an.**

Die Handy-Angebote und die Computerkauf-Beratung finden in unserem Kursraum in Liestal statt. Die Computer-Privatstunden können wir, je nach Wunsch, in Liestal oder bei Ihnen zu Hause organisieren.

Für den Support und die Privatstunden an Ihrem Wohnort, verlangen wir eine Wegpauschale.

Wir kalkulieren mit drei verschiedenen Zonen. Welche Wegpauschale für welchen Ort berechnet wird, erfahren Sie bei Ihrer Anfrage in unserem Kurssekretariat (061 206 44 66).

## Computer Ferienkurse

### Fitness- und Computerferien

#### Kurs 1: Grundlagen

#### 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: Auffrischung

#### 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: 31.3 – 4.4.08

Kurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.–

Aufenthalt: Unterkunft (EZ oder DZ), 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

### Weiterer Ferienkurs im 2008:

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Allgemeiner Auffrischungskurs

Datum: 30.6.08 – 4.7.08

## Übungslektionen

Während oder nach des Besuches eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos an 2 Übungslektionen teilzunehmen. 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.–

## Aufbaukurse

### Neu: Tastaturschreiben am PC

Grundlage für den sicheren Einsatz des Computers ist das fehlerfreie 10-Finger-Blindsightschreiben. Schritt für Schritt und computerunterstützt erlernen Sie das gesamte Tastenfeld mit allen Buchstaben, Satzzeichen, Zahlen und Sonderzeichen.

Programm: Sie erhalten im Kurs schriftliche Unterlagen und ein Windows XP und Mac OSX kompatibles Programm auf CD.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen Fr. 450.– (inkl. Software u. Buch)

### Textverarbeitung 1

Dieser Kurs eignet sich hervorragend als Weiterführung des Einführungskurses. Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Rechtschreibprüfung nutzen, Schriftgrösse und Schriftart verändern, Tabulatoren setzen und Texte gestalten.

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 Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

### 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, Browzereinstellungen, 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.–

### 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 welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

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



## 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 «Einführungskurs» und «Windowskurs 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

Montag, 5. November

Wireless-LAN - Datenübertragung über Funk mit Ursula Rhein

### Montag 3. Dezember

Ahnenforschung, Stammbäume mit dem PC. Einführung in die Ahnenforschung und Orientierung über Genealogie-Programme. mit Franco Werlen

### 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.

Kanton BS, 5 x 1 Stunde (Privatunterricht), Fr. 450.-, Kanton BL plus Wegpauschale

### 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.

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

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.

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Ort nach Absprache)

1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)

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

## Sprachen

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

### 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.

#### Neu: dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL

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

### 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.

#### Neu: dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (in Liestal oder bei Ihnen zu Hause)

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.

#### Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

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

#### Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

2 x 2 Lektionen, Fr. 85.–

## Neue Kurse

### 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)

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

### 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)

### 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)

## 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

### 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)

### 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)

### 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)

### 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)

### 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. 361.– 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, 14.50 Uhr

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 10.00 Uhr Montag, 10.40 Uhr  
Dienstag, 14.00 Uhr Dienstag, 15.00 Uhr  
Mittwoch, 09.40 Uhr Mittwoch, 11.00 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr Freitag, 10.30 Uhr

### Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr Montag, 15.00 Uhr  
Montag, 16.00 Uhr Dienstag, 08.20 Uhr  
Dienstag, 10.35 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr  
Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 08.45 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr Donnerstag, 15.10 Uhr  
Donnerstag, 16.00 Uhr

### Mittelstufe

Montag, 09.30 Uhr Dienstag, 08.30 Uhr  
Dienstag, 10.30 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr  
Mittwoch, 15.00 Uhr Donnerstag, 09.00 Uhr  
Donnerstag, 09.45 Uhr Donnerstag, 10.35 Uhr  
Freitag, 08.30 Uhr

### Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.20 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 13.45 Uhr  
Donnerstag, 10.00 Uhr

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr  
Mittwoch, 10.40 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr  
Donnerstag, 09.30 Uhr Donnerstag, 11.25 Uhr  
Freitag, 09.30 Uhr

## Französisch

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 13.00 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 16.45 Uhr

### Mittelstufe

Montag, 09.45 Uhr

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

## Italienisch

### AnfängerInnen

Dienstag, 15.00 Uhr

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch, 15.00 Uhr Freitag, 09.00 Uhr  
Dienstag, 09.30 Uhr

### Leichte Mittelstufe

Montag, 10.15 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr

### Mittelstufe

Mittwoch, 09.30 Uhr Donnerstag, 15.00 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

### Fortgeschritten 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

## Sport und Wellness

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.

Es gibt Semesterkurse und quartalsweise (zwischen 7 und 13 Lektionen) stattfindende Kurse. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die entsprechende Rechnung.

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.

## Gymnastik und Fitness

### 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.

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15  
Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polstar pilates)  
Kosten Fr. 23.– / Lektion

### 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 Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
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

### 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 Körpererfühl. (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

## 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 Heiligeist

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 Frauen), 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

### 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

## Fokus: Prävention

### 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 4. Januar – 4. 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

### NEU Move on – Haltungsgymnastik

Über gezielte, bewusste Körperarbeit die ideale Haltung und Harmonie finden

Tag/Zeit Donnerstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Leitung Rahel Knöll, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50.–/Lektion

### 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

### 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

### Bewegung und Gedächtnis

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

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

## Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht 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 Kräftigungsübungen 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

## Fokus: Entspannung

### 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 Bewegungsbü-  
bungen können körperliche Verspannungen lö-  
sen. Dies ermöglicht einen besseren Atemfluss,  
eine tiefere Atmung und führt zu mehr Energie.

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstr. 15  
Leitung Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeu-  
tin und  
Erwachsenenbildnerin  
Kosten Fr. 18.–/Lektion

### Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Be-  
weglichkeit 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

### Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Beweglichkeit, Gleich-  
gewicht, Körperhaltung, Atemführung und me-  
ditative Konzentration trainiert.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr  
Ort akzent forum Turnhalle, Waisen-  
haus, 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

### Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Medi-  
tation in Bewegung. Es fördert die Beweglich-  
keit und das Gleichgewicht, verbessert die Hal-  
tung 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  
Ort akzent forum Turnhalle, Waisen-  
haus, Theodorskirchplatz 7

## 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

## Krafttraining

### 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, Bel-  
chenstr. 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.)

## Laufsport

### 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.

## Wassersport

### Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik 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 Wassergymnastik 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)

### Wassergymnastik mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, 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 (nur Frauen)

Dienstag 09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen)

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 (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich).

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

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

### Kleinbasel

Bläsischulhaus, 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, Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch 16.00 Uhr

## Tanzen

### 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

### 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)

### 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

### Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 17.– / Lektion

## Spiele

### Tennis

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, 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

### 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.

### 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.)

### Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Datum	13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
<b>Kurs 1 (nur Frauen)</b>	
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

## Wandern

### 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	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.

## Ferien

### 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 Volksstänze 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

## Gesellschaftstanz

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

Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten	Fr. 11.50 / Lektion

### 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

## 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