

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2007)

**Heft:** 6: Schwerpunkt Partnerschaft : Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt fusionieren

**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:** 10.01.2026

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

# Die anderen und wir

*Ein Ort, der Bildung und Sport vereint*

*Ein Angebot von Pro Senectute beider Basel*

**akzent** forum



Fitnesszentren gibt es viele, Bildungsstätten für Erwachsene ebenfalls. Jedoch: Es gibt in Basel nur einen Ort, wo man sich weiterbilden und gleichzeitig Sport treiben kann: Im akzent forum.

Das ist seltsam, denn den alten Römern war schon vor zweitausend Jahren bewusst, dass Sport ein guter Ausgleich zum Denken ist. So hat sich ihre Lebensweisheit – Mens sana in corpore sano (in einem gesunden Körper herrscht ein gesunder Geist) – bis heute erhalten.

## Bildung und Sport für Baselbieter und Basler

Sprachen lernen, Computerkenntnisse verbessern oder überhaupt erst aneignen, an Führungen und Ausflügen teilnehmen, kurz, dem Geist Gutes tun – das können Sie im akzent forum. Daneben finden Sie ein breites Sportangebot: Von Tai-Ji über Yoga, Pilates, Salsa und Steptanz bis zu Tennis, Jogging und Aquafit.

Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Kultur und Bildung. Im akzent forum findet jede und jeder ein pas-

sendes Angebot. Willkommen sind alle, ob im Baselbiet oder in Basel zu Hause sind. Das akzent forum ist das kompetente Kurszentrum für Bildung und Sport in Basel von Pro Senectute beider Basel – für die ganze Regio.

Das Angebot im akzent forum wird ständig erweitert. Wir gehen mit der Zeit und orientieren unser Angebot an Ihren Bedürfnissen. Das neue Wissen von heute, ist schon morgen bei uns und steht Ihnen dann zur Verfügung – in Bildung und Sport.

## Gutes für sich selbst und für andere tun

Wenn Sie einen Kurs im akzent forum besuchen, in unseren Kraftraum oder in die Physiotherapie kommen, machen Sie nicht nur etwas Gutes für sich selbst, sondern helfen indirekt auch anderen: jenen alten Menschen, die nicht auf der Sonnenseiten des Lebens stehen und es sich nicht leisten können, im akzent forum für Ihren Körper und Geist Gutes zu tun.

Die Erträge, welche im akzent forum erzielt werden, fließen direkt in die Altersarbeit von Pro Senectute beider Basel und kommen damit jenen zugute, mit denen es das Leben nicht so gut gemeint hat – in Baselland und in Basel-Stadt.

Dem eigenen Körper Gutes tun, den Geist animieren und sich sozial engagieren, ohne sich dessen wirklich bewusst zu sein – das gibt es nur im akzent forum.

## ...oder einfach spenden

Sie können Sport treiben, eine Sprache lernen, an einer Führung teilnehmen oder mit uns Ferien machen – Sie können aber auch Pro Senectute beider Basel eine Spende zukommen lassen (PC-Konto: 40-4308-3).

Sozial sind Sie so oder so:

**Wir freuen uns, wenn Sie ins akzent forum kommen.**



# Ausgewählt

Bildungs- und Kulturangebote im Herbst

## Info-Tag Computerkurse

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

**Datum Mittwoch, 2. Januar 2008**

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 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, 7. Januar**

Werkstatt für eigene Fragen mit Franco Werlen

**Montag, 4. Februar**

Arbeiten mit Microsoft Word 2007 mit Ursula Rhein

## Kulturangebote

### Der verborgene Mozart

Die wenig bekannten Seiten Mozarts – ein musikalisch unterlegter Vortrag.

**Dienstag, 22. Januar, 10.00 – 11.00 Uhr**

### Der Jakobsweg

Film-Vortrag über Erfahrungen eines Pilgers

**Donnerstag, 24. Januar, 14.30 – 16.00 Uhr**

### Wien und Walzer

Strauss, Lehar, Schrammel u.a. – musikalisch-romantische Souvenirs an die Donau.

**Dienstag, 19. Februar, 10.00 – 11.30 Uhr**

### Ein Mann namens Jesus von Nazareth

Wer war Jesus? Wie steht es um seine Geschichtlichkeit?

**Mittwoch, 20. + 27. Februar, 14.00 – 15.30 Uhr**

# Machen Sie Ferien mit uns!

**Januar 2008**

### Polysportive Wintertage in Flims

Sonntag, 13. bis Samstag, 19. Januar

**März 2008**

### Computerferien im Schwarzwald

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

**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

**Oktober 2008**

### Bergün

Sonntag, 12. Oktober bis Freitag, 17. Oktober

**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
Persönlich	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 Weihnachtsferien

**Während der Weihnachtsferien (24.12.2007 bis und mit 6.1.2008) sind wir am 27. und 28. Dezember 2007 sowie vom 2. bis 4. Januar 2008 telefonisch jeweils von 08.00 - 12.00 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir zu diesen Zeiten Ihre Fragen.**

Ab Montag, 7. Januar 2008 ist das akzent forum wieder zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

## Ausflüge, Führungen, Vorträge

### Die Veranstaltungen auf einen Blick

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

21.01.08	Vitra Design Museum (F)
22.01.08	Der verborgene Mozart (V)
23.01.08	Organspende (V)
23.01.08	Popart: Andy Warhol und Co. (F)
24.01.08	Die chinesische Medizin (V)
24.01.08	Der Jakobsweg (Film-Vortrag)
24.01.08	Wunderwelt mechanische Musik (F)
25.01.08	Uni-Bibliothek (F)
28.01.08	Optiswiss AG (F)
28.01.08	Anfänge der Malerei, Teil 1 (V)
29.01.08	Zentralwäscherei Basel (F)
30.01.08	Farben in der Aura des Menschen (V)
30.01.08	Tele Basel (F)
31.01.08	Kenya (Dia-Vortrag)
31.01.08	Die Leonhardskirche (F)
01.02.08	Bananenreiferei, Kaiseraugst (F)
04.02.08	Menschenaffen im Zoo (F)
04.02.08	Privates APH «Ländliheim» (F)
05.02.08	Airport Hotel (F)
06.02.08	Cosa nostra (V)
18.02.08	Action Painting-Fondation Beyeler (F)
18.02.08	Anfänge der Malerei, Teil 2 (V)
19.02.08	Wien und Walzer (V)
19.02.08	Besuch im Kirschgarten Musuem (F)

20.02.08	Jesus von Nazareth, Teil 1 (V)
20.02.08	Kerzenproduktion Weizenkorn (F)
21.02.08	Patientenverfügung (V)
21.02.08	Jüdisches Museum (F)
22.02.08	AH-Blumenrain in Therwil (F)
25.02.08	Staatsarchiv Basel (F)
25.02.08	Anfänge der Malerei, Teil 3 (V)
26.02.08	Marc Chagall (F)
26.02.08	Tropen-, Steppen- und Victoriahaus (F)
27.02.08	Jesus von Nazareth, Teil 2 (V)
27.02.08	Kantonspolizei Spiegelhof (F)
28.02.08	Paris (Dia-Vortrag)
28.02.08	Mifa (F)
29.02.08	Blindenheim (F)
03.03.08	Kultur- u. Kongresszentrum LU (A)
04.03.08	Rathaus (F)
05.03.08	Hypnose (V)
05.03.08	Hotel Hilton (F)
06.03.08	Was ist Antroposophie? (V)
06.03.08	BVB Leitstelle (F)
07.03.08	Goldschmied - Atelier Moll (F)
10.03.08	Theater und Schauspielhaus (F)
11.03.08	Wilhelm Busch (V)
12.03.08	Die Bundeslade (V)
12.03.08	Farbe und Stil (V)
12.03.08	Migros Betriebe Birsfelden (F)
13.03.08	Was ist Feng Shui? (V)
13.03.08	Sutter Konditorei (F)
14.03.08	Kantonsbibliothek Liestal (F)
17.03.08	Mission 21 (F)

## Wunderwelt der mechanischen Musik

Datum	24. Januar
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.45 Uhr Wettsteinplatz vor Apotheke
Leitung	Peter Rohrer
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 11. Januar

## Uni-Bibliothek

**Was hat die Uni-Bibliothek für Sie zu bieten?  
Was für Raritäten befinden sich noch hinter verschlossenen Türen?**

Datum	25. Januar
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor Haupteingang, Bus 30 / 33 bis Bernoullianum
Leitung	Monika Wechsler
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 11. Januar

## Optiswiss AG

**Die Optiswiss ist eine der Pionierfirmen der Schweizer Augenoptikbranche und führender Brillenglasproduzent.**

Datum	28. Januar
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr Station Dreispitz, Tram 11 und 10
Leitung	Optiswiss AG
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 14. Januar

## Führungen

### Vitra Design Museum: Le Corbusier

**Eine umfassende Werkschau zum Schaffen des weltberühmten Architekten Le Corbusier (1887–1965).**

Datum	21. Januar
Tag/Zeit	Montag, 14.00-17.00 Uhr
Treffpunkt	14.05 Uhr Claraplatz beim Brunnen. Abfahrt mit Bus 55 um 14.15 Uhr
Leitung	Vitra Design Museum
Kosten	Fr. 20.-, exkl. Eintritt Euro 6.50 (Museumspass gültig)
Anmeldung	bis 7. Januar

### Popart: Andy Warhol und Co.

**Was fasziniert an Werken der Popart so sehr, dass heute dafür die höchsten je für Kunst erzielten Preise bezahlt werden?**

Datum	23. Januar
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.-, exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 10. Januar

## Zentralwäscherei Basel

**Sie werden durch die hochtechnisierte Anlage geführt und sehen wie Unmengen von Wäsche der Spitäler, Heime, Hotels bearbeitet werden.**

Datum	29. Januar
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Bushaltestelle Friedrich Miescher-Str., Bus 50 Richtung Flughafen
Leitung	Zeba AG
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 14. Januar

**Tele Basel**

**Sie besuchen die Regie- und Studioräume. Die Vorbereitung von Nachrichten und die Sendung «live», können Sie direkt miterleben.**

Datum	30. Januar
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.45 – ca. 19.30 Uhr
Treffpunkt	Tram 6 bis Station Holbeinstrasse, Austr. 35 beim Eingang
Leitung	Tele Basel
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 16.Januar

**Die Leonhardskirche**

**Das prachtvolle spätgotische Kirchenschiff und die Krypta aus dem 11.Jh. sind ganz besondere Kostbarkeiten dieser Kirche.**

Datum	31. Januar
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Eingang Leonhardskirche
Leitung	Peter Habicht, Historiker
Kosten	Fr. 22.-
Anmeldung	bis 17. Januar

**Bananenreiferei in Kaiseraugst**

**Nach der Begrüssung werden Sie durch die Bananenreiferei von Coop geführt.**

Datum	1. Februar
Tag/Zeit	Freitag, 08.30 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.25 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt 08.50 Uhr nach Kaiseraugst. Billette bitte selber lösen.
Leitung	Coop
Kosten	Fr. 22.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 17. Januar

**Die Menschenaffen im Zoo**

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

Datum	4. Februar
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung	Zoo
Kosten	Fr. 20.-, exkl. Eintritt Fr. 14.-
Anmeldung	bis 21. Januar

**Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»**

**Die Diakonissen-Schwestern stellen ihren Orden mit Leitbild vor. Der Rundgang zeigt die Arbeit und das Wohnen im Ländliheim.**

Datum	4. Februar
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85
Leitung	Schwester Beatrice Schweizer
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 21. Januar

**Airport Hotel**

**Von Blumen inspiriert, wurde die Inneneinrichtung von S. de Margerie entworfen. Am Wochenende rot erleuchtet, wie das Casino.**

Datum	5. Februar
Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 – ca. 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.20 Uhr Flughafenbus bis Friedrich Miescher-Strasse
Leitung	Airport Hotel
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Kaffee
Anmeldung	bis 23. Januar

**Action Painting – Fondation Beyeler**

**Zwischen 1945 und 1965 wurde die Leinwand zum Aktionsfeld der Künstler, allen voran Jackson Pollock.**

Datum	18. Februar
Tag/Zeit	Montag, 10.05 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr vor Museumseingang
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 20.-, exkl. Eintritt (Sonderausstellung ca. Fr. 14.-)
Anmeldung	bis 4. Februar

**Besuch im Kirschgarten Museum**

**Wie lebte man in Basel im 18.Jh.? Welche Inneneinrichtung bevorzugte man? Ein Streifzug durch die Wohnräume des Kirschgartens.**

Datum	19. Februar
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr
Leitung	Helen Liebendörfer
Kosten	Fr. 20.-, exkl. Eintritt (Museumspass gültig)
Anmeldung	bis 4. Februar

**Kerzenproduktion Weizenkorn**

**Ein handgefertigtes Qualitätsprodukt. Im Kerzenatelier werden psychisch-schwache Menschen begleitet und gefördert.**

Datum	20. Februar
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.45 Uhr Station Leimgrubenweg, Tram 16, Richtung Bruderholz
Leitung	Weizenkorn
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	ca. 10 Min. von Tram
Anmeldung	bis 4. Februar

**Jüdisches Museum - Sonderausstellung**

**Endingen, Lengnau – Geschichte und Alltag der jüdischen Landgemeinden.**

Datum	21. Februar
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8
Leitung	Jüdisches Museum
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 6. Februar

**AH-Blumenrain in Therwil**

**Im neu umgebauten Altersheim stehen die Bewohner im Mittelpunkt. Sie hören etwas über das Leitbild und sehen die Räumlichkeiten.**

Datum	22. Februar
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Station Therwil, Tram 10
Leitung	Stiftung Blumenrain
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 4. Februar

**Staatsarchiv Basel**

**Vor 101 Jahren wurde das Staatsarchiv als erstes in der Schweiz erbaut. Mit ältester Urkunde von 1098 und wertvollen Prachtstücken.**

Datum	25. Februar
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Eingang Martinsgasse 2
Leitung	Lic. Phil. Daniel Kress
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 4. Februar

**Marc Chagall**

**Immer wieder von Neuem faszinieren uns die Bilder von Chagall sowie der Künstler als Mensch.**

Datum	26. Februar
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.-, exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 4. Februar

**Tropenhaus - Steppenhaus - Victoriahaus**

**Zu sehen sind Tropen-, Wüsten-, und Wasserpflanzen. Die Blütenpracht der Zwiebelpflanzen im Kalthaus wird Sie überraschen.**

Datum	26. Februar
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.55 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
Leitung	Bruno Erny
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 18. Februar

**Kantonspolizei Spiegelhof**

**Sie besichtigen die Einsatzzentrale um einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei zu bekommen.**

Datum	27. Februar
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – ca. 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr im Hof Spiegelhof (in der Passage)
Leitung	Kantonspolizei BS
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 18. Februar

### Mifa: Vom Waschmittel zur Margerine

Sie werden über die Geschichte der Mifa informiert und sehen eine Tonbildschau. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum	28. Februar
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Aeschenplatz, Busstation 70 (bis Station Kittler)
Leitung	Mifa
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Kaffee + Gipfel
Besonderes	Gut zu Fuss! Treppen steigen!
Anmeldung	bis 6. Februar

### Blindenheim

Nach einem Video über Sehen und Nichtsehen werden Sie durch das Gebäude und die Werkstätte geführt.

Datum	29. Februar
Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Kohlenberggasse 20, beim Empfang
Leitung	Andreas Freiermuth
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Kaffee
Anmeldung	bis 18. Februar

### Rathaus

Seit 500 Jahren ist es ein würdiger Tagungsort für unsere Räte. Vom Mittelalter bis zum Jugendstil ist in dem Haus zu entdecken.

Datum	4. März
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Arkaden Rathaushof
Leitung	Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 18. Februar

### Hotel Hilton

Die Hotelreihe, die auf der ganzen Welt bekannt ist. Von der Küche bis zur Suite werden Sie durchs Hotel geführt.

Datum	5. März
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr Eingang, Aeschengraben 31
Leitung	Hotel Hilton
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Gipfel
Anmeldung	bis 20. Februar

### BVB Leitstelle

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen.

Datum	6. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt	BVB, Claragraben 55
Leitung	Betriebsleitstelle BVB
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 20. Februar

### Goldschmied – Atelier Moll

Einblick in die Geschichte und Arbeit der Goldschmiedfamilie Moll. Vom Design über das Schmelzen und Treiben zum Schmuck.

Datum	7. März
Tag/Zeit	Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.55 Uhr Tramstation Rheingasse, vor Möbel Pfister
Leitung	Atelier Moll
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 21. Februar

### Theater und Schauspielhaus

Sie besichtigen das Theater und das Schauspielhaus. Einblick hinter die Kulissen.

Datum	10. März
Tag/Zeit	Montag, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	15.55 Uhr vor dem Haupteingang Theater
Leitung	Theater
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss! Viele Treppen!
Anmeldung	bis 25. Februar

### Migros Betriebe Birsfelden

Rings um den Erdball werden täglich Waren verladen, die wenig später in Birsfelden ankommen zur Verpackung und Verteilung.

Datum	12. März
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	08.30 Uhr am Aeschenplatz, Bus 70
Leitung	Migros
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss! Treppen laufen.
Anmeldung	bis 27. Februar

### Sutter Konditorei

Nach der Einführung, sehen Sie die Torten- und Kuchenabteilung, die Pralinéproduktion, die Geschenke - und Verpackungsabteilung.

Datum	13. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.30 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 27. Februar

### Kantonsbibliothek Liestal

Liechti Graf Zumsteg Architekten haben das alte Weinlagerhaus zwischen 2003 und 2005 transformiert zur eindrucksvollen Bibliothek.

Datum	14. März
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, 13.44 Uhr Abfahrt nach Liestal
Leitung	Gerhard Matter, Leiter der KBL
Kosten	Fr. 22.-
Anmeldung	bis 28. Februar

### Mission 21

Einblick in die Geschichte, Entwicklung und in das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Mission BS, das sich enorm verändert hat.

Datum	17. März
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr Tramstation Spalentor, Tram 3
Leitung	Mission 21
Kosten	Fr. 22.-, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 3. März

### Ausflüge

#### Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

Stararchitekt Jean Nouvel, hat ein imposantes Kulturzentrum geschaffen. Der Konzertsaal setzt ganz neue klangliche Massstäbe.

Datum	3. März
Tag/Zeit	Montag, 08.30 – ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.35 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 08.52 Uhr. Bitte Billette selber lösen.
Leitung	Kongresszentrum
Kosten	Fr. 30.-
Anmeldung	bis 18. Februar

### Vorträge

#### Der verborgene Mozart

Der Autor des gleichnamigen Buches bespricht und erklärt am Klavier die wenig bekannten Seiten Mozarts anhand der Zäuberflöte.

Datum	22. Januar
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 9. Januar

**Kenya / Dia-Vortrag**

Dieses ostafrikanische Land bietet nicht blass Tiere in freier Wildbahn, sondern auch interessante Volksstämme wie die Samburu und die Massai.

Datum	31. Januar
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne-Marie Baumann
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 17. Januar

**Paris – eine Reise wert / Dia-Vortrag**

Die bunte Mischung aus Kunst und Kultur, Parks und Aussichtspunkten, Avenuen und Vergnügen, bezaubern uns immer wieder von Neuem.

Datum	28. Februar
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 6. Februar

**Cosa nostra**

Die Geschichte der sizilianischen Mafia. Korruption, Erpressung, Mord. Die Wahrheit hinter dem Mythos Mafia.

Datum	6. Februar
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hanspeter Wälty
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 23. Januar

**Hypnose**

Von Sinn/Unsinn der Hypnose. Was kann sie wirklich? Wo wird sie heute eingesetzt? Geschichte der Hypnose. Hypnotherapie heute.

Datum	5. März
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	René Krebs, Psychotherapeut
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 20. Februar

**Wien und Walzer**

4x Strauss, Lanner, Lehar, Schrammel, Ziehrer und Konsorten – musikalisch-romantische Souvenirs an die schöne blaue Donau.

Datum	19. Februar
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 4. Februar

**Was ist Anthroposophie?**

Anthroposophie bezieht die konkrete Geist-Welt in die Lebenspraxis ein. Leben nach dem Tod, Entwicklung der Erde, Reinkarnation und das Schicksal werden erläutert.

Datum	6. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 20. Februar

**Ein Mann namens Jesus von Nazareth**

Wer war Jesus von Nazareth?. Können die Reden Jesu und die Gleichnisse der Bibel seine Geschichtlichkeit beweisen?

Datum	20. + 27. Februar
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mike Stoll, Religionswissenschaftler
Kosten	Fr. 50.-
Anmeldung	bis 4. Februar

**Wilhelm Busch zum 100. Todestag**

Wer kennt nicht seine Bildergeschichten? Von heiterer Musik begleitet bieten auch seine Gedichte viel Amüsantes und Besinnliches.

Datum	11. März
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Helen Liebendorfer, Texte und Frieder Liebendorfer, Musik
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 25. Februar

**Die Patientenverfügung**

Warum eine Patientenverfügung?

Ein Informationsnachmittag.

Datum	21. Februar
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Voluntas GGG
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Keine Beratung! Sie findet im Einzelgespräch bei der GGG statt.
Anmeldung	bis 1. Februar

**Die Bundeslade – Mythos o. Kultobjekt?**

Was ist die Bundeslade eigentlich? Hat es sie wirklich gegeben? Und wo ist sie geblieben?

Daten	12. März
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mike Stoll, Religionswissenschaftler
Kosten	Fr. 25.-
Anmeldung	bis 25. Februar

**Organspende: Will ich oder soll ich das?**

Was spricht dafür, was spricht dagegen? Eine spannende Auseinandersetzung mit vielen Fragen, Impulsen und Antworten.

Datum	23. Januar
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Settimio Monteverde, Voluntas
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 10. Januar

**Die chinesische Medizin**

Sie werden über diese neu-alte Medizin und ihre Möglichkeiten informiert. Die Methoden werden Ihnen praktisch vorgeführt.

Datum	24. Januar
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	17.25 Uhr Chinamed Zentrum Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus, 3. Stock
Leitung	Rudolf Schaffner
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 10. Januar

**Der Jakobsweg / Film-Vortrag**

Erleben Sie die vielen Eindrücke, spirituelle und alltägliche, eines Pilgers auf der Wanderrung durch Frankreich und Spanien.

Datum	24. Januar
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Andreas Keller
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 14. Januar

**Frühchristentum – Anfänge der Malerei****Kurs in Kunstgeschichte:**

Von den Anfängen bis zur Renaissance.

Datum	28.1./18.2./25.2.08
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzanne Senn Grasso
Kosten	Fr. 114.-
Anmeldung	bis 16. Januar

**Farben in der Aura des Menschen?**

Farben entspringen dem Licht, aus dem alles hervorkommt. Sie finden ihren Ausdruck in der Natur und in uns Menschen.

Datum	30. Januar
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 16. Januar

## Farbe und Stil

**Wohlbefinden und Selbstbewusstsein mit Farbe und Stil. Tipps und Anregungen zur Verbesserung des Erscheinungsbildes.**

Datum	12. März
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil und Modefachberaterin
Kosten	Fr. 50.-
Anmeldung	bis 27. Februar

## Was ist Feng Shui?

**Einblick in das westliche Feng Shui. Grundregeln für einen harmonischen Wohn- und Arbeitsbereich.**

Datum	13. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Beatrice Hug, dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 27. Februar

## 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 – 09.45 Uhr

Mittwoch, 09.55 – 10.55 Uhr

Mittwoch, 11.00 – 12.00 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

### Bildcollage mit Serviettentechnik

**Sie gestalten ihr ganz eigenes Bild auf Leinwand mit Acrylfarben, Sand, Strukturbasteln und der Serviettentechnik. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.**

Daten	28. Januar
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung	Ada Spaar
Kosten	Fr. 40.-, exkl. Material Fr. 20.-
Anmeldung	bis 16. Januar

### Intuitives Malen

**Die Welt der Farben ist in uns. Durch Intuitiv-Malen nehmen wir mit uns selber Kontakt auf und durch Farben und Formen drücken wir dies aus.**

Daten	19. + 26. Februar
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Angela Rossi Siegfried
Kosten	Fr. 60.- (2x)
Anmeldung	bis 1. Februar

### Aquarellieren m. A. Godet, Kunstmalerin

**Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Umgang mit Material und Farbe. Umsetzen von Motiven, Bildgestaltung sowie diverse Techniken.**

Daten	20. Februar – 7. Mai (ohne 19.3.+26.3.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 11.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Antoinette Godet
Kosten	Fr. 230.- (10x)
Besonderes	Block und Farben mitnehmen.
Anmeldung	bis 6. Februar

### Kalligraphie Fraktur

**In diesem Kurs lernen Sie die Fraktur-Schrift, die sich gegen Ende des 15 Jh. aus der gotischen Schrift entwickelte. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.**

Daten	22. Februar – 25. April (ohne 21.+28. März)
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 208.- (8x), exkl. Fr. 20.- Material direkt im Kurs bezahlen
Anmeldung	bis 1. Februar

### Ostereier mit Serviettentechnik

**Sie gestalten Ihre ganz persönlichen Ostereier für den Osterbaum oder die Tischdeko mit der Serviettentechnik.**

Daten	27. Februar
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ada Spaar
Kosten	Fr. 40.-, exkl. Material Fr. 5.- bis 8.-
Anmeldung	bis 6. Februar

### Trocken-Filzen für Ostern

**Die Wolle wird mit der Filznael bearbeitet zu Dekorationsobjekten, Figuren, Tieren etc.**

Daten	5. März und 12. März
Tag/Zeit	Mittwoch, 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 20. Februar

## Und ausserdem...

### Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

**Nach neusten Erkenntnissen steigert Sudoku die geistige Kapazität bei nur täglich fünf Minuten spielen. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels kennen.**

Daten	21. + 28. Januar
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 70.-
Anmeldung	bis 9. Januar

### Fahr-Theorie Auffrischungskurs

**Ihnen werden die neuen Gesetze (Gurt-Obligatorium, Kreisel fahren, Einspuren) erklärt. Anhand eines kleinen Fragebogens werden Unsicherheiten besprochen.**

Daten	30. Januar
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Philipp Warpelin, Fahrlehrer
Kosten	Fr. 35.-
Anmeldung	bis 16. Januar

### Geistig fit und vital durch Spiele

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

Datum	18. + 25. Februar
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 90.-
Anmeldung	bis 1. Februar

### Jassen für Anfänger

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

Daten	20. Februar – 19. März
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 4. Februar

## **Patience legen für Anfänger**

**Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patienzen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.**

Daten	20. + 27. Februar
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Renate Meier
Kosten	Fr. 90.-
Anmeldung	bis 1. Februar

## **Tarot – Spiegel Ihrer Seele**

**Die Tarot Karten sind eine wunderbare Entscheidungshilfe. Sie helfen Ihren Alltag bewusster und selbstsicherer zu gestalten. Mit Freude lernen Sie die Bilder der Karten und fördern zugleich Ihre Intuition und Konzentration.**

Daten	22. Februar – 14. März
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	Tarotkarten nach Raider mitnehmen
Anmeldung	bis 1. Februar

## **Geistige Fitness für Anfänger**

**Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie in diesem abwechslungsreichen Kurs lernen, werden Ihnen den Alltag um Vieles erleichtern.**

Datum	22. Februar – 25. April (ohne 21.+28. März)
Tag/Zeit	Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Verena Thomann
Kosten	Fr. 170.- (8x)
Anmeldung	bis 1. Februar

## **Pokern – eine Einführung**

**Es wird gepokert! Sie werden das Spiel in seinen Grundzügen kennen lernen, damit auch Sie in diese Welt eintauchen können.**

Daten	3. + 10. März
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 80.-
Anmeldung	bis 18. Februar

## **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 nächs-

ten 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 für Sie geöffnet.

**Datum Mittwoch, 2. Januar 2008**

### **Grund- und Aufbaukurse,**

09.00, 10.00 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).

### **Übungslektionen**

**Während oder nach dem Besuch 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.

### **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 (Bahnhofstrasse 4) statt. Die Computer-Privatstunden können wir, je nach Wunsch, in Liestal (Bahnhofstrasse 4) 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 berech-

net 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.

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', können Sie sich wunderbar entspannen.

Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements 4.0 / 5.0 / 6.0

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, Kurs «Digitalkamera und Computer» und evtl.

Kurs «Bildbearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ort: Badenweiler, Hotel Post

Termine: 31. März – 4. April 2008

Kurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.–

Leitung: Annette Stöcker (Computerkurs), Barbara Willmering (Fitness)

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

Kurs2: Allgemeiner Auffrischungskurs

Datum: 30. Juni 2008 – 4. Juli 2008

## 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

### 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, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz.**

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 Einführungs- oder Crashkurses 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.–

### 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

### Neu: Umsteigerkurs Vista

**Dieser Kurs ist für Personen geeignet die schon länger mit dem Computer arbeiten, jedoch auf das neue Betriebssystem Windows Vista und das Programm Microsoft Word 2007 umsteigen möchten. Sie lernen in diesem Kurs die wichtigen Neuerungen kennen und können diese mit praktischen Übungen anwenden.**

Programme: Windows Vista und Microsoft Office 2007

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse  
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

## **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.–

## **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 Zeichnungsbildern arbeiten und animierte Präsentationen erstellen.**

Programme: Microsoft PowerPoint 2002

Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» 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, Menü 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 Töneffekten 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.–

### **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.–

### **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: Siehe «Online-Shopping»

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 «Einführungs- und Windowskurses 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, 7. Januar**

Werkstatt für eigene Fragen

**Montag 4. Februar**

Arbeiten mit Microsoft Word 2007

### 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)

### 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. 95.–

## PC-Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung

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

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

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

### PC - 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: Mittwoch, 5.März 2008 bis 14.Mai 2008, 10.00 - 11.50 Uhr, (8x) Fr. 170.- (inkl. Unterlagen)

### Einführung Internet und E-Mail

In diesem Kurs lernen sie alles Wichtige rund um Internet und E-Mail. Im Internet surfen und Informationen suchen, E-Mails versenden und das eigene Adressbuch verwalten.

Termine: Mittwoch, 5.März 2008 bis 14.Mai 2008, 14.00 - 15.50 Uhr, (8x) 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

## Sprachen

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

### Englisch

#### Englisch literature class

We will read several classic stories from well known authors. An advanced knowledge of English is required for this class.

Dauer 10. Januar – 10. April (ohne 7.+14.2. und 20.+27.3.)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 15.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anne Breckenridge

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 7. Januar

#### Easy reading – easy speaking

Für Fortgeschrittene Anfänger! Sie lesen ausgesuchte, einfache Texte. Die Aussprache sowie die mündliche Zusammenfassung werden geübt und gepflegt.

Dauer 18. Februar – 5. Mai (ohne 17.+24.3.08)

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 14.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dorothé Kaufmann

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 4. Februar

#### 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.

Dauer 19. Februar – 6. Mai (ohne 18.+25.3.08)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Susan Robinson

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 1. Februar

#### Englisch Reisekofferkurs

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur, geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer 19. Februar – 6. Mai (ohne 18. + 25.3.08)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Susan Robinson

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 1. Februar

## Französisch

### Französisch Anfängerkurs

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

Dauer 3. März – 26. Mai (ohne 17.+24.3./12.5.08)

Tag/Zeit Montag, 08.40 – 09.30 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marianne Gaechter

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 18. Februar

## Italienisch

### Italienisch Reisekofferkurs

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer 19. Februar – 6. Mai (ohne 18.+25.3.08)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 14.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Valeria Balmelli

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 31. Januar

### Italienisch Anfängerkurs

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

Dauer 20. Februar – 7. Mai (ohne 19.+26.3.08)

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.20 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ines Stöckli

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 31. Januar

### Leggiamo e conversiamo

Einfache Lektüre (1200-1800 Wörter), um die Sprache zu üben und den Wortschatz weiter aufzubauen

Dauer 3. März – 26. Mai (ohne 17.3./24.3./12.5.08)

Tag/Zeit Montag, 16.00 – 16.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Mattarelli

Kosten Fr. 190.- (10x)

Besonderes Leichte Mittelstufe

Anmeldung bis 18. Februar

## 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 grosser Wert gelegt.

Dauer 3. März – 26. Mai (ohne 17.+

24.3./12.5.08)

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.20 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ana Fritsch

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 18. Februar

### Spanisch Reisekofferkurs

Die Vorbereitung für die Ferien - die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer 3. März – 26. Mai ( ohne

17+24.3./12.5.08.)

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.20 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ana Fritsch

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 18. Februar

## Weitere Sprachen

### Latein

#### Latein – ein Auffrischungskurs

Latein, eine vergessene Sprache - das Gedächtnis wird angeregt und die Sprache wird wieder lebendig.

Dauer 18. Feb. – 5. Mai (ohne 17.3.+ 24.3.)

Tag/Zeit Montag, 11.00 – 11.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dr. Werner Meyer

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 4. Februar

### Dialäggd - lääse, schwätze, schryybe

Ein abwechslungsreicher 5-teiliger Einführungskurs mit ausführlicher Dokumentation und Literatur.

Dauer 19. Feb. – 18. März 2008

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.45 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung W.P. Lukas

Kosten Fr. 142.- (5x)

Anmeldung bis 1. Februar

## Semesterkurse

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts ver-

ständigen 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. 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
--------------------	--------------------

### 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

# Sport und Wellness

akzent forum organisiert sein 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

### 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

### 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

### 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.**

### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch  
Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr  
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

### Kurs 4

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr  
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

### Kurs 5

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Leitung Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

### Ort / Kosten

### Kurs 1 bis 3

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

### Kurs 4 und 5

Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkelstr.11 / Hirschgässlein 44

Kosten Fr. 12.50 / Lektion

### 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

### Kurs 3

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkel-Str. 11  
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

### Gymnastik und Musik

**Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit werden kontrolliert ausgeführt und mit Musik unterstützt.**

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkel-Str. 11  
Leitung Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin  
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: 21. Januar - 27. Juni (20x)

### Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130  
Donnerstag, 17.00 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: 21. Januar - 27. Juni (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

### L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

### 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

## 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

### Beckenbodengrundkurs

#### Blasenschwäche - was kann ich dagegen tun?

Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

Daten 14. Januar - 10. März (7x)  
(ohne 4. und 11. Februar)

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkelinstr.11 / Hirschgässlein 44

Leitung Beatrice Meier-Keller,  
Physiotherapeutin

Kosten Fr. 100.-

### Beckenbodentrainingskurs

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

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstrasse 15

Leitung Beatrice Meier-Keller,  
Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

### Stiefkind Fuss

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

Daten 18. Januar - 29. Februar (5x)  
(ohne 8. und 15. Februar)

Tag/Zeit Freitag, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstrasse 15

Leitung Beatrice Meier-Keller,  
Physiotherapeutin

Kosten Fr. 65.-

**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
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

**Trainingskurs 1**

Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Monique Mattarelli, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

**Trainingskurs 2**

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

**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

**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

<b>Kurs 6</b>	
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkelinstr.11 / Hirschgässlein 44
Leitung	Beatrice Meier-Keller, 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

**Atem - Bewegung - Körperbewusstsein**

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen können körperliche Verspannungen lösen. 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, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin
Kosten	Fr. 18.–/Lektion

**Yoga**

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

<b>Kurs 1 und 2</b>	
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, 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, Bewegungseinschränkungen 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-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

**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
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, 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, 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, 12. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr

## 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: 21. Januar - 18. Juli (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 / Nordic 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 Sport-halle 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 Garderobengebäude 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, exkl. 7,6 % MwSt.)

### 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:	21. Januar - 27. Juni (20x)

### Grossbasel

<b>Dalbehof</b>	Kapellenstrasse 17
Montag	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag	09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen)
<b>Weihweg Alterszentrum</b>	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:	21. Januar - 27. Juni (20x)

### Kleinbasel

<b>Bläsischulhaus</b>	Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch	16.00 Uhr*, 16.45 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

<b>Riehen</b> , Wasserstelzenschulhaus	Wasserstelzenweg 15
Mittwoch	16.00 Uhr

## Tanzen

### Salsa

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

Daten	11. Januar – 14. März (ohne 8.2., 15.2. (9x))
-------	---

Tag/Zeit	Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr
----------	----------------------------

Ort	Tanzschule Fromm, Gerbergässlein 23
-----	--

Leitung	Romy Diethelm
---------	---------------

Kosten	Fr. 120.-
--------	-----------

Anmeldung	bis 9. Januar
-----------	---------------

### 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 Grundschriften und die Technik des Steptanzes sowie erste Kombinationen.**

Tag/Zeit	Dienstag, 09.45 – 10.45 Uhr
----------	-----------------------------

Ort	tanzwerk, die Schule für Steptanz, Schorenweg 150
-----	--

Leitung	Sabine Freuler, Steptanzlehrerin
---------	----------------------------------

Kosten:	Fr. 20.–/Lektion (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, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 17.– / Lektion

**Gesellschaftstanz**

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

**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

Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten	Fr. 11.50 / Lektion (exkl. 7,6 % MwSt.)

**Tänze aus aller Welt****Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.**

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Datum	21. Januar - 27. Juni (20x)

**Grossbasel**

<b>Alban-Breite</b> , Alterszentrum, Zürcherstrasse 143	
Freitag, 15.00 Uhr	

<b>Stephanus Kirchgemeindehaus</b> , Furkastrasse 12,	
Freitag, 14.30 Uhr	

<b>St. Johannes Gemeindehaus</b> Am Krayenrain 24	
Montag, 14.45 Uhr	

<b>Zum Wasserturm</b> , Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144,	
Montag, 09.30 Uhr	

<b>Zwinglihaus</b> , Gundeldingerstrasse 370,	
Freitag, 09.30 Uhr	

**Kleinbasel**

<b>Rankhof Alterssiedlung</b> , Rankhof 10, Saal	
Freitag, 15.00 Uhr	

**Riehen**

<b>Haus zum Wendelin</b> , Inzlingerstrasse 50	
Freitag, 09.15 Uhr	

**Spiele****Tennis**

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Leitung	Tennis Center Münchenstein
Kosten	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.

  

Ort	Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43
Daten	13. Aug. 2007 bis 18. Jan. 2008 (20x)
Ort	Donnerstag, 09.30 Uhr
Datum	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	21. Januar - 27. Juni (20x)
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

**Kurs 1 (nur Frauen)**

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

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 Volks tänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferien wochen 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

# Schnupperzyt Sport

vom 7. - 11. Januar 2008

Vom 7. – 11. Januar 2008 haben Sie die Möglichkeit, an den unten angegebenen Orten, unser breites Sportangebot kennenzulernen.

**Sie haben auch die Gelegenheit, in unserem neuen Kraftraum an der Belchenstrasse 15, zu schnuppern (Öffnungszeiten siehe unten).**

- 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 Fitnesszentrum 50+, Belchenstrasse 15

Kraftraum: Mo. – Fr. 08.30 – 11.30 Uhr, Mo., Di. und Do., 15.00 – 19.00 Uhr, Mi., 15.00 – 17.00 Uhr

Montag, 7.1.2008	Dienstag, 8.1.2008	Mittwoch, 9.1.2008	Donnerstag, 10.1.2008	Freitag, 11.1.2008
Rhythmische Gymnastik 08.30 - 09.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 - 09.30 Uhr	GymFit 08.00 - 09.00 Uhr		
	Gym Fit (Männer) 09.30 - 10.30 Uhr	GymFit 09.00 - 10.00 Uhr		GymFit+ 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
	Atmen und Bewegen 11.30 - 12.30 Uhr	Fit für Frauen 11.30 - 12.30 Uhr		
Steptanz 13.30 - 14.30 Uhr				Yoga 13.30 - 14.30 Uhr
Gleichgewichtstraining 14.30 - 15.30 Uhr			Gleichgewichtstraining 14.30 - 15.30 Uhr	
Tanz und Beweglichkeit 15.30 - 16.30 Uhr			GymFit+ 15.30 - 16.30 Uhr	
		Pilates 17.00 - 18.00 Uhr	Orientalischer Bauchtanz 17.00 - 18.00 Uhr	Stiefkind Fuss 16.30 - 17.30 Uhr
			Männerfit 18.00 - 19.00	

## In der Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

GymFit+ 08.30 - 09.30 Uhr			GymFit+ 08.30 - 09.30 Uhr	
GymFit+ 09.30 - 10.30 Uhr			GymFit+ 09.30 - 10.30 Uhr	
GymFit+ Corso tenuto in lingua italiana 10.30 - 11.30 Uhr	GymFit+ 10.30 - 11.30 Uhr		GymFit+ 10.30 - 11.30 Uhr	
GymFit 15.00 - 16.00 Uhr	Gymnastik u. Spiel (Frauen) 15.00 - 16.00 Uhr		Gymnastik u. Spiel (Männer) 15.00 - 16.00 Uhr	
	Power Gym 16.00 - 17.00 Uhr		GymFit+ 16.00 - 17.00 Uhr	
	Bauch - Beine - Po 17.00 - 18.00 Uhr		GymFit+ 17.00 - 18.00 Uhr	

## Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11 / Hirschgässlein 44

Beckenbodengrundkurs 09.00 - 10.00 Uhr		Rhyt.-Bewegung-Koordination 09.00 - 10.00 Uhr		Sanfte Gymnastik 09.00 - 10.00 Uhr
Rückentraining 10.00 - 11.00 Uhr		Sanfte Gymnastik 10.00 - 11.00 Uhr		Gymnastik mit Musik 10.00 - 11.00 Uhr