

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2008)
Heft: 1: Schwerpunkt Polizei : Ordnung und Sicherheit

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: 14.01.2026

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

Bildung und Sport

bei Ihnen und bei uns



Ein Ort, der Bildung und Sport vereint

Eine Marke von Pro Senectute beider Basel

Das akzent forum ist jener Bereich von Pro Senectute beider Basel, wo kompetent Bildungs- und Sportkurse organisiert und durchgeführt werden.

Zum akzent forum gehört das Kurszentrum in der St. Alban-Vorstadt. Hier finden Computer- und Sprachkurse statt, Vorträge, Kreativ- und weitere Bildungskurse. Im Fitnesscenter an der Belchenstrasse gibt es einen Kraftraum, eine Physiotherapie und eine Gymnastikhalle – ein idealer Ort, um seinem Körper Gutes zu tun. Weitere Sportkurse finden in der eigenen Turnhalle im Waisenhaus statt.

Das akzent forum steht für ein breites und attraktives Angebot an Bildungs- und Sportkursen. Willkommen sind alle – Interessierte aus dem Baselbiet und solche aus der Stadt.

Haben Sie Interesse? Auf den folgenden Seiten finden Sie unser gesamtes Angebot. Was Sie heute noch nicht finden, bieten wir vielleicht schon morgen an. Wir gehen mit der Zeit und mit Ihren Bedürfnissen.

Bildung und Sport von Pro Senectute – auch im Baselbiet

Wussten Sie, dass Pro Senectute beider Basel in rund 40 Gemeinden im Baselbiet Bildungs- und Sportkurse anbietet?

Viele Kurse, die vom akzent forum in Basel organisiert werden, finden auch im Baselbiet statt – und wenn die Pro Senectute beider Basel einen bestimmten Kurs in Ihrer Gemeinde nicht anbietet, dann können Sie ihn jederzeit im akzent forum besuchen oder zu sich bestellen. Sobald sich sieben Interessierte zusammengefunden

akzent *forum*

haben, die einen bestimmten Kurs besuchen möchten, organisieren wir ihn für Sie.

Wir kommen zu Ihnen. Kommen Sie zu uns.

Wollen Sie mehr erfahren über unser Kursangebot im Baselbiet?

Dann verlangen Sie das Kursbuch für den Kanton Basel-Landschaft oder rufen Sie uns einfach an (Telefon 061 206 44 22).

Einen Einblick in das Angebot erhalten Sie auch auf den Pro Senectute-Seiten (siehe S. 56 / 57), oder im Internet.

www.bb.pro-senectute.ch

Machen Sie Ferien mit uns!



März/April 2008

Computerferien im Schwarzwald

Montag, 31. März bis Freitag, 4. April
Kurs 1: Digitalkamera und Computer
Kurs 2: Auffrischung Bildbearbeitung

Achtung Anmeldeschluss: 25. Februar

Mai 2008

Volkstanzferientage in Staufen

Sonntag, 18. bis Donnerstag, 22. Mai

Mai 2008

Mal- und Erholungsferien in Jongny

Montag, 19. bis Freitag, 23. Mai

Achtung Anmeldeschluss: 29. Februar

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: Allgemeiner Auffrischungskurs

Juli 2008

Ferien in Cornwall

Samstag, 5. bis Sonntag, 12. Juli

Achtung Anmeldeschluss: 22. Februar

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: Auffrischung Bildbearbeitung

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

Ausgewählt

Kultur- und Sportangebote



Info-Tag

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

Mittwoch, 27. Februar

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.

Das akzent forum und unsere Cafeteria sind von 09.00 – 12.00 Uhr für Sie geöffnet.

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.

Montag, 3. März

Second Life, Simulationen, Flugsimulator und Co. mit Franco Werlen

Montag, 7. April

WebStamp, die Briefmarke selber drucken mit Ursula Rhein

Für Sie entdeckt:

Schnuppertag Krafttraining

Lernen Sie unser gesundheitsorientiertes Krafttraining kennen.

Samstag, 19. April, 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15, Basel

Kulturangebote

Was ist Feng Shui?

Ein Vortrag zum westlichen Feng Shui.

Donnerstag, 13. März, 14.30 – 16.00 Uhr

Wir Alten!

Eine humoristische Begegnung im Karikaturen- und Cartoonmuseum.

Freitag, 14. März, 15.00 – 16.00 Uhr

Architektur im Sevogelquartier

Entdecken Sie originelle Bauten des Fin de siècle.

Donnerstag, 10. April, 14.00 - 16.00 Uhr

La Chaux-de-Fonds

Ein Ausflug in die höchstgelegene Stadt der Schweiz (mit Besuch des Uhrenmuseums).

Mittwoch, 7. Mai, 08.00 - 18.00 Uhr

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

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

Öffnungszeiten während der Schulférien

Während der Sportferien (2. bis 17. Februar)

und über die Ostertage (20. März, ab 12 Uhr bis

30. März) bleibt das Kurszentrum geschlossen.

Das Telefon ist in dieser Zeit werktags jeweils von 08.00 bis 12.00 Uhr besetzt.

Kurse

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.

Ausflüge, Führungen, Vorträge

Bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss müssen wir die vollen Kurskosten erheben.

Auf einen Blick...

Ausflüge, Führungen und Vorträge

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

Februar

28.02.08 Mifa (F)

29.02.08 Blindenheim (F)

März

03.03.08 Kultur- u. Kongresszentrum LU (A)

05.03.08 Hypnose (V)

05.03.08 Hotel Hilton (F)

07.03.08 Goldschmied - Atelier Moll (F)

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)

14.03.08 Kantonsbibliothek Liestal (F)

14.03.08 Wir Alten! - humorist. Begegnung (F)

17.03.08 Mission 21 (F)

31.03.08 Spielcasino Basel (F)

April

01.04.08 Architektur in der Roche (F)

02.04.08 Fledermäuse (F)

02.04.08 Das Waisenhaus einst und jetzt (F)

03.04.08 Wenn das Gehör nachlässt... (V)

03.04.08 Schweiz. Landestopographie (A)

04.04.08 Tinguelymuseum (F)

07.04.08 Brauerei Fischerstube (F)

08.04.08 Gundeldinger Feld: hist. Rundgang (F)

09.04.08 Handlesen - Chirologie (V)

09.04.08 Homer-Der Mythos von Troja (F)

10.04.08 Prag - goldene Stadt an der Moldau (V)

10.04.08 Architektur im Sevogelquartier (F)

11.04.08 Tapetenmuseum Rixheim (F)

14.04.08 Die Elefanten im Zoo (F)

15.04.08 Paul Klee (A)

16.04.08 Systemische Kurzzeittherapie (V)

16.04.08 Novartis Pharma AG (F)

17.04.08 Kinesiologie (V)

17.04.08 Weleda - eine Betriebsführung (F)

18.04.08 Kloster Mariastein (F)

21.04.08 Bider & Tanner - Die Buchhandlung (F)

22.04.08 J.S. Bach: glanzvoll und witzig (V)

23.04.08 Antoniuskirche (F)

23.04.08 Das Bild der alten Frau (V)

24.04.08 Irland - Facts statt Clichés (V)

24.04.08 Netzhauterkrankungen (V)

25.04.08 Tropeninstitut (F)

28.04.08 Kläranlage Basel (F)

29.04.08 Münsterhügel (F)

30.04.08 Messe Basel (F)

Mai

06.05.08 Rund um den Petersplatz (F)

07.05.08 La Chaux-de-Fonds (A)

07.05.08 Die Jahreszeiten feiern (V)

08.05.08 Fesselflug (V)

08.05.08 Staatsarchiv BL (F)

13.05.08 Museum Langmatt Baden (A)

14.05.08 Brauerei Feldschlösschen (F)

14.05.08 Napoleon - und auch Basel... (V)

15.05.08 Chrischona Sendeturm (F)

15.05.08 Was sagt mein/dein Gesicht? (V)

16.05.08 Seidenband: Kapital, Kunst, Krise (F)

19.05.08 Jungtiere im Zoo (F)

20.05.08 Rätsel Giuseppe Verdi (V)

21.05.08 Bettina Eichen (F)

21.05.08 Umgang mit Menschen mit Demenz (V)

22.05.08 Testament und Erbschaft (V)

22.05.08 Kartause Ittingen (A)

23.05.08 SOS Bahnhofshilfe (F)

26.05.08 Stadtspaziergang d. St.Johann (F)

27.05.08 Schloss Wildenstein (F)

28.05.08 Museum kl. Klingental (F)

28.05.08 Ablauf der Bestattung (V)

29.05.08 Goetheanum (F)

Führungen

Mifa: Vom Waschmittel zur Margarine

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

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

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

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

Wir Alten! - humoristische Begegnung

Wir werden alle alt. Auch die Cartoonisten! Sie begegnen den (Alters-)Aussichten mit rabschwarzem oder mit milderem, abgeklärtem Humor.

Datum	14. März 2008
Tag/Zeit	Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort/Leitung	Karikatur- u. Cartoon Museum Basel
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 29. Februar

Mission 21

Einblick in die Geschichte, Entwicklung und in das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Mission 21, 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

Spielcasino Basel

Im Oktober 03 wurde das Spielcasino Basel eröffnet. Auf dem Rundgang sehen Sie den Automaten, Spieltisch- und Eventsaal.

Datum	31. März
Tag/Zeit	Montag, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	15.50 Uhr Friedrich Miescher Strasse, Bus 50 Richtung Flughafen
Leitung	Casino
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Bitte ID oder Pass mitnehmen!
Anmeldung	bis 13. März

Architektur in der Hoffmann-La Roche

Sehenswerte Bauten auf dem Areal von den Architekten Salvisberg, Rohn und Herzog & de Meuron. Werke von Buri, Chillida, Luginbühl.

Datum	1. April
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	15.55 Uhr bei der Station Hoffmann-La Roche, Bus 31 (2 Stationen nach Wettsteinplatz)
Leitung	Hoffmann-La Roche
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Apéro
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 29. Februar

Das Waisenhaus einst und jetzt

Das Basler Waisenhaus befindet sich in den Gebäuden des von 1401 bis zur Reformation bestehenden Kartäuserklosters.

Datum	2. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Waisenhaus, Tram 2 und 15 bis Wettsteinplatz
Leitung	Peter Habicht
Kosten	Fr. 22.-
Anmeldung	bis 14. März

Museum Tinguely

Eine Sonderausstellung: Kunstmaschinen – Maschinenkunst.

Datum	4. April
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr vor dem Museumeingang
Leitung	Museum Tinguely
Kosten	Fr. 20.-, exkl. Eintritt (AHV ca. Fr. 7.- oder Museumspass)
Anmeldung	bis 14. März

Brauerei Fischerstube

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine Kleinbasler Brauerei kennen, in der das «Ueli-Bier» hergestellt wird.

Datum	7. April
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	Restaurant Linden, Rhygasse 43
Leitung	Brauerei Fischerstube
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Bier und Bretzel
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 24. März

Gundeldinger Feld: hist. Rundgang

Kommen Sie mit auf einen Rundgang durch die ehemalige Maschinenfabrik Sulzer - Burckhardt und erleben Sie den Charme dieses geschichtsträchtigen Ortes.

Datum	8. April
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	Pforte, Dornacherstr. 192
Leitung	Sabine Braunschweig
Kosten	Fr. 23.-
Anmeldung	bis 18. März

Homer - Der Mythos von Troja

Homers Ilias und Odyssee gelten seit dem 8. Jh. v. Chr. als Grundstein abendländischer Kultur. Sehen Sie warum! Sonderausstellung.

Datum	9. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Antikenmuseum
Leitung	Mike Stoll, Religionswissenschaftler
Kosten	Fr. 25.-, exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 17. März

Architektur im Se vogel quartier

Gut erhaltene Strassenzüge weisen originelle Bauten von Basler Architekten des Fin de siècle auf, die nur wenigen bekannt sind.

Datum	10. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Aeschenplatz, Hammering Man
Leitung	Dr. Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 27. März

Tapetenmuseum in Rixheim

Die Tapete erscheint Ende 17. Jh. in Grossbritannien und gewinnt zunehmend im 18. Jh. an Beliebtheit, vor allem in Frankreich.

Datum	11. April
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.10 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle Bahnhof SBB. Billette bitte selber lösen
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 25.-, inkl. Eintritte
Besonderes	15 Min. zum Museum spazieren. ID oder Pass nicht vergessen!
Anmeldung	bis 31. März

Die Elefanten im Zoo

Die grössten Landsäugetiere sind durch ihre individuellen Charaktere, ihr Familienleben und ihre Lernfähigkeit sehr beeindruckend.

Datum	14. April
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung	Dr. Jürg Völlm
Kosten	Fr. 20.-, exkl. Eintritt Fr. 14.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 31. März

Novartis Pharma AG

Sie lernen die Geschichte der Novartis kennen, ihre diversen Arbeitsgebiete und besichtigen die Labors der Forschung.

Datum	16. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 13.30 Uhr
Treffpunkt	08.50 Uhr bei Endstation Tram 11, St. Louis Grenze.
Leitung	Novartis
Kosten	Fr. 25.-, inkl. Mittagessen
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 31. März

Weleda – eine Betriebsführung

Nach einem Dia-Vortrag über die Entstehung der Kosmetik und Diätetika der Weleda werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum	17. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr Tramstation Stollenrain, Arlesheim, Tram 10 Richtung Dornach
Leitung	Weleda
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Degustation der besonderen Weleda-Elexiere.
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 2. April

Kloster Mariastein

Tonbildschau und Führung durch die Barockkirche mit Kreuzgang berichtet über die bewegte Geschichte des Benediktiner-Klosters

Datum	18. April
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr vor dem Haupteingang des Klosters
Leitung	Kloster Mariastein
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 3. April

Bider & Tanner – Die Buchhandlung

Einblick in den Betrieb der Buchhandlung sowie Informationen rund um das Kulturgut

Buch.

Datum	21. April
Tag/Zeit	Montag, 18.30 – 20.00 Uhr
Treffpunkt	18.25 Uhr vor dem Ladeneingang, Aeschenvorstadt 2
Leitung	Jens Stocker, Geschäftsleitung
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Apéro
Anmeldung	bis 7. April

Antoniuskirche

Einst als Seelensilo verunglimpft, gilt dieses Alterswerk von Karl Moser als Schrittmacher in die moderne Kirchenarchitektur.

Datum	23. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor Eingang der Kirche
Leitung	Max Wehrli
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 9. April

Tropeninstitut

Es wird über die Entwicklungsarbeit und Forschung berichtet. Besichtigung der Laboratorien und zusätzliche Erläuterungen.

Datum	25. April
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr Eingang des Institutes an der Socinstr. 57. Mit Tram 6/1 bis Brausebad
Leitung	Dr. Odermatt, Biologie
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Nicht viel Sitzmöglichkeiten!
Anmeldung	bis 10. April

Kläranlage Basel

Tonbildschau und Rundgang über die Abwasserreinigung der Region Basel «vom schmutzigen Eingang zum gereinigten Ablauf».

Datum	28. April
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.10 Uhr Endstation Tram 8, Kleinhüningen
Leitung	Kläranlage
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss! Viele Gittertreppen
Anmeldung	bis 14. April

Münsterhügel – archäologische Führung

Lernen Sie den Münsterhügel und die Geschichte dieses spannenden Ortes einmal von einer anderen Seite kennen.

Datum	29. April
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr, Pfalz beim Münster
Leitung	Archäol. Bodenforschung, Guido Lassau
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 15. April

Messe Basel

Nach einem Einführungsreferat über die Entwicklungsgeschichte und dem «Projekt 2012», sehen Sie die Räumlichkeiten der Messe.

Datum	30. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr Eingang Messeurm
Leitung	Edgar Jenny
Kosten	Fr. 20.-, inkl. Kaffee
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 14. April

Rund um den Petersplatz

Wir spazieren rund um den ältesten Park Basels und hören von seiner Geschichte und von Geschichten seiner imposanten Häuser.

Datum	6. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.45 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor Peterskirche
Leitung	Helen Liebendörfer
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 21. April

Staatsarchiv BL

Führung durch das neu gebaute Staatsarchiv mit all seinen Preziosen.

Datum	8. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.45 Uhr Bahnhof Liestal, Kiosk (wenig Parkplätze!)
Leitung	Staatsarchiv BL, Frau Nebiker
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 24. April

Brauerei Feldschlösschen

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstellung kennen. Anschliessend Imbiss mit Bierdegustation.

Datum	14. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.00 – ca.17.00 Uhr
Treffpunkt	13.05 Uhr auf Perron nach Rheinfelden-Zürich. Abfahrt 13.20 Uhr
Leitung	Feldschlösschen
Kosten	Fr. 20.-, Billette bitte selber lösen.
Besonderes	Nur für gute Fussgänger geeignet!
Anmeldung	bis 30. April

Chrischona Sendeturm

Nach einer informativen Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt.

Datum	15. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.50 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus)
Leitung	Chrischona Sendeturm
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 30. April

Seidenband: Kapital, Kunst, Krise

Aufstieg und Niedergang der Seidenband-industrie und die Folgen für Arbeiterinnen, Fabrikherren und Heimposamenter.

Datum	16. Mai
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt	Bahnhof Liestal
Leitung	Museum.BL
Kosten	Fr. 20.-, exkl. Eintritt Fr. 5.- (Museumspass gültig!)
Anmeldung	bis 30. April

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	08.30 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle Bhf SBB. Abfahrt 08.44 Uhr. Bitte Billette selber lösen.
Leitung	Kongresszentrum
Kosten	Fr. 30.-
Anmeldung	bis 18. Februar

Schweizerische Landestopographie

Die schweiz. Landestopographie stellt Karten her: Strassen- und Wanderkarten, Skiroutenkarten, den Klimaatlask, den Hydrologischen Atlas, Luftfahrtkarten etc.

Datum	3. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 12.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	11.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 12.04 Uhr. City-Ticket bitte selber lösen.
Leitung	Armin Hanselmann, Bundesamt für Landestopographie

Kosten	Fr. 25.-, exkl. Zugreise
Besonderes	Gut zu Fuss! Gelegenheit zum Einkauf vom Kartenmaterial.
Anmeldung	bis 14. März

Paul Klee Zentrum in Bern

Das neue von Renzo Piano gebaute Paul Klee Zentrum ist grossartig, und auch auf die Vielfalt der Bilder darf man sich freuen.

Datum	15. April
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	09.00 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit R. Saner Bus
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 90.-, inkl. Eintritt, exkl. Mittagessen
Anmeldung	bis 1. April

La Chaux-de-Fonds

Lernen Sie die höchstelegene Stadt der Schweiz kennen – mit einer Führung durchs Uhrenmuseum und einem Stadtrundgang.

Datum	7. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 - ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle Bhf SBB, Abfahrt 08.03 Uhr
Leitung	Uhrenmuseum
Kosten	Fr. 60.- (exkl. Bahn, Eintritt Museum, Mittagessen)
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 23. April

Museum Langmatt in Baden

Das Impressionisten- und Wohnmuseum in der Villa Langmatt in Baden ist ein Besuch wert.

Datum	13. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 13.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	13.40 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Billette bitte selber Lösen.
Leitung	Museum Langmatt
Kosten	Fr. 40.-, inkl. Eintritt, Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 28. April

Kartause Ittingen (Thurgau)

Sie besichtigen die eindrückliche Kloster- und Gartenanlage und erfahren mehr über die Lebensweise ihrer einstigen Bewohner.

Datum	22. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 07.45 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	07.45, 08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus
Leitung	Harry Eichenberger
Kosten	Fr. 89.- (inkl. Museum, exkl. Kaffee + Mittagessen)
Anmeldung	bis 8. Mai

Vorträge

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.-

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

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

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 Uhr
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

Faszinierende Fledermäuse

20 Fledermausarten leben bei uns, die in Wort und Bild vorgestellt werden. Auch Pfleglinge, die in menschlicher Obhut leben.

Datum	2. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. h.c. Jürgen Gebhard, Zoologe
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 14. März

Wenn das Gehör nachlässt...

Beispiele und Demonstration über das Schlechterwerden des Gehörs und die Möglichkeiten es zu verbessern, werden aufgezeigt.

Datum	3. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans-Ueli Lerch, Hörgeräte-Akustiker
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 14. März

Handlesen - Chiologie

Die Beschaffenheit der Hände sind Prägungen der Psyche. Die Zukunft ist erfassbar über sichtbar gewordene Spuren der Vergangenheit.

Datum	9. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Marie-Therese S. Schibig, Dipl. Astrologische Beratung
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 14. März

Prag – die goldene Stadt an der Moldau

Dia-Vortrag: Millionen von Touristen besuchen die Stadt, die weit mehr zu bieten hat, als das grösste geschlossene Burgareal und die Königin der Brücken.

Datum	10. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alba-Vorstadt 93
Leitung	Sieglinde Schopf, Fotografin und Autorin
Kosten	Fr. 22.-
Anmeldung	bis 24. März

Systemische Kurzzeittherapie

Krisenintervention, Fam.-Therapie. Im Gegensatz zur herkömmlichen Therapie geht es hier um den Menschen in Bezug zu seinen Systemen.

Datum	16. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	René Krebs, Psychotherapeut
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 3. April

Kinesiologie – vom Stress in die Balance

Eine Synthese von östlichen und westlichen medizinischen Erkenntnissen. Sie deckt blockierte Energien auf und bringt sie zum Fliessen.

Datum	17. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Isabella Tschachtli, Kinesiologin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 2. April

J.S. Bach: glanzvoll und witzig

Zu den glänzendsten Werken Bachs gehören die wenig bekannten weltlichen Kantaten. Vortrag mit Musikbeispielen.

Datum	22. April
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Frieder Liebendörfer
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 7. April

Das Bild der alten Frau

Selbstbildnisse von Malerinnen, kühn und weise, keck und nachdenklich.

Datum	23. April
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Ursa Krattiger, Historikerin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 9. April

Irland – Facts statt Klischees

Ein Überblick in Wort und Bild: Geografisches, Historisches und Kulturelles zu grünen Feldern, roten Haaren und schwarzem Bier etc.

Datum	24. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	W. P. Lukas
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 9. April

Netzhauterkrankungen – eine Übersicht

In letzter Zeit haben sich neue Therapiemöglichkeiten für Netzhauterkrankungen (AMD) ergeben. Sie erhalten eine Zusammenfassung.

Datum	24. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – ca. 19.30 Uhr
Ort	17.55 Uhr vor Augenzentrum, Centralbahnstr. 20
Leitung	Dr. Frank Sachers, Augenheilkunde und Augenchirurgie
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 9. April

Die Jahreszeiten feiern

Auf die Natur und ihren Rhythmus beziehen sich viele kirchliche Feiertage und Bräuche aus vorchristlicher Zeit.

Datum	7. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Ursa Krattiger, Historikerin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 23. April

Fesselflug

Der Fesselflug mit Motorflugmodellen ist ein kreatives und anspruchsvolles Handwerk. Ein Vortrag zur Szene Schweiz.

Datum	8. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Peter Germann
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 16. April

Napoleon - und auch Basel...

Anekdoten und Spurensuche rund um den grossen Korsen und seine Basler Verwandten. «Napoleon» – seit 239 Jahren ein Begriff!

Datum	14. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 28. April

Was sagt mein/dein Gesicht?

Einsicht in unsere Gesichtsstrukturen. Was sagen meine Augen, Nase, Mund und Kinn über meine Fähigkeiten. Was ist Ausstrahlung?

Datum	15. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Isabella Tschachtli
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 28. April

Rätsel Giuseppe Verdi

Die Schlagkraft seiner Melodien, das «Stahlbad» der Rhythmen und Chöre haben Verdi früh weltberühmt gemacht. Wer aber war dieser «Bauer von Le Roncole»?

Datum	20. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Vortrag zum Buch, mit Klavier
Anmeldung	bis 5. Mai

Umgang mit Menschen mit Demenz

Wie reagieren wir auf Vergesslichkeit und Persönlichkeitsveränderungen von Eltern, Partner, Freundinnen, Nachbarn, Arbeitskolleginnen?

Daten	21. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Irene Leu, Leiterin Atrium
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 7. Mai

Testament und Erbschaft

Für die Beschäftigung mit den Themen Erbschaft, Testament, Ehe- und Erbvertrag gilt: Warte nicht, bis du Zeit hast! Der Referent erläutert, wie durch Testament und Erbvertrag der letzte Wille verbindlich formuliert wird.

Datum	22. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. iur. Urs Engler, Advokat, ehem. Zivilgerichtspräsident
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 7. Mai

Ablauf der Bestattung

Welche Schritte und Entscheidungen müssen vorgenommen werden bei einem Todesfall. Sie erfahren, was bereits zu Lebzeiten angeordnet werden kann.

Datum	28. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Alexander Egli, Vorsteher des Zivilstandsamtes BS
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 14. Mai

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

Malen

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.

Mal-Ferien in Jongny

Wir malen in der herrlichen Gegend von Vevey-Montreux im Winzerdorf Jongny im Herzen der Weinberge.

Datum 19. – 23. Mai

Leitung Suzanne Senn Grasso, Mallehrerin

Anmeldung bis 29. Februar

Kurse

Aquarellieren m. A. Godet, Kunstmalerin

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

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

Mandala und die Numerologie

Sie werden in das Geheimnis der Zahlen eingeführt und lernen die vielseitigen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten numerologischer Mandalas (Kreisbilder) kennen.

Daten 9. – 23. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 164.- (3x), exkl. Material

Anmeldung bis 31. März

Und ausserdem...

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)

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

Geistige Fitness für Anfänger

Die Anregungen, Tipps und Erinnerungs-techniken, die Sie in diesem abwechslungs-reichen Kurs lernen, werden Ihnen den Alltag um Vieles erleichtern.

Datum	3. April – 29. Mai (ohne 1. Mai)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Verena Thomann
Kosten	Fr. 170.- (8x)
Anmeldung	bis 19. März

Kraftquelle Autosuggestion

Sie lernen die grossen Kräfte Ihrer Gedanken und Worte zu Ihrem Wohle, für Ihre Gesundheit und Ziele, zu nutzen.

Daten	7. – 21. April
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Keiser, dipl. Trainerin
	Autogenes Training und
	Autosuggestion
Kosten	Fr. 112.- (3x)
Anmeldung	bis 19. März

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 Uhr für Sie geöffnet.

Datum Mittwoch, 27. Februar 2008

Grund- und Aufbaukurse, 09.00, 10.00 Uhr

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

Beratung

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie der Richtige ist, können Sie sich gerne, auch ausserhalb des Info-Tages, von uns beraten lassen. Rufen Sie uns an. Unsere Fachleiterin steht Ihnen jederzeit zur Verfügung.

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 46).

Übungslektionen

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

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.
Anmeldung 061 206 44 66.
Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr

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 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. Beim 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 Wilmering (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@bb.pro-senectute.ch

Achtung! Anmeldeschluss am 25.Februar

Weiterer Ferienkurs im 2008:

Kurs 1 Digitalkamera und Computer

Kurs 2 Allgemeiner Auffrischungskurs

Datum 30. Juni – 4. Juli

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, Browzereinstellungen, 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 Beziügen.

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 Ländereinstellung, 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 5.0/6.0

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

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Bildbearbeitung Grundlagen

Die Werkzeuge zur Bearbeitung von Bildern kennenlernen. Helligkeit, Kontrast, rote Augen korrigieren und mit Farben experimentieren. Mit Auswahlwerkzeugen Bildteile auswählen und verändern, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0/6.0

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

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Bildbearbeitung Auffrischung u. Aufbau

Mit Ebenen 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 5.0/6.0

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Websitegestaltung 1

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Es empfiehlt sich «Bildbearbeitung Grundlagen» und «Bildbearbeitung für das Internet» zu besuchen.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Eigene Website gestalten

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzung: «Websitegestaltung 1» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Videobearbeitung 1

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf HD oder CD exportieren.

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0

Voraussetzung: Gute Anwendungskenntnisse.

4 x 3 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.

4 x 3 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 «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. März:

Second Life, Simulationen, Flugsimulator u. Co. mit Franco Werlen

Montag, 7. April:

WebStamp, die Briefmarke selber drucken
Mit Ursula Rhein

Neu: Mac-Kurse bei Ihnen zu Hause

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

Mögliche Kursthemen:

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

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

PC-Kurse für Hirnverletzte

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 bis 14. Mai, 10.00 - 11.50 Uhr, Fr. 170.- (8x, 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 bis 14. Mai, 14.00 - 15.50 Uhr, Fr. 170.- (8x, inkl. Unterlagen)

Sprachen

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

Englisch

Ferien in Cornwall

Datum 5. bis 12. Juli
Leitung Eleonora Häslar, Englischlehrerin
Anmeldung bis 22. Februar
Information akzent forum, 061 206 44 66

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)

Italienisch

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

Spanisch

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 Fritschi
Kosten Fr. 190.- (10x)

Spanische Lieder, Gedichte und Texte

Sie lernen durch Lieder, Gedichte und kleine Texte die Sprache von einer anderen Seite kennen.

Daten 4. April – 13. Juni (ohne 2. Mai)
Tag/Zeit Freitag, 10.45 – 11.35 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mirta Maggi
Kosten Fr. 190.- (10x)
Besonderes leichte Mittelstufe
Anmeldung bis 14. März

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)

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.-

Semesterkurse

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

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an in den vier Hauptsprachen: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen

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

Anmeldung

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

Preise Semesterkurse

Grossgruppe (7 – 10 Teilnehmende):
Fr. 247.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 361.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):
Fr. 361.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Englisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 10.30 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr Mittwoch, 09.40 Uhr
Mittwoch, 11.00 Uhr Mittwoch, 14.50 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr Freitag, 10.30 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr Montag, 10.00 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, 09.00 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr
Freitag, 09.30 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+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 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, Belchenstr. 15
Leitung Ramona Amrein, Turn- und Sportlehrerin
Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Spanisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Freitag, 08.30 Uhr Freitag, 08.45 Uhr
Freitag, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 09.45 Uhr Freitag, 09.30 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr

Ort / Kosten**Kurs 1 bis 3**

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Kurs 4 und 5

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

Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.

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-Kinkelistr. 11

Leitung Sabine Chambovey-Malzacher, 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, Belchenstr. 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

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Dienstag
Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr
Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 3

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Ort / Kosten

Kurs 1 und 2
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kurs 3
Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkelistr. 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

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

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, 14.30 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, 09.00 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, Claragaben 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: Selbstverteidigung für Männer

Einführungsworkshop

In diesem Workshop lernen Sie sich wirksam zu verteidigen und gewinnen dadurch auch an **Selbstvertrauen**.

Daten 16. und 17. Mai

Tag/Zeit Freitag, 16. Mai,

Theorie, 14.00 bis 16.30 Uhr

Samstag, 17. Mai, Praxis und

Theorie, 09.00 bis 12.00 Uhr

und 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort Freitag: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Samstag: Fitnesscenter 50+, Gym-

nastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Franz Casaulta

Kosten Fr. 120.–

Anmeldung bis 2. Mai

Beckenbodentrainingskurs

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

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 09.00 – 10.00 Uhr

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

Leitung

Beatrice Meier-Keller,

Physiotherapeutin

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, Belchenstr. 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, Waisen-

haus, 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

Kurs 6

Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 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
 Besonderes ohne Bodenübungen

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.

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, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration trainiert.

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

Feldenkrais

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

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

Kurs 1

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

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
 Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-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:

Tag/Zeit Sa, 19. April, 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 Sportshalle 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.

Einstieg ins Nordic Walking

Ort Wasserturm Bruderholz
 Daten 31. März – 10. April (4x)
 Tag/Zeit Montag und Donnerstag, 09.00 – 10.15 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm Bruderholz (Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation)
 Leitung Theodor Blum
 Kosten 70.– inkl. Stockmiete
 Anmeldung bis 14. März

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

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	21. Januar – 27. Juni (20x)

Kleinbasel

Bläsischulhaus , 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

Riehen, Wasserstelzen Schulhaus

Wasserstelzenweg 15	Mittwoch 16.00 Uhr
---------------------	--------------------

Tanzen

Salsa

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

Tag/Zeit	Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Gerbergässlein 23
Leitung	Romy Diethelm
Kosten	Fr. 15.–/ Lektion

Steptanz

Steptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den Füßen. In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundschritte 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, Belchenstr.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

Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstr. 143
Freitag, 15.00 Uhr
Stephanus Kirchgemeindehaus, Furkastr. 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
Kleinrüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin, 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
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 21. Januar bis 27. Juni (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 21. Januar bis 27. Juni (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 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
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.
Vorstellen des Bergwanderprogramms 2008:
Datum 29. Februar
Tag/Zeit Freitag, 16.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Erwin Baumgartner
Anmeldung nicht erforderlich

Ferien

Goldener Herbst im Bündnerland

Möchten Sie mit uns sechs Tage in Bergün verbringen? Unser sportliches Programm, das nach Lust und Laune genutzt werden kann, beinhaltet Morgengymnastik, Nordic Walking, Wanderungen (leichte bis ausgedehnte), Ausflüge per Bahn, Besichtigungen, Spaziergänge, Thermalbad-Besuch etc. Außerdem kann man sich im angenehmen Hotel und der frischen Bergluft bestens entspannen.

Daten 12. – 17. Oktober 2008
Ort Hotel Weisses Kreuz in Bergün
Leitung Barbara Wilmering
Silvia Stöcklin
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 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