

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

akzentforum

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 Staufeu

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 Auffrischkungskurs

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 Schulferien

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 - Chirolgie (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 Eichin (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 Bahnhofhilfe (F)
- 26.05.08 Stadtpaziergang 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 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

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 rabenschwarzem 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
Museumseingang
Leitung Museum Tinguely
Kosten Fr. 20.-, inkl. 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.-, inkl. Eintritt
Anmeldung bis 17. März

Architektur im Sevogelquartier

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 Messeturm
 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 Seidenbandindustrie und die Folgen für Arbeiterinnen, Fabrikherren und Heimposamentier.

Datum 16. Mai
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt Bahnhof Liestal
Leitung Museum.BL
Kosten Fr. 20.-, inkl. Eintritt Fr. 5.- (Museumsplatz 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 Klimaatlas, 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.-, inkl. 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, inkl. Mittagessen
Anmeldung bis 1. April

La Chaux-de-Fonds

Lernen Sie die höchstgelegene 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.- (inkl. 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, inkl. Kaffee + Mittagessen)
Anmeldung bis 8. Mai

Vorträge

Wien und Walzer

4x Strauss, Lanner, Lehar, Schrammel, Zieh-
rer 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?

Datum 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. Alban-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 Filznadel 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 Gislin
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 Erinnerungstechniken, die Sie in diesem abwechslungsreichen 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, Website 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 Auffrischkurs
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 Computervoranwendungen 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.–

Auffrischkurs 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 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.–

Auffrischkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten und vorhandene Wissenslücken zu allen Office-Programmen und Windows schliessen möchten. Die Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden gesammelt und im Kurs praktisch erarbeitet.

Programme: Windows XP und Office 2002

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

Dokumente gestalten mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.

Programme: Microsoft Office 2002

Voraussetzungen: Besuch von «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

PowerPoint

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen.

Programme: Microsoft PowerPoint 2002

Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adresstiketten 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 Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0

Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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 «Internetskurs» 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 «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 Ideen-skizze (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)

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.–

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 - Auffrischkurs

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 grammatikalischen 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

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	

Französisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 14.00 Uhr	Donnerstag, 16.45 Uhr
---------------------	-----------------------

Leichte Mittelstufe

Dienstag, 13.00 Uhr

Mittelstufe

Montag, 09.45 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

Italienisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen

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

Leichte Mittelstufe

Mittwoch, 14.00 Uhr

Mittelstufe

Montag, 10.15 Uhr	Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr	

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr	Dienstag, 13.00 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr	Mittwoch, 10.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr	

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	

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
--------	---------------------

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

Ort / Kosten**Kurs 1 bis 3**

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

Kurs 4 und 5

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

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
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-Kinkelinstr. 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

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-Kinkelinstr. 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)

Gothelfschulhaus

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, 14.30 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, 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: 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 Deh-
nungsübungen 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 Den-
ken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

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

Gleichgewichtstraining

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

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
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 Kräftigungsü-
bungen 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 auftretende 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 Krafraum 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+, Krafraum, 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, Ökonomegebäude 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 Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Vita Parcours, Nordic Walking

Ort:	Allschwilerwald
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours
Freitag	14.00 – 15.00 Uhr Nordic Walking
Treffpunkt	08.45 resp. 13.45 Uhr 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. Johannis-Ring 17
Leitung	Dorothee Siefert-Steurethaler
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)
Weierweg 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

Bläserschulhaus, 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, Wasserstelsenschulhaus

Wasserstelsenzweg 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 Grundsätze 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 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

Kleinhüningen 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 Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen und Buochs bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.****1. Ferienwoche**

Daten Sonntag, 18. – Do, 22. Mai 2008

Ort Staufen/Bad Krozingen

2. Ferienwoche

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

Ort Buochs

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,
Tanzleiterinnen

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie
das Detailprogramm