

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 2: Schwerpunkt Messestadt

**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

mit Qualität – für Sie



## **Ein Ort, der Bildung und Sport vereint Eine Marke von Pro Senectute beider Basel**

Stillstand ist Rückschritt. Diese Ansicht ist weit verbreitet, nicht nur in der Wirtschaft.

Dieser Meinung sind offenbar auch viele Privatpersonen. Das renommierte Management Institut VMI der Universität Fribourg, welches auf den Nonprofit Sektor spezialisiert ist, hat kürzlich in einer Umfrage ermittelt, dass das Bedürfnis nach Weiterbildung angeboten sehr gross ist – besonders bei jenen, die nicht mehr im Erwerbsleben stehen.

Die Umfrage hat ergeben, dass Computer-, Sprach- und Bildungskurse am liebsten besucht werden. Ebenfalls beliebt sind Kulturangebote und Ausflüge und immerhin fast ein Drittel der Befragten gab an, regelmässig Sportangebote zu nützen – Angebote notabene, die Sie alle bei uns finden: im akzent forum.

Menschen, die sich weiterbilden oder unter kompetenter Leitung Sport treiben wollen, wissen in der Regel, was Sie von einem Kursanbieter erwarten. Dies ergab auch die Umfrage des VMI. Die überwiegende Mehrheit wünscht sich qualitativ hochwertige Kurse.

## **Pro Senectute beider Basel setzt Qualitätsmaßstäbe**

Dienstleistungen müssen von einer bestimmten Qualität sein. Das ist der Wunsch der allermeisten Kundinnen und Kunden, und das ist der Anspruch den Pro Senectute beider Basel an sich selbst stellt.

Entsprechend legt Pro Senectute beider Basel Wert darauf, dass die Mitarbeitenden gut ausgebildet sind und qualitativ hochwertige Leistungen erbringen. Deshalb besuchen unsere Mitarbeitenden regelmässig Weiterbildungskurse.

Die Bildungs- und Sportangebote im akzent forum sollen von hoher Qualität sein. Das Angebot im akzent forum wird daher laufend verbessert und erweitert. Wir gehen mit der Zeit und orientieren unser Angebot an Ihren Bedürfnissen. Das neue Wissen von heute, ist schon morgen bei uns und steht Ihnen dann zur Verfügung – in der Bildung und im Sport.

Wussten Sie übrigens, dass Pro Senectute beider Basel mit dem NPO-Label für exzellentes Management ausgezeichnet wurde?

Dies Auszeichnung ist uns Bestätigung und Ansporn zugleich. Bezuglich Qualitätsstandards haben wir bereits ein hohes Niveau erreicht, doch auch für uns gilt: Stillstand ist Rückschritt. Qualität ist der Massstab, an dem wir uns messen lassen wollen. Heute und in Zukunft.

## **Bildung und Sport – Wir kommen zu Ihnen**

Haben Sie Interesse unsere attraktiven Bildungs- und Sportkurse kennenzulernen? 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.

Und ausserdem bietet Pro Senectute beider Basel in rund 40 Gemeinden im Baselbiet weitere attraktive Kurse an.

Wir sind bei 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. 55)



## Info-Tag Computerkurse

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

**Mittwoch, 23. April**

Am Info-Tag haben Sie die Gelegenheit, unser Angebot an Computerkursen näher kennen zu lernen. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter informieren Sie über das Kursangebot. Dabei haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Das akzent forum und unsere Cafeteria sind von 09.00 - 12.00 und von 14.00 - 16.30 Uhr für Sie geöffnet.

### Infos zu den Grund- und Aufbaukursen:

09.00, 10.00, 14.00, 15.00 Uhr

### Infos zu den Vertiefungskursen:

11.00 Uhr

## 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, 5. Mai

Aktuelles von der Würmer- und Virenfront mit Franco Werlen

### Montag, 2. Juni

Verkaufen übers Internet mit Ursula Rhein

## Für Sie entdeckt:

### Einstieg ins Nordic Walking

Der ideale Anfängerkurs unter kompetenter Leitung.

**2. - 12. Juni, jeweils Mo u. Do, 08.45 - 10.15 Uhr**

Ort: Wasserturm Bruderholz

## Führungen und Vorträge

### Umgang mit Menschen mit Demenz

Wie reagieren wir auf Demenz-Erscheinungen bei nahe stehenden Personen?

**Mittwoch, 21. Mai, 14.30 - 16.00 Uhr**

### Stadtspaziergang durchs St. Johann

Ein Rundgang zu Orten, wo Weltliteratur entstand und ein Ex-König wohnte.

**Montag, 26. Mai, 14.00 - 15.30 Uhr**

### Bilder, die lügen

Ein Ausflug zu einer spannenden Ausstellung ins Museum für Kommunikation in Bern.

**Freitag, 6. Juni, 08.30 - 12.00 Uhr**

### Kloster Schöenthal

Aus einem alten Kloster wurde ein Landschaftsheiligtum mit Werken moderner Bildhauer.

**Freitag, 13. Juni, 13.30 - 17.30 Uhr**

# Machen Sie Ferien mit uns

## Mai 2008

### Volkstanzferientage in Staufen

Sonntag, 18. bis Donnerstag, 22. Mai

## Juni 2008

### Volkstanzferientage in Buochs

Montag, 9. bis Freitag, 13. Juni

## Juni / Juli 2008

### Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 30. Juni bis Freitag, 4. Juli

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Allgemeiner Auffrischungskurs

## 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: Thema noch offen

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

# Kursangebote

## Auskunft und Anmeldung

Montag - Freitag	08.00 - 12.00 Uhr
	14.00 - 16.30 Uhr
Telefonisch	061 206 44 66
Persönlich	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95
E-Mail	info@akzent-forum.ch
Internet	www@akzent-forum.ch

## Besonderes

**Am 1. und 2. Mai sowie am Pfingstmontag, 12. Mai ist das akzent forum geschlossen.**

## 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)

## April

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 Klischees (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

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	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)

# Führungen

## Bider & Tanner – Die Buchhandlung

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 18. 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 18. 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 18. April

## Kläranlage Basel

**Tonbildschau und Rundgang: 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 24. 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	Guido Lassau, Archäol. Bodenforschung
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 20. April

### Messe Basel

Nach einem Referat über die Entwicklungsgeschichte und über das «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 18. 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 «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 13.20 Uhr nach Rheinfelden
Leitung	Feldschlösschen
Kosten	Fr. 20.- (Billette bitte selber lösen)
Besonderes	Nur für gute Fussgänger geeignet!
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, Kiosk
Leitung	Museum.BL
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt), Museumspass gültig
Anmeldung	bis 30. April

### Jungtiere im Zoo

Im Frühling ist es immer eine Freude, alle Neugeborenen zu besuchen und das Verhalten der Mutter und der Sippe zu beobachten.

Datum	19. Mai
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung	Tanja Dietrich, Biologin
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-)
Anmeldung	bis 5. Mai

### Bettina Eichin in der Skulpturenhalle

Sonderausstellung: Die Werkschau von der Basler Künstlerin und Bildhauerin Bettina Eichin.

Datum	21. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr beim Eingang Skulpturenhalle, Mittlere Strasse (vis-a-vis Bernoullianum)
Leitung	Ute Gottschall
Kosten	Fr. 22.- (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 7. Mai

### SOS Bahnhofshilfe

Haben Sie schon von der Hilfe für betagte Reisende und Rat Suchende am Bahnhof SBB gehört? Die SOS Bahnhofshilfe begleitet, berät und hilft.

Datum	23. Mai
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Centralbahnhplatz 14
Leitung	Compagna BS
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 7. Mai

### Stadtspaziergang durch das St. Johann

Ein Rundgang vorbei an einem alten Friedhof und an Orte, wo Weltliteratur entstand, Bienen schwärmt und ein Ex-König wohnte.

Datum	26. Mai
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	St. Johans-Tor
Leitung	Roger Ehret
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 13. Mai

### Museum Kleines Klingental

Im ehemaligen Nonnenkloster wird die Sonderausstellung über Kleinhüningen gezeigt.

Datum	28. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor Museumseingang, Unt. Rheinweg 26
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 14. Mai

### Goetheanum

Von weitem schon ist es sichtbar, das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, gebaut nach einem Modell von Rudolf Steiner.

Datum	29. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Eingangshalle bei Kasse und Kartenverkauf
Leitung	Goetheanum
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Eintritt)
Besonderes	ab Bahnhof Dornach, Bus 66 bis Speisehaus
Anmeldung	bis 14. Mai

### Mit Johann Peter Hebel durch Basel

Ein literarischer Spaziergang auf den Spuren dieses vielseitigen, bekannten und doch auch unbekannten Schriftstellers.

Datum	5. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt	15.55 Uhr, Hebel-Denkmal vor der Peterskirche
Leitung	Roger Ehret
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 22. Mai

***Mit dem Rhytaxi zum Rheinhafen***

Auf dem Rhein fahren Sie zum «Hafebeggi» eins und zwei und lernen den Hafen von einem anderen Blickwinkel kennen.

Datum	18. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.15 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Tramstation Rheingasse vor Möbel Pfister
Leitung	Rhytaxi
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 4. Juni

***Schloss Ebenrain***

Das wunderschön gelegene Schloss (18. Jh.) mit barocker Gartenanlage diente als Land- u. Sommersitz des Seidenfabrikanten M.

<b>Bachofen.</b>	
Datum	19. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 - ca.16.30 Uhr
Treffpunkt	14.00 Bhf. Sissach, Kiosk
Leitung	Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion BL
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 5. Juni

***Domaine Nussbaumer – Weinführung***

Sie erhalten eine Betriebsführung durch den bekannten Klushof (Weinbereitung, Gang durch Rebberg) und dürfen Weine degustieren.

Datum	20. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.30 Uhr Endstation 11er-Tram, Aesch
Leitung	Domaine Nussbaumer, Aesch
Kosten	Fr. 26.-
Besonderes	Gut zu Fuss (die Domaine liegt ca. 20 Gehminuten vom Tram entfernt)
Anmeldung	bis 6.Juni

***Fernand Léger***

Vom Kubismus geprägten Schaffen bis zum heiteren grossformatigen Spätwerk hat er auf die amerikanische Kunst markant eingewirkt.

Datum	23. Juni
Tag/Zeit	Montag, 10.05 - 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Museumeingang
Leitung	Fondation Beyeler
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Sonderausstellung ca. Fr. 14.-)
Anmeldung	bis 9. Juni

***Petite Camargue Alsacienne***

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen: bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder und vieles.

Datum	24. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 07.50 - 12.30 Uhr
Treffpunkt	07.50 Uhr Schiffflände, Bus 4 bis Neuweg. Abfahrt 08.01 Uhr
Leitung	Petite Camargue
Kosten	Fr. 30.- (inkl. Busbillette)
Besonderes	Gut zu Fuss! ID nicht vergessen!
Anmeldung	bis 10. Juni

***Birsigtunnel***

Das unterirdische Basel: von der Heuwaage bis zur Schiffflände. Es gibt viele ober- und unterirdische Veränderungen der Stadt.

Datum	25. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Zoo Haupteingang
Leitung	Atelier Lindenberg 3
Kosten	Fr. 22.-
Besonderes	Gut zu Fuss (Stahlleiter)!
Anmeldung	bis 11. Juni

***Wenkenhofpark Riehen***

Der Schlosspark wurde nach französischer Art um das Lustschlösschen des Junggesellen Zäslin (1736) angelegt.

Datum	26. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr bei Busstation Wenkenhof, Bus 32 Richtung Chrischona
Leitung	Verkehrsverein Riehen
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Kaffee u. Kuchen)
Anmeldung	bis 12. Juni

***Raubmörder, Reuerinnen & Richter***

Die Führung handelt von verbrecherischen Taten im alten Basel, von geläuterten Dirnen und armen Sündern!

Datum	1. Juli
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Portal Elisabethenkirche
Leitung	Grabmacherjoggi
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 17. Juni

***Blindenhundschule in Allschwil***

Hund und Mensch werden auf ihr Zusammensein über Wochen hinaus vorbereitet, trainiert und aufgeklärt.

Datum	7. Juni
Tag/Zeit	Samstag, 08.20 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.20 Uhr Endstation Tram 6 in Allschwil
Leitung	Blindenhundschule
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss! (ca. 30 Min. auf Wanderweg)
Anmeldung	bis 14. Mai

***Wald – grüne übernutzte Lunge***

Unzählige Menschen erholen sich in stadtnahen Wäldern. Doch wie kommt der Wald mit dem grossen Andrang klar? Was tun die Förster?

Datum	9. Juni
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz beim Schiessplatz Eingang Dorenbach Allschwilerwald
Leitung	Milena Conzetti
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 26. Mai

***Monteverdi Automobilsammlung***

Besuchen Sie die grösste Monteverdi Automobilsammlung weltweit; die Sammlung ist nur für Gruppen zugänglich!

Datum	11. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.20 Uhr, Bhf Tramstation 2, Richtung Binningen, Abfahrt 09.30 Uhr
Leitung	Monteverdi Museum
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 28. Mai

***Der neue Sautergarten im Zolli***

Es sind die Panzernashörner, Pinguine, Schneeleoparden und Papageien, die oft im hinteren Teil des Zolli vergessen werden.

Datum	16. Juni
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Hintereingang Dorenbach, Tram 2
Leitung	Dr. Mauro Bodio
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-)
Anmeldung	bis 2. Juni

# Ausflüge

## Museum Papiermühle

Sie erhalten Einblick in die technische und kulturelle Entwicklung von Papier, Schrift und Druck und können selber Papier schöpfen.

Datum	2. Juli
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Museum
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 22.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
Anmeldung	bis 18. Juni

## Gewürze – Heilmittel der Küche

Nicht exotische Gewürze stehen im Zentrum, sondern die gewöhnlichen Gartenkräuter und ihre Bedeutung für Küche und Heilkunde.

Datum	8. Juli
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor Kutschenmuseum, Botanischer Garten Brüglingen
Leitung	Agnès Leu, Kant. gepr. Naturärztin, BL
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 24. Juni

## Nadelberg: Bürgerliche Wohnsitze

Lernen Sie drei spektakuläre bürgerlich-adlige Wohnsitze des «alten» Basel aus stadt- und kulturhistorischer Sicht kennen.

Datum	9. Juli
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr vor dem «Schönen Haus», Nadelberg 6
Leitung	Basler Denkmalpflege
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 25. Juni

## La Chaux-de-Fonds

Lernen Sie die höchstegelegene 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» Schalterhalde SBB, Abfahrt 08.03 Uhr
Leitung	Uhrenmuseum, Tourismusbüro
Kosten	Fr. 60.- (inkl. Eintritt Museum, exkl. Bahn und Mittagessen)
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 23. April

## Chocolats Camille Bloch

12 Tonnen feinster Schokolade produziert die Fabrik nach unveränderter Rezeptur seit 75 Jahren: Ragusa, Torino, Likörs uvm.

Datum	2. Juni
Tag/Zeit	Montag, 12.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt	11.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalde SBB, Abfahrt 12.03 Uhr nach Courteulary über Biel (Billette bitte selber lösen)
Leitung	Gerhard Winkler
Kosten	Fr. 35.-
Anmeldung	bis 14. Mai

## Vogelwarte Sempach

Nach der Tonbildschau über die vielseitige Arbeit erfahren Sie viel über die einheimische Vogelwelt.

Datum	3. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 08.15 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalde SBB, Abfahrt 08.30 Uhr nach Sempach-Neuenkirch (Billette bitte selber lösen)
Leitung	Vogelwarte
Kosten	Fr. 25.-
Besonderes	Gut zu Fuss! Anschliessend Mittagessen im Dörfli. Rückfahrt nach Wunsch.
Anmeldung	bis 19. Mai

## Barockkirchen um den Bodensee

Zu den schönsten Barockkirchen im süddeutschen Raum gehören die Basilika von Weingarten und die Kirche von Brinau am Überlingersee.

Datum	4. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 07.45 - ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	07.45 Uhr (Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 08.00 Uhr)
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 95.- (exkl. Mittagessen)
Anmeldung	bis 21. Mai

## Bilder, die lügen

Die Ausstellung fragt nach der Objektivität von Bildern und zeigt die Problematik der Manipulation von und mit Bildern.

Datum	6. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 08.30 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalde SBB, Abfahrt 08.30 Uhr
Leitung	Museum für Kommunikation, Bern
Kosten	Fr. 28.- (inkl. Eintritt, exkl. Bahn)
Anmeldung	bis 23. Mai

## Air Force Center Dübendorf

**Das Wunder alter Technik!** In der 4000 m<sup>2</sup> grossen Halle sehen Sie über 40 Flugzeuge und Helikopter. Sie zeigen, wie schnell sich die Technik gewandelt hat.

Datum	10. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 12.50 - ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	12.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 13.07 Uhr nach Zürich - Dübendorf (Billette bitte selber lösen)
Leitung	Flieger Flab Museum
Kosten	Fr. 35.- (inkl. Eintritt, exkl. Kaffee)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 19. Mai

## Die Gärten vom Landhaus Ettenbühl (D)

**Ein Tag zum Schwelgen und Lustwandeln inmitten duftender Blumen und Pflanzen. Geniesen Sie die Rosenvielfalt in Ettenbühl.**

Datum	12. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 07.45 - 12.15 Uhr
Treffpunkt	07.45 Uhr, (Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 08.00 Uhr)
Leitung	Harry Eichenberger
Kosten	Fr. 67.- (exkl. Kaffee)
Besonderes	ID oder Pass nicht vergessen. Euro mitnehmen!
Anmeldung	bis 29. Mai

## Kloster Schönthal und seine Skulpturen

**Aus den Ruinen eines alten Klosters entstand dank eines Kunstmuseums ein Landschaftsheim mit Werken moderner Bildhauer.**

Datum	13. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 13.30 - 17.30 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr, (Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 13.45 Uhr)
Leitung	Dr. Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 64.-
Besonderes	Gutes Schuhwerk!
Anmeldung	bis 30. Mai

## Romanische Kirchen im Oberelsass

**Reise nach Lautenbach, Murbach und Gebweiler – drei Juwelen des 12. Jh.: Spuren in Stein, die von kirchlicher Macht und Bildung erzählen.**

Datum	17. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt	09.00 Uhr (Abfahrt Gartenstrasse, mit R. Saner Bus, Abfahrt: 09.15 Uhr)
Leitung	Dr. Rose Schulz-Rosenberg, Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 79.- (exkl. Mittagessen, Kaffee)
Bemerkung	Euro mitnehmen
Anmeldung	bis 3. Juni

## Papiliorama – Welt der Schmetterlinge

**Tauchen Sie ein in die Welt der Schmetterlinge (über 60 Arten) und beobachten Sie nachtaktive Tiere der Tropenwälder (Anakondas u.m.).**

Datum	27. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 08.15 - 15.00 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.30 Uhr (Billette bitte selber lösen)
Leitung	Papiliorama, Kerzers b. Bern
Kosten	Fr. 32.- (inkl. Eintritt)
Bemerkung	Gut zu Fuss, wenig Zeit zum Umsteigen!
Anmeldung	bis 13. Juni

## MeteoSchweiz in Zürich

**Hier erfahren Sie alles von der Wetterbeobachtung bis zur Wetterprognose sowie über das Unternehmen MeteoSchweiz.**

Datum	3. Juli
Tag/Zeit	Donnerstag, 12.45 - 18.00 Uhr
Treffpunkt	12.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 13.07 Uhr (Billette bitte selber lösen «City-Ticket ZH»)
Leitung	MeteoSchweiz
Kosten	Fr. 35.-
Anmeldung	bis 13. Juni

## Botanischer Garten in Zürich

**Tauchen Sie ein in eine vielseitige Pflanzenwelt: den Mittelmeergarten, das Alpinum, die Wasserpflanzenbecken und Heilkräuter.**

Datum	10. Juli
Tag/Zeit	Donnerstag, 07.50 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	07.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.07 Uhr
Leitung	Botanischer Garten ZH
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Bahnticket «City», Kaffee)
Anmeldung	bis 26. Juni

## Die Schönheiten Luzerns

**Auf dem Stadtrundgang erfahren Sie Wichtiges und Witziges über die Geschicke Luzerns, über Kirchen, Plätze und die Kappelerbrücke.**

Datum	16. Juli
Tag/Zeit	Mittwoch, 07.45 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.04 Uhr (Billette bitte selber lösen)
Leitung	Luzern Tourismus
Kosten	Fr. 25.-
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 3. Juli

## Vorträge

### 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. Ursula Krattiger, Historikerin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 16. 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 16. 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 Sachars, Augenheilkunde und Augenchirurgie
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 16. 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

### 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 Tschachtl
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 28. April

### Umgang mit Menschen mit Demenz

Wie reagieren wir auf Vergesslichkeit und Persönlichkeitsveränderungen von Eltern, Partnern, 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, 09.30 - 10.45 Uhr

### Chor

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

### Anmeldung

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

## Kurs

### Ziselier - Kurs

Ziselieren heisst Prägen mit Pergamentstift auf Pergamentpapier. Mit dieser vielseitigen Technik können wunderbare Karten, Buchzeichen, Monogramme etc. gestaltet werden.

Daten 16. - 30. Mai (3x)

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 164.- (exkl. Material ca. Fr. 39.-, direkt im Kurs bezahlen)

Anmeldung bis 30. April

# 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 im akzent forum ein. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Das akzent forum und unsere Cafeteria sind von 09.00 - 12.00 und von 14.00 - 16.30 Uhr für Sie geöffnet.

**Mittwoch, 23. April**

**Grund- und Aufbaukurse**, 09.00, 10.00 , 14.00 und 15.00 Uhr

**Vertiefungs- und Ferienkurse**, 11.00 Uhr

## 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 an (sofern Sie einen Mac-Laptop mitbringen). Ausserdem können neu Privatkurse für Mac gebucht werden (siehe Seite 48).

## 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:

Microsoft Office 2002 und 2007, Windows XP und Windows Vista, Internet und E-Mail

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

Anmeldung 061 206 44 66.

Anmeldeschluss: Vortag, bis 16.00 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).

Ort	Badenweiler, Hotel Post
Termine	30. Juni - 4. Juli 2008
Kurs	4 x 3 Lektionen, Fr. 450.-
Leitung	Ursula Rhein (Computerkurs), Max Pusterla (Fitness)
Aufenthalt	Unterkunft (EZ oder DZ), Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 673.30 .- (inkl MwSt.).

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

## Weiterer Ferienkurs im 2008:

Kurs 1: Digitalkamera und Computer Grundlagen  
Kurs 2: Thema noch offen  
Datum: 10. - 14. November

# 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, Windows Vista, Word 2002, Word 2007, 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.

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.

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, Browsetrinstellungen, 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.

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

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

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

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

### Windowskurs 1

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

Programme: Windows XP oder Windows Vista

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

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 oder Windows Vista, Microsoft Office 2002/2007

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 und Microsoft Office 2007

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 2002/2007  
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: Microsoft Word 2002/2007

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 kennen lernen. 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  
Voraussetzung: 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 3.0/4.0  
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 3.0/4.0  
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 und Vista**

**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 Windows Vista

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

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

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

**Workshops****Fotografieren mit meiner Digitalkamera mit Patrick Bernet (Fotograf)**

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

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera.

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.-

## Videos konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

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

Voraussetzung: Eigene Video-Digitalkamera.

2 x 3 Lektionen, Fr. 230.-

## Zusätzliche Angebote

### Computeria

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

In der Pause haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Weitere Informationen erhalten Sie im akzent forum  
Kosten: 1 x 2 Lektionen, Fr. 20.- (inkl. Getränke). Ist direkt am Abend zu bezahlen.

Die nächsten Computerias sind am:

**Montag, 5. Mai**

Aktuelles von der Würmer- und Virenfront mit Franco Werlen

**Montag, 2. Juni**

Verkaufen über das Internet 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.

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

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.

### 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: Eigene 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

# Sprachen

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

## 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 in den vier Hauptsprachen an:

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

# 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, 09.30 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr	Freitag, 09.00 Uhr

## Leichte Mittelstufe

Mittwoch, 14.00 Uhr	Mittwoch, 15.00 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, 10.00 Uhr
Freitag, 11.00 Uhr	

## Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 10.30 Uhr	Freitag, 08.45 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr	

## Mittelstufe

Montag, 10.45 Uhr	Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.45 Uhr	

### 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, Fitnessinstrukturin
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

<b>Kurs 1 bis 3</b>	
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

#### Kurs 4 und 5

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

### 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, Fitnessinstrukturin
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 Kinkelin-Str. 11/Hirschgässlein 44

Leitung	Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin
---------	--

Kosten	Fr. 12.50/Lektion
--------	-------------------

### Semesterkurse

#### GymFit+

**Für sportliche Frauen und Männer. Sie fördern Ihre allgemeine Kondition.**

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

#### Gotthelfschulhaus

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

#### akzent forum Turnhalle

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

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

#### Fitnesscenter 50+

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

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30  
Dienstag, 15.00 Uhr

#### GymFit

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

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

#### Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40  
Dienstag, 14.00 Uhr

#### Don Bosco Pfarreiheim,

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 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

## 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 - 16.30 Uhr
	Samstag, 17. Mai, Praxis und Theorie, 09.00 - 12.00 Uhr
	und 13.30 - 17.00 Uhr
Ort	Freitag: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95  Samstag: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Franz Casaulta
Kosten	Fr. 120.-
Anmeldung	bis 2. Mai

### **Neu: Selbstverteidigung für Frauen**

#### Einführungsworkshop

Die tägliche Gewalt macht gerade vor Senioreninnen leider keinen Halt. Verletzungen und Angst können Folgen für Opfer sein. Dass man sich auch im Alter wirksam verteidigen kann und dadurch an Selbstvertrauen gewinnt, beweist dieser Workshop.

Daten	6. + 7. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 6. Juni, Theorie, 14.00 - 16.30 Uhr
	Samstag, 7. Juni, Praxis und Theorie, 09.00 - 12.00 und 13.30 - 17.00 Uhr
Ort	Freitag: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95  Samstag: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 120.-
Anmeldung	bis 23. 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 Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

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

### **Bewegung und Gedächtnis**

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

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

### **Gleichgewichtstraining**

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

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

### **Trainingskurs 1**

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

### **Trainingskurs 2**

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

### **Rückentraining**

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

#### Kurs 1 – 3

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

Donnerstag, 10.30 Uhr	L'ESPRIT, Laufenstrasse 44
Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)	
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)	
<b>Rhypark Saalbau</b> , Mülhäuserstr. 17	
Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr	
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr	
<b>St. Anton Pfarreiheim</b> , Kannenfeldstrasse 35	
Montag, 14.00, 15.00 Uhr	
Dienstag, 14.30 Uhr	
<b>St. Johannes Alterssiedlung</b> ,	
Wilhelm Klein-Strasse 19	
Donnerstag, 14.30 Uhr	
<b>St. Leonhard Alterssiedlung</b> , Schweizerg. 23	
Freitag, 14.30 Uhr	
<b>Stephanus Gemeindehaus</b> , Furkastrasse 12	
Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr	
<b>Thomaskirche</b> , Hegenheimerstrasse 227	
Donnerstag, 15.00 Uhr	
<b>Tituskirche</b> , Im Tiefen Boden 75	
Dienstag, 10.00 Uhr	
<b>Zwinglihaus</b> , Gundeldingerstrasse 370	
Donnerstag, 09.00 Uhr	

### **Kleinbasel**

<b>Kleinhüningen Gemeindehaus</b> , Wiesendamm 30	
Dienstag, 14.00 Uhr	
<b>Rankhof Alterssiedlung</b> , Rankhof 10, Saal	
Freitag, 09.30 Uhr	
<b>St. Clara Pfarrei</b> , Lindenberg 12	
Dienstag, 09.30 Uhr	
<b>St. Markus Gemeindehaus</b> , Kleinriehenstr. 71	
Donnerstag, 09.30 Uhr	
<b>St. Theodor Gemeindehaus</b> , Claragraben 43	
Donnerstag, 09.00 Uhr	
<b>Wesleyhaus Alterssiedlung</b> , Hammerstrasse 88	
Montag, 15.00 Uhr	

### **Riehen**

<b>Andreashaus</b> , Keltenweg 41	
Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)	
<b>Diakonissen-Schwesternhaus</b> , Schützeng. 66	
Turnsaal	
Montag, 14.15 Uhr	
Mittwoch, 09.30 Uhr	
<b>Kornfeldkirche</b> , Kornfeldstrasse 51	
Dienstag, 14.30 Uhr	
<b>St. Franziskus Pfarreiheim</b> , Äussere Baselstrasse 168	
Mittwoch, 09.00 Uhr	

#### Kurs 4 und 5

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
<b>Kurs 6</b>	
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann 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

### 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-Lehreerin, 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.)

## 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 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	2. - 12. Juni (4x)
Tag/Zeit	Montag und Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Wasserturm Bruderholz (Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation)
Leitung	Franziska Mangold
Kosten	70.- inkl. Stockmiete
Anmeldung	bis 20. Mai

**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. Hallenbadeeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

**Aqua-Jogging**

**Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.**

Tag/Zeit	Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Ort	Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17
Leitung	Dorothée Siefert-Steurenthaler
Kosten	Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

**Wassergymnastik mit Schwimmen**

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Datum 21. Januar - 27. Juni (20x)

**Grossbasel**

<b>Dalbehof</b>	Kapellenstrasse 17
Montag	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag	09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen)
<b>Weiherweg Alterszentrum</b>	Rudolfstrasse 43
Montag	08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag	08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch	14.00, 14.45 Uhr

**Fit im Wasser**

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

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Datum	21. Januar – 27. Juni (20x)

**Kleinbasel**

<b>Bläsischulhaus</b> , Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch 16.00 Uhr*, 16.45 Uhr (*Wassertiefe 2 m)

**Hallenbad La Roche**

Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr
Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

**Riesen, 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**

Einsteigerkurs
Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

**Aufbaukurs**

Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 - 10.30 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 - 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.)

## Ferien

### Volkstanzferientage

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volks-tänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferien-wochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen und Buochs bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

#### 1. Ferienwoche

Daten Sonntag, 18. - Donnerstag, 22. Mai  
Ort Staufen/Bad Krozingen

#### 2. Ferienwoche

Daten Montag, 9. - Freitag, 13. Juni  
Ort Buochs  
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm

### 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 Sonntag, 12. - Freitag, 17. Oktober  
Ort Hotel Weisses Kreuz in Bergün  
Leitung Barbara Wilmering  
Silvia Stöcklin  
Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

## 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