

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 Weiterbildungsangeboten 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. Bezüglich 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)

Ausgewählt

Besondere Bildungs- und Kulturangebote

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 Schöthal

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 Auffrischkurs

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)

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	Stadtspaziergang d. St.Johann (F)
27.05.08	Schloss Wildenstein (F)
28.05.08	Museum kl. Klingental (F)
28.05.08	Ablauf der Bestattung (V)
29.05.08	Goetheanum (F)

Juni

02.06.08	Chocolats Camille Bloch (A)
03.06.08	Vogelwarte Sempach (A)
04.06.08	Barockkirchen am Bodensee (A)
05.06.08	Mit J. P. Hebel unterwegs (F)
06.06.08	Bilder, die lügen – Bern (A)
07.06.08	Blindenhundschule (F)
09.06.08	Wald – grüne Lunge (F)
10.06.08	Air Force Center Dübendorf (A)
11.06.08	Monteverdi Automobile (F)
12.06.08	Gärten von Ettenbühl (A)
13.06.08	Kloster Schöthal (A)
16.06.08	Der neue Sautergarten im Zolli (F)
17.06.08	Rom. Kirchen im Elsass (A)
18.06.08	Rhytaxi und Rheinhafen (F)
19.06.08	Schloss Ebenrain (F)
20.06.08	Nussbaumer Weinführung (F)
23.06.08	Fernand Léger (F)
24.06.08	Petite Camargue Alsacienne (F)
25.06.08	Birsigtunnel (F)
26.06.08	Wenkenhofpark Riehen (F)
27.06.08	Papiliorama – Schmetterlinge (A)

Juli

01.07.08	Raubmörder & Richter (F)
02.07.08	Papiermühle (F)
03.07.08	MeteoSchweiz - Zürich (A)
08.07.08	Gewürze – Heilmittel (F)
09.07.08	Nadelberg: Wohnsitze (F)
10.07.08	Botanischer Garten (A)
16.07.08	Schönheiten Luzerns (A)

Führungen

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 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 Seidenbandindustrie und die Folgen für Arbeiterinnen, Fabrikherren und Heimposamentier.

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 Bahnhofhilfe

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

Datum 23. Mai
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Centralbahnplatz 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 schwärmten und ein Ex-König wohnte.

Datum 26. Mai
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt St. Johannis-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

Blindenhundschiule in Allschwil

**Hund und Mensch werden auf ihr Zusammen-
sein 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 Blindenhundschiule
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 stadt-
nahen 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 Ein-
gang Dorenbach Allschwilerwald
Leitung Milena Conzetti
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 26. Mai

Monteverdi Automobilsammlung

**Besuchen Sie die grösste Monteverdi Auto-
mobilsammlung 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, Rich-
tung 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,
Schnee Leoparden und Papageien, die oft im
hinteren Teil des Zollis vergessen werden.**

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

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.**

Bachofen.

Datum 19. Juni
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.00 Bhf. Sissach, Kiosk
Leitung Bildungs-, Kultur- und Sport-
direktion 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 Museumseingang
Leitung Fondation Beyeler
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Sonderaus-
stellung 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
viele.**

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 un-
terirdische 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 Wenken-
hof, 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 Ta-
ten 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

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 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 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

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 13.30 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt: 13.42 Uhr (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 eindruckliche 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 Uhr (Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 08.00 Uhr)
Leitung Harry Eichenberger
Kosten Fr. 86.- (inkl. Eintritt, exkl. Kaffee und Mittagessen)
Anmeldung bis 8. Mai

Schloss Wildenstein BL

Das Schloss – die einzig erhaltene Höhenburg im Baselland – liegt in einer einzigartigen kulturhistorischen Landschaft eingebettet.

Datum 27. Mai
Tag/Zeit Dienstag, 13.45 - 17.30 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr (Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 14.00 Uhr)
Leitung Schloss Wildenstein
Kosten Fr. 45.- (exkl. Kaffee)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 13. Mai

Chocolats Camille Bloch

12 Tonnen feinsten 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» Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.03 Uhr nach Courtelary 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» Schalterhalle 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» Schalterhalle 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 m² 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. Geniessen 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 Schöthal und seine Skulpturen
Aus den Ruinen eines alten Klosters entstand dank eines Kunstfreundes ein Landschaftsheiligtum 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 Geschichte 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. Ursa 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 Sachers, Augenheilkunde und Augenchirurgie
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 16. 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, Partnern, Freundinnen, Nachbarn, Arbeitskolleginnen?

Datum 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.

Datum 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, Website 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).

Computer Ferienkurse

Fitness- und Computerferien

Kurs 1:

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

Dieser Ferienkurs ist ideal für Personen, die in angenehmer Atmosphäre ihr Computervissen ergänzen, die Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen möchten.

Programme: Windows XP, Microsoft Office, Internet Explorer u.a.

Voraussetzungen: Leichte bis mittlere Vorkenntnisse

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 Computervanwendungen 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, 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, 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.

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 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

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.-

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 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
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 3.0/4.0
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 «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 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 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
Voraussetzungen: Besuch des «Einführungs- und Windowskurses 1» oder entsprechende Kenntnisse.
2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

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

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

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera.
3 x 3 Lektionen, Fr. 350.-

Videos konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

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

Voraussetzung: Eigene Video-Digitalkamera.

2 x 3 Lektionen, Fr. 230.-

Zusätzliche Angebote

Computeria

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

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

Die nächsten Computerias sind am:

Montag, 5. Mai

Aktuelles von der Würmer- und Virenfront mit Franco Werlen

Montag, 2. Juni

Verkaufen übers 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, Rechtsschreibprüfung 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: 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

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	

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	

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 Pilatustrainerin (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, Fitnessinstructorin
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 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
-----	---

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, Fitnessinstructorin
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
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 Seniorinnen 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 Kinkel-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 Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegungen 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 belasten 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)
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, Kleinriedenstr. 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

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.)

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 Sport-halle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Vita Parcours, Nordic Walking

Ort	Allschwilerwald
Donnerstag	09.00 - 10.00 Uhr Vita-Parcours
Freitag	14.00 - 15.00 Uhr Nordic Walking
Treffpunkt	08.45 resp. 13.45 Uhr Garderoben-gebäude 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. Hallenbadeintritt, 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. Johannis-Ring 17
Leitung	Dorothee Siefert-Steuenthaler
Kosten	Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Wassergymnastik mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

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

Grossbasel

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

Fit im Wasser

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

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

Kleinbasel

Bläsischulhaus,	Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch	16.00 Uhr*, 16.45 Uhr (*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

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

Riehen, Wasserstelzenschulhaus

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 Grundschrte 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 Pflege-

heim, 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, Wiesen-

damm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

Spiele

Tennis

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Tennis Center Münchenstein
Leitung	Evelyn de Roche

Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Fel-
dern 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.)

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und re-
aktionsschnell bleiben.

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Datum	21. Januar - 27. Juni (20x)
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisen- haus, 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 Stun-
den). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Än-
derung 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	

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), Aus-
flüge 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