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: 22.11.2025

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-, Sprachund 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 Bildungsund 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 Schönthal

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

Freitag, 13. Juni, 13.30 - 17.30 Uhr



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

Bergiin

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 Schönthal (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)

09.07.06 Naderberg, Worldstree (1

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 13.55 Uhr, Pfalz beim Münster Treffpunkt

Leitung Guido Lassau,

Archäol. Bodenforschung

Fr. 20.-Kosten 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 13.05 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-Treffpunkt

le 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 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 Zoolo-

gischer 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 Skulptu-

renhalle, 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. Johanns-Tor Leitung Roger Ehret Fr. 20.-Kosten 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

Goetheanum Leitung

Fr. 20.- (inkl. Eintritt) Kosten

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

Blindenhundschule in Allschwil

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

Datum 7. Juni

Samstag, 08.20 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.20 Uhr Endstation Tram 6 in

Allschwil

Blindenhundschule Leitung

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

09.20 Uhr, Bhf Tramstation 2, Rich-Treffpunkt

tung Binningen, Abfahrt 09.30 Uhr

Leitung Monteverdi Museum Fr. 20.- (inkl. Eintritt) Kosten

Anmeldung bis 28. Mai

Der neue Sautergarten im Zolli

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

Datum

16. Juni

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

09.55 Uhr Hintereingang Doren-Treffpunkt

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 Landu. Sommersitz des Seidenfabrikanten M. Bachofen.

Datum 19. Juni

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - ca.16.30 Uhr

Treffpunkt 14.00 Bhf. Sissach, Kiosk Bildungs-, Kultur- und Sport-Leituna

direktion BL

Fr. 20.-Kosten 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

Domaine Nussbaumer, Aesch Leitung

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 Camarque 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 Schifflände, 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 Schifflände. Es gibt viele ober- und unterirdische Veränderungen der Stadt.

Datum

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Zoo

Haupteingang

Leitung Atelier Lindenberg 3

Kosten

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

Donnerstag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr Tag/Zeit 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

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

Kosten

Museum

Fr. 22.- (exkl. Eintritt, Museumspass

aültia)

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,

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 Treffpunkt

Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr 13.50 Uhr vor dem «Schönen

Haus», Nadelberg 6 Basler Denkmalpflege

Leitung Kosten

Fr. 20.-

Anmeldung bis 25. Juni

Ausflüge

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» Schalterhal-

le SBB, Abfahrt 08.03 Uhr

Leitung

Uhrenmuseum, Tourismusbüro 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

Kosten

13. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 - 19.00 Uhr

Treffpunkt 13.30 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-

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

Datum 22. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 07.45 - 18.00 Uhr

Treffpunkt 07.45 Uhr (Abfahrt Gartenstrasse

mit R. Saner Bus: 08.00 Uhr)

Leitung Harry Eichenberger

Fr. 86.- (inkl. Eintritt, exkl. Kaffee Kosten

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)

Schloss Wildenstein Leitung Kosten Fr. 45.- (exkl. Kaffee)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 13. Mai

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» Schalterhal-

> le 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» Schalterhal-

> le SBB, Abfahrt 08.30 Uhr nach Sempach-Neuenkirch (Billette bit-

te selber lösen)

Vogelwarte Leitung

Kosten Fr. 25.-

Besonderes Gut zu Fuss! Anschliessend Mittag-

essen 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)

Fr. 95.- (exkl. Mittagessen)

Leitung Elisabeth Winkler

Anmeldung bis 21. Mai

Bilder, die lügen

Kosten

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» Schalterhal-

le 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» Schalterhal-

le SBB, Abfahrt 13.07 Uhr nach Zü-

rich - Dübendorf (Billette bitte sel-

ber 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 Schönthal 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» Schalterhal-

le 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» Schalterhal-

le 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» Schalterhal-

le 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» Schalterhal-

le 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, Cen-

tralbahnstr. 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

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort Dr. Ursa Krattiger, Historikerin Leitung

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

Fr. 20.-Kosten 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

Fr. 20.-Kosten

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 akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Ort 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

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?

Daten 21. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

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.

22. Mai Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr

Ort akzent forum. St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Dr. iur. Urs Engler, Advokat, ehem.

Zivilgerichtspräsident

Fr. 20.-Kosten

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

Fr. 20.-Kosten bis 14. Mai Anmeldung

Musik, Malen, Gestalten

Aquarellieren

09.00 - 11.00 Uhr Dienstag,

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

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

Edith Gisin

Fr. 164.- (exkl. Material ca. Fr. 39.-, Kosten

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

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:

organisieren.

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

Vorkenntnisse

Dieser Ferienkurs ist ideal für Personen, die in angenehmer Atmosphäre ihr Computerwissen 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

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 Wiedereinsteiger-Innen. 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. Rechtschreibeprüfung 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 Ländereinrichtung, 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 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 Vorund 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 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 «Einführungsund 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, Rechtschreibeprüfung 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
Donnerstan	10 35 Hhr	Freitan	08 30 Hhr

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	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, Physiotherapeu-

tin und Pilatestrainerin (polstar pilates)

Kosten Fr. 23.-/Lektion

Fit für Frauen

Eine Ausdauer- und Kraftstunde nur für Frauen

lag/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.

rag/Zeit	Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uni
0rt	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

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen Sie zu Wohlbefinden.

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr
Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr

Leitung Sabine Chambovey-Malzacher,

Bewegungspädagogin

Kurs 3

Tag/Zeit Montag, 11.30 - 12.30 Uhr Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 4

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

Bewegungspädagogin

Kurs 5

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

Bewegungspädagogin

Ort / Kosten Kurs 1 bis 3

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Kurs 4 und 5

Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann

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 Barbara Brütsch.

Bewegungspädagogin

Kurs 3

Leitung

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, Fitnessinstruktorin

Voctor Fr 12 FO/Laktion

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 ng Marie-José Tschopp

Leitung Marie-José Tschop 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

Donnerstag, 10.30 Uhr

L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Rhypark Saalbau, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung,

Wilhelm Klein-Strasse 19 Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung, Schweizerg. 23

Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Kleinbasel

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus, Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim, Äussere

Baselstrasse 168 Mittwoch, 09.00 Uhr

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

Freitag: akzent forum, St. Alban-

Vorstadt 93/95

Samstag: Fitnesscenter 50+, Gym-

nastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Franz Casaulta Fr. 120.-Kosten Anmelduna bis 2. Mai

Neu: Selbstverteidigung für Frauen

Einführungsworkshop

Ort

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

Mädi Hauert Fr. 120.-

Kosten Anmeldung bis 23. Mai

Beckenbodentrainingskurs

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

Kurs 1

Leitung

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15

Kurs 2

Montag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann

Kinkelin-Str. 11/Hirschgässlein 44

Leitung Beatrice Meier-Keller,

Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

OsteoGym

Leitung

Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

> Belchenstr. 15 Sabine Chambovey

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

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

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung Diana Barth, Bewegungspädago-

gin 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

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit

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

akzent forum Turnhalle, Waisen-Ort

haus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Kurs 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

> Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+,

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Physiotherapeutin

Kurs 6

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Studio Aktiv Wellness, Hermann Ort

Kinkelin-Str. 11/Hirschgässlein 44

Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Fr. 12.50/Lektion Kosten

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.

Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, Blotzheimerstr. 28

Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung 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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung Lisbeth Reinhard-Barth, Atemthe-

rapeutin und Erwachsenen-

bildnerin

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

Freitag Tag/Zeit

Kurs 1: 13.30 - 14.30 Uhr

Kurs 2: 14.30 - 15.30 Uhr

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, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Meister Xinhua Zhu Leitung Kosten Fr. 17.-/Lektion

Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Kosten Fr. 16.-/Lektion

Kurs 1

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

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

akzent forum Turnhalle, Waisenhaus. Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Tag/Zeit

Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Meister Xinhua Zhu Leitung Kosten

Fr. 17.-/Lektion

Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im Kraftraum Fitnesscenter 50+

Mo - Fr, 08.30 - 11.30 Uhr Tag/Zeit

Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Mi, 15.00 - 17.00 Uhr

Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind

geplant

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Bel-

chenstr. 15

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

Laufspass 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 09.00 - 10.00 Uhr Montag

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 09.30 - 10.30 Uhr Freitag

09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökono-Treffpunkt

miegebäude 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 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 Bru-

derholz (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. 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

DalbehofKapellenstrasse 17Montag09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)Dienstag09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen)WeiherwegAlterszentrum, Rudolfstrasse 43Montag08.30, 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 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, Bewegungspädago-

gin, 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.

Halbjahresabonnement Fr. 116.20 Kosten

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

21. Januar - 27. Juni (20x) Datum

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 Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

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.)

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Halbjahresabonnement Fr. 116.20 Kosten

(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 21/2 - 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 Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen 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 Hotel Weisses Kreuz in Bergün Ort

Leitung Barbara Wilmering

Silvia Stöcklin

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie

bitte das Detailprogramm