Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2008)

Heft: 3: Schwerpunkt Barfüsserplatz

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: 23.11.2025

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



Krafttraining mit Qualität – für Sie

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



Unsere Gesellschaft wird immer mobiler: Wochenendausflüge nach London, Paris, Berlin oder Barcelona sind für viele zu etwas Alltäglichem geworden. Den Billig-Airlines sei dank. Gleichzeitig ist mehr als ein Drittel der Erwachsenen in der Schweiz übergewichtig oder gar fettleibig. Bewegungsmangel, Über- und Fehlernährung sind Gründe dafür.

Dabei wäre es leicht, dem Körper Gutes zu tun: Bereits eine halbe Stunde Bewegung pro Tag mit leicht beschleunigtem Atem, so schreibt das Bundesamt für Gesundheit, könnte die Gesundheit von Frauen und Männer jeden Alters beträchtlich verbessern.

Doch Ausdauertraining allein - Joggen, Velo fahren, Schwimmen oder Wandern - reicht nicht aus, um eine gute körperliche Fitness zu erreichen. Neben Ausdauer sollte die Beweglichkeit und die Kraft trainiert werden. Besonders wichtig ist das Krafttraining, denn damit können gewisse Abbauvorgänge des Körpers gebremst und ein natürliches «Korsett» aufgebaut werden, das ein Leben lang Halt gibt.

Vom Nutzen des Krafttrainings

Der Mensch altert. Jeden Tag ein Stückchen - und im Rahmen des Alterungsprozesses verändert sich der Körper. Ab dem 25. Altersjahr geht die Kraft zurück. Zwischen dem 50. und dem 70. Lebensjahr beträgt der Verlust an Muskelmasse etwa 15% pro Jahrzehnt, anschliessend rund 30%. Spätestens mit 60 Jahren sollte deshalb ein systematisches Krafttraining zur Erhaltung der Muskulatur begonnen werden.

Doch es gibt noch weitere Gründe, die dafür sprechen, regelmässig Krafttraining zu betreiben:

- · Eine kräftige Muskulatur begünstigt eine gute Körperhaltung.
- · Trainierte Muskeln weisen eine höhere Dichte auf und bieten damit einen Schutz gegen die Gewalteinwirkung von
- · Eine kräftige Muskulatur schützt vor körperlichen Überlastungen im Sport und
- Trainierte Muskeln sind ein wirksamer Unfallschutz.

- · Eine gestärkte Muskulatur führt zu einem beschleunigten Regenerationsprozess im Falle einer Verletzung.
- Gekräftigte Muskeln führen zu einem guten Körpergefühl und fördern das tägliche Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl.

Der Kraftraum des akzent forums

Krafttraining kann man in jedem Alter betreiben. Der Umfang des Trainings ist abhängig vom jeweiligen körperlichen Fitnessstand. Im Allgemeinen gilt die Arbeit an Kraftmaschinen als die ideale Form des Krafttrainings, denn die Bewegungen sind geführt und die einzelnen Muskeln können gezielt gestärkt werden.

Haben Sie Lust unter fachkundiger Betreuung Ihre Muskulatur zu kräftigen?

Dann kommen Sie in unser Fitnesscenter an der Belchenstrasse. Eine Physiotherapeutin macht Sie in unserem Kraftraum mit dem richtigen Gebrauch der neuesten Geräte vertraut und stellt Ihnen Ihr auf Sie und Ihre Trainingsbedürfnisse abgestimmtes Programm zusammen. Später, wenn Sie allein trainieren, ist stets eine Fitnesstrainerin anwesend, die Sie gerne unterstützt. Rufen Sie uns einfach an. Wir beraten Sie gerne.

Übrigens: Ein Trainingsumfang von ca. 45 Minuten, 2 bis 3 Mal pro Woche ist ausreichend, um die Muskulatur nachhaltig zu kräftigen.

Wussten Sie, dass Sie im akzent forum auch Ihre Beweglichkeit und Ausdauer trainieren können? Bei uns finden Sie diverse Fitnesskurse, Wasser- und Laufsportangebote und vieles mehr.

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

Rufen Sie uns an (061 206 44 66). Wir sind gerne für Sie da.

Besondere Sport- und Bildungsangebote

Info-Tag Computerkurse

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

Mittwoch, 25. Juni

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

Für Sie entdeckt:

Sportprogramm während der Sommerferien. Ein umfangreiches Angebot an Sportkursen:

- Rückengymnastik
- Beckenbodengymnastik
- Salsa
- Tango
- Walking

etc.

30. Juni - 8. August

Besonderes: Sportangebote in der Halle in angenehm kühlem Raum

Das detaillierte Programm finden Sie auf den Seiten 45 und 46

Führungen und Ausflüge

Gewürze - Heilmittel der Küche

Gartenkräuter und ihre Bedeutung für Küche und Heilkunde (Führungen)

Dienstag, 8. Juli, 10.00 - 11.00 Uhr

Botanischer Garten in Zürich

Eine vielseitige Pflanzenwelt zum entdecken! **Donnerstag, 10. Juli, 07.50 - 11.30 Uhr**

Schönheiten Luzerns

Eine spannende Stadtführung Mittwoch, 16. Juli, 08.00 - 12.00 Uhr

Ferdinand Hodler

Ausflug zur einzigartigen Werkschau im Kunstmuseum Bern.

Mittwoch, 23. Juli, 08.00 - 12.00 Uhr



Juni/Juli 2008

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 30. Juni bis Freitag, 4. Juli Kurs 1: Digitalkamera und Computer Kurs 2: Allgemeiner Auffrischungskurs

Oktober 2008

Bergün

Sonntag, 12. bis Freitag, 17. Oktober

November 2008

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 10. bis Freitag, 14. November Kurs 1: Digitalkamera und Computer Kurs 2: Thema noch offen

Dezember 2008

Langlauftage im Obergoms

Montag, 8. bis Donnerstag, 11. Dezember

März 2009

Winterferienwoche im Obergoms

Sonntag, 1. bis Sonntag, 8. März Langlauf, Winterwandern und auf Wunsch Schneeschuhwandern

März / April 2009

Computerferien im Südschwarzwald Montag, 9. bis Freitag, 13. März

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

Während der Sommerferien (30. Juni - 8. August) ist das akzent forum geschlossen. Zu dieser Zeit stehen wir Ihnen telefonisch gerne zur Verfügung (08.00 - 12.00 Uhr).

Kurse

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei Abmeldung bis 5 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50% des Kursgeldes erhoben. Bei einer späteren Abmeldung sind wir leider gezwungen, die gesamten Kurskosten in Rechnung zu stellen.

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)

Juni

13.06.08 Kloster Schönthal (A)

16.06.08 Der neue Sautergarten im Zolli (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

02.07.08 Papiermühle (F)

08.07.08 Gewürze - Heilmittel (F)

10.07.08 Botanischer Garten Zürich (A)

16.07.08 Schönheiten Luzerns (A)

17.07.08 Sumpfschildkröten, Lange Erlen (F)

23.07.08 Ferdinand Hodler (A)

24.07.08 Bestattungskultur auf dem Hörnli (F)

29.07.08 Markthalle von F. Hundertwasser (A)

30.07.08 Ermitage in Arlesheim (F)

August

11.08.08 Fondation Herzog (F)

12.08.08 Vitra Design Museum (F)

13.08.08 Moderne Architektur in Basel (F)

14.08.08 Kläranlage Basel (F)

15.08.08 Zauber- und Hexenpflanzen (F)

18.08.08 Von Mücken und Elefanten (F)

19.09.08 Das Licht im Impressionismus (F)

20.08.08 Bidet und Puderdose (F)

21.08.08 Skulpturengarten Claire Ochsner (F)

22.08.08 Sarasinpark in Riehen (F)

25.08.08 Unterirdische Mühlen Le Locle (A)

26.08.08 Schweizer Kunst heute (A)

27.08.08 Basler Zolli - gestern und heute (F)

28.08.08 Zähringerstadt Rheinfelden (A)

29.08.08 Wettstein, Piccolomini (F)

September

01.09.08 Musikstadt Basel (F)

02.09.08 Die Basler Zeitung (F)

03.09.08 Kunsthandwerk des Drechselns (F)

03.09.08 Basel im Wahlfieber (V)

04.09.08 Abegg-Stiftung (A)

05.09.08 Familie: alles bleibt, wie es nie war (A)

17.09.08 Geschichte des Pendelns (V)

18.09.08 Farben in der Aura des Menschen (V)

23.09.08 Wahre Tiergeschichten (V)

24.09.08 Craniosacral Therapie (V)

25.09.08 Organspende?! (V)

Führungen

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

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

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 Uhr 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 Camarque Alsacienne

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

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 Camarque

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 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.

26. Juni Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr bei Busstation Wenken-

hof, Bus 32 Richtung Chrischona

Verkehrsverein Riehen Leitung

Kosten Fr. 20.- (exkl. Kaffee u. Kuchen)

Anmeldung bis 12. Juni

Museum Papiermühle

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

Datum

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt **Eingang Museum**

Leitung Museum

Kosten Fr. 22.- (exkl. Eintritt, Museumspass

gültig)

bis 18. Juni Anmeldung

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 09.55 Uhr vor Kutschenmuseum, Treffpunkt

Botanischer Garten Brüglingen

Leitung Agnès Leu, Kant. gepr. Naturärztin,

Kosten Fr. 20.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 24. Juni

Tierpark Lange Erlen: Sumpfschildkröten!

1871 wurde der Tierpark Lange Erlen, als Naherholungsgebiet gegründet. Der neue Erlebnishof bietet eine zusätzliche Attraktion.

Datum 17. Juli

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - ca.15.30 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr Haupteingang Tierpark.

> Bus 36 von Bad Bahnhof nach Kleinhüningen bis Station Tierpark

Lange Erlen

bis 4. Juli

Leitung Lange Erlen Fr. 20.-Kosten

Anmeldung

Bestattungskultur auf dem Hörnli

Der Platz der Ruhe ist ein Ort, der seine ganz eigene Kultur pflegt. Aufbahrung und Krematorium werden Ihnen gezeigt.

Datum 24. Juli

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang

zum Friedhof

Leitung Friedhof Hörnli

Kosten Fr. 20.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 10. Juli

Die Ermitage in Arlesheim

Der Spaziergang durch den engl. Landschaftsgarten weckt Assoziationen zur Sagenwelt, zum Leben in Frömmigkeit und zur Ritterromantik.

Datum 30. Juli

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr Tramhaltestelle Arles-

heim Dorf, Tram 10 Enrico Somazzi

Kosten Fr. 20.-

Leitung

Besonderes Gut zu Fuss und gutes Schuhwerk

Anmeldung bis 16. Juli

Fondation Herzog

Eine Führung durch eine der wohl bedeutendsten Photosammlungen weltweit - faszinierende Zeitzeugnisse aus rund 150 Jahren.

Datum 11. August

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr Eingang Fondation

(Oslostr. 8, Tor 13, 10/11er Station

Dreispitz)

Leitung Fondation Herzog

Fr. 25.-Kosten Anmeldung bis 28. Juli

Vitra Design: Leben unter d. Halbmond

Treten Sie ein in eine kaum bekannte Sphäre der arabischen Welt: Wohnkulturen von Nomadenzelten, Kasbahs bis zu Gebäuden des 20. Jh.

Datum

12. August

Montag, 14.00 - 17.00 Tag/Zeit

14.05 Uhr Claraplatz beim Brunnen. Treffpunkt

Abfahrt mit Bus 55 um 14.15 Uhr

Leitung Vitra Design Museum

Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass

gültig)

Besonderes Spez. Trambillette Anmeldung bis 29. Juli

Moderne Architektur in Basel

Entdecken Sie auf einem Rundgang herausragende Beispiele moderner Architektur von Diener & Diener, Herzog & de Meuron, Botta, Piano und Meier.

Datum 13. August

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr

Treffpunkt 13.55 Uhr, Botta Bau, Aeschenplatz

Leitung **Basel Tourismus**

Fr. 20.-Kosten Besonderers Gut zu Fuss Anmeldung bis 30. Juli

Kläranlage Basel

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

Datum 14. August

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 8,

Kleinhüningen

Leitung Pro Rheno, Kläranlage

Kosten

Besonderes Gut zu Fuss! Viele Gittertreppen

Anmeldung bis 31. Juli

Zauber- und Hexenpflanzen

Erfahren Sie mehr über einheimische u. exotische (Zauber-)Pflanzen, die auf Körper und Geist berauschend oder narkotisierend wirken!

Datum 15. August

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr Treffpunkt Eingang Spalentor, vis-à-vis

Tramhaltestelle 3 Botanischer Garten

Leitung Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 31. Juli

Von Mücken und Elefanten

Auf diesem amüsanten Rundgang durch Basel entdecken Sie viele Tiere, durch die unsere Stadtgeschichte erst lebendig wird.

18. August Datum

Montag, 10.00 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Münster, Hauptportal

Leitung Mike Stoll Kosten Fr. 23.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 4. August

Das Licht im Impressionismus

Entdecken Sie die Magie des Lichts in den Landschaftsbildern der impressionist. Malerei von Monet, Pissaro u.a.

Datum 19. August

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum

Leitung Elisabeth Winkler Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)

Anmeldung 5. August

Bidet und Puderdose

Nicht immer war es üblich, sich zu duschen und Unterwäsche zu tragen - erfahren Sie mehr über Hygiene u. Körperpflege im 18./19. Jh.

Datum 20. August

Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr Treffpunkt Eingang, Haus zum Kirschgarten

Leitung Gudrun Piller, Historisches

Museum Basel
Kosten Fr. 20.- (inkl. Eintritt)
Besonderes Gut zu Fuss (Treppen!)

Anmeldung bis 6. August

Skulpturengarten von Claire Ochsner

Auf dem Rundgang durch Atelier und Garten lernen Sie die eigenwilligen farbenfrohen Skulpturen der BL-Künstlerin kennen.

Datum 21. August

Tag/Zeit Donnerstag, 13.45 - 17.00 Uhr Treffpunkt 13.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-

> le SBB. Abfahrt 14.01 Uhr nach Liestal. Billette bitte selber lösen bis Frenkendorf-Bächliacker (von

Liestal mit Bus 78)

Leitung Claire Ochsner

Kosten Fr. 21.-Anmeldung bis 7. August

Der Sarasinpark in Riehen

Auf einem Rundgang erfahren wir die wechselvolle Geschichte dieses faszinierenden Parks und der angrenzenden Landgüter.

Datum 22. August

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Fondation

Beyeler, Tram 6

Leitung Lukrezia Seiler

Kosten Fr. 22.-Anmeldung bis 8. August

Der Basler Zolli – gestern und heute

Sie erhalten Einblick in die bewegte, spannende Geschichte und das sich wandelnde Selbstverständnis des ältesten Zoos der Schweiz.

Datum 27. August

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang

Leitung Zoo Basel

Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt) Anmeldung bis 13. August

Wettstein, Rosenblatt, Piccolomini & Co.

Ein Spaziergang auf den Spuren von zwölf bekannten und weniger bekannten Persönlichkeiten der Basler Geschichte.

Datum 29. August

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt Pfalz, Münster
Leitung Roger Ehret
Kosten Fr. 20.Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 15. August

Musikstadt Basel

Erfahren Sie mehr über die Basler Musikszene, deren Entwicklung und über Persönlichkeiten, welche das Musikleben prägen und geprägt haben.

Datum 1. September

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.30 Uhr Treffpunkt Münsterplatz, Brunnen

Leitung Basel Tourismus

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 18. August

Die Basler Zeitung

Sie erfahren, wie eine Zeitung in 24h vom Text bis zum Druck entsteht. Auch über die Geschichte der BaZ erfahren Sie Einiges.

Datum 2. September

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt 14.55 Uhr Hochbergerstr. 15 /

Bus 36

Leitung Felix Mäder, Leiter

Betriebsführungen Kosten Fr. 20.- (exkl. Kaffee) Besonderes Gut zu Fuss! Keine

Sitzmöglichkeiten!

his 10 August

Anmeldung bis 19. August

Das Kunsthandwerk des Drechselns

Bei diesem Atelierbesuch erhalten Sie Einblick in das Kunsthandwerk des Drechselns.

Datum 3. September

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt Klingentalstrasse 57, bei Eingang

Leitung Christine Polheim

Kosten 20.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung 20. August

Ausflüge

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 Rose Schulz-Rehberg,

Kunsthistorikerin

Kosten Fr. 64.-

Besonderes Gutes Schuhwerk!

Anmeldung bis 30. Mai

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)

Besonderes Gut zu Fuss, wenig Zeit zum

Umsteigen!

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 Botanischer Garten ZH

Leitung Botanischer Garten ZH
Kosten Fr. 30.- (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

Leitung

Tag/Zeit Mittwoch, 07.45 - 12.00 Uhr

Treffpunkt 07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-

le SBB, Abfahrt 08.04 Uhr (Billette

bitte selber lösen) Luzern Tourismus

Kosten Fr. 30.-Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 3. Juli

Ferdinand Hodler

Die Ausstellung im Kunstmuseum Bern gibt einen Überblick über die Entwicklung des Künstlers durch alle Schaffensperioden und Themen.

23. Juli Datum

Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 - 11.30 Uhr

08.15 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-Treffpunkt

Kunstmuseum Bern

le SBB, Abfahrt 08.27 Uhr

Leitung Kosten Fr. 30.- (exkl. Eintritt, Bahn)

Anmeldung bis 9. Juli 2008

Die Markthalle von Fried. Hundertwasser

Nach dem Besuch des Biedermeier Städtli Heiden erleben Sie den einzigartigen, farbenprächtigen Kunstbau dieses Künstlers.

Datum 29. Juli

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - ca. 18.30 Uhr Treffpunkt 08.15 Uhr Gartenstrasse, R. Saner

Bus, 08.30 Uhr Abfahrt

Museum Leitung

Kosten Fr. 98.- (exkl. Mittagessen/inkl.

Eintritt, Kaffee + Kuchen)

bis 15. Juli Anmeldung

Unterirdische Mühlen (bei Le Locle)

Eine Höhlenfabrik, die über vier Jahrhunderte lang genutzt und mit Hilfe der Wasserkraft betrieben wurde - ein einzigartiges Spektakel.

Datum 25. August

Montag, 07.45 - ca.16.00 Uhr Tag/Zeit

07.45 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse Treffpunkt

mit R. Saner Bus: 08.00 Uhr

Leitung Moulins souterrains

Kosten Fr. 85.- (inkl. Eintritt/exkl.

Mittagessen)

Besonderes Warme Kleidung, sehr gut zu Fuss

(viele Treppen)

Anmeldung bis 11. August

Schweizer Kunst heute

«Shifting Identities» ist eine Ausstellung zum Thema Identität - jene der Schweiz, der globalisierten Welt. Spannende Positionen von Schweizer Künstlern.

Datum 26. August

Tag/Zeit Dienstag, 13.05 - ca. 17.30 Uhr Treffpunkt 13.05 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-

le SBB, Abfahrt 13.22 Uhr (Billette

bitter selber lösen)

Kunsthaus Zürich Leitung

Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahnticket «City»,

Eintritt Museum)

Anmeldung bis 12. August

Die Zähringerstadt Rheinfelden

Entdecken Sie auf diesem Stadtrundgang die spannende Geschichte dieser pittoresken Stadt am Rhein.

Datum 28. August

Tag/Zeit Donnerstag, 13.35 - 16.30 Uhr

Treffpunkt 13.35 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-

le SBB, Abfahrt 13.50 Uhr

Leitung Tourismus Rheinfelden Fr. 22.- (exkl. Bahn) Kosten Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 14. August

Abegg-Stiftung: einzigartige Textilien

Besuchen Sie eine der bedeutendsten Textilsammlungen der Welt – ein Zentrum für die Erforschung und Erhaltung alter Gewebe.

Datum 4. September

Tag/Zeit Dienstag, 13.00 - ca.18.30 Uhr Treffpunkt

12.45 Uhr, Abfahrt an der Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 13.00 Uhr

Abegg-Stiftung, Riggisberg Leitung

Kosten Fr. 69.- (inkl. Eintritt)

Anmeldung bis 21. August

Familie – alles bleibt, wie es nie war

Wie hat sich das Bild der Familie in den letzten 250 Jahren gewandelt? Die Ausstellung geht den sozial- und kulturgeschichtlichen Aspekten nach.

Datum 5. September

Tag/Zeit Freitag 10.15 - 13.00 Uhr

08.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-Treffpunkt

le SBB, Abfahrt 09.07 Uhr (Billette

bitter selber lösen)

Leitung Schw. Landesmuseum (ZH)

Fr. 30.- (exkl. Bahn/Eintritt) Kosten

Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 22. August

Vorträge

Basel im Wahlfieber

Bei den kommenden Gesamterneuerungswahlen bekommt Basel einen «Stapi» und der Grosse Rat wird verkleinert. Ein Blick hinter die Kulissen des Wahlkampfes.

Datum 3. September

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Max Pusterla, ehem. Grossrat und Leitung

Verfassungsratspräsident

Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 20. August

Geschichte des Pendelns

Ursprung und Mythologie - Wozu pendeln wir? - Was kann man nicht pendeln? Wie ist die richtige Anwendung des Pendels?

Daten 17. September

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

0rt akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung René Krebs, Psychologe und Eve-

lyn Zimmermann, dipl. manuelle

Therapeutin NVS-A

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 3. September

Farben in der Aura des Menschen/2. Teil

Farben entspringen dem Licht, aus dem alles hervorkommt. Sie finden ihren Ausdruck in der Natur und in uns Menschen.

18. September Datum

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr 0rt akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Angela Rossi Siegfried Leitung

Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 3. September

Wahre Tiergeschichten

Tapfere Hunde, witzige Katzen und gelehrige Pferde, von Mäusen, Ratten und Affen - ein faszinierendes zoologisches Panoptikum.

Datum 23. September

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Zunftsaal der Weinleute, 0rt

Münsterplatz 14

Leitung Hans A. Jenny Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 8. September

Craniosacral Therapie

Ein aussergewöhnlicher Ursprung führt zu dieser subtilen und sanften Körpertherapie. Die Methode wird Ihnen anhand von Fallbeispielen erläutert.

Datum 24. September

Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Daniel Agustoni,

Craniosacral-Therapeut

Fr. 20.-Anmeldung bis 10. September

Organspende?!

Was spricht dafür, was spricht dagegen? Eine spannende Auseinandersetzung mit vielen Fragen, Impulsen und Antworten.

25. September Datum

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Settimo Monteverde, Voluntas Leitung

Fr. 20.-Kosten

Anmeldung bis 10. September

Musik, Malen, Gestalten

Aquarellieren

09.00 - 11.30 Uhr Mittwoch,

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, Mittwoch,

08.30 - 09.45 Uhr 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

Vorstellung der Kreativ-Kurse

Sie erhalten einen praktischen Eindruck von den folgenden Kursen: Mandala malen, Kalligraphie, Karten gestalten und Was ist eigentlich Ziselieren?

Daten

15. September

Tag/Zeit

Montag, 14.00 - 16.00 Uhr

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Edith Gisin

Besonders Keine Anmeldung nötig!

Computer

Sie werden in einer Kleingruppe von 5 - 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern unterrichtet. Die kleine Gruppengrösse ermöglicht es unseren Kursleitern, auf alle Lernenden persönlich einzugehen.

Im Kurspreis enthalten (ab 8 Lektionen) sind für Sie erstellte Kursunterlagen, die einfach, klar und verständlich sind und Sie bei der Computerarbeit zu Hause unterstützen.

Bei allen Kursen ab 12 Lektionen (ausser Einführungskurs) können Sie zusätzlich und kostenlos 2 Übungslektionen besuchen. Die Kurse finden zwischen 08.00 Uhr Morgens und 20.00 Uhr Abends statt.

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. Kursdaten laufend auf Anfrage.

Alle Computerkurse finden im akzent forum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt. Handykurse, Privatstunden und private Handylektionen bieten wir auch in den Räumen der Pro Senectute beider Basel in Liestal an der Bahnhofstrasse 4 an.

Für Mac-Anwenderinnen und -Anwender bieten wir Privatstunden zu Hause und im akzent forum (sofern Sie einen Mac-Laptop mitbringen) an. Ausserdem können neu Privatkurse für Mac (bei Ihnen zu Hause) gebucht werden (siehe Seite 44).

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, 25, Juni

Grund- und Aufbaukurse:

09.00, 10.00, 14.00 und 15.00 Uhr

Vertiefungs- und Ferienkurse:

11.00 Uhr

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.

Individualkurse

Sie möchten als Gruppe von 3-6 Personen einen individuellen Kurs zu einem bestimmten Thema besuchen? Rufen Sie uns an, wir organisieren für Sie einen Kurs nach Ihren Bedürfnissen.

In Kleingruppen mit 5 - 6 Teilnehmerinnen und

Unser aktuelles Kursangebot

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.

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, 13.00 - 13.50 Uhr:

Microsoft Office 2002 und 2007, Windows XP und Windows Vista, Internet und E-Mail Freitag, 13.00 - 13.50 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 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 Vorkenntnisse

Ort Termine

Badenweiler, Hotel Post 30. Juni - 4. Juli 2008 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

chende Kenntnisse.

Grundlagen 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 entspre-

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 und Windows Vista Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses» oder entsprechende Kenntnisse. 4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

Auffrischungskurs für Fortgeschrittene

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

Programme: Windows XP und 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. Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren und Fehler korrigieren. Bilder mit Texten kombinieren und auf Fotopapier ausdrucken.

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 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

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.

Über die Sommerferien finden keine Computerias statt.

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.

Kaufberatung

Möchten Sie einen Computer, ein Handy oder eine Digitalkamera kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen?

Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um das Gerät zu finden, das für Sie das 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. 044 360 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 in den Kursen unentgeltlich schnuppern.

Preise Semesterkurse

Grossgruppe (7 - 10 Teilnehmende):

Fr. 247.- pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.) Fr. 361.- pro Semester à $19 \times 1\frac{1}{2}$ 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	Dienstag,	16.00 Uhr
Mittwoch,	09.40 Uhr	Mittwoch,	11.00 Uhr
Mittwoch,	14.50 Uhr	Donnerstag,	14.00 Uhr
Freitag,	10.30 Uhr	Freitag,	14.00 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,	09.45 Uhr
Donnerstag	, 10.35 Uhr	Freitag,	08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.20 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 13.45 Uhr Donnerstag, 10.00 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre

Montag,	15.00 Uhr	Montag,	16.00 Uhr
Mittwoch,	10.30 Uhr	Donnerstag,	08.30 Uhr
Donnerstag,	09.30 Uhr	Donnerstag,	10.30 Uhr
Freitag,	09.30 Uhr		

Französisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 08.30 Uhr 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	Mittwoch,	08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe

Mittwoch,	14.00 Uhr	Mittwoch,	15.00 Uhr
Freitag,	09.00 Uhr		

Mittelstufe

Montag,	10.15 Uhr	Dienstag,	13.00 Uhr
Mittwoch,	09.30 Uhr	Mittwoch,	11.45 Uhr
Donnerstag	, 15.00 Uhr		

Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

Spanisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag,	09.30 Uhr	Freitag,	08.20 Uhr
Freitag,	10.00 Uhr	Freitag,	11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

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

Mittelstufe

10.45 Uhr Donnerstag, 09.30 Uhr Montag,

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.

Sommer-Sportprogramm

Sportprogramm während der Sommerferien in angenehm kühlem Raum!

Rückengymnastik

Kräftigende und rückenschonende Bewegungen für den Alltag

Daten

30. Juni - 9. Juli (4x)

Tag/Zeit

Montag und Mittwoch, 08.30 -

09.30 Uhr

Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Leitung

Belchenstr. 15

Kosten

Beatrice Meier, Physiotherapeutin Fr. 50.-

Anmeldung bis 23. Juni

Beckenbodengymnastik

Wie kann man den Beckenboden in den Alltag einbeziehen.

Daten

30. Juni - 9. Juli (4x)

Tag/Zeit

Montag und Mittwoch, 09.30 -

10.30 Uhr

Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 50.-Anmeldung bis 23. Juni

Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füssen Gutes zu tun.

Daten

30. Juni - 9. Juli (4x)

Tag/Zeit

Leitung

Kosten

Montag und Mittwoch, 10.30 -

11.30 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Fr. 50.-

Anmeldung bis 23. Juni

Rhythmus - Bewegung - Koordination

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

Daten

28. Juli - 6. August (4x)

Tag/Zeit

Montag und Mittwoch, 09.00 -

10.00 Uhr

Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung

Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kosten

Fr. 50.-

Anmeldung bis 14. Juli

Sanfte Gymnastik

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

28. Juli - 6. August (4x)

Tag/Zeit

Montag und Mittwoch, 10.00 -

11.00 Uhr

Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung

Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Fr. 50.-Kosten

Anmeldung bis 14. Juli

Fit und Gesund durch Bewegung

Wir machen mit einem gezielten Ausdauertest eine Standortbestimmung und bauen darauf ein Herzkreislauftraining auf. Mit einem Kraftteil und interessanten Infos zum Thema Gesundheit runden wir jedes Training ab.

Daten

9. - 18. Juli (4x)

Tag/Zeit

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr und

Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr

Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15 und Schützenmattpark

Leitung

Gabriella Karrer, Physiotherapeutin

Kosten

Fr. 75.-Anmeldung bis 23. Juni

Workshop Salsa

Herrliche Musik aus Kuba und die rassigen Bewegungen dazu.

Daten

1. und 3. Juli (2x)

Tag/Zeit

0rt

Ort

Ort

Leitung

Treffpunkt

Kosten

Leitung

Dienstag und Donnerstag, 19.00 -

20.30 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 45.-

Anmeldung bis 23. Juni

Workshop Disco Fox

Sich zu aktueller Discomusik auf kleinster Fläche elegant bewegen.

15. und 17. Juli (2x) Daten

Tag/Zeit

Dienstag und Donnerstag, 10.45 -12.15 Uhr

> Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Romy Diethelm

Fr. 45.-

Kosten Anmeldung bis 1. Juli

Workshop Tango Argentino

Der echte Tanz aus Südamerika wird Sie begeistern.

21. und 23. Juli (2x)

Daten Tag/Zeit Montag und Mittwoch, 10.45 -

12.15 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Romy Diethelm

Fr. 45.-

Kosten bis 7. Juli Anmeldung

Fit in den Sommer

Kommen Sie und machen Sie mit bei unserer Morgengymnastik auf dem Rasen (bitte Badetuch mitnehmen).

Daten 30. Juni - 7. August

Tag/Zeit Montag und Donnerstag, 09.00 -

10.00 Uhr

Sportzentrum Schützenmatte

08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), Haltestelle Bundesplatz/Tram 8. Eingang bei den

Glascontainern

Fr. 6.- Einzelbeitrag oder

Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Tanzend durch den Sommer

Offenes Volkstanzen für jedes Alter.

Daten 3. Juli - 7. August

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr Ort Grün 80 beim Restaurant

t Grun oo benn hestau

Seegarten

Kosten Fr. 6.- Einzelbeitrag oder

Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Walken Sie in den Sommer

Kurs 1:

Daten 2. Juli - 6. August

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Brüglingen

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-

Haus, Brüglingerstr. 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36). Parkplätze visà-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen. Garderobe und Dusche

steht zur Verfügung.

Kurs 2:

Daten 4. Juli - 8. August Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Lange Erlen

Treffpunkt 09.15 Uhr, Oekonomiegebäude,

Schorenweg 117. Garderobe und

Dusche vorhanden. Fr. 6.- Einzelbeitrag oder

Kosten Fr. 6.- Einzelbeitrag ode Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Gymnastik und Fitness

Pilates

Die Verbindung von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Zentrum al-Ier 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

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

Leitung

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

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, Wai

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

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, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Leitung Hedy Streicher, 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

Semesterkurse

GymFit+

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum: 11. August 08 - 16. Januar 09 (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,

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 11. August 08 - 16. Januar 09 (20x)

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim,

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Eglise française, Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung,

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

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

Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Donnerstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Rhypark Saalbau, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung,

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung, Schweizerg. 23

Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche, Im Tiefen Boden 75 Dienstag, 10.00 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Kleinbasel

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus, Keltenweg 41

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

Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim, Äussere

Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Fokus: Prävention

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

Ort

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Studio Aktiv Wellness, Hermann

Kinkelin-Str. 11/Hirschgässlein 44

Beatrice Meier-Keller, Leitung

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.

Montag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung Diana Barth, Bewegungspädago-

gin und SimA-Trainerin

Fr. 12.50/Lektion Kosten

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

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

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

Ort

Leitung

Freitag Tag/Zeit

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-

haus, Theodorskirchplatz 7 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

Leitung

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr 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.

Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, Blotzheimerstr. 28 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

Lisbeth Reinhard-Barth, Atemthe-Leitung

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

Tag/Zeit Freitag

> Kurs 1: 14.00 - 15.00 Uhr Kurs 2: 15.15 - 16.15 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Kurs 3

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann

Kinkelinstr. 11

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

Meister Xinhua Zhu Leitung 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

Leituna Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre-

rin, 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, Waisen-

Ort

haus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Tag/Zeit Freitag

Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

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

Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im Kraftraum Fitnesscenter 50+

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.30 - 11.30 Uhr

Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Mi, 15.00 - 17.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Bel-

chenstr. 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.)

Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind

geplant

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. Juli 08 - 16. Januar 09 (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 09.30 - 10.30 Uhr Dienstag Freitag 09.30 - 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökono-

miegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit

Dusche zur Verfügung.

Walking/Nordic Walking

Ort Brüglingen 09.00 - 10.00 Uhr Mittwoch 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: Donnerstag

Allschwilerwald

Freitag Treffpunkt 09.00 - 10.00 Uhr Vita-Parcours 14.00 - 15.00 Uhr Nordic Walking 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.

Wassersport

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Ort

Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr Hallenbad La Roche.

Grenzacherstr. 124, Bau 67

Leitung

Beatrice Meier

Kosten Fr. 19.-/Lektion (inkl. Hallenbadein-

tritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Ort

Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr Pestalozzi-Schulhaus,

St. Johanns-Ring 17

Leitung Kosten

Dorothée Siefert-Steurenthaler 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

11. August 08 - 16. Januar 09 (20x)

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17

Montag Dienstag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen) 09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen)

Montag

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,

15.30, 16.15 Uhr

08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr Dienstag

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

11. August 08 - 16. Januar 09 (20x)

Kleinbasel

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch

16.00 Uhr*, 16.45 Uhr (*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

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

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch 16.00 Uhr

Tanzen

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

Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit

Ort

Leitung

Kosten

tanzwerk, die Schule für Steptanz, Schorenweg 150

Sabine Freuler, Steptanzlehrerin 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 Ort

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr.15

Leitung

Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten

Fr. 19.-/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur

Musik. Tag/Zeit

Ort

Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs-

und Tanzpädagogin

Fr. 17.-/Lektion Kosten

Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Gesellschaftstanz im Spätsommer

Daten 1. bis 22. September (4x)

Tag/Zeit

Montag, 15.30 - 16.30 Uhr Kurs 1 Kurs 2 Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

Romy Diethelm Leitung

Preis Fr. 50.-

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

Kurs 1: leicht Fortgeschrittene

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung Romy Diethelm

Kurs 2: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kurs 3: Fortgeschrittene Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Bernhard Urfer Leitung

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

Tanzschule Fromm, Ort

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.)

11. August 08 - 16. Januar 09 (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.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Ort Tennis Center Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche

Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Feldern mit normalen Rackets und Tennisbällen im Doppel gespielt.

Daten 11. August 08 - 16. Januar 09 (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 11. August 08 - 16. Januar 09 (20x)

Donnerstag, 09.30 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95

(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum 11. August 08 - 16. Januar 09 (20x)

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

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen. Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detaillierte Jahresprogramm im akzent forum.

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):

Montag 2½ - 3 Std.

Dienstag Gruppe 1 1 - 2 Std.

Dienstag Gruppe 2 3 - 4 Std.

Mittwoch 2 - 3 Std.

Donnerstag 3 - 4 Std.

Freitag 2 - 3 Std.

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung, Fr. 8.50

Zehnerabonnement, Fr. 85.-

Semesterbeitrag, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) Das detaillierte Wanderprogramm und genaue Angaben erhalten Sie im akzent forum

Ferien

Goldener Herbst im Bündnerland

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

Daten Sonntag, 12. bis Freitag,

17. Oktober

Ort Hotel Weisses Kreuz in Bergün

Leitung Barbara Wilmering

Silvia Stöcklin

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie

bitte das Detailprogramm