

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: 13.01.2026

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 Männern 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 aussen.
- Eine kräftige Muskulatur schützt vor körperlichen Überlastungen im Sport und im Alltag.
- 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.

Ausgewählt

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

Machen Sie Ferien

mit uns

Juni / Juli 2008

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 30. Juni bis Freitag, 4. Juli

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Allgemeiner Auffrischungskurs

November 2008

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 10. bis Freitag, 14. November

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Thema noch offen

März 2009

Winterferienwoche im Obergoms

Sonntag, 1. bis Sonntag, 8. März

Langlauf, Winterwandern und auf Wunsch

Schneeschuhwandern

Oktober 2008

Bergün

Sonntag, 12. bis Freitag, 17. Oktober

Dezember 2008

Langlaufstage im Obergoms

Montag, 8. bis Donnerstag, 11. Dezember

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 Schöenthal (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 Puderdoise (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 Drechselfins (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	Craniosacial 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 Zolli vergessen werden.

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

Schloss Ebenrain

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

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

Domaine Nussbaumer – Weinführung

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

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

Fernand Léger

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

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

Petite Camargue Alsacienne

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

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

Birsigtunnel

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

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

Wenkenhofpark Riehen

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

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

Museum Papiermühle

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

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

Gewürze – Heilmittel der Küche

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

Datum	8. Juli
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor Kutschenmuseum, Botanischer Garten Brüglingen
Leitung	Agnès Leu, Kant. gepr. Naturärztein, BL
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
Leitung	Lange Erlen
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 4. Juli

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 Saengerwelt, zum Leben in Frömmigkeit und zur Ritterromantik.

Datum	30. Juli
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Tramhaltestelle Arlesheim Dorf, Tram 10
Leitung	Enrico Somazzi
Kosten	Fr. 20.-
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
Kosten	Fr. 25.-
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
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00
Treffpunkt	14.05 Uhr Claraplatz beim Brunnen. 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
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	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	Fr. 20.-
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 berauscheinend oder narkotisierend wirken!

Datum	15. August
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang Spalentor, vis-à-vis Tramhaltestelle 3
Leitung	Botanischer Garten
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.

Datum	18. August
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
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!
Anmeldung	bis 19. August

Das Kunsthandwerk des Drechselns

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

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	bis 20. August

Ausflüge

Kloster Schönthal und seine Skulpturen

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

Datum	13. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 13.30 - 17.30 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr, (Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 13.45 Uhr)
Leitung	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
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 Geschicke 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. 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.

Datum	23. Juli
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-le SBB, Abfahrt 08.27 Uhr
Leitung	Kunstmuseum Bern
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, farben-prächtigen 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
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 98.- (exkl. Mittagessen/inkl. Eintritt, Kaffee + Kuchen)
Anmeldung	bis 15. Juli

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
Tag/Zeit	Montag, 07.45 - ca.16.00 Uhr
Treffpunkt	07.45 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 08.00 Uhr
Leitung	Moulin 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)
Leitung	Kunsthaus Zürich
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
Kosten	Fr. 22.- (exkl. Bahn)
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 Garten-strasse mit R. Saner Bus: 13.00 Uhr
Leitung	Abegg-Stiftung, Riggisberg
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
Treffpunkt	08.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-le SBB, Abfahrt 09.07 Uhr (Billette bitter selber lösen)
Leitung	Schw. Landesmuseum (ZH)
Kosten	Fr. 30.- (exkl. Bahn/Eintritt)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 22. August

Vorträge**Basel im Wahlfieber**

Bei den kommenden Gesamterneuerungs-wahlen 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
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Max Pusterla, ehem. Grossrat und Verfassungsratspräsident
Kosten	Fr. 20.-
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
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	René Krebs, Psychologe und Evelyn 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.

Datum	18. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Angela Rossi Siegfried
Kosten	Fr. 20.-
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
Ort	Zunftsaal der Weinleute, 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
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Daniel Agostoni, Craniosacral-Therapeut
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 10. September

Organspende?!

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

Datum	25. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Settimo Monteverde, Voluntas
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 10. September

Musik, Malen, Gestalten

Aquarellieren

Mittwoch, 09.00 - 11.30 Uhr

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.00 - 11.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr

Malen

Donnerstag, 09.30 - 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr

Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 - 09.45 Uhr

Mittwoch, 09.55 - 10.55 Uhr

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Flötenensemble

Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Kurs

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
Ort 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

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.

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.

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 verschiedenen 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, Webseite und jeden zweiten Freitag Video.

Anmeldung 061 206 44 66.

Anmeldeschluss: Vortag, bis 16.00 Uhr

Neu: Angebote für den Kanton BL

Wir bieten unseren Kundinnen und Kunden im Kanton Basel-Landschaft ab sofort Computerkauf-Beratung, Computerkauf-Begleitung, Computer-Privatstunden, Support, Handy-Privatlektionen und Handy-Gruppenkurse an.

Die Handy-Angebote und die Computerkauf-Beratung finden in unserem Kursraum in Liestal (Bahnhofstrasse 4) statt. Die Computer-Privatstunden können wir, je nach Wunsch, in Liestal (Bahnhofstrasse 4) oder bei Ihnen zu Hause organisieren.

Für den Support und die Privatstunden an ihrem Wohnort verlangen wir eine Wegpauschale. Wir kalkulieren mit drei verschiedenen Zonen. Welche Wegpauschale für welchen Ort berechnet wird, erfahren Sie bei Ihrer Anfrage in unserem Kurssekretariat (061 206 44 66).

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 Badenweiler, Hotel Post

Termine 30. Juni - 4. Juli 2008

Kurs 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.-

Leitung Ursula Rhein (Computerkurs), Max Pusterla (Fitness)

Aufenthalt Unterkunft (EZ oder DZ), Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 673.30.- (inkl MwSt.).

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm:

061 206 44 66 oder lis.flury@bb.pro-senectute.ch

Weiterer Ferienkurs im 2008:

Kurs 1: Digitalkamera und Computer Grundlagen

Kurs 2: Thema noch offen

Datum: 10. - 14. November

Grundkurse

Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen, die wichtigsten Computeranwendungen kennen.

Betriebssystem: Windows XP oder Windows Vista. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.
6 x 2 Lektionen, Fr. 390.-

Auffrischungskurs Grundlagen

Dieser Kurs ist ideal für Wiedereinsteigerinnen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.

Programme: Windows XP, Windows Vista, Word 2002, Word 2007, Internet Explorer.

Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse
4 x 2 Lektionen, Fr. 260.-

Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browzereinstellungen, 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.-

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

Dieser Kurs eignet sich hervorragend als Weiterführung des Einführungskurses. Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Rechtschreibprüfung nutzen, Schriftgrösse und Schriftart verändern, Tabulatoren setzen und Texte gestalten.

Programme: Word 2002 oder Word 2007.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

Textverarbeitung 2

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Adresslisten und Etiketten kennen lernen.

Programme: Word 2002 oder Word 2007.

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

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

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

Grundlagen und Vertiefung im Umgang mit dem Windows Betriebssystem. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungskurses repetieren und festigen möchten. Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen. Fensterhandhabung, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund und Bildschirmschoner. Einstellungen der Symbolgrösse, fehlende Elemente wie Symbolleisten wieder aktivieren und mögliche Stolpersteine in der Computerhandhabung erkennen. Programme: Windows XP oder Windows Vista Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

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

Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der 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.-

Download und Installation

Software z.B. für den Drucker oder eine Anleitung für die Digitalkamera im Internet finden und auf den eigenen Computer laden, installieren oder deinstallieren. Risiken beim Download erkennen und vermeiden.

Programme: Windows XP und Windows Vista
Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurs» und Windowskurses 1» oder entsprechende Kenntnisse.
2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

Neu: Mac-Kurse bei Ihnen zu Hause

Sie besitzen einen Apple Computer und möchten einen auf Ihr Lerntempo zugeschnittenen Einführungs- oder Vertiefungskurs besuchen. Unser auf Mac spezialisierter Kursleiter unterrichtet Sie an Ihrem eigenen Computer bei Ihnen zu Hause.

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

Mögliche Kursthemen:

- Texte schreiben, gestalten, korrigieren, speichern und öffnen, Vorlagen erstellen, Rechtschreibprüfung etc.
- E-Mails schreiben, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten
- Im Internet Adressen suchen, navigieren und Informationen drucken
- Einführung in das Archivieren von Fotos und in die einfache Bildbearbeitung
- Einführung in das Archivieren von Musik
- Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Einrichten des Docks etc.
- Datensicherung, CDs brennen etc.

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.-

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.-

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.

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)

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 erleidigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: Siehe «Online-Shopping»

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Sicherheit für Windows XP und Vista

Computersicherheit im Überblick und Sofortmaßnahmen im Schadensfall, Installation und Handhabung von Antivirenprogrammen, sicher im Internet surfen und E-Mails empfangen.

Programme: Betriebssystem Windows XP und Windows Vista

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 164.-

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 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	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

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.

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, Belchenstr. 15
 Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
 Kosten 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
 Leitung 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 Montag und Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
 Kosten 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.

Daten 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
 Kosten Fr. 50.-
 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 Dienstag und Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort 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.

Daten 15. und 17. Juli (2x)
 Tag/Zeit Dienstag und Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Romy Diethelm
 Kosten Fr. 45.-
 Anmeldung bis 1. Juli

Workshop Tango Argentino

Der echte Tanz aus Südamerika wird Sie begeistern.

Daten 21. und 23. Juli (2x)
 Tag/Zeit Montag und Mittwoch, 10.45 - 12.15 Uhr
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
 Leitung Romy Diethelm
 Kosten Fr. 45.-
 Anmeldung bis 7. Juli

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
 Ort Sportzentrum Schützenmatte
 Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), Haltestelle Bundesplatz/Tram 8. Eingang bei den Glascontainern
 Kosten 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 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 vis-à-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.
Kosten	Fr. 6.- Einzelbeitrag oder Abonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

Gymnastik und Fitness

Pilates

Die Verbindung von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Zentrum aller Pilates-Übungen. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polstar pilates)
Kosten	Fr. 23.-/Lektion

Fit für Frauen

Eine Ausdauer- und Kraftstunde nur für Frauen

Tag/Zeit	Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Ramona Amrein, Turn- und Sportlehrerin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten

Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Deutsche Tanzschule

Rhythmus – Bewegung – Koordination
Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Dienstag
	Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr
	Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 3

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Ort / Kosten

Kurs 1 und 2

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

Kurs 3

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkel-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
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, 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
Kleinbüdingen 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)

Rhpark 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

Kleinbüdingen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Dienstag, 14.00 Uhr
Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr
St. Clara Pfarrei, Lindenbergr. 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

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkel-Str. 11/Hirschgässlein 44

Leitung

Beatrice Meier-Keller,
Physiotherapeutin

Kosten

Fr. 12.50/Lektion

OsteoGym

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

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

Bewegung und Gedächtnis

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

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

Gleichgewichtstraining

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

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

Trainingskurs 1

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

Trainingskurs 2

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

Rückentraining

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

Kurs 1 – 3

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

Kurs 4 und 5

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kurs 6	

Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelstr. 11/Hirschgässlein 44
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Fokus: Entspannung

Atmen – Bewegen – Entspannen

Die richtige Atemtechnik trägt zum Wohlbefinden bei, denn ungünstige Atembewegungen schwächen den Körper und vermindern die Konzentrationsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie eine gute Atemtechnik.

Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

Atem - Bewegung - Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen können körperliche Verspannungen lösen. Dies ermöglicht einen besseren Atemfluss, eine tiefere Atmung und führt zu mehr Energie.

Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringt Sie in eine geistig-körperliche Balance.

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Freitag Kurs 1: 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 Kinkelstr. 11
Leitung	Olivia Rasser, Yogalehrerin

Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden **Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration trainiert.**

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen im Alltag auf-tretende Verspannungen, Bewegungsein-schränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 16.-/Lektion

Kurs 1

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

Kurs 2

Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Tai-Ji

Tai-Ji ist **Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.**

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Tag/Zeit	Freitag Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

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

Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im 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, Belchenstr. 15
Kosten	3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.-MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)
Besonderes	Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant

Laufsport

Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Datum: 21. 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
Dienstag	09.30 - 10.30 Uhr
Freitag	09.30 - 10.30 Uhr
Treffpunkt	09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Walking/Nordic Walking

Ort	Brüglingen
Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr
Freitag	09.00 - 10.00 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Vita Parcours, Nordic Walking

Ort:	Allschwilerwald
Donnerstag	09.00 - 10.00 Uhr Vita-Parcours
Freitag	14.00 - 15.00 Uhr Nordic Walking
Treffpunkt	08.45 resp. 13.45 Uhr Garderoben-gebäude beim Parkplatz Allschwi-lerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Gar-derobe zur Verfügung.

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. Hallenbadein-tritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Was-sergymnastik 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 Be-weglichkeit, 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	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag	09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen)
Weihweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43	
Montag	08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag	08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch	14.00, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert (Schwimm-kenntnisse 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

Dienstag	08.00 Uhr, 08.45 Uhr
Mittwoch	08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Riehen, Wasserstelzeneschulhaus

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	

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).

Gesellschaftstanz im Spätsommer

Daten	1. bis 22. September (4x)
-------	---------------------------

Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
----------	---------------------------

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

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

Leitung	Romy Diethelm
---------	---------------

Preis	Fr. 50.-
-------	----------

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

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	Bernhard Urfer
---------	----------------

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit	Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr
----------	----------------------------

Leitung	Romy Diethelm
---------	---------------

Kurs 5: für Neueinsteiger

Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr
----------	-----------------------------

Leitung	Romy Diethelm
---------	---------------

Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
-----	---------------------------------------

Kosten	Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)
--------	--------------------------------------

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
--------	---

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

Grossbasel

Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstr. 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus, Furkastr. 12,

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus, Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Altersiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesen-damm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

Spiele

Tennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche

Kleinfeld-Tennis

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

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

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wande-rungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detail-lierte Jahresprogramm im akzent forum.

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stun-den). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Än-derung der vorgesehenen Route).

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):

Montag 2½ - 3 Std.

Dienstag Gruppe 1 1 - 2 Std.

Dienstag Gruppe 2 3 - 4 Std.

Mittwoch 2 - 3 Std.

Donnerstag 3 - 4 Std.

Freitag 2 - 3 Std.

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung, Fr. 8.50

Zehnerabonnement, Fr. 85.-

Semesterbeitrag, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Das detaillierte Wanderprogramm und genaue

Angaben erhalten Sie im akzent forum

Ferien

Goldener Herbst im Bündnerland

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

Daten Sonntag, 12. bis Freitag, 17. Oktober

Ort Hotel Weisses Kreuz in Bergün

Leitung Barbara Wilmering

Silvia Stöcklin

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm