

**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:** 30.09.2025

**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



- 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 Krafraum 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 Krafraum 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.

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 aussen.
- Eine kräftige Muskulatur schützt vor körperlichen Überlastungen im Sport und im Alltag.
- Trainierte Muskeln sind ein wirksamer Unfallschutz.

# 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 angenehmem 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 Auffrischkurs

## 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

**Langlauftage 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 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 Drechsels (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 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 Haupteingang
Leitung	Atelier Lindenberg 3
Kosten	Fr. 22.-
Besonderes	Gut zu Fuss (Stahlleiter)!
Anmeldung	bis 11. Juni

**Wenkenhofpark Riehen**

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

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

**Museum Papiermühle**

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

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

**Gewürze – Heilmittel der Küche**

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

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

**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 Sagenwelt, 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 berauschend 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 Puderose**

**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 Kirchgarten  
 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» Schalterhalle 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 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 (Anakon-das u.m.).**

Datum 27. Juni  
 Tag/Zeit Freitag, 08.15 - 15.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.15 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.30 Uhr (Billette bitte selber lösen)  
 Leitung Papiliorama, Kerzers b. Bern  
 Kosten Fr. 32.- (inkl. Eintritt)  
 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» Schalterhalle 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 Geschichte Luzerns, über Kirchen, Plätze und die Kappelerbrücke.**

Datum 16. Juli  
 Tag/Zeit Mittwoch, 07.45 - 12.00 Uhr  
 Treffpunkt 07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.04 Uhr (Billette bitte selber lösen)  
 Leitung Luzern Tourismus  
 Kosten Fr. 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» Schalterhalle 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, 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  
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 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» Schalterhalle 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» Schalterhalle 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 Gartenstrasse 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» Schalterhalle 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 Wahlfeber**

Bei den kommenden Gesamterneuerungen 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?

Datum 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 Agustoni, 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.

### Individualekurse

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 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 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.-

### Auffrischkurs Grundlagen

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

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

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

## Aufbaukurse

### Textverarbeitung 1

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

Programme: Word 2002 oder Word 2007.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

### Textverarbeitung 2

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

Programme: Word 2002 oder Word 2007.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

### Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

### E-Mail

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.

Programme: Outlook Express, Windows Mail und bei Bedarf Microsoft Outlook, Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

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

### Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.

Programme: Excel 2002 oder Excel 2007.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

### Tabellenkalkulation 2

Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.

Programme: Excel 2002 oder Excel 2007

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

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

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

### **Windowskurs 1**

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

### **Windows- und Installationskurs 2**

**Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinstellung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.**

Programm: Windows XP oder Windows Vista  
Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

## **Vertiefungskurse**

### **Neu: Umsteigerkurs Vista**

**Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten, jedoch auf das neue Betriebssystem Windows Vista und das Programm Microsoft Word 2007 umsteigen möchten. Sie lernen in diesem Kurs die wichtigen Neuerungen kennen und können diese mit praktischen Übungen anwenden.**

Programme: Windows Vista und Microsoft Office 2007

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse  
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

### **Ordnung auf dem Computer**

**Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen und die Dateien auf dem eigenen Computer organisieren. Die verschiedenen Dateitypen erkennen, umbenennen, in eigene Ordner verschieben oder löschen. Sicherungskopien anlegen, CD brennen, mit einem Memory Stick arbeiten.**

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

### **Auffrischkurs für Fortgeschrittene**

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

Programme: Windows XP 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 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 «Einführungskurs» und «Windowskurs 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, 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.

### 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 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 angenehmen kühlem Raum!

**Rückengymnastik**

**Kräftigende und rüchenschonende 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 FüÙe besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren FüÙen 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 Brüttsch, 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 Brüttsch, Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 50.-  
Anmeldung bis 14. Juli

**Fit und Gesund durch Bewegung**

**Wir machen mit einem gezielten Ausdauerfest 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 Volkstanz 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

### Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

### PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Sanfte Gymnastik

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

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Mittwoch
Kurs 1:	13.00 - 14.00 Uhr
Kurs 2:	14.00 - 15.00 Uhr
Leitung	Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

#### Kurs 3

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

#### Kurs 4

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

#### Ort / Kosten

##### Kurs 1 bis 3

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

##### Kurs 4 und 5

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11/Hirschgässlein 44
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Rhythmus – Bewegung – Koordination

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

#### Kurs 1 und 2

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

#### Kurs 3

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

#### Ort / Kosten

##### Kurs 1 und 2

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

##### Kurs 3

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11/Hirschgässlein 44
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Tag/Zeit	Montag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Marie-José Tschopp
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

## 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

**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)

**Rhyпарк 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**

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

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

Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

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

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

**Bewegung und Gedächtnis****Durch das Verknüpfen von Bewegungen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.**

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Kosten Fr. 12.50/Lektion

**Trainingskurs 1**

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Monique Mattarelli, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

**Trainingskurs 2**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

**Rückentraining****Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mithilfe von gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig 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  
 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 Wohlbe-  
 finden bei, denn ungünstige Atembewegungen  
 schwächen den Körper und vermindern die  
 Konzentrationsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie  
 eine gute Atemtechnik.

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

### Atem - Bewegung - Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungs-  
 übungen können körperliche Verspannungen  
 lösen. Dies ermöglicht einen besseren Atem-  
 fluss, 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, Atemthe-  
 rapeutin und Erwachsenen-  
 bildnerin  
 Kosten Fr. 18.-/Lektion

### Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Be-  
 weglichkeit und Revitalisierung des gesamt-  
 en Körpers bringt Sie in eine geistig-körper-  
 liche 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, Gleich-  
 gewicht, Körperhaltung, Atemführung und me-  
 ditative Konzentration trainiert.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr  
 Ort akzent forum Turnhalle, Waisen-  
 haus, 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-Lehre-  
 rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

### Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Me-  
 ditation in Bewegung. Es fördert die Beweg-  
 lichkeit 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, Waisen-  
 haus, Theodorskirchplatz 7

### Kurs 3

Tag/Zeit Freitag  
 Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
 Belchenstr. 15  
 Leitung Meister Xinhua Zhu  
 Kosten Fr. 17.-/Lektion

## Krafttraining

### Gesundheitsorientiertes Krafttraining

#### Krafttraining im Krafraum Fitnesscenter 50+

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.30 - 11.30 Uhr  
 Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr  
 Mi, 15.00 - 17.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Krafraum, 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 (An-  
 meldung 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, Ökono-  
 miegebäude beim Sportplatz Scho-  
 renmatte (Bus Nr. 36 bis Schoren-  
 weg). Es steht eine Garderobe mit  
 Dusche zur Verfügung.

### Walking/Nordic Walking

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



**Vita Parcours, Nordic Walking**

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

**Wassersport****Aquafit**

**Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.**

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr  
 Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67  
 Leitung Beatrice Meier  
 Kosten Fr. 19.-/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

**Aqua-Jogging**

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

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

**Wassergymnastik mit Schwimmen**

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)  
 Datum 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)  
**Weierweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43**  
 Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr  
 Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr  
 Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

**Fit im Wasser**

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)  
 Datum 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, 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  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr  
 Ort tanzwerk, die Schule für Steptanz, Schorenweg 150  
 Leitung Sabine Freuler, Steptanzlehrerin  
 Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

**Orientalischer Bauchtanz**

**Bauchtanz ist mehr als nur Freude am Tanz. Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert so u.a. die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.**

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr.15  
 Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin  
 Kosten Fr. 19.-/Lektion

**Tanz und Beweglichkeit**

**Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.**

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr  
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15  
 Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin  
 Kosten Fr. 17.-/Lektion

**Gesellschaftstanz**

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

**Gesellschaftstanz im Spätsommer**

Daten 1. bis 22. September (4x)  
 Tag/Zeit  
**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 Romy Diethelm

**Kurs 3: Fortgeschrittene**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr  
 Leitung Bernhard Urfer

**Kurs 4: leicht Fortgeschrittene**

Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr  
 Leitung Romy Diethelm

**Kurs 5: für Neueinsteiger**

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr  
 Leitung Romy Diethelm

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34  
 Kosten Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)

**Tänze aus aller Welt**

**Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.**

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)  
 Datum 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 Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

### **Riehen**

**Haus zum Wendelin**, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

## **Spiele**

### **Tennis**

**In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.**

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche

### **Kleinfeld-Tennis**

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

Daten 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 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