

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2008)
Heft: 4: Schwerpunkt : Augusta Raurica

Rubrik: Akzent Forum : ein Ort, der Bildung und Sport vereint : eine Marke von Pro Senectute beider Basel

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: 08.01.2026

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

akzent forum

Ein Ort, der Bildung und Sport vereint

Eine Marke von Pro Senectute beider Basel



Vor einem Jahr gründete Pro Senectute beider Basel das akzent forum. Seither durften wir viele neue Kundinnen und Kunden begrüßen. Rund 4'000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer besuchten in diesem Jahr über 10'000 Lektionen.

Offensichtlich besteht ein Bedürfnis nach einem Ort, wo kompetent und innovativ Wissen vermittelt wird und gleichzeitig Sportkurse besucht werden können – so wie das im akzent forum der Fall ist.

Bildung und Sport an einem Ort

Sport und Bildung. Auf den ersten Blick scheinen die beiden Lebensbereiche wenig miteinander gemein zu haben. Kann Bildung und Sport überhaupt miteinander vereint werden?

Philosophen treffen sich bekanntlich nicht auf dem Sportplatz und Sportler besuchen nicht unbedingt Philosophie-Kurse – Musik-Virtuosen sind sie in den seltensten Fällen. Es gibt genügend Beispiele aus der Welt des Spitzensports, die dies deutlich machen – und auch Mozart oder Proust waren nicht als sportbegeistert bekannt.

Dennoch: Sowohl das Sporttreiben als auch das Aneignen von Wissen heben die Lebensqualität und tragen dazu bei, dass der Alltag facettenreicher und lebenswerter wird. Aus diesem Grund macht es Sinn, beide Lebensbereiche zu pflegen und sich ganzheitlich etwas Gutes zu tun.

Das akzent forum bietet attraktive Angebote in beiden Bereichen, denn die Ausgewogenheit ist die Basis für ein gutes Leben.

Das akzent forum

Sprachen lernen, Computerkenntnisse verbessern oder überhaupt erst aneignen, an Kunstführungen oder an einem Ausflug an einen besonderen Ort teilnehmen, kurz, sich Wissen aneignen – das können Sie im akzent forum.

Daneben finden Sie bei uns ein breites Sportangebot: Von Tai-Ji über Yoga, Pilates, Salsa und Stepptanz bis zu Tennis, Jogging und Aquafit gibt es auch im Bereich des Sports alles, was das Herz begehrt. Überzeugen Sie sich selbst. Ob Bildungs- oder Sportkurs – bestimmt ist auch etwas darunter, das Ihnen gefällt.

Schnuppern und Einsteigen

Wussten Sie übrigens, dass Sie jederzeit in unsere Kurse einsteigen können? Wenn Sie Lust haben, dürfen Sie unsere Angebote auch gerne testen. Kommen Sie in unsere Schnupperwoche (Vgl. folgende Seiten). Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Haben Sie Interesse?

Kommen Sie einfach vorbei oder rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne, das passende Angebot zu finden.

Auf den folgenden Seiten sehen 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 an. Wir sind gerne für Sie da.



Telefon 061 206 44 66

Mo-Fr, 08.00 - 12.00 Uhr
und 14.00 - 16.30 Uhr

Ausgewählt

Besondere Sport- und Bildungsangebote

Computerkurse

Info-Tag

Am Info-Tag stellen unsere KursleiterInnen Ihnen das EDV-Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Dienstag, 26. August

Grund- und Aufbaukurse: 16.00 und 17.00 Uhr
Vertiefungs- und Ferienkurse: 18.00 Uhr

Für Sie entdeckt

Konzert in der Theodorskirche

Der Chor und das Flötenensemble von Pro Senectute beider Basel laden Sie herzlich ein zu ihrem Konzert mit besinnlichen klassischen und volkstümlichen Liedern.

Samstag, 25. Oktober, 15.30 - 16.30 Uhr

Offener Tanznachmittag

Schnupper-Tag

Die Tanzgruppen in Basel-Stadt laden Sie zu einem offenen Tanznachmittag mit einfachen Tänzen aus aller Welt ein. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, vielleicht braucht es etwas Mut und Lust auf Neues! Wir beginnen mit einer Polonaise für alle und laden danach zu einfachen Mitmach-Tänzen mit wechselnden Partnerinnen und Partnern ein.

Datum Montag, 27. Oktober

Zeit ab 14 Uhr

Ort Gemeindesaal St. Johannes,
Müllhauserstr. 135
(beim Kannenfeldplatz)

Leitung Tanzgruppenleiterinnen in BS

Kosten gratis

Anmeldung nicht erforderlich

Mitnehmen bequeme Schuhe, Tanzschläppli
(Parkettboden)

Führungen und Ausflüge

Basel für Insider

Sie lernen die Stadt einmal von einer ganz anderen Seite kennen.

Montag, 22. September, 14.00 - 15.30 Uhr

Trommelbau

Sie erfahren, wie Trommeln hergestellt werden.

Mittwoch, 24. September, 14.00 - 15.30 Uhr

Globus

Sie erfahren mehr über die bewegte Geschichte dieses Kaufhauses und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen.

Montag, 13. Oktober, 09.00 - 10.00 Uhr

Albert Anker

Sie besuchen die einstige Arbeits- und Wohnstätte des Künstlers.

Freitag, 17. Oktober, 13.00 - 18.30 Uhr

Machen Sie Ferien mit uns

Oktober 2008

Goldener Herbst in Bergün

Sonntag, 12. bis Freitag, 17. Oktober

November 2008

Computerferien in Badenweiler

Montag, 10. bis Freitag, 14. November

Dezember 2008

Langlauftage im Obergoms

Montag, 8. bis Donnerstag, 11. Dezember

März 2009

Winterferienwoche im Obergoms

Sonntag, 1. bis Sonntag, 8. März

Volkstanzferien in Interlaken

Montag, 23. bis Freitag, 27. März

Computerferien im Schwarzwald

Montag, 9. bis Freitag, 13. März

Juni 2009

Volkstanzferien in Staufen

Sonntag, 7. bis Donnerstag, 11. Juni

August 2009

Wanderwoche in der Region Silvaplana

Samstag, 16. bis Freitag, 21. August

November 2009

Computerferien im Schwarzwald

Montag, 9. bis Freitag, 13. März

Für nähere Angaben zu den Ferienkursen verlangen Sie bitte die Detailprogramme im akzent forum.

Schnupperzeit **Sport**

Im Fitnesscenter 50+ an der Belchenstrasse 15

Vom 22.- 26. September

Montag, 22.9.2007	Dienstag, 23.9.2007	Mittwoch, 24.9.2007	Donnerstag, 25.9.2007	Freitag, 26.9.2007
Rhythmische Gymnastik 08.30 - 09.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 - 09.30 Uhr	GymFit 08.00 - 09.00 Uhr		
	GymFit (nur Männer) 09.30 - 10.30 Uhr	GymFit 09.00 - 10.00 Uhr		GymFit + 10.00 - 11.00 Uhr
Bewegung und Gedächtnis 10.30 - 11.30 Uhr	Osteogym 10.30 - 11.30 Uhr	Feldenkrais 10.30 - 11.30 Uhr		
	Atmen – Bewegen 11.30 - 12.30 Uhr	Fit für Frauen 11.30 - 12.30 Uhr		Tai-Ji 12.00 - 13.00 Uhr
Orientalischer Bauchtanz (Einsteiger) 13.30 - 14.30 Uhr		Sanfte Gymnastik 13.00 - 14.00 Uhr		
Gleichgewichtstraining 14.30 - 15.30 Uhr				Yoga 14.00 - 15.00 Uhr
Tanz und Beweglichkeit 15.30 - 16.30 Uhr		Rückentraining 16.00 - 17.00 Uhr	GymFit + 15.30 - 16.30 Uhr	Yoga 15.15 - 16.15 Uhr
Körpertraining-Stretching- Entspannung 16.30 - 17.30		Pilates 17.00 - 18.00 Uhr	Orient. Bauchtanz (Vorkennt- nisse) 17.00 - 18.00 Uhr	
Steptanz 17.30 - 18.30 Uhr	Stiefkind Fuss 17.30 - 18.30 Uhr			Salsa 17.15 - 18.15 Uhr
			Männerfit 19.00 - 20.00 Uhr	

In der Turnhalle Waisenhaus am Theodorskirchplatz 7

Montag, 22.9.2007	Dienstag, 23.9.2007	Mittwoch, 24.9.2007	Donnerstag, 25.9.2007	Freitag, 26.9.2007
GymFit + 08.30 - 09.30 Uhr			GymFit + 08.30 - 09.30 Uhr	
GymFit + 09.30 - 10.30 Uhr			GymFit + 09.30 - 10.30 Uhr	
GymFit + (in lingua Italiana) 10.30 - 11.30 Uhr			GymFit + (in lingua Italiana) 10.30 - 11.30 Uhr	
			GymFit + 14.00 - 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 - 16.00 Uhr			Gymnastik + Spiel (Männer) 15.00 - 16.00 Uhr	
GymFit + 16.00 - 17.00 Uhr	Power Gym 16.00 - 17.00 Uhr		GymFit + 16.00 - 17.00 Uhr	
	Bauch-Beine-Po 17.00 - 18.00 Uhr		GymFit + 17.00 - 18.00 Uhr	

Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44

Montag, 22.9.2007	Dienstag, 23.9.2007	Mittwoch, 24.9.2007	Donnerstag, 25.9.2007	Freitag, 26.9.2007
Beckenbodengrundkurs 09.00 - 10.00 Uhr		Rhythmus – Bewegung – Koordination 09.00 - 10.00 Uhr		Entspannte Schultern und Nacken 09.00 - 10.00 Uhr
Rückentraining 10.00 - 11.00 Uhr		Sanfte Gymnastik 10.00 - 11.00 Uhr		Grundkurs Gleichgewichtstraining 10.00 - 11.00 Uhr
Yoga 14.30 - 15.30 Uhr		Bewegung trotz XXL 14.30 - 15.30 Uhr		

Kraftraum an der Belchenstrasse 15

Sie haben auch die Möglichkeit, in unserem neuen Kraftraum zu schnuppern.

Montag - Freitag, 08.30 - 11.30 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag, 15.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch, 15.00 - 17.00 Uhr

Tischtennis im Alterszentrum Weiherweg, Rudolfstrasse 43

Die Tischtennisgruppe am Freitagnachmittag sucht noch Mitspieler für Doppel- und Einzelspiele.

Schauen Sie bei Interesse einfach rein. Treffpunkt am Eingang.

Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr

Schnupperzyt **Bildung**

Im akzent forum an der St. Alban - Vorstadt 93

vom 15. - 19. September

Montag, 15.9.2007	Dienstag, 16.9.2007	Mittwoch, 17.9.2007	Donnerstag, 18.9.2007	Freitag, 19.9.2007
Englisch: leichte Mittelstufe 09.00 - 09.50 Uhr (Raum 2)	Englisch: Mittelstufe 08.30 - 09.20 Uhr (Raum 2)	Englisch: Mittelstufe 08.30 - 09.20 Uhr (Raum 2)	Englisch: Oberstufe 08.30 - 09.20 Uhr (Raum 5)	Spanisch: leichte Mittelst. 09.30 - 10.20 Uhr (Raum 2)
Italienisch: Mittelstufe 10.15 - 11.30 Uhr (Raum 4)	Italienisch: Oberstufe 08.45 - 09.35 Uhr (Raum 1)	Englisch: Oberstufe 10.40 - 11.30 Uhr (Raum 5)	Englisch: leichte Mittelstufe 08.45 - 09.35 Uhr (Raum 2)	Spanisch: Mittelstufe 09.45 - 10.35 Uhr (Raum 1)
Spanisch: Mittelstufe 10.45 - 11.35 Uhr (Raum 1)	Englisch: Fort. Mittelstufe 09.20 - 10.10 Uhr (Raum 5)	Italienisch: Oberstufe 10.45 - 11.35 Uhr (Raum 4)	Spanisch: Fort. Anfänger 10.30 - 11.20 Uhr (Raum 1)	Spanisch: Fort. Anfänger 10.00 - 11.15 Uhr (Raum 4)
Englisch: Fort. Anfänger 10.30 - 11.20 Uhr (Raum 5)	Englisch: Mittelstufe 10.30 - 11.20 Uhr (Raum 2)	Englisch: Fort. Anfänger 11.00 - 11.50 Uhr (Raum 1)	Englisch: Conversation 10.30 - 11.20 Uhr (Raum 4)	Englisch: Fort. Anfänger 10.30 - 11.20 Uhr (Raum 2)
Serviettentechnik 15.00 - 15.50 Uhr (Raum 4)	Englisch: Fort. Anfänger 14.00 - 14.50 Uhr (Raum 2)	Englisch: Fort. Mittelstufe 13.45 - 14.35 Uhr (Raum 4)	Englisch: leichte Mittelstufe 14.00 - 14.50 Uhr (Raum 5)	Kalligrafie + Ziselieren 14.00 - 15.00 Uhr (Raum 1)
Englisch: Mittelstufe 15.00 - 15.50 Uhr (Raum 2)	Italienisch: Fort. Anfänger 15.00 - 15.50 Uhr (Raum 4)	Trocken-Filzen 14.00 - 14.50 Uhr (Raum 2)	Italienisch: Mittelstufe 15.00 - 15.50 Uhr (Raum 2)	Tarot 14.00 - 14.45 Uhr (Raum 4)
Englisch leichte Mittelstufe 16.00 - 16.50 Uhr (Raum 1)	Französisch: Oberstufe 15.00 - 15.50 Uhr (Raum 5)	Englisch: Fort. Anfänger 14.50 - 15.40 Uhr (Raum 4)	Englisch: leichte Mittelst. 16.00 - 16.50 Uhr (Raum 5)	NLP – Mentaltraining 15.00 - 15.45 Uhr (Raum 4)
		Italienisch: Fort. Anfänger 15.00 - 15.50 Uhr (Raum 5)		

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 Herbstferien (27. September - 12. Oktober) ist das akzent forum geschlossen. In dieser Zeit stehen wir Ihnen jeweils vormittags (08.00 - 12.00 Uhr) telefonisch zur Verfügung.

Abmeldung

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 (A), Führungen (F), Vorträge (V)

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)
- 08.09.08 Hotel Krafft - Hist. Hotel am Rhein (F)
- 09.09.08 Basel und die Zünfte (F)
- 10.09.08 Hans Erni – eine Werkschau (A)
- 11.09.08 Stift Olsberg (A)
- 12.09.08 Basler Bischöfe u. das Domkapital (F)
- 15.09.08 Als die Nacht noch finster war... (F)
- 16.09.08 Kleinbasel vs. Grossbasel (F)
- 17.09.08 Geschichte des Pendelns (V)
- 18.09.08 Farben in der Aura des Menschen (V)
- 18.09.08 Paul Cézanne (F)
- 19.09.08 Der Basler Münsterschatz (F)
- 22.09.08 Basel für Insider (F)
- 23.09.08 Von der Wolle zum Produkt (A)

- 24.09.08 Wie entsteht eine Trommel (F)
- 24.09.08 Craniosacral Therapie (V)
- 25.09.08 Organspende?! (V)
- 25.09.08 Märchen. Was gibt's Neues? (F)

Oktober

- 13.10.08 Globus (F)
- 14.10.08 Der Bau des menschlichen Körpers (F)
- 15.10.08 Flüchtlinge und Schmuggler (F)
- 15.10.08 Farbe und Stil (V)
- 15.10.08 Wer ist Gott? Teil 1 (V)
- 16.10.08 Farbenspiel in der Malerei (F)
- 16.10.08 Palliative Medizin (V)
- 17.10.08 Albert Anker (A)
- 20.10.08 Untersuchungsgefängnis Waaghof (F)
- 21.10.08 Biomassevergärung in Pratteln (F)
- 21.10.08 «Die Moldau». Böhmisches Musik (V)
- 22.10.08 Die Antike im Kino (F)
- 22.10.08 Wer ist Gott? Teil 2 (V)
- 23.10.08 Gifttiere im Zoo Basel (F)
- 23.10.08 Geistheilung und Handauflegen (V)
- 24.10.05 Das Münster (F)
- 27.10.08 Hotel Ramada im Messturm (F)
- 28.10.08 Wie unsere Ahnen heilten (F)
- 29.10.08 Xocolatl - die Welt der Schokolade (F)
- 29.10.08 Auf den Spuren der Kelten (V)
- 30.10.08 Basler Herbstmesse (F)
- 30.10.08 Frida Kahlo/Dia-Vortrag (V)
- 31.10.08 Der Basler Totentanz (F)

November

- 03.11.08 Gerichtsgebäude Bäumleingasse (F)
- 04.11.08 Zuckerfabrik Aarberg (A)
- 05.11.08 Puppenhausmuseum (F)
- 05.11.08 Fussreflexzonen (V)
- 06.11.08 Zigarrenfabrik Wuhrmann (F)
- 06.11.08 Was ist Osteopathie? (V)
- 07.11.08 Auf den Spuren der Engel (F)
- 10.11.08 Numerologie (V)
- 10.11.08 Mythos Venedig (F)
- 11.11.08 Kloster Dornach (F)
- 12.11.08 Echnaton, Pharao, Religionsstifter (V)
- 13.11.08 Äthiopien/Dia-Vortrag (V)

Führungen

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 20. 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 20. August

Kunsthandwerk des Drechsels

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

Datum	3. September
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt	Klingentalstr. 57, beim Eingang
Leitung	Christine Polheim
Kosten	20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	21. August

Hotel Krafft – histor. Hotel am Rhein 1872 gebaut, beherbergte das Hotel am Rhein immer wieder bekannte Künstler wie Roy Lichtenstein, Dimitri, Carigiet und Hermann Hesse.

Datum	8. September
Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang, Rheingasse 12
Leitung	Hotel Krafft
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 25. August

Basel und die Zünfte

600 Jahre spielten die Zünfte eine politisch, wirtschaftlich u. sozial herausragende Rolle – ein spannender Rundgang im Herzen Basels.

Datum	9. September
Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	Rathaus, Hof
Leitung	Peter Habicht
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 26. August

Basler Bischöfe und das Domkapital

Zeugnisse der Bischofsherrschaft im Münster und darum herum – ein neues Verständnis altbekannter Gebäude und Ausstattungstücke.

Datum	12. September
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Bischofshof, Rittergasse 1
Leitung	Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	29. August

Als die Nacht noch finster war...

Zu nachtschlafender Stunde erfahren Sie einiges über die mittelalterliche Beleuchtung, Bewachung uvm. Geistergeschichten gehören auch dazu!

Datum 15. September
Tag/Zeit Montag, 21.30 - 23.00 Uhr
Treffpunkt Schiffflände
Leitung Peter Habicht
Kosten Fr. 25.-
Besonderes Gut zu Fuss! Ende beim Spalentor
Anmeldung bis 1. September

Kleinbasel vs. Grossbasel

Ein amüsanter Rundgang durch zwei Seiten der Basler Seelen und über die Wichtigkeit, von welchem Ufer der Stadt jemand kommt!

Datum 16. September
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt Rathaus, Hof
Leitung Mike Stoll
Kosten Fr. 23.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 2. September

Paul Cézanne

Das Kunstmuseum Basel besitzt eine der repräsentativsten Sammlungen dieses grossen Künstlers.

Datum 18. September
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Anmeldung 4. September

Der Basler Münsterschatz

Verehrt – versteckt – verstreut: Der Kirchenschatz aus dem Basler Münster hat eine bewegte Geschichte.

Datum 19. September
Tag/Zeit Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr
Treffpunkt Eingang Historisches Museum Basel
Leitung Sabine Söll-Tauchert
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
Anmeldung 5. September

Basel für Insider

Hier lernen Sie die Stadt von einer anderen Seite kennen – Verborgenes und scheinbar Unauffälliges, das viel über Basel erzählt.

Datum 22. September
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt Tinguely Brunnen
Leitung Bea Lippuner
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung 8. September

Wie entsteht eine Trommel?

Sie erfahren alles über das Handwerk des Trommelbaus und wissen nach der Führung Bescheid über Zargen, Strupfen und Schlagfell!

Datum 24. September
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr Riehentorstrasse 15
Leitung Trommelbau Schlebach AG
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung 10. September

Märchen. Was gibt's Neues?

Mit schonungslosem Witz, kritischem Pinsel und frecher Feder werden alte Märchen neu interpretiert.

Datum 25. September,
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt Eingang Kasse
Leitung Karikatur und Cartoon Museum
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Bemerkung Gut zu Fuss (Treppen)
Anmeldung bis 11. September

Globus

Sie erfahren mehr über die bewegte Geschichte dieses Kaufhauses und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen.

Datum 13. Oktober
Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Treffpunkt 09.00 Uhr Haupteingang
Leitung Globus
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung 29. September

Der Bau des menschlichen Körpers

Sie erhalten anhand von historischen u. modernen Originalpräparaten Einblick in die spannende Welt des Körpers.

Datum 14. Oktober
Tag/Zeit Dienstag, 14.15 - 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr beim Eingang Pesta-lozzistrasse 20
Leitung Anatomisches Museum
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Anmeldung 30. September

Grenzsteine, Flüchtlinge und Schmuggler

Grenzbegehung in Riehen: Wir erinnern uns an alte und neue Nachbarn, an Schmugglerpfade und an die Zeit des 2. Weltkriegs.

Datum 15. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr
Treffpunkt Busendstation Rotengraben, Bus 32 (Richtung Steingrubenweg)
Leitung Lukrezia Seiler
Kosten Fr. 22.-
Anmeldung bis 1. Oktober
Besonderes Gut zu Fuss

Farbenspiel in der Malerei

Farben spielen in den Werken von H. Matisse und R. Delaunay eine bedeutende Rolle, die wir näher beleuchten möchten.

Datum 16. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Anmeldung 4. September

Untersuchungsgefängnis Waaghof

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und erhalten einen Einblick in den Alltag der Insassen und der Betreuer.

Datum 20. Oktober
Tag/Zeit Montag, 17.30 - ca. 19.30 Uhr
Treffpunkt Eingang Binningerstr. 21, bei Heuwaage
Leitung Waaghof
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 6. Oktober

Biomassevergärung in Pratteln

Aus Grünabfällen und Essensresten entstehen hier mit einem neuartigen Verfahren klimaneutrales Biogas und hochwertiger Kompost.

Datum 21. Oktober
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Riehen Dorf, Tram 6
Leitung noch offen
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 7. Oktober

Antike im Kino

Tauchen Sie ein in die Kulturgeschichte des Antikenkinos: Antike im populären Medium Kino - wie wird sie thematisiert und dargestellt?

Datum 22. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr beim Eingang Skulpturhalle, Mittlere Strasse (bei Bernoullianum vis-a-vis)
Leitung Thomas Lochmann
Kosten Fr. 20.- (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 8. Oktober

Achtung giftig! Gifttiere im Zoo Basel

Was sind Gifttiere? Wie und wofür setzen sie ihr Gift ein? Lernen Sie die spannende und kuriose Welt der Gifttiere kennen.

Datum 23. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Haupteingang
Leitung Zoo Basel
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 9. Oktober

Das Münster

Kunsthistorische Betrachtung der alten Bischofskirche in Basel, von der Frühzeit bis um 1500, mit einigen ihrer kostbarsten Schätze.

Datum 24. Oktober
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt Pfalz
Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthist.
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung 10. Oktober

Hotel Ramada im Messeturm

Einblick in Hotelhalle, Restaurant, Zimmer und Banketträumlichkeiten und ein wunderbarer Blick über die Stadt.

Datum 27. Oktober
Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Eingang
Leitung Hotel Ramada
Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee + Kuchen)
Anmeldung bis 13. Oktober

Wie unsere Ahnen heilten

Natürliches Heilverfahren oder Scharlatanerie? - Was steckt hinter Grossmutter's Kräuterwickeln und ihren Gesundheitsamuletten?

Datum 28. Oktober
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr Eingang, Totengässlein 3
Leitung Pharmazie-Hist. Museum
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Besonderes Treppen laufen!
Anmeldung bis 14. Oktober

Xocolatl – die Welt der Schokolade

Tauchen Sie ein in die Welt der Schokolade und lernen Sie bei einer Degustation die verschiedenen Ingredienzien kennen.

Datum 29. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Treffpunkt Xocolatl, Blumengasse 3 (zw. Spiegelgasse/Schiffände)
Leitung Maren Gnädinger
Kosten Fr. 31.- (inkl. Degustation)
Anmeldung 30. September

Basler Herbstmesse

Hintergründiges zum ältesten Jahrmarkt der Schweiz: Erleben Sie die Messe von einer anderen, historischen Seite.

Datum 30. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt Eingang Martinskirche
Leitung Mike Stoll
Kosten Fr. 23.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 16. Oktober

Der Basler Totentanz

Einige Fragmente des Totentanzes sind erhalten. Erfahren Sie mehr über die Geschichte dieses berühmten Bildwerks

Datum 31. Oktober
Tag/Zeit Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr
Treffpunkt Eingang Historisches Museum Basel
Leitung Johanna Stammler
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
Anmeldung 17. Oktober

Gerichtsgebäude an der Bäumleingasse

Was läuft eigentlich im Gerichtsgebäude und wie sieht es dort aus? Eine Führung durch das Gericht mit Erläuterung der Gerichtsorganisation.

Datum 3. November
Tag/Zeit Montag, 15.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt Gerichtsgebäude Bäumleingasse 3, Hauptportal
Leitung Peter Staehelin, Alt-Gerichtspräsident
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 20. Oktober

Puppenhausmuseum

Entdecken Sie die weltgrößte Sammlung alter Teddybären. Bestaunen Sie Puppen, Kaufmannsläden u. Puppenhäuser aus vergangenen Tagen.

Datum 5. November
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt Foyer Museum
Leitung Basel Tourismus
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
Anmeldung bis 22. Oktober

Zigarrenfabrik Wuhrmann

Seit über 125 Jahren werden in Rheinfelden Zigarren gefertigt. Hier erfahren Sie alles über die Kunst der Zigarrenherstellung.

Datum 6. November
Tag/Zeit Donnerstag, 14.15 - 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.35 Uhr beim Treffpunkt Bahnhof SBB, Abfahrt 13.50 Uhr
Leitung Wuhrmann Zigarren, Rheinfelden
Kosten Fr. 25.- (exkl. Bahn, inkl. Apéro/Zigarre)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 23. Oktober 2008

Auf den Spuren der Engel

Engel umgeben uns! Wir begeben uns auf die Suche und entdecken mit ihnen auch idyllische Orte und viel Basler Geschichte.

Datum 7. November
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt Münsterportal

Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung 24. Oktober

Mythos Venedig im Beyeler Museum

Venedig - ein Zusammenspiel von Licht, Wasser u. Atmosphäre im Werk von Monet, Renoir, Turner, Canaletto, und vielen mehr.

Datum 10. November
Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.45 Uhr
Treffpunkt 10.25 Uhr vor dem Museumseingang
Leitung Museum
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt; Ausstellungen Fr. 16.-; Museumspass gültig)
Anmeldung bis 27. Oktober

Kloster Dornach

Sie erfahren auf dem Rundgang Interessantes über das ehemalige Kapuziner Kloster, welches heute als ökum. Begegnungszentrum dient.

Datum 11. November
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt Eingang Klosterkirche (vis-à-vis Bahnhof)
Leitung Kloster Dornach
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 28. Oktober

Ausflüge

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 Bahnhof SBB, Schalterhalle, beim «Treffpunkt», Abfahrt 09.07 Uhr (Billette selber lösen)
Leitung Schw. Landesmuseum (ZH)
Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn/Eintritt)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 22. August

Hans Erni – eine Werkschau

Über 300 Werke präsentieren einen Querschnitt durch das Schaffen des renommierten Schweizer Malers, Grafikers und Plastikers.

Datum 10. September
Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt 07.45 Uhr, Treffpunkt Bahnhof SBB, Abfahrt 08.04 Uhr
Leitung Verkehrshaus Luzern
Kosten Fr. 30.- (exkl. Eintritt, Bahn)
Anmeldung bis 27. August 2008

Stift Olsberg

Lernen Sie die bewegte Geschichte des ehem. Zisterzienserklosters kennen sowie die nachklösterliche Nutzung bis heute.

Datum 11. September
Tag/Zeit Donnerstag, 13.45 - 18.00 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 14.00 Uhr
Leitung Joseph Echle
Kosten Fr. 48.-
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 28. August

Schaukarderei: Von der Wolle z. Produkt

Auf diesem Bauernhof im Emmental erfahren Sie Wissenswertes über Wollsorten, Kardieren, Spinnen und Weben. (Anschliessend Mittagessen auf dem Hof.)

Datum 23. September
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 17.00 Uhr
Treffpunkt 08.15 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 08.30 Uhr
Leitung Schaukarderei, Huttwil
Kosten Fr. 68.- (exkl. Mittagessen)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 9. September

Albert Anker

Besuchen Sie die Arbeits- und Wohnstätte von Albert Anker in Ins und erfahren Sie mehr über das Wirken des berühmten Malers.

Datum 17. Oktober
Tag/Zeit Freitag, 13.00 - ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt 12.45 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 13.00 Uhr
Leitung Matthias Brefin
Kosten Fr. 74.- (inkl. Eintritt, Bus)
Anmeldung 3. Oktober

Zuckerfabrik Aarberg

Sie erfahren Interessantes über Produktion und Vertrieb der einzigen Zuckerfabrik in der Schweiz, welche Zuckerrüben verarbeitet.

Datum 4. November
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt 07.45 Uhr Bahnhof SBB, Schalterhalle, beim «Treffpunkt»
Leitung Zuckerfabrik Aarberg

Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn)
Besonderes gut zu Fuss!
Anmeldung bis 21. Oktober

Vorträge**Basel im Wahlfieber**

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

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 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

Farbe und Stil

Wohlbefinden und Selbstbewusstsein mit Farbe und Stil. Tipps und Anregungen zur Verbesserung des Erscheinungsbildes.

Datum 15. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 1. Oktober

Wer ist Gott?

Eine religionshistorische Betrachtung. Was verbirgt sich hinter dem Schöpfer, Retter, Erlöser der jüdischen, christlichen und islamischen Welt?

Datum 15. + 22. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mike Stoll, Religionswissenschaftler
Kosten Fr. 60.-
Anmeldung bis 1. Oktober

Palliative Medizin + Pflege

Wo wird Palliative Pflege angeboten? Im Spital, im Heim, zu Hause? Wer profitiert? Viele Infos und Klärung zu diesem wichtigen Thema.

Datum 16. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Andrea Tschopp-Hafenbrack MSc, Palliativ Support
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 30. September

«Die Moldau». Böhmisches Musik

Ausser Smetana mit seiner «Moldau» gab es viele hochbegabte böhmische Komponisten in Europa. Ihr Wirken wird mit Musikbeispielen vorgestellt.

Datum 21. Oktober
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung Frieder Liebendörfer
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 6. Oktober

Geistheilung und Handauflegen

Geschichte und Entwicklung der heutigen Geistheiler. Möglichkeit zur praktischen Einstimmung in die Heilenergie.

Datum 23. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 13. Oktober

Auf den Spuren der Kelten

Geschichte und Legenden des Volkes der Kelten – Kraftorte und deren Hintergründe.

Datum 29. Oktober
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 15. Oktober

Frida Kahlo/Dia-Vortrag

Frida Kahlo, Malerin der Schmerzen, Rebellin gegen das Unabänderliche, war eine fantastische Künstlerin und eine wunderbare, starke Persönlichkeit.

Datum 30. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 15. Oktober

Fussreflexzonen: wozu dienen sie?

Erklärung zu den einzelnen Punkten und Tipps zur Selbstbehandlung.

Datum 5. November
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - ca.15.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Evelyn Zimmermann, dipl. manuelle Therapeutin NVS-A, René Krebs, Psychologe
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 22. Oktober

Was ist Osteopathie?

Die Hände erspüren Störungen und Verspannungen, lösen Blockaden im Körper und mobilisieren die Selbstheilung. Wie geht das?

Datum 6. November
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Henrik Stamer, Osteopath
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 22. Oktober

Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

Die Numerologie setzt das Geburtsdatum und Name in Symbolzahlen um. Sie widerspiegeln Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen.

Datum 10. November
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 27. Oktober

Echnaton, Pharao, Religionsstifter?

1350 v.Chr. versuchte Echnaton zum 1.Mal in der Geschichte eine Religion mit einem monotheistischen Gott im Zentrum ihrer Lehre zu stiften – die Sonne.

Datum 12. November
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mike Stoll, Religionswissenschaftler
Kosten Fr. 30.-
Anmeldung bis 29. Oktober

Äthiopien/Dia-Vortrag

Wir sehen ein vielseitiges, schönes und interessantes Land und besuchen auch alte Zeugnisse der christlichen Kultur wie die weltberühmten Felsenklöster von Lalibela.

Datum 13. November
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne-Marie Baumann
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 29. Oktober

Und ausserdem...

Pokern – eine Einführung

Es wird gepokert! Sie werden das Spiel in seinen Grundzügen kennen lernen, damit auch Sie in diese Welt eintauchen können.

Daten 13. + 27. Oktober
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Priska Flury
Kosten Fr. 80.-
Anmeldung bis 26. September

Geistige Fitness für Anfänger

Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie in diesem abwechslungsreichen Kurs lernen, werden Ihnen den Alltag um Vieles erleichtern.

Daten 16. Oktober - 4. Dezember
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Verena Thomann
Kosten Fr. 170.- (8x)
Anmeldung bis 1. Oktober

Tarot – Spiegel Ihrer Seele

Die Tarot Karten sind eine wunderbare Entscheidungshilfe. Sie helfen Ihnen, den Alltag bewusster und selbstsicherer zu gestalten. Mit Freude lernen Sie die Bilder der Karten und fördern zugleich Ihre Intuition und Konzentration.

Daten 24. Oktober - 14. November
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christine Keiser, SVEB Master NLP
Kosten Fr. 150.- (4x)
Besonderes Tarotkarten nach Raider mitnehmen
Anmeldung bis 13. Oktober

Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art erlernen.

Daten 29. Oktober - 26. November
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 17.00 Uhr
Ort Im Haus zum Hohen Dolder, St. Alban-Vorstadt 35.
Bei Ruth Moser läuten!
Leitung Ruth Moser
Kosten Fr. 160.- (5x)
Anmeldung bis 13. Oktober

Geistig fit und vital durch Spiele

Bleiben Sie spielend geistig fit und vital. Sie lernen viele Spiele kennen, die Sie alleine oder in Gesellschaft spielen können.

Daten 3. + 10. November
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Priska Flury
Kosten Fr. 90.-
Anmeldung bis 20. Oktober

Patience legen für Anfänger

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiences in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

Daten 5. + 12. November
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Renate Meier
Kosten Fr. 90.-
Anmeldung bis 22. Oktober

Musik, Malen, Gestalten

Semesterkurse

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.

Kurse

Vorstellung der Kreativ-Kurse

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

Datum 15. September
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Besonders Keine Anmeldung nötig!

Kartenkurs mit Metall + Servietten

Viele Ideen und Tipps für Ihre ganz persönlichen Grusskarten.

Datum 22. September
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 50.- (exkl. Material)
Anmeldung bis 8. September

Mandala malen für die Seele

In diesem Kurs können Sie den Alltag vergessen. Körper und Geist richtig baumeln lassen und sich so wieder auf sich selbst konzentrieren – einfach abschalten und entspannen.

Daten 13. Oktober - 3. November (4x)
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 164.- (exkl. Material)
Anmeldung bis 26. September

Kalligraphie Fraktur

In diesem Kurs lernen Sie die Fraktur-Schrift, die sich gegen Ende des 15. Jh. aus der gotischen Schrift entwickelte. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.

Daten 17. Oktober - 5. Dezember
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 208.- (8x) (exkl. Fr. 20.- Material direkt im Kurs bezahlen)
Anmeldung bis 26. September

Bildcollage mit Serviettentechnik

Sie gestalten ihr ganz eigenes Bild auf Leinwand mit Acrylfarben, Sand, Strukturbasteln und der Serviettentechnik. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Datum 20. Oktober
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ada Spaar
Kosten Fr. 40.- (exkl. Material Fr. 20.-)
Anmeldung bis 26. September

Das Licht der Bäume – Malkurs

Besonders im Herbst sind die Bäume ein einmaliges Spiel an Licht und Farben.

Daten 21. + 28. Oktober
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Angela Rossi Siegfried
Kosten Fr. 60.- (2x)
Anmeldung bis 6. Oktober

Serviettentechnik auf Glasteller

Sie gestalten Ihre ganz eigenen Deko-Glasteller anhand der Serviettentechnik.

Datum 4. November
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ada Spaar
Kosten Fr. 40.- (exkl. Material Fr. 18.- pro Teller)
Anmeldung bis 20. Oktober

Computer

Wir bieten mehr:

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 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** über Mittag besuchen. Wir unterrichten mit den Betriebssystemen Windows Vista und Windows XP.

Für **Mac**-Anwenderinnen und -Anwender bieten wir Privatstunden und Privatkurse an (siehe «Zusätzliche Angebote»).

Kurse

Die Kurse finden im akzent forum zwischen 08.00 Uhr und 20.00 Uhr statt. Wir arbeiten mit den Betriebssystemen Windows XP/Office 2002 und 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.

Beratung

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie der richtige ist, können Sie sich gerne 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 Kurs zu einem bestimmten Thema besuchen? Rufen Sie uns an. Wir organisieren für Sie einen Kurs nach Ihren Bedürfnissen.

Angebote für den Kanton BL

Wir bieten im Kanton Basel-Landschaft ab sofort Computerkauf-Beratung, Computerkauf-Begleitung, Computer-Privatstunden, Support, Handy-Privatlektionen und Handy-Gruppenkurse an. (siehe «Zusätzliche Angebote»).

Info-Tag

Am Info-Tag stellen unsere KursleiterInnen Ihnen das EDV-Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Dienstag, 26. August

Grund- und Aufbaukurse: 16.00 und 17.00 Uhr
Vertiefungs- und Ferienkurse: 18.00 Uhr

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. 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 oder Windows Vista, Word 2002 oder Word 2007, Internet Explorer. Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse 4 x 2 Lektionen, Fr. 260.-

Aufbaukurse

Textverarbeitung 1

Dieser Kurs eignet sich 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.

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 oder Windows Mail und bei Bedarf Microsoft Outlook. 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. 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. 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 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 oder 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 oder Windows Vista, Office 2002 oder Office 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.

Programm: Office 2002 oder 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.

Programm: PowerPoint 2002 oder 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: Word 2002 oder Word 2007

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
3 x 2 Lektionen, Fr. 210.-

Neu: Bilder archivieren und bearbeiten

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. Wir arbeiten ausschliesslich mit Windows XP oder Windows Vista und Gratisprogrammen.

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

Neu: Diashow mit Photoshop Elements

Dieser Kurs eignet sich hervorragend als Weiterführung des ehemaligen Kurses «Digitalkamera und Computer». Kurze Wiederholung der Archivierung und Bearbeitung von Digitalkamerabildern, Erstellen einer eigenen Diashow mit Bildern, Texten und Musik, Brennen auf CD oder DVD für die Präsentation an Computer oder Fernsehen.

Programme: Windows XP/Windows Vista, Photoshop Elements 4.0/5.0/6.0

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. Photoshop Elements.
2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

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. Dieser Kurs eignet sich als Weiterführung des ehemaligen Kurses «Digitalkamera und Computer».

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» 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) installieren und Handhabung des Programms kennen lernen.

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.

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Neu: Verkaufen mit eBay

Sie erlernen alles Wichtige zum Ablauf einer eigenen Auktion mit eBay. Anmeldung und Verkaufskonto einrichten, Artikel publizieren, Informationen zur Zahlungsweise und zu möglichen Risiken.

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 3 Lektionen, Fr. 110.-

Neu: Podcasts downloaden u. verwalten

Sie lernen gratis verfügbare Fernseh- und Radiosendungen (Podcasts), Hörbücher und Musik-CDs auf den Computer zu laden und zu verwalten, um sie zu einem späteren Zeitpunkt zu sehen oder zu hören.

Programm: iTunes (gratis)

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Neu: Fotobücher u. Kalender gestalten

Sie lernen, wie Sie mit Ihren eigenen Fotos ein Fotobuch oder einen Kalender gestalten und per Internet bestellen. Gratis Software downloaden und installieren, Bilder auswählen und bearbeiten, Hintergründe und Texte hinzufügen, Kreation speichern und bestellen.

Programm: Gratisprogramme

Voraussetzung: «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.

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

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.

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

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 oder Windows Vista

Voraussetzungen: Besuch des «Einführungs- und Windowskurses 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

Workshops

Fotografieren mit meiner Digitalkamera mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und damit zu experimentieren. Sie erfahren mehr über die verschiedenen Einstellungen Ihrer 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 Ideen-skizze (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.-

Computer Ferienkurse

Fitness- und Computerferien

Kurs 1: Dig. Fotografie und Bildbearbeitung 1

In diesem Kurs erhalten Sie die Gelegenheit, Ihre 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.

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. Die individuellen Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden im Kurs praktisch erarbeitet.

Ort	Badenweiler, Hotel Post
Termine	10. - 14. November 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. 760.- (inkl MwSt.).

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm

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 Gelegenheit, in der Cafeteria Erfahrungen auszutauschen.

Montag, 1. September

Reise ins Innere eines PC.

Kosten: 1 x 2 Lektionen, Fr. 20.- (inkl. Getränke).

Besonderes: Keine Anmeldung

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.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

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

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.

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.

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.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL

1 Stunde, Fr. 100.- (exkl. Wegpauschale)

Privatstunden (Mac und Windows PC)

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.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (in Liestal oder bei Ihnen zu Hause)

1 Stunde, Fr. 120.- (exkl. Wegpauschale)

Neu: Privatlektion Digitalkamera

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menufunktionen Ihrer Digitalkamera besser kennen lernen. Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Gerätes und beantwortet Ihre Fragen rund ums Fotografieren. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen.

1 Stunde, Fr. 120.-, 2 Stunden, Fr. 200.-

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.

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

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

PC- Auffrischkurs:

Mittwoch, 22. Oktober - 10. Dezember

Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung:
Académie Fragile Suisse, Tel. 044 360 26 90

Sprachen

Alle Kurse finden im akzent forum statt.

Englisch

Englisch Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten 14. Oktober - 16. Dezember
Tag/Zeit Dienstag, 09.40 - 10.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Suzan Wilson
Kosten Fr. 190.- (10x)
Anmeldung bis 26. September

Sprechkurs in Englisch

Fortgeschrittene Anfänger

Ein intensiver Sprechkurs für Leute, welche über die Grundbegriffe im Englischen verfügen und sich vor allem im Sprechen üben möchten, anhand einer Rahmengeschichte, die zusammen gelesen und besprochen wird.

Daten 13. Oktober - 15. Dezember
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 14.50 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anna Rosa Hoffarth, Sprachlehrerin und Erwachsenenbildnerin
Kosten Fr. 190.- (10x)
Anmeldung bis 26. September

Französisch

Französisch Conversation

Par la lecture de textes choisis et par la conversation, nous développons tout naturellement nos connaissances de la langue française.

Daten 13. Oktober - 15. Dezember
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 14.50 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Marianne Gaechter
Kosten Fr. 190.- (10x)
Besonderes Mittelstufe!
Anmeldung bis 26. September

Italienisch

Italienisch Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten 14. Oktober - 16. Dezember
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 14.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Valeria Balmelli
Kosten Fr. 190.- (10x)
Anmeldung bis 26. September

Italienisch reden lernen

Fortgeschrittene Anfänger

Mittels Bildern und mündlicher Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse umzusetzen. Schon mit kleinem Wortschatz kann viel möglich werden.

Daten 15. Oktober - 17. Dezember
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.20 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Monique Mattarelli
Kosten Fr. 190.- (10x)
Anmeldung bis 25. September

Spanisch

Spanisch Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten 16. Oktober - 18. Dezember
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 - 09.20 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Eva Espinos
Kosten Fr. 190.- (10x)
Anmeldung bis 1. Oktober

Spanisch reden lernen

Fortgeschrittene Anfänger

Durch mündliche Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der spanischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten 15. Oktober - 17. Dezember
Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.20 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ana Fritschi
Kosten Fr. 190.- (10x)
Anmeldung bis 26. September

Russisch

Russisch - Einführungskurs

Ihnen wird eine solide Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten 17. Oktober - 19. Dezember
Tag/Zeit Freitag, 15.00 - 16.15 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Nadja Guridova
Kosten Fr. 285.- (10x)
Anmeldung bis 1. Oktober

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	

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

Dienstag, 08.30 Uhr	Dienstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 16.45 Uhr	

Leichte Mittelstufe

Dienstag, 13.00 Uhr

Mittelstufe

Dienstag, 10.30 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
Freitag, 09.00 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, 09.00 Uhr	Freitag, 08.30 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr	Freitag, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

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

Mittelstufe

Montag, 10.45 Uhr	Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.45 Uhr	

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

Sport und Wellness

akzent forum organisiert sein Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Es gibt Semesterkurse und quartalsweise (zwischen 7 und 13 Lektionen) stattfindende Kurse. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die entsprechende Rechnung.

In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Gymnastik und Fitness

Pilates

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und 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 (ab 15. Oktober)
----------	--

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

Leitung	Simone Stutz, Bewegungspädagogin
---------	----------------------------------

Kosten	Fr. 12.50 / Lektion
--------	---------------------

Männerfit

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

Kurs 1

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
----------	-------------------------------

Kurs 2

Tag/Zeit	Donnerstag, 19.00 - 20.00 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

NEU: Bewegung trotz XXL

Gezieltes Bewegungsprogramm mit Mobilisation, Stretching, Kräftigung und leichtem, gelenkschonendem Ausdauertraining, wobei auf spezielle Wünsche der Teilnehmenden eingegangen werden kann.

Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr (ab 15. Oktober)
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44
Leitung	Simone Stutz, Bewegungspädagogin
Kosten	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 (ab 15. Oktober)
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 (ab 15. Oktober)
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Ort / Kosten

Kurs 1 bis 3

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

Kurs 4

Ort	Studio Aktiv Wellness, 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, 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.)
Daten:	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.)
Daten	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, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Fokus: Prävention

Beckenbodengrundkurs

Blasenschwäche - was kann ich dagegen tun?

Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen, unangenehme Alltagssituationen zu verbessern. Nur für Frauen.

Daten	27. Oktober - 8. Dezember (7x)
Tag/Zeit	Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 100.-
Anmeldung	bis 13. Oktober

Beckenbodentrainingskurs

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

Tag/Zeit	Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Stiefkind Fuss

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

Daten	14. Oktober - 11. November (5x)
Tag/Zeit	Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 65.-
Anmeldung	bis 30. September

OsteoGym

Kräftigungs-, 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.

Grundkurs

Daten	17. Oktober 08 - 16. Januar 09 (12x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 11.15 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44
Leitung	Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 3. Oktober

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

Rückentraining

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

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, Hirschgässlein 44
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr
 Donnerstag, 10.30 Uhr
L'ESPRIT, Laufenstrasse 44
 Donnerstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)
 Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)
Rhympark 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, Mittwoch, 09.30 Uhr
Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370
 Donnerstag, 09.00 Uhr

Kleinbasel

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
 Dienstag, 14.00 Uhr
Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal
 Freitag, 09.30 Uhr
St. Clara Pfarrei, Lindenberg 12
 Dienstag, 09.30 Uhr
St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71
 Donnerstag, 09.30 Uhr
St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43
 Donnerstag, 09.00 Uhr
Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88
 Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus, Keltenweg 41
 Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66, Turnsaal
 Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51
 Dienstag, 14.30 Uhr
St. Franziskus Pfarreiheim, Äussere Baselstrasse 168
 Mittwoch, 09.00 Uhr

NEU: Entspannte Schultern und Nacken

Mithilfe von «inneren Bildern» und dem Verstehen von einfachen anatomischen Abläufen erhalten Sie ein besseres Körperbewusstsein. Ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster können ersetzt werden und Sie fühlen sich entspannter und beweglicher!

Daten 17. Oktober - 19. Dezember (10x)
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
 Ort Studio Aktiv Wellness,
 Hirschgässlein 44
 Leitung Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II, Bewegungspädagogin
 Franklin Methode
 Kosten Fr. 180.-

Anmeldung bis 3. Oktober

Fokus: Entspannung**Atmen – Bewegen – Entspannen**

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

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

Atem - Bewegung - Körperbewusstsein

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

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr
 (ab 19. Oktober)
 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
 Leitung Beatrice Saner, Yogalehrerin

Kurs 3

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
 Ort Studio Aktiv Wellness,
 Hirschgässlein 44
 Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

Qi-Gong

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

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

Feldenkrais

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

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

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

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 und 4

Tag/Zeit Freitag
 Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr
 Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr
 (ab 17. Oktober)
 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, 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

Schnuppertag:

Samstag, 20. September, 10.00 - 12.00 Uhr

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).

Daten: 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 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-Steurethaler
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.)
Daten	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)
Weiherweg Alterszentrum	Rudolfstrasse 43
Montag	08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag	08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch	14.00, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

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

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Daten	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

Stepptanz

Stepptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den Füssen. In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundschrirte und die Technik des Stepptanzes sowie erste Kombinationen

Einsteigerkurs

Tag/Zeit	Dienstag, 10.40 - 11.40 Uhr
----------	-----------------------------

Aufbaukurs

Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr
----------	-----------------------------

Ort	tanzwerk, die Schule für Stepp-tanz, Schorenweg 150
Leitung	Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin
Kosten	Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)
Besonderes	Schnupperstunde am 22. September, 17.30 - 18.30 Uhr, Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Salsa

Wir laden Sie ein in eine Welt von Lebensfreude, Salsarhythmen und gesundem Spass.

Daten	17. Oktober - 19. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Gerbergässlein 23
Leitung	Romy Diethelm
Kosten	Fr. 150.--
Anmeldung	bis 3. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 26. September, 17.15 - 18.15 Uhr, Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

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.

Einsteigerkurs

Tag/Zeit	Montag, 13.30 - 14.30 Uhr
	(ab 13. Oktober)

Aufbaukurs

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).

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: für Neueinsteiger

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

Kurs 2: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm

Kurs 3: leicht Fortgeschrittene

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

Kurs 4: Fortgeschrittene

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

Kurs 5: Fortgeschrittene

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

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

Grossbasel**Alban-Breite**, Alterszentrum, Zürcherstr. 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus, Furkastr. 12,

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus, Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflege-
heim, Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel**Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesen-
damm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen**Haus zum Wendelin**, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

Offener Tanznachmittag z. Schnuppern**Wir laden Sie zu einem offenen Tanznachmit-
tag mit Tänzen aus aller Welt ein. Es sind kei-
ne Vorkenntnisse nötig.**

Datum Montag, 27. Oktober

Zeit ab 14 Uhr

Ort Gemeindesaal St. Johannes,
Müllhauserstr. 135
(beim Kannenfeldplatz)

Leitung Tanzgruppenleiterinnen in BS

Kosten gratis

Anmeldung nicht erforderlich

Mitnehmen bequeme Schuhe, Tanzschläppli
(Parkettboden)**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 re-
aktionsschnell bleiben.****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

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

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

Ort akzent forum Turnhalle, Waisen-
haus, Theodorskirchplatz 7**Wandern****Bergwandern****Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wande-
rungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.****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.)

**Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das
Wanderprogramm.****Ferien****Goldener Herbst im Bündnerland****Entspannung und aktive Erholung in Bergün:
Unser sportliches Programm, das nach Lust
und Laune genutzt werden kann, beinhaltet
Morgengymnastik, Nordic Walking, Wande-
rungen, Ausflüge, Thermalbad-Besuch etc.**Daten Sonntag, 12. - Freitag,
17. Oktober

Ort Hotel Weisses Kreuz in Bergün

Leitung Barbara Wilmering, Silvia Stöcklin

Langlauftage in Obergoms**Im Langlaufparadies können Sie sich mit den
schmalen Ski vertraut machen - egal, ob Sie
Ihre ersten Langlauf-Schritte wagen oder be-
reits ein erprobter Langläufer/eine erprobte
Langläuferin sind.****Ferienwoche 1**Daten Montag, 8. - Donnerstag,
11. Dezember

Ort Hotel Alpina in Ulrichen

Leitung Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Fritz
Felder (alle Seniorensportleiter)**Ferienwoche 2**

Daten Sonntag, 1. - Sonntag, 8. März

Ort Hotel Alpina in Ulrichen

Leitung Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Eli-
sabeth Syfrig, Fritz Felder (alle
Seniorensportleiter)Besonderes Langlauf, auf Wunsch: Schnee-
schuhwandern und/oder
Winterwandern**Volkstanzferientage****In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volk-
stänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferien-
wochen eignen sich auch für Nichttänzer,
denn Staufien und Interlaken bieten zahlreiche
Ausflugsmöglichkeiten.****Ferienwoche 1**

Daten Montag, 23. - Freitag, 27. März

Ort Interlaken

Ferienwoche 1

Daten Sonntag, 7. - Donnerstag, 11. Juni

Ort Staufien

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,
Tanzleiterinnen**Für nähere Angaben zu den Ferienkursen ver-
langen Sie bitte das Detailprogramm.**