

Zeitschrift:	Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber:	Pro Senectute Basel-Stadt
Band:	- (2008)
Heft:	5: Schwerpunkt Wettstein
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: 13.01.2026

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



Stepptanz, Walking und viel Bildung – nur bei uns

Im Herbst des vergangenen Jahres schrieben wir erstmals einen Stepptanz-Kurs aus. Wie, so fragten wir uns, wird die Resonanz sein? Vom Resultat waren wir beeindruckt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Stepptanz-Kurses waren begeistert und begannen, sich sogar ausserhalb des Kurses zu treffen, um gemeinsam das Erlernte zu festigen und zu vertiefen.

Nicht ganz ein Jahr später, Mitte September 2008 nahm die Stepptanz-Gruppe nun an den Schweizer Meisterschaften teil und gewann am nationalen Anlass die Silber-Medaille.

Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin im akzent forum, erinnert sich gut an die ersten Lektionen: «Ursprünglich hatten wir ja bloss einen Schnupperkurs ausgeschrieben, doch die Leute fingen plötzlich Feuer und es entwickelte sich eine schöne Eigendynamik, die dem Lernprozess äusserst zuträglich war. Und nun haben sie erfolgreich an den Schweizer Meisterschaften teilgenommen – unglaublich.»

In der Tat, eine unglaubliche Geschichte: «Ja», meint Silvia Stöcklin, Leiterin des Ressorts Sport im akzent forum, «und einmal mehr zeigt sich, dass man ein

Ziel erreichen kann, wenn man dies wirklich will – in jedem Alter – und sei das Ziel schon nur, einmal steppen zu lernen»

Stepptanz und Sport im akzent forum...

Auch in diesem Jahr bieten wir im akzent forum wieder Stepptanzkurse an. Wer Freude hat an einem Ganzkörpertraining teilzunehmen, bei dem Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Rhythmusgefühl, aber auch Kraft und Gedächtnis geschult werden, sollte unbedingt einen unserer Stepptanz-Kurse besuchen. Man muss ja nicht gleich an Schweizer Meisterschaften teilnehmen.

Herbst ist aber auch die Zeit, wo die Bäume ihr schönstes Kleid tragen. Da bietet es sich an, in einen unserer Walking-Kurse oder an den Laufträff im Allschwiler Wald zu kommen.

Bei uns finden Sie aber nicht nur Jogging, Walking- und Stepptanzkurse, sondern viele andere Sportangebote mehr: Von Tai-Ji über Yoga, Pilates, Krafttraining und Tennis bis zu Walking und Salsa bieten wir eine breite Palette an. Kommen Sie einfach vorbei und schauen Sie herein in eine unserer Lektionen.

...und Bildung

Wussten Sie, dass wir auch ein breites und vielfältiges Bildungsangebot haben? Haben Sie Lust, eine Sprache zu lernen? Englisch, Französisch, Spanisch oder Russisch? Möchten Sie einen Computerkurs besuchen oder Kniffe und Tricks für den Umgang mit Ihrer Digitalkamera oder Ihrem Handy lernen?

Wir organisieren auch Führungen, Ausflüge und Vorträge, Kreativ- und Musikurse, und wir erweitern dieses Angebot laufend, denn wir orientieren uns an Ihren Bedürfnissen. Das neue Wissen von heute, ist schon morgen bei uns und steht Ihnen dann zur Verfügung.

Auf den folgenden Seiten finden Sie unser gesamtes Angebot. Was Sie heute noch nicht finden, bieten wir vielleicht schon morgen an.

Haben Sie Interesse?

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



Telefon 061 206 44 66

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

Machen Sie Ferien mit uns

November 2008

Computerferien in Badenweiler

Montag, 10. bis Freitag, 14. November

Dezember 2008

Langlaufstage im Obergoms

Montag, 8. bis Donnerstag, 11. Dezember

März 2009

Winterferienwoche im Obergoms

Sonntag, 1. bis Sonntag, 8. März

März 2009

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, 2. bis Freitag, 6. November

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



Computer

Info-Tag

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

Dienstag, 28. Oktober

16.00, 17.00 Uhr und 18.00 Uhr

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.

Montag, 3. November

Youtube, die Videoplattform im Internet

Montag, 1. Dezember

Der PC als Hi-Fi-Anlage, Radio und TV-Gerät.

Ausgewählte Veranstaltungen

Geistheilung und Handauflegen

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

Donnerstag, 23. Oktober, 14.30 - 16.00 Uhr

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

Puppenhausmuseum

Entdecken Sie die weltgrösste Sammlung alter Teddybären. Bestaunen Sie Puppen und Puppenhäuser aus früheren Zeiten.

Mittwoch, 5. November, 14.00 - 15.00 Uhr

Wilhelm Busch

Zum 100. Geburtstag des deutschen Satire-Dichters hören Sie Gedichte und viel Amüsantes – begleitet von Musik.

Dienstag, 18. November, 10.00 - 11.00 Uhr

Unter uns. Archäologie in Basel

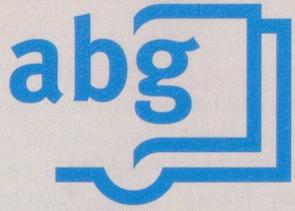
Bei der Führung durch die grosse Sonderausstellung im Historischen Museum machen Sie eine archäologische Zeitreise vom Mittelalter bis zurück in die Steinzeit.

Dienstag, 2. Dezember, 10.15 - 11.15 Uhr

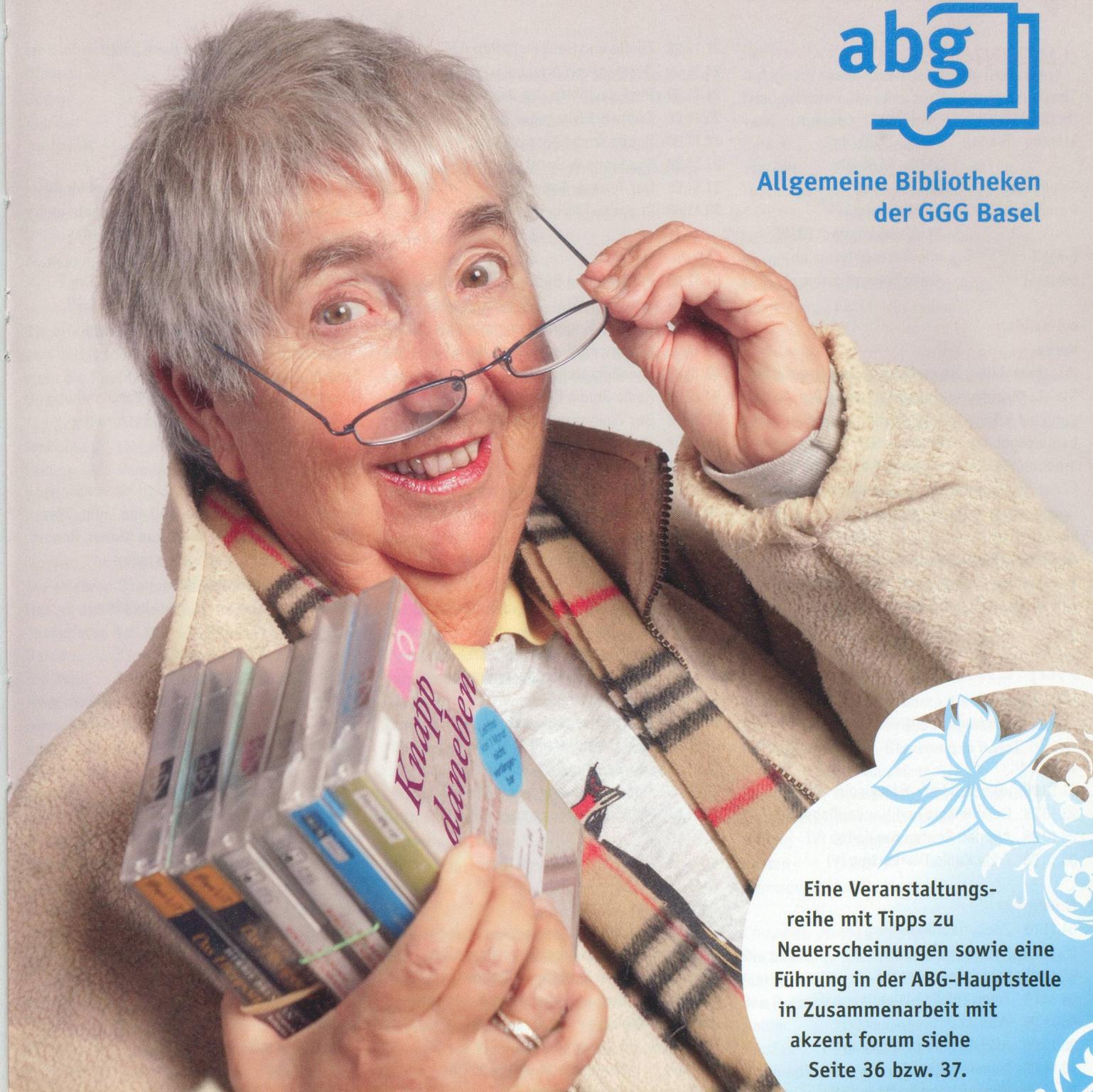
Beethovens Geburtstag

An Beethovens Geburtstag erfahren Sie, wie der grosse Musiker zum Tondichter wurde.

Dienstag, 16. Dezember, 10.00 - 11.00 Uhr



Allgemeine Bibliotheken
der GGG Basel



Eine Veranstaltungsreihe mit Tipps zu
Neuerscheinungen sowie eine
Führung in der ABG-Hauptstelle
in Zusammenarbeit mit
akzent forum siehe
Seite 36 bzw. 37.

voll dabei

Über 250 000 Medien zum Hören, Lesen und Sehen

Bon: Fr. 10.-

Gegen Vorlage dieses Bons erhalten Sie als Neukundin oder Neukunde 10 Franken Rabatt auf die Bibliothekskarte (gültig 1 Jahr).

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

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)

Oktober

21.10.08 «Die Moldau», Böhmishe Musik (V)
23.10.08 Geistheilung und Handauflegen (V)
29.10.08 Auf den Spuren der Kelten (V)
30.10.08 Frida Kahlo/Dia-Vortrag (V)

November

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)
06.11.08 ABG-Bibliotheksführung (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)
12.11.08 Radio Basilisk (F)
13.11.08 Essen mit Basler Dichtern (F)
13.11.08 Äthiopien/Dia-Vortrag (V)
14.11.08 Verkehrsrehscheibe Schweiz (F)
17.11.08 Basler Kleiderbügel-Museum (F)
18.11.08 Die Magie der Dinge (F)
18.11.08 Willhelm Busch (V)
18.11.08 Tipps zu Neuerscheinungen (F)
19.11.08 Holbeinhof (F)
19.11.08 Traumdeutung (V)
20.11.08 Sutter Konditorei (F)
20.11.08 Die Patientenverfügung (V)

21.11.08 Zünfte und Gesellschaften (F)
24.11.08 Der Dom von Arlesheim (F)
24.11.08 Die Geschichte des Parfums (V)
25.11.08 Kraftwerk Birsfelden (F)
26.11.08 Soirée sentimentale (F)
27.11.08 Synagoge in Basel (F)
27.11.08 Der Turm zu Babel (V)
28.11.08 Chapeau Maria Hiepler (F)

Dezember

01.12.08 Puppen- und Bärenklinik (F)
02.12.08 Unter uns (F)
02.12.08 Tipps zu Neuerscheinungen (F)
03.12.08 Adventsexkursion nach Bern (F)
03.12.08 Engelhierarchie (V)
04.12.08 Radio Studio Basel (F)
04.12.08 Der Weihnachtsmann (V)
05.12.08 Plakatkunst des 20. Jh. (F)
08.12.08 Weihnächtliches Basel (F)
09.12.08 Blaues u. Wiesses Haus (F)
10.12.08 Adventsbesuch Predigerkirche (F)
10.12.08 Die Gralslegende (V)
11.08.08 Litauen, Lettland, Estland (V)
16.11.08 Beethovens Geburtstag (V)
17.12.08 Basler Winter (V)

Januar

13.01.09 Tipps zu Neuerscheinungen (F)
15.01.09 Voogel Gryff (V)
20.01.09 Mozarts Reise nach Prag (V)
21.01.09 Ablauf der Bestattung (V)
22.01.09 Der Baum in Dichtung (V)
27.01.09 Tipps zu Neuerscheinungen (F)
28.01.09 Hilfen bevor es zu spät ist (V)

Führungen

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 24. Oktober 2008

ABG-Bibliotheksführung

Ein Blick hinter die Kulissen – wer wählt Bücher aus, wie gelangen sie in die Regale und was, wenn sie nicht mehr begehrts sind?

Datum 6. November
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt Vorgesetztenzimmer der GGG, Schmiedenhof 10 (Eingang Rümelinsplatz)
Kosten Fr. 20.- (inkl. Apéro)
Besonderes Eine gemeinsame Veranstaltung von ABG und akzent forum
Anmeldung bis 31. 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

Radio Basilisk

Sie besuchen Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und Sendestudio.

Datum 12. November
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr Marktgasse 8, Eingang bei Schifflände
Leitung Radio Basilisk
Kosten Fr. 18.-
Anmeldung bis 30. Oktober

Essen mit Basler Dichtern

Zwischen Vorspeise, Hauptgang und Dessert hören wir zum Essen passende Texte von Bas-

Ier DichterInnen - von Johann Peter Hebel bis Blasius.

Datum	13. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 12.00 - 14.30 Uhr
Treffpunkt	11.55 Uhr Eingang Restaurant Löwenzorn
Leitung	Helen Liebendorfer
Kosten	Fr. 48.- (inkl. Mittagessen, exkl. Getränke)
Anmeldung	bis 30. Oktober

Verkehrsrehscheibe Schweiz

Sie erfahren Spannendes zum Thema Transport und (kombinierter) Verkehr: Im Zentrum steht die Rheinschifffahrt und ihre Geschichte.

Datum	14. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang Museum
Leitung	Verkehrsrehscheibe
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 31. Oktober

Basler Kleiderbügel-Museum

Sie erfahren Spannendes über Geschichte und Design des Kleiderbügels – ein Museum der besonderen Art!

Datum	17. November
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Birsstrasse 56
Leitung	Hans M. Dunkel
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	3. November

Tipps zu Neuerscheinungen

Täglich kommen neue Bücher auf den Markt – hier die Übersicht zu behalten, ist schwierig.

Erfahrene BibliothekarInnen stellen Ihnen Lesenswertes vor.

18. Nov.	Herausgepickt: Belletristische Häppchen
2. Dez.	Kinder- und Jugendbücher – ein Weihnachtsgeschenk?
13. Januar	Historisches: Geschichtsverführer in Romanen und Sachbüchern
27. Januar	Vor allem jung: AutorInnen, Autoren, Themen
10. Februar	Wanderungen: Mit Belletristik und Sachbüchern durch die Schweiz

Tag/Zeit:	Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort	Bibliothek Schmiedenhof, Schmiedenhof 10, 1. Stock, Lesesaal
Kosten	Fr. 20.-/Abend oder Fr. 80.- für den ganzen Kurs
Besonderes	Eine gemeinsame Veranstaltung von ABG und akzent forum.
Anmeldung	bis jeweils 2 Wochen vor dem Termin

Die Magie der Dinge

Das Kunstmuseum zeigt eine Sonderausstellung zur Stilllebenmalerei von 1500 - 1800.

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

«Altershotel» Holbeinhof

Der Holbeinhof ist ein aussergewöhnliches Alters- und Pflegeheim. Unter dem gleichen Dach wohnen unterschiedliche Religionen, Lebensgewohnheiten und Traditionen in gegenseitigem Respekt.

Datum	19. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Eingang, Leimenstr, 67
Leitung	Holbeinhof
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Kaffee/Kuchen)
Anmeldung	bis 5. November

Sutter Konditorei

Nach einer Einführung besuchen Sie die Torten- und Kuchenabteilung, die Pralinenproduktion, die Geschenke- und Verpackungsabteilung.

Datum	20. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.15 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr Spengler Haltestelle, Tram 11 Richtung Aesch
Leitung	Sutter Begg
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Gipfel)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 6. November

Zünfte und Gesellschaften in Basel

Berufsgenossenschaften, Geselligkeit, Gold- und Silberschätze: Erfahren Sie mehr über die Geschichte der Basler Zünfte.

Datum	21. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Historisches Museum BS
Leitung	Franz Egger
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
Anmeldung	7. November

Der Dom von Arlesheim

Wie kommt ein Weinbauerndorf zu einem Dom? Unter kundiger Führung - umrahmt mit Orgelmusik - besuchen Sie die wunderschöne Barockkirche.

Datum	24. November
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr vor Domkirche
Leitung	Oscar Studer
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 10. November

Kraftwerk Birsfelden

Auf einem spannenden Rundgang (inkl. Info-Film) erfahren Sie alles zur Tätigkeit des Kraftwerks (Aufgabe, Leistung).

Datum	25. November
Tag/Zeit	Dienstag, 09.40 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.40 Uhr Aeschenplatz, Bus 70, Abfahrt 09.51 Uhr
Leitung	Kraftwerk Birsfelden
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss (Treppen)
Anmeldung	bis 11. November

Soirée sentimentale im Bücherparadies

In zwei alten Bauernhäusern mit vielen Kleinmuseen erleben Sie Faszinationen der Geschichte und Kultur aus dem Baselbiet und der übrigen Welt.

Datum	26. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.30 - 18.30 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB. Abfahrt 13.44 Uhr. (Zugbillet n. Tecknau bitte selber lösen.)
Leitung	Hans A. Jenny, Autor
Kosten	Fr. 48.- (inkl. Apéro)
Anmeldung	bis 12. November

Synagoge in Basel

Auf diesem Rundgang durch die Synagoge erfahren Sie vieles über das religiöse und kulturelle Leben der jüd. Gemeinde in Basel.

Datum	27. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Leimenstrasse 24
Leitung	Synagoge
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 24. Oktober

Chapeau Maria Hiepler

Die bekannte Hutmacherin Maria Hiepler führt Sie in die Welt der Hüte und erklärt Ihnen den Prozess des Hutmachens.

Datum	28. November
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Barfüssergasse 6
Leitung	Maria Hiepler
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 14. November

Puppen- und Bärenklinik

Die 'Spezialklinik' beherbergt Puppenpatienten aus der ganzen Welt! Hier erhalten Sie Einblick in ein ganz besonderes Handwerk.

Datum	1. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Güterstrasse 97
Leitung	Irene Jost, Leiterin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	17. November

Unter uns. Archäologie in Basel

Datum	2. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Treffpunkt	Eingang Historisches Museum Basel
Leitung	Pia Kamber
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
Anmeldung	bis 18. November

Radio Studio Basel

Einblick in die Kunst des Radiomachens und in die Produktions- und Redaktionsräumlichkeiten der im Studio ansässigen Programme.

Datum	4. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Station «Studio Basel», Tram 15 Richtung Bruderholz
Leitung	Radio Studio
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 20. November

Plakatkunst des 20. Jahrhunderts

Ein Gang durch die Schweizer Plakatgeschichte des 20. Jahrhunderts.

Datum	5. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Eingangshalle Schule f. Gestaltung auf der Lyss, Spalenvorstadt 2,
Leitung	Rolf Thalmann
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 21. November

Weihnächtliches Basel

Auf dem Rundgang durch die stimmungsvolle Altstadt wird Ihnen viel über weihnächtliche Sitten und Bräuche berichtet.

Datum	8. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 17.00 - 18.30 Uhr
Treffpunkt	Münster, Hauptportal
Leitung	Bea Lippuner
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 24. November

Blues und Weisses Haus

Werfen Sie einen Blick hinter verschlossene Türen, Kammern und Säle und lernen Sie die Geschichte dieser beiden Stadtpalais kennen.

Datum	9. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Blaues Haus, Rheinsprung 16
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss (Treppen)
Anmeldung	bis 25. November

Adventsbesuch in der Predigerkirche

Datum	10. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr in der Predigerkirche (beim Totentanz)
Leitung	Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer an der Orgel
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 26. November

Ausflüge

Zuckerfabrik Aarberg

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

Datum	4. November
Tag/Zeit	Dienstag, 07.45 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	«Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt: 08.03 Uhr
Leitung	Zuckerfabrik Aarberg
Kosten	Fr. 25.- (exkl. Bahn)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 23. Oktober

Adventsexkursion nach Bern

Die weihnächtlich geschmückte Altstadt (Weltkulturerbe), das gotische Münster u. der Weihnachtsmarkt locken uns nach Bern.

Datum	3. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.45 - ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.01 Uhr
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 30.- (exkl. Bahn, Mittagessen)
Anmeldung	bis 19. November

Vorträge

«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 17. 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 17. 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 20. 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 20. 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 ersetzen 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

Traumdeutung / Teil 2

Was sagen uns unsere Träume und wie kann man sie deuten? Traumtagebuch – Symbole – Eigene Deutungen – Nutzen der Traumdeutung.

Datum	19. November
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 5. November

Die Patientenverfügung

Warum eine Patientenverfügung? Ein Informationsnachmittag.

Datum	20. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Voluntas GGG
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Keine Beratung! Sie findet im Einzelgespräch bei der GGG statt.
Anmeldung	bis 5. November

Die Geschichte des Parfums

Was heisst Parfum? Wie entstand es und was war seine Bedeutung im Altertum? Es ist ein Körperschmuck und ein Bestandteil der eigenen Persönlichkeit.

Datum	24. November
Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Sibylle Spaar
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 10. November

Der Turm zu Babel

Die Geschichte vom Turmbau zu Babel und von der Verwirrung der Sprache (Genesis 11). Der Vortrag verfolgt Interpretationen und Variationen dieses biblischen Stoffes durch die Jahrhunderte bis heute.

Datum	27. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Adrian Portmann, Theologe
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 12. November

Engelhierarchie

Die Engelhierarchie ist eine wunderbar geregelte Ordnung, die überall in der Schöpfung ihre entsprechenden Aufgaben ausführt.

Datum	3. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Angela M. Rossi Siegfried
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 19. November

Der Weihnachtsmann

Santiglaus und Schmutzli mit Rentier oder Esel? Wir kennen sie von Kindsbeinen an und lieben sie mit Respekt, doch von wo kommen sie eigentlich?

Datum	4. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mike Stoll, Religionswissenschaftler
Kosten	Fr. 30.-
Anmeldung	bis 19. November

Die Gralslegende und Gralsritter

König Artus und die Katharer – die ewige Suche nach dem heiligen Gral. Geschichte und Geschichten rund um den heiligen Gral.

Daten	10. Dezember
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 29. November

Litauen, Lettland, Estland/Dia-Vortrag

Seit ihrer Unabhängigkeit sind die baltischen Staaten ein begehrtes Reiseziel geworden und ihre wunderschönen Hauptstädte wurden weltberühmt.

Datum	11. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne-Marie Baumann
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 13. November

Beethovens Geburtstag, 16.Dez. 1770

«Ode an die Freude» nannte Beethoven seine 9. Sinfonie, die zwischen 1822 und 1824 entstand. Der Schritt Beethovens zum Tondichter.

Datum	16. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 1. Dezember

Basler Winter – Weihnachts-Geschichten

Eine gemütlich-nostalgische Revue über Dezember-Freuden und Christbaum-Romanzen in der (relativ) guten alten Zeit.

Datum	17. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 3. Dezember

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, Pharaos, 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

Wilhelm Busch zum 100. Todestag

Wer kennt nicht seine Bildergeschichten? Von heiterer Musik begleitet bieten auch seine Gedichte viel Amüsantes und Besinnliches.

Datum	18. November
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Helen Liebendorfer, Texte und Frieder Liebendorfer, Musik
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Wiederholung wegen grosser Nachfrage!
Anmeldung	bis 3. November

Voogel Gryff

Nach dieser Einführung wissen Sie beim nächsten «Gryff» Bescheid über historische Hintergründe und das aktuelle Erscheinungsbild.

Datum	15. Januar
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Werner P. Lukas
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 5. Januar

Ablauf der Bestattung

Welche Schritte und Entscheidungen müssen vorgenommen werden bei einem Todesfall. Sie erfahren was bereits zu Lebzeiten angeordnet werden kann.

Datum	21. Januar
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Alexander Egli, Vorsteher des Zivilstandsamtes BS
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 12. Januar

Mozart auf der Reise nach Prag

Musik von Mozart wechselt ab mit Textausschnitten aus dem liebenswürdigen Werk «Mozart auf der Reise nach Prag» von Eduard Mörike.

Datum	20. Januar
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 9. Januar

Der Baum in Dichtung und Malerei

Zu allen Zeiten haben MalerInnen Bäume gemalt, DichterInnen Bäume besungen – und an ihnen auch Jahreszeiten, Stimmungen und Lebensalter dargestellt.

Datum	22. Januar
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ursa Krattiger, Historikerin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 12. Januar

Hilfen bevor es zu spät ist!

Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.

Datum	28. Januar
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Beate Woelfle, Begleitdienst, GGG Voluntas
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 19. Januar

Und ausserdem...

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

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

Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

Nach neusten Erkenntnissen steigert Sudoku die geistige Kapazität bei nur täglich fünf Minuten spielen. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels kennen.

Daten	17. + 24. November
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.00
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 70.-
Anmeldung	bis 3. November

Kraftquelle Autosuggestion

Sie lernen die grossen Kräfte Ihrer Gedanken und Worte, zu Ihrem Wohle, für Ihre Gesundheit und Ziele zu nutzen.

Daten	21. Januar - 4. Februar
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Keiser, dipl. Trainerin Autogenes Training und Autosuggestion
Kosten	Fr. 112.- (3x)
Anmeldung	bis 12. Januar

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.

Datum	26. Januar + 2. Februar
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 90.-
Anmeldung	bis 14. Januar

Musik, Malen, Gestalten

Semesterkurse

Aquarellieren

Dienstag,	09.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch,	09.00 - 11.30 Uhr

Malen und Mischtechnik

Donnerstag,	09.00 - 11.00 Uhr
-------------	-------------------

Malen

Donnerstag,	09.30 - 11.30 Uhr
Donnerstag,	14.30 - 16.30 Uhr

Malen und Zeichnen

Freitag,	09.30 - 11.30 Uhr
Freitag,	14.30 - 16.00 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

Serviettenteknik auf Glasteller

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

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

Parfum kreieren für Weihnachten

Sie kreieren Ihren persönlichen Duft und werden erstaunt sein, was alles darin vorhanden ist.

Datum	26. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.00
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Sibylle Spaar
Kosten	Fr. 35.- (Material nach Aufwand ca. Fr. 15.-)
Anmeldung	bis 12. November

Weihnachtsdekoration filzen

Die Wolle wird mit der Filznadel bearbeitet zu Dekorationsobjekten, Figuren, Tieren etc.

Daten	26. November + 3. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Patricia Beer
Kosten	Fr. 50.- (exkl. Material ca. Fr. 20.-)
Anmeldung	bis 12. November

Weihnacht - Kartenkurs

Viele Tipps und Ideen erhalten Sie um Ihre ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrs-karten zu gestalten.

Datum	3. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 50.- (exkl. Material)
Anmeldung	bis 17. November

Weihnachts-Deko-Kugeln

Sie gestalten effektvoll Ihre eigenen Weih-nachtskugeln (für Baum oder Fenster) in der «Serviettenteknik» und mit Acrylfarbe.

Datum	2. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ada Spaar
Kosten	Fr. 40.- (exkl. Material klein (6cm) Fr. 5.- ; gross (10cm) Fr. 8.-)
Anmeldung	bis 17. November

Aura malen

Die Aura ist die Ausstrahlung der Seele, die den physischen Körper umhüllt und schützt.

Daten	27. Januar + 3. Februar 09
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Angela Maria Rossi Siegfried
Kosten	Fr. 60.- (2x)
Besonderes	Block und Farben selber mitbringen
Anmeldung	bis 14. Januar

Kalligraphie Humanistische Kursiv

Die Humanistische Kursiv ist eine sehr schöne und rhythmische Schrift mit leichter Schräglage. Sie entstand im Zeitalter der Renaissance und ist das Vorbild unserer heutigen lateinischen Handschrift.

Daten	30. Januar - 3. April (ohne 27.2. + 6.3.09)
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 180.- exkl. (8x)
Material	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 21. Januar

Computer

Wir bieten mehr:

Sie werden in einer **Kleingruppe** von 5 - 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern unterrichtet. Die kleine Gruppengröße ermöglicht es unseren KursleiterInnen, 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.

Individualkurse

Sie möchten als Gruppe von 3 - 6 Personen einen Kurs zu einem von Ihnen 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 wir Ihnen das EDV-Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Dienstag, 28. Oktober

16.00, 17.00 und 18 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 / Windows Vista. Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen. 6 x 2 Lektionen, Fr. 390.-

Auffrischungskurs Grundlagen

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

Programme: Windows XP und 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 und Word 2007.

Voraussetzungen: «Einführungskurs» 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 und Word 2007.

Voraussetzungen: «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: «Einführungskurs» 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 und Windows Mail, bei Bedarf Microsoft Outlook.

Voraussetzungen: «Einführungskurs» 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 und Excel 2007.

Voraussetzungen: «Einführungskurs» 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 und Excel 2007

Voraussetzungen: «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 und 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 und 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 und Windows Vista

Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

Auffrischungskurs für Fortgeschrittene

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

Programme: Windows XP und Windows Vista, 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 und Office 2007

Voraussetzungen: «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 und 2007

Voraussetzungen: «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. Einstellungen des Druckers und des Programms.

Programm: Word 2002 und 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: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

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: «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse. 4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.-

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: «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. 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 entsprechende Kenntnisse. 6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.-

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: «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: «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 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 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.-

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, 3. November

Youtube, die Videoplattform im Internet

Montag, 1. Dezember

Multimedia. Der PC als Hi-Fi-Anlage, Radio und TV-Gerät. Möglichkeiten und Grenzen.

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

Besonderes: Keine Anmeldung

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.- (Inst., 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

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

Sprachen

Alle Kurse finden im akzent forum statt.

Baseldytsch

Dialäggd – lääse, schwätze, schryybe

Ein abwechslungsreicher 5-teiliger Einführungskurs mit ausführlicher Dokumentation und Literatur.

Daten	19. Januar - 9. Februar
Tag/Zeit	Montag, 09.00 - 10.15 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	W.P. Lukas
Kosten	Fr. 140.- (4x)
Anmeldung	bis 12. Januar

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, 15.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr	Freitag, 09.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Dienstag, 09.30 Uhr	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

Mittelstufe

Montag, 10.45 Uhr	Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 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 Pilates-Trainerin (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	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, Fitnessinstruktorin
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
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
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	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	Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

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

Rhythmische Gymnastik

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

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

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

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
 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)
Rhypark Saalbau, Mülhauserstr. 17
 Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
 Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr
St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35
 Montag, 14.00, 15.00 Uhr
 Dienstag, 14.30 Uhr
St. Johannes Alterssiedlung,
 Wilhelm Klein-Strasse 19
 Donnerstag, 14.30 Uhr
St. Leonhard Alterssiedlung, Schweizerg. 23
 Freitag, 14.30 Uhr
Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12
 Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr
Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227
 Donnerstag, 15.00 Uhr
Tituskirche, Im Tiefen Boden 75
 Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr
Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370
 Donnerstag, 09.00 Uhr

Kleinbasel
Kleinbüning 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, Claragaben 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

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.-

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

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 Bewegen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

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

Gleichgewichtstraining

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

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 be- und entlasten.

Kurs 1 – 3

Tag/Zeit Freitag
 Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
 Physiotherapeutin

 Kurs 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch
 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

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!

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. 18.-/Lektion

Fokus: Entspannung

Atmen – Bewegen – Entspannen

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

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung

Meister Xinhua Zhu

Kosten

Fr. 17.-/Lektion

Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im Kraftraum Fitnesscenter 50+

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.30 - 11.30 Uhr
 Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr
 Mi, 15.00 - 17.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15

Kosten 3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.- MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant

Laufsport

Laufpass mit dem Laufpass

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

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 Tiefwasserläufen.

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

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

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

Wassergymnastik mit Schwimmen

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

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
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, Wasserstelzen Schulhaus

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, 10.40 - 11.40 Uhr
----------	-----------------------------

Aufbaukurs

Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	tanzwerk, die Schule für Steppen- tanz, Schorenweg 150
Leitung	Sabine Freuler, Steptanzlehrerin
Kosten	Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

Salsa

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

Tag/Zeit	Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Gerbergässlein 23
Leitung	Romy Diethelm
Kosten	Fr. 15.-/Lektion

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
----------	---------------------------

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 werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

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 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, 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 Tanznachmittag mit Tänzen aus aller Welt ein. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Datum	Montag, 27. Oktober
Zeit	ab 14 Uhr
Ort	Gemeindesaal St. Johannes, Mühlhauserstr. 135 (beim Kannnenfeldplatz)
Leitung	Tanzgruppenleiterinnen in BS
Kosten	gratis
Anmeldung	nicht erforderlich
Mitnehmen	bequeme Schuhe, Tanzschläppli (Parkettboden)

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.

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, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Wandern

Bergwandern

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

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.)

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm

Ferien

Langlaufstage in Obergoms

Im Langlaufparadies können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen - egal, ob Sie Ihre ersten Langlauf-Schritte wagen oder bereits 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, Elisabeth Syfrig, Fritz Felder (alle Seniorensportleiter)
Besonderes Langlauf, auf Wunsch: Schneeschuh- und/oder Winterwandern

Volkstanzferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen und Interlaken bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Ferienwoche 1

Daten Montag, 23. - Freitag, 27. März
Ort Interlaken

Ferienwoche 1

Daten Sonntag, 7. - Donnerstag, 11. Juni
Ort Staufen
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm

Kurse im Baselbiet

Sprachen

Semesterkurse

Das Semester dauert vom 11. August 08 bis 16. Januar 09. Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Unsere Kurse finden Sie in mehr als 10 verschiedenen Gemeinden.

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Kulturelle Kurse

Baselbieter Originale

In diesem Vortrag geht es um Baselbieter Originale wie Oskar Bider, Josef Victor Widmann, Emil Frey Jakob Degen, usw. und um witzige Anekdoten über die «Residenz».

Datum 11. November

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Ort Restaurant Falken, Rheinstr. 21, Liestal

Leitung Hans. A. Jenny

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 27. Oktober

Aquarellieren

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie lernen verschiedene Techniken.

Daten 16. Oktober - 18. Dezember

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort Liestal, Regionalst., Bahnhofstr. 4, Sitzungszimmer 1. Stock

Leitung Rosa Weiss

Kosten Fr. 230.-

Besonderes Block u. Aquarellfarben mitnehmen

Kochen für Männer

Sie lernen die Zubereitung einfacher Alltagsmenüs unter Berücksichtigung der wichtigsten Grundregeln ausgewogener Ernährung.

Ort Diverse Kurse in Muttenz und Therwil

Daten ab 20. Oktober

Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel u. Getränke ca. Fr. 100.-)

Weihnachtsdekoration filzen

Die Wolle wird mit der Filznael bearbeitet zu Dekorationsobjekten, Figuren, Tieren etc.

Daten 25. November + 2. Dezember

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 11.30 Uhr

Ort Regionalst. Liestal, Bahnhofstr. 4

Leitung Patricia Beer

Kosten Fr. 50.- (exkl. Material ca. Fr. 20.-)

Anmeldung bis 10. November