

**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 Erlernete 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.



## Ausgewählt

Besondere Bildungsangebote

## Computer

### Info-Tag

Am Info-Tag stellen unsere KursleiterInnen Ihnen das Computer-Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich 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 Geistheilung. 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 Veranstaltungs-  
reihe 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 Neu-  
kunde 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». Böhmisches 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 Verkehrsdrehscheibe Schweiz (F)
- 17.11.08 Basler Kleiderbügel-Museum (F)
- 18.11.08 Die Magie der Dinge (F)
- 18.11.08 Wilhelm 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 Bärenklip (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 begehrt 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 Schiffflände
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-**



**Der 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 Liebendörfer  
 Kosten Fr. 48.- (inkl. Mittagessen, exkl. Getränke)  
 Anmeldung bis 30. Oktober

**Verkehrsdrehscheibe Schweiz**

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

Datum 14. November  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr  
 Treffpunkt Eingang Museum  
 Leitung Verkehrsdrehscheibe  
 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 Stillebenmalerei 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 entführt 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

**Basels Untergrund birgt ungeahnte Schätze. Gehen Sie mit auf eine archäologische Zeitreise vom Mittelalter bis in die Steinzeit.**

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 weihnachtliche 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

### Blaues 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

**Unser traditioneller Adventsbesuch mit Führung, Texten und weihnächtlicher Musik auf zwei verschiedenen Orgeln gilt der stimmungsvollen 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 Geistheilung. 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, Geistheilung 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, Psychologin 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, Psychologin  
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, Pharaon, 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 Liebendörfer, Texte und  
 Frieder Liebendörfer, Musik  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Wiederholung wegen grosser Nachfrage!  
 Anmeldung bis 3. November

**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 geordnete 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.**

Datum 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



### 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 Textauschnitten 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, Begleitsdienst, 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

### 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



**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 Neujahrskarten 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 effektiv Ihre eigenen Weihnachtskugeln (für Baum oder Fenster) in der «Serviettentechnik» 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.

**Individuale Kurse**

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 Computieranwendungen kennen.**

Betriebssystem: Windows XP / Windows Vista.  
 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 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

Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

### Auffrischkurs für Fortgeschrittene

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

Programme: Windows XP und Windows Vista, 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 Adresstiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungen des Druckers und des Programms.**

Programme: 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.-



**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.-

**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.-

**Kurzzeitkurse****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.-

**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 per Mausclick 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: «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 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, 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, schwätzte, 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 Pilatestrainerin (polstar pilates)
---------	--

Kosten	Fr. 23.-/Lektion
--------	------------------



### Fit für Frauen

Eine Ausdauer- und Kraftstunde nur für Frauen.

Tag/Zeit	Mittwoch, 11.30 - 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	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
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	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

### 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**  
**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**, Kleinriedenstr. 71  
 Donnerstag, 09.30 Uhr  
**St. Theodor Gemeindehaus**, Claragraben 43  
 Donnerstag, 09.00 Uhr  
**Wesleyhaus Alterssiedlung**, Hammerstrasse 88  
 Montag, 15.00 Uhr

### Riehen

**Andreashaus**, Keltenweg 41  
 Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)  
**Diakonissen-Schwesternhaus**, Schützeng. 66,  
 Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr  
**Kornfeldkirche**, Kornfeldstrasse 51  
 Dienstag, 14.30 Uhr  
**St. Franziskus Pfarreiheim**, Äussere  
 Baselstrasse 168  
 Mittwoch, 09.00 Uhr

## Fokus: Prävention

### 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 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.**

### 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  
 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, Waisen-  
 haus, 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

### 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, Hirschgäslein 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

### Laufspass mit dem Laufpass

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

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, Ökonomegebäude beim Sportplatz 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**

<b>Dalbehof</b>	Kapellenstrasse 17
Montag	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag	09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen)
<b>Weierweg</b>	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**

<b>Bläsischulhaus</b>	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, Wasserstelschulhaus**

Wasserstelzenweg 15	
Mittwoch	16.00 Uhr

**Tanzen****Steptanz**

**Steptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den Füßen. In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundsätze 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 Steptanz, 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 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**

<b>Alban-Breite</b>	Alterszentrum, Zürcherstr. 143
Freitag	15.00 Uhr
<b>Stephanus Kirchengemeindehaus</b>	Furkastr. 12,
Freitag	14.30 Uhr
<b>St. Johannes Gemeindehaus</b>	Am Krayenrain 24
Montag	14.45 Uhr
<b>Zum Wasserturm</b>	Betagenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144
Montag	09.30 Uhr
<b>Zwinglihaus</b>	Gundeldingerstrasse 370
Freitag	09.30 Uhr

**Kleinbasel**

<b>Rankhof Alterssiedlung</b>	Rankhof 10, Saal
Freitag	15.00 Uhr
<b>Kleinhüningen Gemeindehaus</b>	Wiesendamm 30
Donnerstag	09.30 Uhr

**Riehen**

<b>Haus zum Wendelin</b>	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, 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 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 Muttens 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 Filznadel 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