

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2010)
Heft: 4: Schwerpunkt Zoo Basel

Rubrik: Akzent Forum

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

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

Bildung, Kultur und Sport

Ein breites, abwechslungsreiches Angebot

Das Angebot des akzent forums ist vielfältig. Wir bieten mehrere hundert Bildungs- und Sportkurse an. Allein im Bereich Computer finden Sie über 50 verschiedene Angebote. Was immer Sie suchen, bei uns finden Sie es.

Bei uns haben Sie vor allem eines: die Qual der Wahl. Tag für Tag bieten wir über ein Dutzend Kurse, Führungen und Vorträge an. Auf den folgenden Seiten finden Sie unser gesamtes Angebot übersichtlich dargestellt. Wir bieten:

- *Führungen & Vorträge*
- *Sprachkurse*
- *Computer & Technik*
- *Kreativität*
- *Fitness & Krafttraining*
- *Spiele*
- *Bewegung & Gymnastik*
- *Wassersport*
- *Laufsport & Wandern*

Nach Bern ins Bundeshaus

Wir organisieren Führungen (z.B. durch den Zolli), Ausflüge (z.B. nach Bern ins Bundeshaus) und Vorträge (z.B. eine Konzertmatinee). Wenn Sie Lust haben, können Sie auch lernen, wie man «pilzelt». Unter der Leitung der Pilzkontrolleurin werden Sie auf einer Exkursion in die Geheimnisse des «Pilzels» eingeführt (vgl. S. 41-45).

Italienisch lernen oder Chinesisch

Selbstverständlich können Sie im akzent forum auch Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch lernen, aber auch Chinesisch, Griechisch und Russisch. Dank der kleinen Gruppengröße können unsere Kursleiter/-innen individuell auf alle Lernenden eingehen (vgl. S. 46-48).

Fotografieren lernen

Wir bieten noch mehr: Individuelle Computerkurse, Anleitungen für den Umgang mit dem iPhone, Fotografie-Kurse und sogar Kurse, in denen Sie lernen, Ihre eigene Website aufzubauen und zu pflegen (vgl. S. 48-53).



Fitness & Krafttraining

Bei uns gibt es diverse Fitness- und Gymnastik-Kurse. Dazu verfügen wir über einen eigenen Kraftraum, eine Turnhalle und über einen eigenen Gymnastiksaal (vgl. S. 50 u. 51).

Stepptanz oder Tai-Ji

Wir tun viel und wir tun es gern. Ob Atemkurs, Beckenbodentraining, Qi-Gong, Gleichgewichtstraining, Pilates oder Yoga. Bei uns finden Sie alles, was Sie brauchen, um fit und zufrieden zu bleiben.

Bergwandern und Joggen

Selbstverständlich organisieren wir auch Bergwanderungen, längere und kürzere Wanderungen in der Region und diverse Laufsporttrainings. Ob Nordic Walking, Jogging oder Outdoor-Fitness: wir bewegen Sie gerne.

Kommen Sie einfach in unser Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 oder rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen, das passende Angebot zu finden.



Telefon 061 206 44 66

(Mo-Fr, 08.00-12.00 Uhr)

Schnupperwoche Sport

FITNESSCENTER 50+ AN DER BELCHENSTRASSE 15 IN BASEL

Montag, 20. Sept. 2010	Dienstag, 21. Sept. 2010	Mittwoch, 22. Sept. 2010	Donnerstag, 23. Sept. 2010	Freitag, 24. Sept. 2010
Rhythmische Gymnastik 08.30 - 09.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 - 09.30 Uhr	GymFit 08.00 - 09.00 Uhr		
	GymFit (nur Männer) 09.30 - 10.30 Uhr	GymFit 09.00 - 10.00 Uhr		GymFit+ 09.00 - 10.00 Uhr
Sanfte Gymnastik 10.45 - 11.45 Uhr	Osteogym 10.30 - 11.30 Uhr	Feldenkrais 10.30 - 11.30 Uhr		GymFit+ 10.00 - 11.00 Uhr
Orientalischer Bauchtanz Einsteiger 12.45 - 13.30 Uhr	Atem – Bewegung 11.30 - 12.30 Uhr	Fitness für Frauen 13.00 - 14.00 Uhr		Tai-Ji 12.00 - 13.00 Uhr
Orientalischer Bauchtanz Fortgeschrittene 13.30 - 14.30 Uhr		Sanfte Gymnastik 14.00 - 15.00 Uhr		Entspannte Schultern – gelöster Nacken 14.00 - 15.00 Uhr
Tanz und Beweglichkeit 15.30 - 16.30 Uhr				Selbstverteidigung für Frauen 15.00 - 16.00 Uhr
Körpertraining – Stretching – Entspannung 16.30 - 17.30 Uhr		Rückentraining 16.00 - 17.00 Uhr		Selbstverteidigung für Männer 16.00 - 17.00 Uhr
		Pilates 17.00 - 18.00 Uhr	Orientalischer Bauchtanz Fortgeschrittene 17.00 - 18.00 Uhr	
	Männerfit 18.30 - 19.30 Uhr			Line Dance 17.15 - 18.15 Uhr

KRAFTRAUM AN DER BELCHENSTRASSE 15 IN BASEL

Schnuppern im Kraftraum	Montag - Freitag, Montag, Dienstag, Donnerstag,	08.00 - 12.00 Uhr 15.00 - 19.00 Uhr	Mittwoch, 15.00 - 17.00 Uhr Samstag, 09.00 - 11.00 Uhr
-------------------------	--	--	---

BLÄSISCHULHAUS, EINGANG MÜLLHEIMERSTRASSE, BASEL

Wassergymnastik mit Schwerpunkt Rücken	Mittwoch, 22. September	16.45 - 17.30 Uhr
---	-------------------------	-------------------

ALTERSZENTRUM WEIHERWEG AN DER RUDOLFSTRASSE 43 IN BASEL

Wassergymnastik mit Schwerpunkt Rücken	Donnerstag, 23. September	11.00 - 11.45 Uhr
---	---------------------------	-------------------

vom 20. - 24. September

STUDIO AKTIV WELLNESS AN DER HERMANN KINKELIN-STR. 11 IN BASEL

Montag, 20. Sept. 2010	Dienstag, 21. Sept. 2010	Mittwoch, 22. Sept. 2010	Donnerstag, 23. Sept. 2010	Freitag, 24. Sept. 2010
	Körpertraining & Koordination 08.15 - 09.15 Uhr	Rhythmus – Bewegung 09.00 - 10.00 Uhr		
	Yoga 09.30 - 10.30 Uhr			Grundkurs Gleichgewichtstraining 10.00 - 11.00 Uhr
			Fitness für Körper & Geist 10.45 - 11.45 Uhr	

	Körpertraining & Koordination 08.15 - 09.15 Uhr	Rhythmus – Bewegung 09.00 - 10.00 Uhr		
	Yoga 09.30 - 10.30 Uhr			Grundkurs Gleichgewichtstraining 10.00 - 11.00 Uhr
			Fitness für Körper & Geist 10.45 - 11.45 Uhr	

TURNHALLE WAISENHAUS AM THEODORSKIRCHPLATZ 7 IN BASEL

Montag, 20. Sept. 2010	Dienstag, 21. Sept. 2010	Mittwoch, 22. Sept. 2010	Donnerstag, 23. Sept. 2010	Freitag, 24. Sept. 2010
GymFit+ 08.30 - 09.30 Uhr	GymFit+ 08.30 - 09.30 Uhr		GymFit+ 08.30 - 09.30 Uhr	
	GymFit+ 09.30 - 10.30 Uhr		GymFit+ 09.30 - 10.30 Uhr	
	GymFit+ 10.30 - 11.30 Uhr			
			GymFit+ 14.00 - 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 - 16.00 Uhr	Fitness & Softvolleyball für Frauen 15.00 - 16.00 Uhr		Ballsport & Fitness für Männer 15.00 - 16.00 Uhr	
GymFit+ 16.00 - 17.00 Uhr	Power Gym 16.00 - 17.00 Uhr		GymFit+ 16.00 - 17.00 Uhr	
	Bauch – Beine – Po 17.00 -18.00 Uhr			

GymFit+ 08.30 - 09.30 Uhr	GymFit+ 08.30 - 09.30 Uhr		GymFit+ 08.30 - 09.30 Uhr	
	GymFit+ 09.30 - 10.30 Uhr		GymFit+ 09.30 - 10.30 Uhr	
	GymFit+ 10.30 - 11.30 Uhr			
			GymFit+ 14.00 - 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 - 16.00 Uhr	Fitness & Softvolleyball für Frauen 15.00 - 16.00 Uhr		Ballsport & Fitness für Männer 15.00 - 16.00 Uhr	
GymFit+ 16.00 - 17.00 Uhr	Power Gym 16.00 - 17.00 Uhr		GymFit+ 16.00 - 17.00 Uhr	
	Bauch – Beine – Po 17.00 -18.00 Uhr			

SPORT- UND GESENDSHEITZENTRUM ROSEN, GYMNASIUM RAUM AN DER ROSENSTRASSE. 21 A IN LIESHALD

Montag, 20. Sept. 2010	Dienstag, 21. Sept. 2010	Mittwoch, 22. Sept. 2010	Donnerstag, 23. Sept. 2010	Freitag, 24. Sept. 2010
		Rückentraining 08.30 - 09.30 Uhr		Körpertraining & Koordination 09.00 - 10.00 Uhr
		Rückentraining 09.30 - 10.30 Uhr	Männerfit 10.00 - 11.00 Uhr	

		Rückentraining 08.30 - 09.30 Uhr		Körpertraining & Koordination 09.00 - 10.00 Uhr
		Rückentraining 09.30 - 10.30 Uhr	Männerfit 10.00 - 11.00 Uhr	