

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2015)
Heft: 1: 200 Jahre Basler Mission

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: 09.01.2026

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

Erste Geige, zweite Geige und Bratsche

Interview mit Nicolas Gadacz

Auch Erwachsene können ein Musikinstrument lernen und den Sprung in ein Orchester schaffen. Das Akzent Magazin hat sich darüber mit dem Leiter unseres Streichorchesters, Nicolas Gadacz, unterhalten. Seit sieben Jahren gibt der Berufscellist den Musikern den Takt an. Für die Proben nimmt er eine 5-stündige Zugfahrt auf sich.

Herr Gadacz, Sie leben und arbeiten in Kassel, kommen aber alle zwei Wochen für die Orchester-Proben nach Liestal. Weshalb tun Sie das?

Ich lebte ursprünglich im Raum Basel. Vor ein paar Jahren zog ich mit meiner Frau nach Kassel. An und für sich wollte ich zu diesem Zeitpunkt die Orchester-Leitung abgeben. Da haben mich die Musikerinnen und Musiker gebeten, zu bleiben. Ich konnte unmöglich Nein sagen. Die Zusammenarbeit mit dem Orchester bereitet mir viel Freude, denn alle, die im Orchester spielen, machen dies mit Herzblut. Da herrscht eine unglaublich inspirierende Stimmung.

Welche Voraussetzungen braucht es, um sich dem Orchester anzuschliessen?

Man sollte sein Instrument gut beherrschen. Idealerweise haben die Musikerinnen und Musiker bereits Orchestererfahrung. Das ist allerdings keine Voraussetzung. Wir spielen anspruchsvolle Stücke. Dafür muss man die Tonarten und das Lagenspiel beherrschen. Zurzeit suchen wir eine erste und eine zweite Geige und eine Bratsche. Grundsätzlich sind aber alle Streicher herzlich willkommen im Orchester.

Können Erwachsene, die spät zur Musik gefunden haben, den Sprung ins Orchester schaffen?

Ja. Hauptberuflich bin ich Cello-Lehrer. Da unterrichte ich auch Erwachsene, die erst in der zweiten Lebenshälfte mit dem Cello-Spiel angefangen haben. Da kann jede und jeder hineinwachsen. Erfahrungsgemäss braucht es drei bis vier Jahre, um ein Mozartstück mitspielen zu können. Stücke von Bach sind etwas anspruchsvoller.

Ausserdem ist es schwierig, ein Streichinstrument spielen zu lernen?

Das stimmt. Um die Töne zu treffen muss man die Seiten punktgenau treffen. Blasinstrumente und auch das Klavier sind diesbezüglich einfacher zu erlernen. Die Mühe lohnt sich aber auf jeden Fall. Schliesslich bereitet das Musizieren grosse Freude und fördert auch noch die geistigen und motorischen Fähigkeiten. Ich kenne Musiker, die über 90 Jahre alt und noch immer geistig und körperlich fit sind. In unserem Orchester sind wir altersmässig bunt durchmischt. Es gibt einige, die sind seit über zwanzig Jahren dabei. Dazu kommen jene, die neu einsteigen.

Ist es möglich, einmal schnuppern zu kommen?

Jederzeit. Wir proben alle 14 Tage, jeweils am Freitag, von 9.30 bis 11.30 Uhr. Da spielen wir jeweils zwei Einheiten an 45 bis 50 Minuten mit einer kurzen Pause dazwischen. Eine Aufnahmeprüfung gibt es nicht. Wer will und fähig ist, zu spielen, kann sich unserem Orchester anschliessen.

Herr Gadacz, wir danken Ihnen für das Gespräch!



Zur Person

Nicolas Gadacz (geb. 1967 in Konstanz) lebt zusammen mit seiner Frau in Kassel. Er hat an der staatlichen Musikhochschule in Trossingen studiert und eine pädagogische Ausbildung absolviert. Heute arbeitet er als Cellolehrer und leitet das Pro Senectute Streichorchester.

akzentforum

Unsere Musikangebote

Streichorchester
Altflötenkurse
Flötenensemble
Chor mit 72 Sängerinnen und Sängern
Handharmonika-Gruppe

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

MATINEEN

Die Passion bei J.S. Bach (V)

Scala Basel, Freie Str. 89

Durch Johann Sebastian Bach wurde die Passion zu einem Kernelement der abendländischen Musik. Woran liegt das?

Basel 10. März Di 10.00–11.15 h Marcus Schneider Fr. 25.–

Der Manichäismus und die Lichtlehre (V)

Scala Basel, Freie Str. 89

Auf dem Hintergrund der Ketzerverfolgungen in Südfrankreich steht der Manichäismus. Mani – geboren am 14. April (216–274) – begründete diese Religion.

Basel 14. April Di 10.00–11.15 h Marcus Schneider Fr. 25.–

Stadtansichten (V)

Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14

Vom ältesten Stadtbild über den Merianplan zum Mählyplan von 1845: Sie sind nicht nur dekorativ, sie erzählen aus der Geschichte Basels.

Basel 17. März Di 10.00–11.00 h Peter Habicht Fr. 25.–

Mozart auf der Reise nach Prag (V)

Zunftsaal der Weinleute

Musik von Mozart wechselt ab mit Textausschnitten aus der berühmten Novelle «Mozart auf der Reise nach Prag» von Eduard Mörike.

Basel 21. April Di 10.00–11.00 h H. u. F. Liebendörfer Fr. 25.–

FÜHRUNGEN UND VORTRÄGE

Was	Ort	Datum	Tag Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Kehrichtverbrennungsanlage (F)	Basel	2. März	Mo 13.50–16.15 h	KVA	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Bider & Tanner – die Buchhandlung (F)	Basel	3. März	Di 18.45–20.15 h	Jens Stocker	Fr. 25.–	Inkl. Apéro
Wie stärke ich meine Aura? (V)	Basel	4. März	Mi 14.30–16.00 h	Angela Rossi Siegfried	Fr. 25.–	
Die Synagoge (F)	Basel	6. März	Fr 10.00–11.30 h	Edouard Selig	Fr. 25.–	
Das Vogelhaus (F)	Basel	9. März	Mo 10.00–11.00 h	Zoo Basel	Fr. 23.–	Exkl. Eintritt
Paul Gauguin im Beyeler Museum (F)	Riehen	13. März	Fr 10.00–11.15 h	Museum	Fr. 25.–	Exkl. Eintritt Fr. 23.–
Feuerwehr Basel (F)	Basel	16. März	Mo 14.00–16.00 h	Feuerwehr	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Sutterbegg (F)	Basel	19. März	Do 08.00–11.15 h	Sutterbegg	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
150 Jahre Heilsarmee (F)	Basel	23. März	Mo 14.15–16.00 h	Caroline Faessler-Burkhardt	Fr. 25.–	
Spielcasino Basel (F)	Basel	23. März	Mo 15.50–17.30 h	Casino	Fr. 25.–	ID o. Pass mitnehmen
Couturier Raphael Blechschmidt (F)	Basel	24. März	Di 10.00–11.00 h	Raphael Blechschmidt	Fr. 25.–	
Besuch in der Sternwarte (F)	Binningen	26. März	Do 19.25–ca. 21.00 h	Sternwarte	Fr. 25.–	Warme Kleidung
Kunstglaserei Jossi (F)	Basel	15. April	Mi 13.55–15.30 h	Pamela Jossi	Fr. 25.–	
Grosselt. sein - Segen u. Balanceakt (V)	Basel	15. April	Mi 14.30–16.00 h	Sylvia Frey Werlen	Fr. 25.–	Vertiefungstreff möglich
Wassily Kandinsky (1866–1944) (V)	Basel	16. April	Do 14.30–16.00 h	Jasminka Bogdanovic	Fr. 25.–	
Das Basler Rathaus (F)	Basel	17. April	Fr 14.00–15.00 h	BS Tourismus	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Die Menschenaffen im Zoo (F)	Basel	20. April	Mo 10.00–11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	Gut zu Fuss, Exkl. Eintritt
Druckerei Schwabe Verlag (F)	Muttenz	23. April	Do 09.15–11.00 h	Ruedi Bienz, Inhaber	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
SOS Bahnhofhilfe (F)	Basel	24. April	Fr 10.00–11.00 h	Compagna BS	Fr. 25.–	
Das Spalantor (F)	Basel	27. April	Mo 10.00–11.00 h	Peter Habicht	Fr. 25.–	
Klinik Arlesheim, Haus Lukas (F)	Arlesheim	28. April	Di 13.45–16.30 h	Klinik Arlesheim	Fr. 25.–	
Mifa: Waschen/Reinigen /Speisefette (F)	Frenkendorf	30. April	Do 08.15–11.30 h	Mifa	Fr. 25.–	Gut zu Fuss Treppen steigen

Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

Abmeldung

Nach einer Abmeldung nach Anmeldeschluss müssen wir die vollen Kurskosten erheben.

FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

FÜR SIE AUSGEWÄHLT

Friedensreich Hundertwasser 1928–2000 (F)

Sie werden in das Werk dieses vielseitigen Künstlers und Freigeistes (1928–2000) eingeführt.

Arlesheim 5. März Mi 14.10–15.30 h Forum Würth Fr. 25.–

Aethiopien: Land und Geschichte (V)

Die historische Entwicklung von der Antike bis heute. Neben politisch, wirtschaftlich-sozialen Aspekten werden auch Einblicke in die religiöse und kunsthistorische Kultur gegeben.

Basel 5.3./12.3./19.3. Do 14.00–15.30 h Dr. Strässle Fr. 75.–

Was ist Osteopathie (V)

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

Basel 11. März Mi 14.30–16.00 h H. Stamer Fr. 25.–

Atemkraft schöpfen (V)

Sie erfahren, wie Atemformen und -rhythmen Körper, Seele und Geist sowie das Wohlbefinden beeinflussen.

Basel 18. März Mi 14.30–16.00 h C. Siegrist Fr. 25.–

Diakonissenhaus Riehen (F)

Sie erhalten einen Einblick in den Alltag dieser Lebens-, Glaubens- und Dienstgemeinschaft, die nach altkirchlichen Grundsätzen lebt. Besonderes: Gut zu Fuss.

Riehen 20. März Fr 14.30–16.30 h Ursula Rohner Fr. 25.–

Schlafen – Schlafstörungen? (V)

Die Nacht wird zur Qual? Was versteht man unter Schlafstörung? Wie entwickelt sich der Schlaf im Alter? Tipps und Anregungen.

Basel 25. März Mi 14.30–16.00 h Dr. S. Lemola Fr. 25.–

Achtsamkeitstraining (V)

Sie lernen, den Alltag durch Übungen des Geistes und des Körpers bewusster zu erleben und zu gestalten.

Basel 26. März Do 14.30–16.00 h M. Oberer Fr. 25.–

Farbe und Stil (V)

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

Basel 27. März Fr 14.00–17.00 h Edith Gisin Fr. 50.–

Pantheon – Museum der Mobilität (F)

Ausstellung mit skurril anmutenden, hölzernen Fahrgeräten markieren die Anfänge bis zum smarten Oldtimer, der heute noch fährt.

Besonderes: Gut zu Fuss (Preis inkl. Eintritt)

Muttenz 13. April Mo 14.20–16.00 h Pantheon Fr. 32.–

«Altershotel» Holbeinhof (F)

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

Basel 22. April Mi 09.25–11.00 h Holbeinhof Fr. 25.–

Lesung mit Corinne Maiocchi (V)

Die Autorin erzählt aus ihrem Alltag als Schreibende und stellt ihre Büchervor.

Basel 23. April Do 14.00–15.00 h C. Maiocchi Fr. 25.–

Das offene Bein (Ulcus cruris) (V)

Wie entsteht ein offenes Bein? Wie wird es behandelt? Wie kann man es verhindern?

Basel 29. April Mi 14.30–16.00 h Heidi Stamer Fr. 25.–

Entenweid – eine Genossenschaft (F)

Die ersten Wohnhochhäuser in Basel wurden Mitte des 20. Jhs. gebaut. Die «Wohntürme Entenweid» bergen ungeahnte Geheimnisse.

Basel 29. April Mi 14.25–16.00 h H. Studer Fr. 25.–

Grosseltern-Sein - Segen und Balanceakt (V)

Grosseltern erleben viel Freude. Es werden aber auch Erwartungen und Ansprüche an sie gestellt. Was tun?

Basel 15. April Mi 14.30–16.00 h S. Frey Werlen Fr. 25.–

SOS Bahnhofhilfe (F)

Die Bahnhofhilfe unterstützt, begleitet und betreut über 30'000 Reisende, die auf Hilfe angewiesen sind im Jahr.

Basel 24. April Fr 10.00–11.00 h Compagna BS Fr. 25.–

Klinik Arlesheim, Haus Lukas (F)

Die ehemalige Lukas Klinik ist ein international renommiertes Kompetenzzentrum für Krebserkrankungen auf anthroposophischer Grundlage basierend.

Arlesheim 28. April Di 13.45–16.30 h Klinik Arlesheim Fr. 25.–

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

KREATIVITÄT

Kalligraphie

Sie lernen den Umgang mit Feder und Tinte mit der Renaissance Schrift «Humanistische Kursive»

Besonderes: Preis exkl. Fr. 20.– für Material (Bezahlung im Kurs).

Basel 4.3.–29.4.(7x) Mi 14.00–16.00h Edith Gisin Fr. 245.–

Kleine Objekte verändern mit Pappmaché

Ob einfache Küchenuhren, Schachteln, Besen etc. Anhand von Pappmaché lassen sich einfache Objekte zu wahren Kunstwerken verändern.

Besonderes: Preis exkl. Fr. 7.– für Material (Bezahlung im Kurs).

Basel 17.4./24.4./8.5./22.5 Fr 14.00–16.00h Inez Garbini Fr. 162.–

Kreativ-Kartenkurs

Besonderes: Preis exkl. Material

Basel 13.3. Fr 14.00–17.00h Edith Gisin Fr. 50.–

Ikonen – Malerei – Einführungskurs

Sie lernen auf dem schon vorbehandelten Holz eine Ikone zu malen nach Vorlage und Vorschriften gemäss der Maltechnik der kretischen Schule 15.–17. Jh.

Basel 16.4.–28.5.(6x) Do 14.00–16.30h Mirjam Valari Fr. 273.60

LAUFENDE KURSE

LEBENSGESTALTUNG

Schachtreff	Birsfelden	Auf Anfrage
-------------	------------	-------------

KREATIVITÄT

Aquarellieren	Basel	27.01.–30.06.	Di	09.00–11.00 h	Fr. 350.–
Aquarellieren	Basel	28.01.–01.07.	Mi	09.00–11.00 h	Fr. 350.–
Aquarellieren	Basel	29.01.–02.07.	Do	09.00–11.00 h	Fr. 350.–

MUSIK

Altflötenkurs für Fortg.	Basel	28.01.–01.07.	Mi	08.45–10.15 h	Fr. 342.–
Altflötenkurs für Fortg.	Basel	28.01.–01.07.	Mi	10.30–11.30 h	Fr. 320.50
Flötenensemble	Basel	28.01.–01.07.	Mi	09.30–10.45 h	Fr. 215.75
Flötenensemble (14-täglich)	Basel	13.01.–23.06.	Di	15.00–16.30 h	Fr. 200.–
Chor	Basel	29.01.–02.07.	Do	14.30–16.00 h	Fr. 95.–
Streichorchester (14-täglich)	Liestal	16.01.–14.06.	Fr	09.30–11.30 h	Fr. 140.–
Handharmonika-Gruppe	Birsfelden	27.01.–30.06.	Di	14.00–15.30 h	–

LEBENSGESTALTUNG

Lesezirkel

Lesen von ausgewählten Büchern mit Gespräch und Gedankenaustausch.

Liestal 3.3./17.3./31.3. Di 14.00–15.30h Ch. Wullschleger Fr. 72.–

Erfahrung auf 10 Blätter fassen

Warum nicht versuchen, einige wichtige Punkte der eigenen Erfahrungen zu fassen? Die knappe Form hilft beim Schreiben und es unterstützt beim inneren Räumen.

Basel 4.+25.3. Mi 14.00–16.00h Sylvia Frey Werlen Fr. 88.–

Selbstheilungskräfte kennenlernen

Die Energie der Selbstheilungskräfte erkennen, spüren, fördern und zur Unterstützung Ihres Wohlbefindens nutzen.

Basel 6.–27.3.(4x) Fr 14.00–16.00h Christine Keiser Fr. 162.–

Tarot – Spiegel Ihrer Seele

Sie lernen den Umgang mit Tarotkarten – ihre Bedeutung und ihren möglichen Einsatz im Alltag als Entscheidungshilfen.

Besonderes: Tarokarten nach Raider mitnehmen.

Basel 15.4.–6.5.(4x) Mi 14.00–16.00h Christine Keiser Fr. 180.–

An den Grenzen unseres Daseins

Wie begleiten? Wie trauern? Wie feiern? Beiträge und Austausch zu sinnstiftenden Momenten am Lebensende und kreativer Umgang mit letzten Wahrheiten.

Basel 20.5.–3.6.(3x) Mi 14.00–16.00h D. Pfeil, Theologin Fr. 98.–

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

SPRACHEN

Anfängerkurse

Englisch	Basel	Do	09.30–10.30 h	ab 05.02.	10x	Fr. 230.–
Englisch	Liestal	Di	10.00–11.00 h	ab 03.02.	10x	Fr. 230.–
Italienisch	Basel	Mo	16.30–17.30 h	ab 02.02.	10x	Fr. 230.–
Italienisch	Liestal	Mi	16.00–17.00 h	ab 04.02.	10x	Fr. 230.–
Spanisch	Basel	Mo	12.00–13.00 h	ab 02.02.	10x	Fr. 230.–
Spanisch	Liestal	Do	11.15–12.15 h	ab 05.02.	10x	Fr. 230.–
Griechisch	Basel	Do	11.15–12.15 h	ab 16.04.	10x	Fr. 230.–

Reisekofferkurse

Sie üben das Reden und Verstehen und können sich beim Reisen verständigen z.B. im Hotel, Bahnhof, beim Essen oder Arzt. Leichte Mittelstufe.

Englisch	Basel	Do	10.45–11.45 h	ab 05.02.	10x	Fr. 230.–
Französisch	Basel	Di	08.30–09.30 h	ab 03.02.	10x	Fr. 230.–
Italienisch	Basel	Mo	14.00–15.00 h	ab 02.02.	10x	Fr. 230.–
Spanisch	Basel	Mo	16.30–17.30 h	ab 02.02.	10x	Fr. 230.–

Kursdauer

Unsere Sprachkurse gibt es als zeitlich befristete Kurse und als fortlaufende Halbjahreskurse.

Gruppengrösse

Reguläre Gruppengrösse: 5–8 Personen

Kleingruppengrößen: 3–4 Personen * siehe Sterne

Kurseintritt

Der Kurseintritt in Semesterkurse ist jederzeit nach einer kostenlosen Schnupperlektion möglich. Der Kurspreis wird entsprechend angepasst.

Beratung

Gerne beraten wir Sie in unserem Kurszentrum oder am Telefon: 061 206 44 66.

Kurse in Basel

Englisch

Fortg. Anfänger	Mo	08.45–09.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mo	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mo	10.45–11.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mo	11.15–12.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger*	Mo	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Di	11.00–12.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Di	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Di	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Di	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mi	08.15–09.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mi	11.30–12.30 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Do	11.35–12.35 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mo	08.30–09.30 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe*	Mo	10.00–11.00 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mo	11.00–12.00 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mo	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Di	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Di	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Di	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mi	08.30–09.30 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mi	09.30–10.30 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mi	11.00–12.00 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe*	Mi	12.15–13.15 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mi	14.45–15.45 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Do	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40

* Kleingruppe: 3–4 Personen

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

SPRACHEN

Kurse in Basel

Englisch

Leichte Mittelstufe	Fr	08.45–09.45 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Fr	10.00–11.00 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Fr	11.15–12.15 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Mo	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Di	08.30–09.30 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Di	08.30–09.30 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Mi	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Do	08.30–09.30 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Do	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Do	10.30–11.30 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Mittelstufe	Mo	09.30–10.30 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Mittelstufe	Mo	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Mittelstufe	Di	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Mittelstufe	Mi	13.30–14.30 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Mittelstufe	Do	09.00–10.15 h	19x	Fr. 394.25
Oberstufe	Mo	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Mi	11.00–12.00 h	19x	Fr. 315.40

In den eigenen Kurszentren

Basel: Rheinfelderstrasse 29 und in Liestal: Bahnhofstrasse 4

LERNSTUFE	LERNZIELE
Anfänger	Grundwortschatz Einfache Satzstrukturen Einführung in Grammatik Lesen, Reden, Schreiben
Fortgeschrittene Anfänger	Erweiterung des Wortschatzes Zeitformen üben (Präsens, einfache Vergangenheit, Zukunft)
Leichte Mittelstufe	Vertiefen der Grammatik Einfache Texte verstehen
Mittelstufe	Erweiterung des Wortschatzes Beherrschen der Zeitformen Lektüre von Artikeln/Literatur Konversation
Fortgeschrittene Mittelstufe	Vertiefung des Wortschatzes Sicherer Umgang mit der Grammatik Anspruchsvolle Lektüre und Diskussion
Oberstufe/Konversation	Differenzierter Wortschatz Flüssige Unterhaltung Anspruchsvolle Lektüre längerer Texte und Diskussionen

Englisch

Oberstufe	Do	09.15–10.15 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Do	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Konversation	Do	10.30–11.30 h	19x	Fr. 315.40
Konversation	Fr	09.45–11.00 h	19x	Fr. 394.25

Französisch

Fortg. Anfänger*	Di	11.00–12.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Di	15.05–16.05 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Do	13.50–14.50 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe*	Do	16.05–17.05 h	19x	Fr. 315.30
Mittelstufe*	Di	11.00–12.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Mittelstufe	Di	12.45–13.45 h	19x	Fr. 315.40
Konversation	Di	16.10–17.20 h	19x	Fr. 394.25
Konversation	Do	15.00–16.00 h	19x	Fr. 315.40

* Kleingruppe: 3–4 Personen

Italienisch

Fortg. Anfänger	Mo	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mo	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Di	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mi	08.30–09.30 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mi	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mi	11.00–12.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mi	12.30–13.30 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Fr	10.00–11.00 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Mi	11.15–12.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Mittelstufe	Di	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Mittelstufe	Mi	10.00–11.00 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Di	08.30–09.30 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Di	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Mi	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

SPRACHEN

Kurse in Basel

Italienisch

Oberstufe	Mi	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Mi	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Do	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Do	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40

Spanisch

Fortg. Anfänger	Mo	09.40–10.40 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger*	Mo	10.45–11.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mo	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mo	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Do	12.45–13.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Fr	09.15–10.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Fr	11.00–12.00 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe*	Mo	08.30–09.30 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe*	Do	09.00–10.00 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Do	11.30–12.30 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Fr	10.30–11.30 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Fr	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe/Konvers.	Do	11.00–12.00 h	19x	Fr. 315.40

Griechisch

Fortg. Anfänger	Mo	08.10–09.10 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mo	09.15–10.15 h	19x	Fr. 315.40

Russisch

Leichte Mittelstufe*	Mi	08.30–09.30 h	10x	Fr. 230.–
----------------------	----	---------------	-----	-----------

Arabisch

Fortg. Anfänger*	Fr	08.30–09.30 h	10x	Fr. 230.–
------------------	----	---------------	-----	-----------

Chinesisch

Fortg. Anfänger*	Di	11.30–12.30 h	10x	Fr. 230.–
------------------	----	---------------	-----	-----------

* Kleingruppe: 3–4 Personen

Kurse in Baselland

Italienisch in Aesch	Oberstufe	Do	09.30 h	19x	Fr. 473.10
Italienisch in Arlesheim	Mittelstufe	Mi	09.00 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Binningen	Mittelstufe	Di	08.45 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Binningen	Oberstufe	Do	10.15 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Bubendorf	Oberstufe	Mo	09.30 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Gelterkinden	Leichte Mittelstufe	Fr	13.15 h	19x	Fr. 473.10
Englisch in Gelterkinden	Mittelstufe	Fr	10.10 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Fortg. Anfänger	Do	09.00 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Fortg. Anfänger	Do	10.15 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Fortg. Anfänger	Do	15.15 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Mo	17.00 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Di	08.50 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Mi	08.50 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Do	14.00 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Mittelstufe	Mi	10.15 h	19x	Fr. 315.40
Französisch in Liestal	Mittelstufe	Mo	08.45 h	19x	Fr. 473.10
Italienisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Mi	13.30 h	19x	Fr. 315.40
Italienisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Mi	15.00 h	19x	Fr. 315.40
Italienisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Fr	10.45 h	19x	Fr. 315.40
Italienisch in Liestal	Mittelstufe	Fr	09.00 h	19x	Fr. 473.10
Spanisch in Liestal	Fortg. Anfänger	Do	08.45 h	19x	Fr. 315.40
Spanisch in Liestal	Fortg. Anfänger	Do	10.00 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Münchenstein	Mittelstufe	Mi	09.30 h	19x	Fr. 473.10
Englisch in Sissach	Mittelstufe	Mo	16.45 h	19x	Fr. 315.40

Kurse in Ihrer Gemeinde

Auf Wunsch organisieren wir auch in Ihrer Gemeinde einen Sprachkurs.

Voraussetzung: Es braucht eine minimale Teilnehmerzahl von 3 Personen.

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

COMPUTER, IPAD & FOTOGRAFIE

Im Schulungsraum im eigenen Kurszentrum

Rheinfelderstrasse 29, Basel

Gruppengrösse

Maximal 6 Personen

Kursdaten und Unterrichtszeiten

Wir organisieren laufend neue Kurse. Die Kurseinheiten betragen 2 Lektionen à 50 Minuten und finden zwischen 08.00 und 20.00 Uhr statt.

Kurse für Windows und Mac

Wir unterrichten mit dem Betriebssystem Windows 7 und 8. Für Mac-Anwender/-innen bieten wir Kurse mit dem eigenen Gerät und Privatstunden an (siehe «Mac» und «Privatangebote»).

Im Kurspreis inbegriffen

Sie erhalten von uns speziell für Sie erstellte Kursunterlagen, die Ihnen bei der Computerarbeit zu Hause als Hilfe dienen können. In Kursen ab 10 Lektionen (ausser Digitalfotografie-kurse) können Sie kostenlos 2 Übungslektionen besuchen.

Anmeldung

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung des Kursgeldes.

Abmeldung

Bei einer Abmeldung, 14 bis 6 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr von 50% des Kursgeldes erhoben. Bei einer späteren Abmeldung werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt.

Computeria

Einmal im Monat findet im Kurszentrum ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.

Share Economy	Mo	16.02.	18.00–20.00 h
---------------	----	--------	---------------

Webstamp & Co	Mo	16.03.	18.00–20.00 h
---------------	----	--------	---------------

Tablet

Sie möchten das Internet nutzen, E-Mails versenden, Zeitungen oder Bücher online lesen, Fotos archivieren und präsentieren und auch ohne Computerkenntnisse in kurzer Zeit zu Ihrem Ziel gelangen? In diesem Fall ist ein Tablet genau das Richtige für Sie. In unseren Kursen lernen Sie, das vermittelte Wissen anhand von praktischen Beispielen anzuwenden.

iPad Basis	3x2 Lektionen	Di	03.03.–17.03.	14.00–16.00 h	Fr. 250.–
		Do	26.03.–16.04.	14.00–16.00 h	Fr. 250.–

iPad Aufbau	3x2 Lektionen	Di	03.03.–17.03.	16.15–18.15 h	Fr. 250.–
		Do	26.03.–16.04.	16.15–18.15 h	Fr. 250.–

Samsung Tablet Basis	3x2 Lektionen	Do	05.03.–19.03.	14.00–16.00 h	Fr. 250.–
	3x2 Lektionen	Di	24.03.–07.04.	14.00–16.00 h	Fr. 250.–
	3x2 Lektionen	Di	21.04.–05.05.	14.00–16.00 h	Fr. 250.–

Samsung Tablet Aufbau	3x2 Lektionen	Do	13.05.–27.05.	16.45–18.45 h	Fr. 250.–
-----------------------	---------------	----	---------------	---------------	-----------

iPhone-Kurse

Wenn Sie ein Handy möchten, mit dem Sie nicht nur telefonieren und SMS schreiben, sondern auch E-Mails schreiben und das Internet nutzen können, dann ist ein Smartphone das Richtige für Sie. In unseren iPhone-Kursen lernen Sie, wie man mit diesem Gerät umgeht und es im Alltag kompetent nutzen kann.

iPhone Basis	3x2 Lektionen	Do	05.03.–19.03.	16.15–18.15 h	Fr. 210.–
	3x2 Lektionen	Di	21.04.–05.05.	16.15–18.15 h	Fr. 210.–

iPhone Aufbau	2x3 Lektionen	Fr	20.02.–27.02.	09.10–12.00 h	Fr. 210.–
	3x2 Lektionen	Di	24.03.–07.04.	16.15–18.15 h	Fr. 210.–

Windows

In diesen Kursen erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen den Umgang mit dem Computer erleichtert. Dabei lernen Sie, das vermittelte Wissen anhand von praktischen Beispielen anzuwenden. Sie haben bei uns die Möglichkeit, mit Windows 7 oder mit Windows 8 zu arbeiten.

Windows Basis	5x2 Lektionen	Mo	02.03.–30.03.	15.45–17.45 h	Fr. 390.–
	5x2 Lektionen	Mo	13.04.–11.05.	10.15–12.15 h	Fr. 390.–

Windows Aufbau	5x2 Lektionen	Mi	04.03.–01.04.	14.00–16.00 h	Fr. 390.–
	5x2 Lektionen	Mi	08.04.–06.05.	10.15–12.15 h	Fr. 390.–

Windows Vertiefung	3x2 Lektionen	Mo	02.03.–30.03.	13.30–15.30 h	Fr. 390.–
	5x2 Lektionen	Di	24.03.–21.04.	14.00–16.00 h	Fr. 390.–
	5x2 Lektionen	Mi	08.04.–06.05.	14.00–16.00 h	Fr. 390.–

Windows Vertiefung plus 3x2 Lektionen	Di	28.04.–26.05.	14.00–16.00 h	Fr. 390.–
---------------------------------------	----	---------------	---------------	-----------

Verlangen Sie kostenlos die detaillierten Ausschreibungen!

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

COMPUTER, IPAD & FOTOGRAFIE

Mac-Kurse

Die Geräte von Apple sind im Trend, da sie einfach zu bedienen und schön anzusehen sind. Wir zeigen Ihnen, was für Möglichkeiten Ihnen der Mac bietet und wie Sie Ihren Kenntnissen entsprechend Ihr Gerät praktisch nutzen können.

MacBasis	5x2 Lektionen	Fr	13.03. – 17.04.	14.00 – 16.00 h	Fr. 390.–
	5x2 Lektionen	Di	21.04. – 19.05.	10.15 – 12.15 h	Fr. 390.–
Mac Aufbau	5x2 Lektionen	Fr	13.03. – 17.04.	16.15 – 18.15 h	Fr. 390.–
Mac Vertiefung	5x2 Lektionen	Di	10.03. – 07.04.	08.00 – 10.00 h	Fr. 390.–
	5x2 Lektionen	Fr	24.04. – 05.06.	16.15 – 18.15 h	Fr. 390.–
Bilder archivieren und optimieren	3x2 Lektionen	Di	10.03. – 07.04.	10.15 – 12.15 h	Fr. 390.–
Bilder bearbeiten und präsentieren	5x2 Lektionen	Di	21.04. – 19.05.	08.00 – 10.00 h	Fr. 390.–

Office

Sie lernen die anspruchsvollen Office Programme zielgerichtet einzusetzen. In unseren Kursen arbeiten Sie praxisorientiert und erhalten damit mehr Sicherheit in Ihrem Computeraltag.

Word & Excel im Alltag einsetzen	5x2 Lektionen	Mi	04.03. – 01.04.	10.15 – 12.15 h	Fr. 390.–
----------------------------------	---------------	----	-----------------	-----------------	-----------

Internet & Social Media

In diesen Kursen erwerben Sie fundiertes Wissen, sodass es Ihnen möglich ist, das Internet kompetent, lustvoll und sicher zu nutzen. Dabei lernen Sie, die vermittelten Inhalte anhand von praktischen Beispielen anzuwenden.

Internet & E-Mail Aufbau	5x2 Lektionen	Mo	02.03. – 30.03.	10.15 – 12.15 h	Fr. 390.–
	5x2 Lektionen	Di	24.03. – 21.03.	16.15 – 18.15 h	Fr. 390.–
	5x2 Lektionen	Mo	13.04. – 11.05.	13.30 – 15.30 h	Fr. 390.–
Internet & E-Mail Vertiefung	5x2 Lektionen	Di	24.03. – 21.04.	16.15 – 18.15 h	Fr. 390.–
Internet Vertiefung plus	5x2 Lektionen	Mo	13.04. – 11.05.	15.45 – 17.45 h	Fr. 390.–

Digitalfotografie

In diesem Kurs lernen Sie, die Funktionen Ihrer Digitalkamera zu verstehen und diese im Alltag optimal zu nutzen.

Funktionen der Digitalkamera	3x3 Lektionen	Do	23.04. – 07.05.	14.00 h	Fr. 360.–
------------------------------	---------------	----	-----------------	---------	-----------

Fotoarchivierung und -bearbeitung

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre digitalen Fotos zu archivieren, zu bearbeiten und gestalterisch wirkungsvoll einzusetzen. Dabei lernen Sie, das vermittelte Wissen anhand von praktischen Beispielen anzuwenden.

Bilder archivieren und optimieren	5x2 Lektionen	Mi	04.03. – 01.04.	16.15 h	Fr. 390.–
Bilder bearbeiten und präsentieren	5x2 Lektionen	Fr	08.04. – 06.05.	16.15 h	Fr. 390.–

Privatangebote

Wir führen auf Sie persönlich zugeschnittene Kurse durch. Diese finden im Kurszentrum oder bei Ihnen zu Hause statt.

Fr. 130.–/60 Min. (exkl. Wegpauschale)
wird pro 15 Minuten abgerechnet

Privatstunden Mac/iPad/iPod/Windows PC

Privatlektion Digitalkamera

Privatlektion Handy/Smartphone

Begleitung beim Computerkauf Support Mac/Windows PC/iPad

Unterricht zu Hause

Sie möchten, alleine oder zu zweit, Ihren individuellen Computer- (Apple oder PC), Handy- oder iPad-Unterricht zu Hause geniessen?

Kaufen Sie bei uns ein Paket zu vier Stunden, die Sie nach Bedarfe einzeln buchen können.

Paket à 4 Stunden Fr. 440.– (zzgl. Wegpauschale)

Lernstufen

Lassen Sie sich von uns beraten,
damit Sie die für Sie richtige Lernstufe finden.

061 206 44 66

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

Besondere Angebote **BILDUNG**

Informationsanlass

Computer-, Tablet-, iPhone- und Fotokurse

An diesem Infoanlass stellen wir Ihnen unser umfangreiches Computer- (Mac und Windows), Foto- und Tablet- (iPad und Samsung) und iPhone Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich individuell beraten zu lassen, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 02.02. + 09.03. 17.00 – 18.00 h

Mobil sein & bleiben

Reisen mit dem öffentlichen Verkehr ist heute einfach, bequem und günstig. Die Hektik auf der Strasse oder die neuen Billettautomaten stellen für viele Menschen eine Herausforderung dar. Im Halbtageskurs vermitteln Ihnen Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei Inhalte, die Ihnen helfen Ihre Mobilität beizubehalten: Informationen zur Bedienung des Billettautomaten, Neuerungen im Strassenverkehr und Schutz vor Taschendiebstahl. Auch für praktische Übungen ist genügend Zeit reserviert.

Kurs in Basel

Datum Di, 14. April, 14.00 – 17.30 h
Ort Gartenstrasse 143, 4052 Basel, Ebene 7 (Lift)
Treffpunkt 13.50 h Bahnhof Schalterhalle beim «Treffpunkt»
Besonderes kostenlos, Anmeldung bis 7. April

Kurs in Liestal

Datum Do, 23. April, 08.30 – 12.00 h
Ort Oristalstrasse 9, 4410 Liestal
Treffpunkt 08.20 h Bahnhof Liestal, Kiosk
Besonderes kostenlos, Anmeldung bis 16. April

Share Economy – Teilen statt kaufen

In jedem Haushalt gibt es Geräte, die man nur wenig nutzt, gleichzeitig wäre man manchmal froh, sich Dinge, die man nur selten benötigt, einfach nur ausleihen zu können. Auch Wohnungen, Fahrräder, Autos etc. kann man teilen und dabei sogar Geld verdienen.

Basel 16.02. Mo 18.00 – 20.00 h Sabri Dogan Barzahlung Fr. 20.–

Webstamp & Co

Selber Briefmarken gestalten und ausdrucken oder Postkarten mit eigenen Motiven erstellen und versenden lassen. Beides ist möglich, wir zeigen Ihnen wie es geht.

Basel 16.03. Mo 18.00 – 20.00 h Ursula Rhein Barzahlung Fr. 20.–

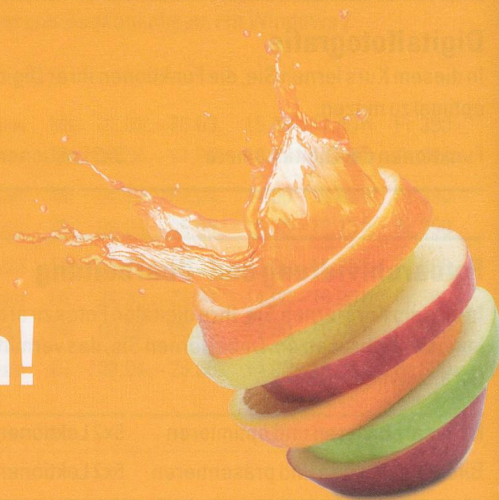
Sicherheit & Selbstverteidigung (für Frauen)

Auffrischkurs

Basel 15. April Mi 14.00 – 15.30 h Mädi Hauert Fr. 28.–

Fit, gesund und zufrieden!

Mit unseren über **400 Kursen**



Besondere Angebote **SPORT**

Tanz gestalten

Unsere vielfältigen Bewegungen im Alltag eignen sich hervorragend für Choreografien. Mit sensibler Wahrnehmung entwickeln wir die alltäglichen Bewegungen weiter und setzen sie neu zu Bewegungsgeschichten zusammen. So werden vertraute Bewegungen zu Tanz.

Dieser Workshop ist für alle Menschen mit viel Neugier und Freude am Experimentieren.

Basel 3. – 24.3. (4x) Di 15.30 – 16.30 h S. Hüglin Berger Fr. 80.–

Longways, Contras, Squares...

Für Tanzgewohnte (keine Anfänger).

Wer hat Lust auf Grossformations-Tänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können?

Besonderes: Tanzschläppli (Turnhallenboden), Getränke und evtl. z.Vieri mitbringen.

Basel 9.5. + 20.6. Sa 14.00 – 17.00 h A. Jauslin + K. Ellenberger Fr. 20.–

AquaGym im neuen Dalbehof in Basel

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur und wirkt entspannend. Probieren Sie es aus!

Montag 09.30 Uhr 10.15 Uhr 11.00 Uhr

Dienstag 08.30 Uhr 09.15 Uhr

Freitag 08.30 Uhr 09.15 Uhr

Schneeschuhwanderungen im Jura oder Schwarzwald

Der schönste Berg im Kanton Jura...

Datum 12. Februar

Route Vermes – Schöneberg – Mervelier (4 3/4h) Auf-, abwärts 650 m / 650 m

Spiel und Spass für alle Generationen

Neues Bewegungsangebot im Schützenmattpark.

Basel 4.5. – 15.6. (6x) Mo 14.00 – 15.00 h S. Hüglin Berger + D. Wick Gratis

Let's Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile (auch Cha-Cha-Cha, Walzer, Jive usw.) werden ohne Partner getanzt.

Detailangaben siehe Seite 62

Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, so vereinbaren Sie einen Termin.

Dauer 20 Min. Kosten gratis 061 206 44 66

Vortrag mit Themenwanderungen (TW)

Gesundheitserwandern – Fit im Alltag – in Theorie und Praxis

1 Vortrag – 3 Themenwanderungen (TW)

Fr. 85.–

Leitung: Dr. med. Cornelia Conzelmann

Gesundheitliche Herausforderungen in der 3. Lebensphase – wie wir fit, gesund und unabhängig bleiben Vortrag

Basel Mi 11.03. 17.30 h Rheinfelderstr.29 Kursraum 5, 2. Stock

TW 1: Wasser- ein Lebenselixier

Basel Mi 25.03. 09.00 h Haltestelle Tierpark Lange Erlen (Bus Nr.36)

TW 2: Rhythmus und Balance – in Aktivität und Ernährung

Schönenbuch Mi 15.04. 09.00 h Schönenbuch Dorf (Endstation Bus 33)

TW 3: «Käse, Knochen, Wanderwochen»: Erhalt starker Knochen

Rodersdorf Mi 22.04. 09.00 h Rodersdorf (Tram Nr.10)

Volkstanz-Ferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten Mo 20. – Fr 24.04.

Ort BDB-Akademie in Staufen (D)

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Aktive Ferientage in Klosters

Verbringen Sie erlebnisreiche Ferientage in Klosters. Das Programm beinhaltet einen Vortrag, den Teilnehmenden angepasste Wanderungen, Nordic Walking, AquaGym, Entspannung und vieles mehr.

Daten So 5. – Do 9.07.

Leitung Dr. Cornelia Conzelmann, Wanderleiterin SBV und Monika Röthlisberger, Expertin Erwachsenensport

Anmeldung Bis 24. 04.

Detailprogramm zu

Wanderungen und Ferientage erhältlich.

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

Unser Angebot

Das Akzent Forum organisiert in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt ein vielfältiges und attraktives Kursprogramm für Personen ab 50 Jahren. Es gibt Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler sowie solche für Frauen und Männer, die einfach etwas für die Gesundheit machen wollen.

Unsere Kurse finden tagsüber statt:
Quartalkurse (7–13 Lektionen)
Semesterkurse (Halbjahresabonnement)

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Einige Krankenkassen bezahlen einen Beitrag an Ihre Kosten. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

Bei einer krankheitsbedingten Absenz von mind. 10 Lektionen in Folge werden die Kurskosten rückerstattet (abzgl. 15% Bearbeitungsgebühr).

Gesundheitsorientiertes KRAFTTRAINING

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin trainieren Sie gezielt Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination.

Beratung und Betreuung

Während des Trainings werden Sie von Fachpersonen kompetent begleitet. Für Fragen steht Ihnen die anwesende Fachperson gerne zur Verfügung.

- Sie können unsere Krafträume jederzeit besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Besonderes

- Sie können mit Ihrem Abo ohne Aufpreis in beiden Krafträumen trainieren.
- Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abo inbegriffen.
- Chipkarte und Pulsgurt sind kostenlos nutzbar.
- Während des Trainings ist eine Fachperson anwesend.
- Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogrammes sind im Preis inbegriffen.



Preise

3 Monate Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)
6 Monate Fr. 530.00 (inkl. 8% MwSt.)
12 Monate Fr. 750.00 (inkl. 8% MwSt.)
Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 510.00 (inkl. 8% MwSt.)

Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

Mo – Fr 08.00 – 19.30 h
14.00 – 15.00 h keine Fachperson anwesend

Kraftraum Belchenstrasse 15, Basel

Mo – Fr 08.00 – 12.00 h
Mo, Do 15.00 – 18.00 h
Di, Mi 15.00 – 17.00 h
Sa 09.00 – 11.00 h

FITNESS & GYMNASTIK

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise zu bezahlen. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
Atemdynamik und Eutonie	Basel	Belchenstr. 15	Di	11.30–12.30 h	Fr. 20.–/Lektion
Atmen–Bewegen–Entspannen	Basel	Appenzellerstr. 12	Do	10.15–11.15 h	Fr. 20.–/Lektion
Bauch–Beine–Po	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Di	17.00–18.00 h	Fr. 16.–/Lektion
Beckenbodentraining	Basel	Belchenstr. 15	Di	17.00–18.00 h (für Frauen)	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	13.30–14.30 h (für Frauen)	Fr. 16.–/Lektion
Feldenkreis	Basel	Belchenstr. 15	Di	08.30–09.30 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Mi	10.30–11.30 h	Fr. 20.–/Lektion
Fit/Beweglich	Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	12.30–13.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Gleichgewichtstraining	Basel	Belchenstr. 15	Mo	14.30–15.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Do	14.30–15.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr	10.30–11.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr	11.30–12.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Körpertraining–Koordination	Basel	Belchenstr. 15	Di	18.00–19.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	08.30–09.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Körpertraining–Stretching–Entspannung	Basel	Belchenstr. 15	Mo	16.30–17.30 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	16.30–17.30 h	Fr. 20.–/Lektion
Männerfit	Basel	Belchenstr. 15	Do	17.00–18.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Do	18.00–19.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Liestal	Rosenstr. 21a	Do	10.00–11.00 h	Fr. 16.–/Lektion
Osteogym	Basel	Belchenstr. 15	Di	10.30–11.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Pilates	Basel	Belchenstr. 15	Mi	17.00–18.00 h	Fr. 23.–/Lektion
Powergym	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Di	16.00–17.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Di	16.00–17.00 h	Fr. 16.–/Lektion
Qi-Gong der 5 Elemente	Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	10.45–11.45 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	17.00–18.00 h	Fr. 20.–/Lektion
Rhythmische Gymnastik	Basel	Belchenstr. 15	Mo	08.30–09.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Rhythmus–Bewegung–Koordination	Basel	Belchenstr. 15	Di	13.00–14.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Di	14.00–15.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	08.30–09.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Rückentraining	Basel	Belchenstr. 15	Mi	15.00–16.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Mi	16.00–17.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	08.30–09.30 h	Fr. 16.–/Lektion

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

FITNESS & GYMNASTIK

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise zu bezahlen. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
Rückentraining	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	09.30 – 10.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	14.30 – 15.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Fr	08.20 – 09.20 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Fr	09.30 – 10.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Fr	10.40 – 11.40 h	Fr. 16.–/Lektion
Sanfte Gymnastik	Basel	Belchenstr. 15	Mo	10.30 – 11.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Mo	11.30 – 12.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Mi	14.00 – 15.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	09.30 – 10.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	10.30 – 11.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Tai-Ji	Basel	Belchenstr. 15	Fr	11.00 – 12.00 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Fr	12.00 – 13.00 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Mi	08.30 – 09.30 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Mi	09.45 – 10.45 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Mi	11.00 – 12.00 h	Fr. 20.–/Lektion
Tanz und Beweglichkeit	Basel	Belchenstr. 15	Mo	15.30 – 16.30 h	Fr. 20.–/Lektion
Yoga	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	10.30 – 11.30 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	13.00 – 14.00 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	14.30 – 15.30 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	09.40 – 10.40 h	Fr. 20.–/Lektion

GymFit Fr. 123.–/Halbjahresabo (inkl. 8% MwSt.)

In den GymFit-Kursen trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, die Muskulatur und das Gleichgewicht. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

Kursort	Adresse	Tag	Zeit
Allschwil	St. Theresia, Baslerstr. 242	Mo	14.00 h
Allschwil	St. Peter und Paul, Baslerstr. 51	Mo	14.00 h
Allschwil	Turnhalle Gartenstrasse	Mi	14.15 h
Arlesheim	Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus	Mo	17.00, 18.00 h
Arlesheim	Obesunne, Bromhübelweg 15	Mo	09.30
Basel	Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15	Di	09.30 h (für Männer)
		Mi	08.00, 09.00 h
		Do	10.30 h
		Fr	10.00 h
Basel	Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40	Di	14.00 h
Basel	Alterssiedlung, Pilatusstr. 44	Do	08.55 h

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

FITNESS & GYMNASTIK

GymFit

Fr. 123.-/Halbjahresabo (inkl. 8% MwSt.)

In den GymFit-Kursen trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, die Muskulatur und das Gleichgewicht. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Tag	Zeit
Basel	Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32	Di	14.30 h (für Frauen)		
Basel	Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5	Di	09.00 h		
Basel	Gundeldingerhof Alterssiedlung, Bruderholzweg 3	Do	09.00 h		
Basel	L'ESPRIT, Laufenstr. 44	Mo	09.00 h (für Männer)		
Basel	Rhypark Saalbau, Mülhauserstr. 17	Do	08.30 h, 09.30 h		
Basel	St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstr. 35	Mo	15.00 h		
Basel	St. Johannes Alterssiedlung, Wilhelm Klein-Str. 19	Do	13.30 h		
Basel	Stephanus Gemeindehaus, Furkastr. 12	Di	14.00 h		
Basel	Thomaskirche, Hegenheimerstr. 227	Do	15.00 h		
Basel	Tituskirche, Im Tiefen Boden 75	Di	10.00 h, 11.00 h		
Basel	Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370	Do	09.00 h		
Basel	Kleinbasel Kleinhüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30	Di	14.00 h		
Basel		Di	09.30 h		
Basel		Do	09.30 h		
Basel		Mo	15.00 h, 16.00 h		
Basel	Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstr. 88	Mo	15.00 h		
Biel-Benken	Turnhalle Kilchbühl, Kilchbühlstr. 7	Mo	09.00 h		
Binningen	Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7	Mi	14.00 h	Do	17.30 h
Blauen	Turnhalle, Hotzlerweg 16	Di	15.45 h		
Bottmingen	Turnhalle Hämisgarten, Schulstr. 5	Di	16.00 h		
Brislach	Turnhalle, Hinter den Gärten 14	Mo	14.00 h		
Dittingen	Turnhalle, Schulweg 2	Mo	09.00 h		
Duggingen	Turnhalle, Aeschstr. 9	Mi	14.00 h		
Ettingen	Turnhalle Schule Hintere Matte, Gempenweg 17-25	Mo	14.45 h		
Frenkendorf	Turnhalle Mülhacker, Schulstr. 14	Mi	14.30 h		
Giebenach	Turnhalle, Moosmattstr. 4	Mo	15.30 h		
Grellingen	Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4	Mo	09.00 h	Mi	14.00 h (für Frauen)
Itingen	Mehrzweckhalle, Landstr. 50	Mo	16.30 h		
Laufen	Cosmos Fitness-Studio, Weststr. 75	Di	14.30 h		
Liesberg	Mehrzweckhalle Seemättli, Seemättliweg 19	Mi	16.00 h		
Liestal	Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 13	Di	15.15 h	Di	16.15 h (für Frauen)

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

FITNESS & GYMNASTIK

GymFit

Fr. 123.-/Halbjahresabo (inkl. 8% MwSt.)

In den GymFit-Kursen trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, die Muskulatur und das Gleichgewicht. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Tag	Zeit	Tag	Zeit
Lupsingen	Mehrzweckhalle, Liestalerstr. 34	Mo	16.00 h				
Maisprach	Turnhalle, Obermattstr. 3	Do	09.15 h				
Münchenstein	Ref. KGH, Lärchenstr. 3	Mo	09.00 h, 10.00 h	Mi	09.00 h		
Münchenstein	Löffelmatt, Gruthweg 8	Di	09.00 h				
Muttenz	Bibliothek, Brühlweg 3	Mi	09.15 h				
Muttenz	KGH Feldreben, Feldrebenweg 14	Do	14.15 h				
Muttenz	Pfarrhaus Dorf	Fr	14.00 h				
Pfeffingen	Turnhalle, Byfangweg 1	Mi	15.00 h				
Pratteln	Ref. Kirchgemeindehaus, St. Jakobsstr. 1	Di	14.15 h				
Reinach	Ref. Kirchgemeindehaus, Bruderholzstr. 39	Di	09.00 h (für Frauen)				
Riehen	Alterssiedlung Drei Brunnen, Oberdorfstr. 21/25	Do	09.30 h				
Riehen	Geistlich-diakonisches Zentrum, Spitalweg 20	Mo	14.15 h	Di	09.30 h		
Riehen	St. Franziskus Pfarreiheim, Äussere Baselstr. 168	Mi	09.00 h				
Rothenfluh	Turnhalle, Wittnauerstr. 175	Mo	08.45 h				
Schönenbuch	Mehrzweckhalle, Zollstr. 5	Fr	13.45 h				
Sissach	Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7	Mi	14.30 h (für Frauen)	Mi	16.00 h (für Männer)		
Therwil	Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 36	Mo	14.20 h	Mi	14.00 h (für Männer)	Fr	09.15 h

GymFit+

Fr. 123.-/Halbjahresabo (inkl. 8% MwSt.)

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit.

Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Tag	Zeit	Tag	Zeit
Allschwil	Calvinhaus, Baslerstrasse 226	Do	14.00 h				
Basel	Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15	Mo	09.30 h	Do	08.30, 09.30, 15.30 h	Fr	09.00 h
Basel	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29	Fr	08.30 h, 09.30 h				
Basel	Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7	Mo, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 h (für Frauen)		Di, 08.30, 09.30 (für Frauen), 10.30, 14.00 h		Do, 08.30, 09.30, 14.00, 16.30 h (für Frauen)	
		Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana		Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana			
Basel	Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30	Di	15.00 h				
Ettingen	Turnhalle Schule Hintere Matte, Gempenweg 17 – 25	Mo	10.30 h				
Liesberg	Mehrzweckhalle Seemättli, Seemättliweg 19	Di	19.00 h				
Oberwil	Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle	Mi	15.40 h				

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

TANZEN

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
Country Line Dance	Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	09.15 – 10.30 h	Fr. 154.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	10.45 – 12.00 h	Fr. 154.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	17.45 – 19.00 h	Fr. 154.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	16.30 – 17.45 h	Fr. 154.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
Lets Dance	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	15.45 – 16.45 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	16.45 – 17.45 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	17.30 – 18.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Orientalischer Bauchtanz	Basel	Belchenstr. 15	Mo	12.30 – 13.30 h / Einsteiger	Fr. 20.–/Lektion
			Mo	13.30 – 14.30 h / Aufbau	
Standard und lateinamerikanische Tänze	Basel	Tanzschule Fromm, Freie Str. 34	Do	14.30 – 15.30 h / Anfänger	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Tanzschule Fromm, Freie Str. 34	Fr	14.30 – 15.30 h / leicht Fortg.	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Tanzschule Fromm, Freie Str. 34	Do	15.30 – 16.30 h / Fortg.	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Tanzschule Fromm, Freie Str. 34	Fr	15.30 – 16.30 h / Fortg.	Fr. 16.–/Lektion
Steptanz	Basel	Tanzwerk, Oslostr. 10	Di	10.00 – 11.00 h	Fr. 23.–/Lektion
	Basel	Tanzwerk, Oslostr. 10	Di	11.30 – 12.30 h	Fr. 23.–/Lektion
Tänze aus aller Welt	Allschwil	Calvinhaus, Baslerstr. 226	Mo	15.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Arlesheim	Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20a	Di	14.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr	15.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32	Fr	15.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Gemeindehaus St. Johannes, Mülhauserstr. 145	Mo	14.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Kleinhüningen Kirchgemeindehaus, Wiesendamm 30	Do	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Kirchgemeindehaus Stephanus, Furkastr. 12	Fr	10.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Zum Wasserturm, Giornicostr. 144	Mo	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370	Fr	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

TANZEN

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
Tänze aus aller Welt	Birsfelden	KirchmattAula, Schulstr.31	Mi	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Bottmingen	Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18	Fr	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Füllinsdorf	KGH Drei König, Mühlemattstr. 5	Mi	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Gelterkinden	Lindenhof, Poststr. 1	Do	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Hölstein	Alte Turnhalle, Hauptstr.	Mi	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Laufen	Aula Schule, Baselstr. 5	Di	16.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Münchenstein	Kath. Pfarreiheim, Loogstr. 22	Mo	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Muttenz	Wohngenossenschaft 3 Birken, Neue Bahnhofstr. 113	Do	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Riehen	Haus zum Wendelin, Inzlingerstr. 50	Fr	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Oberwil	Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44	Do	14.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Therwil	Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33	Mo	14.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.

SPIELE

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
Ballsport & Fitness	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Do	15.00 – 16.00 h (für Männer)	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
Kleinfeld-Tennis	Arlesheim	Sporthalle Hagenbuchen	Mi	09.00 – 11.00 h	Fr. 280.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
Softvolleyball & Fitness	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Di	15.00 – 16.00 h (für Frauen)	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
Tennis	Münchenstein	Tenniscenter Münchenstein	Mi	09.00, 10.00, 11.00 h	Auf Anfrage / Lektion

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

WASSERSPORT

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
AquaGym	Basel	Dalbehof, Kapellenstr.17	Mo	09.30 h 10.15 h 11.00 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Dalbehof, Kapellenstr.17	Di	08.30 h 09.15 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Dalbehof, Kapellenstr.17	Fr	08.30 h 09.15 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Weiherweg Alterszentrum Rudolfstr. 43	Mo	08.30 h 09.30 h 10.15 h 14.00 h 14.45 h 15.30 h 16.15 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Weiherweg Alterszentrum Rudolfstr. 43	Di	08.30 h 09.15 h 13.45 h 14.30 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Weiherweg Alterszentrum Rudolfstr. 43	Mi	14.00 h 14.45 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
AquaGym Rücken	Basel	Weiherweg Alterszentrum Rudolfstr. 43	Do	11.00 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
AquaGym+	Basel	Bläsischulhaus Eingang Müllheimerstr.	Mi	16.00 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Bäumlihof Zu den drei Linden 80	Do	16.00 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Riehen	Wasserstelzenschulhaus Wasserstelzenweg 15	Mi Fr	16.00 h 12.15 h 13.00 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
AquaGym	Aesch	Schulhaus Schützenmatt Dornacherstr. 43	Mi	14.15 h	Fr. 123.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt
	Bottmingen	Hallenbad Burggarten Burggartenstr. 1	Mo	14.15 h	Fr. 123.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt
	Frenkendorf	Schwimmhalle Mühlacker Schulstr. 12	Mi	16.00 h	Fr. 123.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt
	Liestal	Hallenbad Gitterli Militärstr. 14/18	Do	08.15 h 09.15 h	Fr. 123.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt
	Muttenz	Hallenbad, Baselstr. 89	Fr	14.15 h	Fr. 123.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt
	Oberwil	Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d	Fr	14.00 h	Fr. 123.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt
Aqua-Fit/Aqua-Power	Basel	Bläsischulhaus Eingang Müllheimerstr.	Mi	16.45 h	Fr. 22.60/Lektion inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Pestalozzi-Schulhaus St. Johannis-Ring 17	Do	12.15 h	Fr. 22.60/Lektion inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
Aqua-Fit	Liestal	Hallenbad Gitterli Militärstr. 14/18	Do	08.50 h	Fr. 20.20/Lektion inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

LAUSPORT & WANDERN

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

Sportart	Was	Kosten
Wanderungen und Kurzwanderungen	Geführte Wanderungen in der Nordwestschweiz Verlangen Sie dazu das Detailprogramm	Fr. 10.– pro Wanderung
Bergwanderungen (April–Oktober)	Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura Verlangen Sie dazu das Detailprogramm	Fr. 35.– pro Wanderung
Schneeschuhwanderungen (Dezember 2014–März 2015)	Geführte Schneeschuhwanderungen im Jura und Schwarzwald Verlangen Sie dazu das Detailprogramm	Fr. 25.– pro Wanderung

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
Nordic Walking und/ oder Walking	Basel	Bruderholz beim Wasserturm	Mo	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Bruderholz beim Wasserturm	Do	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Lange Erlen, beim Sportplatz	Di Fr	09.30 h 09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Pro Senectute-Haus Brüglingerstr. 113	Mi	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Parkplatz Allschwilerweiher	Fr	14.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Pro Senectute-Haus Brüglingerstr. 113	Fr	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Gelterkinden	Eingang Schwimmbad	Mo	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Gelterkinden	Eingang Schwimmbad	Di	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Münchenstein	Mühlemattstrasse (Nähe Hofmatt)	Di	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Münchenstein	Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3	Mi	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
Fit im Wald	Muttenz	Sportplatz Margelacker	Do	08.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Zunzgen	Parkplatz Sperrmattweg	Mo	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
Nordic Walking	Basel	Parkplatz Allschwilerweiher	Do	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
Nordic Walking	Einführungskurse und Privatlektionen		Auf Anfrage		

In den meisten Kursen gibt es zwei Laufgruppen mit unterschiedlichem Lauftempo (locker und zügig). Das Halbjahresabo gilt als Laufpass. Mit diesem Laufpass können Sie unbegrenzt alle Laufangebote benützen (inkl. «Fit im Wald»).

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66