

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 6: Gelebter Glaube  
  
**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:** 12.01.2026

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

## Unsere Sprachschule

Interview mit Christa Leemann

**Nicht für die Schule lernt man, sondern fürs Leben – heisst es. Das gilt auch für unsere Sprachkurse. Wer im Akzent Forum eine Sprache lernen möchte, kann dies ohne Prüfungsdruck tun. Ziel der über 100 Sprachkurse ist es, eine Fremdsprache im Urlaub oder auf einer Reise anwenden zu können. Wir sprachen mit Christa Leemann, welche die Sprachkurse organisiert.**

### Frau Leemann, welche Sprachkurse bieten Sie an?

Christa Leemann: Bei uns können Sie Russisch, Chinesisch, Arabisch oder Griechisch lernen. Am beliebtesten sind aber Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch.

### Woran liegt das?

Dies sind – neben Deutsch – unsere europäischen Sprachen. Die einen möchten da ihre Sprachkenntnisse vertiefen, andere haben einfach Lust, eine neue Sprache zu lernen. Manchmal sind es auch ganz praktische Gründe, die für den Besuch eines Sprachkurses sprechen – eine Reise zum Beispiel oder Angehörige und Kinder, die im Ausland leben.

### Was kennzeichnet die Sprachkurse im Akzent Forum?

Wir haben über 100 laufende Kurse mit unterschiedlichen Leistungsniveaus. Viele unserer Kurse laufen seit Jahren. Da findet dann automatisch eine Entwicklung statt: Aus Anfängern werden sprachgewandte Könnner. In unseren Sprachkursen herrscht allerdings kein Leistungsdruck. Unser Ziel ist es, die Teilnehmenden auf die praktische Anwendung der Sprache im Alltag vorzubereiten – nicht auf eine Prüfung oder auf ein Diplom. Dementsprechend werden die Lektionen den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst. Da unsere Gruppen mit 5-8 Personen sehr klein sind, können wir einen massgeschneiderten Unterricht anbieten.

### Im Vordergrund steht also die Umsetzungskompetenz?

Selbstverständlich. Aus diesem Grund bieten wir auch «Reisekofferkurse» oder «Reden lernen-Kurse» an. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen einen anregenden und abwechslungsreichen Unterricht geboten. Das Ziel besteht nicht darin, am Ende des Semesters ein bestimmtes Leistungsziel zu erreichen. Vielmehr steht das freudvolle Sprachenlernen im Vordergrund. Insofern ist uns die Qualität wichtiger als quantitative Merkmale wie beispielsweise eine bestimmte Anzahl von Wörtern, die man beherrschen muss. Aus der Didaktik wissen wir, dass die Motivation und der Lernerfolg grösser sind, wenn das Sprachenlernen aufgrund einer inneren Motivation und mit Freude angegangen wird.

### Es gibt viele verschiedene Sprachschulen. Was spricht für das Akzent Forum?

Nicht für jede Person ist das Akzent Forum die richtige Wahl. Wer ein Diplom erwerben möchte, geht besser in eine andere Schule. Wer Lust hat, in einer angenehmen Atmosphäre eine Sprache zu lernen oder sein Sprachwissen zu vertiefen, ist bei uns sicher richtig. Nach einer individuellen Beratung besteht die Möglichkeit, gratis und unverbindlich in einem Kurs hineinzusitzen und zu schnuppern, ob es passt.

Frau Leemann, wir danken Ihnen für das Gespräch.



**Christa Leemann**  
organisiert und koordiniert seit 10 Jahren die Sprachkurse bei Pro Senectute beider Basel. Zudem gehören der Kulturbereich, die Führungen, Vorträge sowie die Kreativ- und Musikkurse zu Ihrem Fachgebiet.

**akzent**forum

### Eine Übersicht über unsere Sprachkurse finden Sie auf S. 50

Möchten Sie unsere Sprachkurse unverbindlich kennenlernen? Dann kommen Sie in unseren Schnupperkurs am Samstag, 9. Januar, von 10-14 Uhr im Akzent Forum an der Rheinfelderstrasse 29, 4058 Basel. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Die Detailangaben zu unseren Sprachkursen finden im Internet oder in unserem neuen Kursbuch. Gerne senden wir Ihnen das Kursbuch kostenlos nach Hause.

[www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

**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

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Adventsbesuch im Zinzendorfhaus	Basel	15.12.	Di	10.00–11.00 h	H.+F. Liebendorfer	Fr. 25.–	Leimenstr. 10
Der junge Joseph von T. Mann	Scala Basel	26.01.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Erasmus von Rotterdam	Zunftsaal	02.02.	Di	10.00–11.00 h	H.+F. Liebendorfer	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
Joseph in Ägypten von T. Mann	Scala Basel	23.02.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Basel kurz und bündig	Zunftsaal	08.03.	Di	10.00–11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
King Arthur – die Tafelrunde	Scala Basel	15.03.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89

## VORTRÄGE

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Schlafen – Schlafstörungen	Basel	13.01.	Mi	14.30–16.00 h	Dr. S. Lemola	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
«Alterschützt vor Torheit nicht»	Basel	21.01.	Do	16.00–17.30 h	Prof. Dr. S. Wienker	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Patientenverfügung	Basel	27.01.	Mi	14.30–16.00 h	A. Keller	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Marc Chagall	Basel	28.01.	Do	16.00–17.30 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Wundersame Welt der Pilze	Basel	03.02.	Mi	14.30–16.00 h	D. Serio	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Handlese – Chirologie	Basel	24.02.	Mi	14.00–15.30 h	M.-T. Schibig	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
A. Macke + F. Marc, die Geschichte der Witwen	Basel	25.02.	Do	16.00–17.30 h	H. Roth	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Pasta Demetra	Basel	02.03.	Mi	14.30–16.00 h	Dr. U. Krattiger	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Pandora's Büchse des Bösen	Basel	09.03.	Mi	14.30–16.00 h	Dr. U. Krattiger	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Alice Herdan-Zuckmayer	Basel	10.03.	Do	16.00–17.30 h	H. Roth	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Europa wird vom Stier nicht entführt...	Basel	16.03.	Mi	14.30–16.00 h	Dr. U. Krattiger	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Wohnformen im Alter	Basel	17.03.	Do	16.00–17.30 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Numerologie	Basel	18.03.	Fr	14.00–17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.–	Rheinfelderstr. 29

## FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Bakelitemuseum	Arlesheim	18.01.	Mo	14.30–16.00 h	J.J. Zimmermann	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Future-Present im Schaulager	Münchenstein	19.01.	Di	10.00–11.30 h	Schaulager	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Bildbetrachtung von und mit F. Koechlin	Münchenstein	20.01.	Mi	14.30–16.00 h	Dr. F. Koechlin	Fr. 25.–	standhaft
Haube. Schleier. Krone	Basel	21.01.	Do	10.00–11.30 h	Skulpturenhalle	Fr. 25.–	exkl. Eintritt

### Informationen und Anmeldung

**061 206 44 66**

oder auf unserer Website: [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

### Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

### Abmeldung

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

# FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

## FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Rheinsaline	Basel	22.01.	Fr	09.30–11.30 h	Rheinsaline	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Kantonspolizei Einsatzzentrale	Basel	25.01.	Mo	10.00–11.00 h	Polizei BS	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Vogel Gryff	Basel	27.01.	Mi	08.00–09.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Alterszentrum Wiesendamm	Basel	29.01.	Fr	14.30–16.00 h	G. Springer	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Pinguine im Zoo	Basel	01.02.	Mo	10.00–11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	exkl. Eintritt
Tele Basel	Basel	04.02.	Do	18.00–19.30 h	Tele Basel	Fr. 25.–	keine Sitzmögl.
Basler Fasnacht	Basel	08.02.	Mo	14.00–15.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Chrischona Sendeturm	Chrischona	22.02.	Mo	14.00–15.00 h	Swisscom	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Aufsitzerpflanzen im Tropenhaus	Basel	25.02.	Do	14.00–15.00 h	B. Erny	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Die Mistel	Arlesheim	26.02.	Fr	09.30–11.00 h	Institut Hiscia	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Stiftung Obesunne	Arlesheim	26.02.	Fr	14.30–16.00 h	R. Wolf	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Radio Basilisk	Basel	29.02.	Mo	10.00–11.00 h	Radio Basilisk	Fr. 25.–	keine Sitzmögl.
Antonius Kirche	Basel	01.03.	Di	10.00–11.15 h	Dr. R.-M. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	keine Sitzmögl.
Das Blutspendezentrum	Basel	03.03.	Do	13.30–14.30 h	C. Nobs	Fr. 25.–	
Das Staatsarchiv	Basel	04.03.	Fr	09.30–11.30 h	H. Wickers	Fr. 25.–	
Die Autobahn-Verkehrspolizei	Basel	07.03.	Mo	10.00–11.00 h	Polizei	Fr. 25.–	
Die Synagoge	Basel	11.03.	Fr	10.00–11.30 h	E. Selig	Fr. 25.–	
Die Menschenaffen	Basel	14.03.	Mo	10.00–11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	exkl. Eintritt
Die Sternwarte	Binningen	17.03.	Do	19.30–21.00 h	M. Grünig	Fr. 25.–	

## BESONDERE ANGEBOTE

Was	Ort	Beginn	Tag	Lektion	Zeit	Leitung	Kosten
Lesezirkel (14-täglich)	Liestal	05.01.	Di	6x	14.00–15.30 h	Ch. Wullsleger	Fr. 144.–
Sinnvolles Gehirntraining	Liestal	13.01.	Mi	8x	14.00–15.30 h	Ch. Wullsleger	Fr. 210.–
Abschied nehmen	Basel	21.01.	Do	3x	14.00–16.00 h	D. Pfeil	Fr. 98.–
Acrylmalen (Kosten exkl. Material)	Basel	28.01.	Do	6x	13.30–15.30 h	R. Weiss	Fr. 210.–
Jassen für Anfänger	Basel	03.02.	Fr	5x	14.00–16.00 h	Ch. Keiser	Fr. 180.–
Kartenkurs für feierliche Anlässe (exkl. Material)	Basel	11.03.	Fr	1x	14.00–17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.–

Informationen und Anmeldung

**061 206 44 66**

oder auf unserer Website: [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

### Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

### Abmeldung

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

# COMPUTER, IPAD & FOTOGRAFIE

## AKTUELL

### Computeria – Datensicherung korrekt gemacht

Die Daten werden umfangreicher und das Sichern von Dokumenten, Bildern, Programmen und Einstellungen wird komplexer. Nur eine regelmässige Datensicherung schützt vor Verlusten. Wir zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten Sie haben.

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Mo 14.12. 18.00–20.00 h Fr. 20.–

Leitung Peter Hunziker

### Computeria – Werkstatt für eigene Fragen

Ihre Fragen rund um das Windows -Betriebssystem und das Anwenden von Programmen werden an diesem Abend gesammelt und nach Möglichkeit beantwortet.

**Basel** Rheinfelderstr. 29 Mo 18.01. 18.00–20.00 h Fr. 20.–

Leitung Peter Hunziker

### Privatangebote Handy, PC oder Mac, Tablet

Wir beraten Sie beim Kauf, wir führen auf Sie persönlich zugeschnittene Privatstunden und Kurse durch und wir lösen Ihre Probleme mit Ihren elektro-nischen Geräten zu Hause oder im Kurszentrum.

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

## LAUFENDE KURSE im Kurszentrum Basel

Kurse	Marken/Systeme	Themen	Stufen	Gruppe	Lekt.	Kosten
Tablet	Samsung/iPad	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis, Aufbau, Vertiefung	3–6 Personen	3x2	Fr. 252.–
Smartphone	iPhone	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis und Aufbau	3–6 Personen	3x2	Fr. 210.–
Computer	Windows/Mac	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis, Aufbau, Vertiefung, Vertiefung plus	3–6 Personen	5x2	Fr. 420.–
		Word & Excel	Vertiefung	3–6 Personen	5x2	Fr. 420.–
		Internet, E-Mail, Social Media	Aufbau, Vertiefung, Vertiefung plus	3–6 Personen	5x2	Fr. 420.–
		Bilder archivieren/bearbeiten	Basis, Aufbau	3–6 Personen	5x2	Fr. 420.–
		Bilder bearbeiten Photoshop	Basis, Aufbau	3–6 Personen	5x2	Fr. 420.–
Digitalfotografie	Alle Marken	Funktionen der Kamera	Basis, Aufbau	3–6 Personen	3x3	Fr. 378.–

## BESONDERES ANGEBOT

### 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	Rheinfelderstrasse 29	Sa	09.01.	17.00–18.00 h	gratis
Basel	Rheinfelderstrasse 29	Mo	29.02.	17.00–18.00 h	gratis

### 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. Bitte informieren Sie sich im Kursbuch oder auf der Webseite.

### 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 können Sie kostenlos 2 Übungslektionen besuchen.

# SPRACHEN

## UNSERE SPRACHKURSE

Englisch Russisch  
Französisch Arabisch  
Italienisch Chinesisch  
Spanisch Griechisch

### Kursdauer

Unsere Sprachkurse gibt es als zeitlich befristete Kurse und als fortlaufende Quartals- und Semesterkurse. Sie können jederzeit kostenlos schnuppern! In den fortlaufenden Kursen ist der Einstieg auch nach Kursbeginn möglich.

### Gruppengrösse und Preise

Reguläre Gruppengrösse 5–8 Personen Fr. 315.40 pro Semester  
Kleingruppengrösse 3–4 Personen Fr. 23.–/Lektion (60 Min.)

## LERNSTUFE

Anfänger	(A1)
Fortgeschrittene Anfänger	(A2)
Leichte Mittelstufe	(B1)
Mittelstufe	(B2)
Fortgeschrittene Mittelstufe	(C1)
Oberstufe	(C2)

## LERNZIELE

Grundwortschatz, einfache Satzstrukturen, Einführung in Grammatik, lesen, reden, schreiben
Erweiterung des Wortschatzes, Zeitformen üben (Präsens, einfache Vergangenheit, einfache Zukunft)
Vertiefung der Grammatik, einfache Texte verstehen
Erweiterung des Wortschatzes, beherrschen der Zeitformen, Lektüre von Artikeln/Literatur, Konversation
Vertiefung des Wortschatzes, sicherer Umgang mit der Grammatik, anspruchsvolle Lektüre und Diskussion
Differenzierung des Wortschatzes, fließende Unterhaltung

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie der richtige ist, können Sie sich jederzeit von uns beraten lassen.  
Wir geben Ihnen gerne persönlich Auskunft unter: 061 206 44 66.

## Schnuppertag Sprach-, Kreativkurse und Kraftraum

Basel Akzent Forum Sa 09.01. 10.00–14.00 h kostenlos

Kursinhalt Sie lernen die Angebote des Akzent Forums kennen.

Adresse Rheinfelderstrasse 29

### Schnuppertraining und Information im Kraftraum

10.00–14.00 h Physiotherapeutinnen und Trainerinnen Kraftraum

### Italienisch Reisekofferkurs – leichte Mittelstufe

10.00–10.45 h Corinne Maiocchi Kursraum 2

### Infoanlass Computer, Tablet, iPhone-Kurse

10.00–11.00 h Barbara Krieg Kursraum 5

### Karten, Kalligrafie, Numerologie (Informationen zu den Kursen)

10.15–11.15 h Edith Gisin Kursraum 1

### Englisch Anfänger – leichte Mittelstufe

10.15–11.00 h Suzan Wilson Kursraum 4

### Englisch Reisekofferkurs – leichte Mittelstufe

11.15–12.00 h Alastair Bye Kursraum 4

### Spanisch Reisekoffer – leichte Mittelstufe

10.45–11.30 h Frida Riesterer Kursraum 3

### Spanisch Anfänger

11.45–12.30 h Frida Riesterer Kursraum 3

### Abschied nehmen, Sterben – Leben (Informationen zum Kurs)

11.00–11.45 h Daniela Pfeil Kursraum 2

### Italienisch Anfänger

11.45–12.30 h Valeria Balmelli Kursraum 1

### Griechisch Reisekofferkurs / leichte Mittelstufe

12.00–12.45 h Mirjam Valari Kursraum 2

### Französisch Anfänger

12.15–13.00 h Natacha Piano Kursraum 4

### Russisch Konversation / leichte Mittelstufe

13.00–13.45 h Nadja Guridova Kursraum 3

# SPRACHEN

## NEUE KURSE in Basel und Liestal

### Englisch Anfänger

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Suzan Wilson

25.01.–25.04. Mo 08.30–09.30 h 10x Fr. 230.–

### Englisch Anfänger

**Liestal**, Bahnhofstr. 4 Leitung Thu Ha Küng

28.01.–28.04. Do 08.45–09.45 h 10x Fr. 230.–

### Englisch Reisekofferkurs / Leichte Mittelstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Alastair Bye

25.01.–25.04. Mo 11.00–12.00 h 10x Fr. 230.–

### English History / Oberstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Eve Faber-Hibou

28.01.–28.04. Do 10.45–11.45 h 10x Fr. 230.–

### Französisch Anfänger

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Natacha Piano

29.01.–29.04. Fr 13.30–14.30 h 10x Fr. 230.–

### Französisch Anfänger

**Liestal**, Bahnhofstr. 4 Leitung Natacha Piano

29.01.–29.04. Fr 10.00–11.00 h 10x Fr. 230.–

### Französisch Reisekofferkurs / Leichte Mittelstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Natacha Piano

29.01.–29.04. Fr 14.45–15.45 h 10x Fr. 230.–

### Französisch Conversation / Mittelstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Christiane Graf

25.01.–25.04. Mo 12.30–13.30 h 10x Fr. 230.–

### Französisch Lesen und Reden / Mittelstufe

**Liestal**, Bahnhofstr. 4 Leitung Nourredine Chikaoui

26.01.–26.04. Di 09.30–10.30 h 10x Fr. 230.–

### Griechisch Reisekofferkurs / Leichte Mittelstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Mirjam Valari

28.01.–28.04. Do 11.15–12.15 h 10x Fr. 230.–

### Italienisch Anfänger

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Valeria Balmelli

25.01.–25.04. Mo 14.00–15.00 h 10x Fr. 230.–

### Italienisch Anfänger

**Liestal**, Bahnhofstr. 4 Leitung Natacha Piano

29.01.–29.04. Fr 11.15–12.15 h 10x Fr. 230.–

### Italienisch Reisekofferkurs / Leichte Mittelstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Corinne Maiocchi

25.01.–25.04. Mo 16.30–17.30 h 10x Fr. 230.–

### Spanisch Anfänger

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Frida Riesterer

26.01.–26.04. Di 08.30–09.30 h 10x Fr. 230.–

### Spanisch Anfänger

**Liestal**, Bahnhofstr. 4 Leitung Elisabeth Ramos

28.01.–28.04. Do 11.15–12.15 h 10x Fr. 230.–

### Spanisch Reisekofferkurs / Leichte Mittelstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Frida Riesterer

26.01.–26.04. Di 11.00–12.00 h 10x Fr. 230.–

### Russisch Konversation / leichte Mittelstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Nadja Guridova

28.01.–28.04. Do 13.00–14.00 h 10x Fr. 230.–

### Chinesisch Konversation / Leichte Mittelstufe

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Weimin Zhang

01.03.–26.04. Di 12.45–13.45 h 7x Fr. 161.–

### Majong-Spiel auf Deutsch und Chinesisch

**Basel**, Rheinfelderstr. 29 Leitung Weimin Zhang

02.03.–16.03. Mi 16.30–18.30 h 3x Fr. 138.60

>> Der Anmeldeschluss für die neuen Kurse ist jeweils 14 Tage vor Beginn der Kurse.

Unsere Kurse	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
AquaFit/Aqua-Power	x		x	x		x		xx - xxx
AquaGym und AquaGym+	x	x	x	x	x	x		x - xxx
Atemkurse		x		x	x	x	x	x
Ballsport und Fitness (nur Männer)	x	x	x	x	x			xx
Bauch – Beine – Po	x	x	x	x	x		x	xxx
Beckenbodentraining	x						x	xx
Bergwandern und Schneeschuhtouren	x		x		x	x		xxx
Country Line Dance		x	x	x	x	x	x	xx
Feldenkrais		x		x	x	x	x	x
Fit im Wald			x	x	x	x		x - xxx
Fit/Beweglich	x	x	x	x	x	x	x	xx
Gleichgewichtstraining	x	x		x	x		x	xx
GymFit/GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	x - xxx
Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
Körpertraining – Koordination	x			x	x			xx
Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		x		x	x	x
Let's Dance		x	x	x	x	x	x	x - xxx
Männerfit	x	x	x	x	x		x	xxx
Nordic Walking	x		x	x	x	x		xx - xxx
Orientalischer Bauchtanz		x	x	x	x	x	x	xx
Osteogym	x	x		x	x	x	x	x
Pilates	x	x		x		x	x	x - xxx
PowerGym	x	x	x	x	x		x	xxx
Qi-Gong der 5 Elemente	x	x		x	x	x	x	x
Rhythmische Gymnastik	x	x	x	x	x	x	x	xx
Rhythmus – Bewegung – Koordination				x	x		x	xx
Rückentraining	x	x			x	x	x	xx
Sanfte Gymnastik		x		x	x	x	x	x
Softvolleyball & Fitness (nur Frauen)	x	x	x	x	x			xx
Standard und Lateinamerikanische Tänze		x	x	x	x	x	x	x - xxx
Stepptanz		x	x	x	x		x	x - xxx
Tai-Ji	x	x		x	x	x	x	x
Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		x - xxx
Tennis		x	x	x	x			xx
Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
Wandern			x		x	x		x - xxx
Yoga	x	x			x	x	x	x

**Unsere Kurse finden in verschiedenen Quartieren in Basel und in Gemeinden im Baselbiet statt.**

**In den meisten Kursen können Sie gratis schnuppern und jederzeit einsteigen.**

### TANZ

#### OFFENER TANZNACHMITTAG ZUM SCHNUPPERN

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern, (keine Vorkenntnisse nötig, ohne Anmeldung, bequeme, leichte Schuhe mitnehmen).

**Binningen**, Kronenmattsaal, Eingang Weihermattstrasse

01.02. Mo 14.00–17.00 h kostenlos

#### LONGWAYS, CONTRAS, SQUARES.... Für Tanzgewohnte

Wer hat Lust auf Grossformationstänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können? (Ohne Anmeldung, Tanzschlängli mitnehmen, Turnhallenboden).

**Basel**, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Anne Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen

12.12. Sa 14.00–17.00 h Fr. 20.–

30.01. Sa 14.00–17.00 h Fr. 20.–

27.02. Sa 14.00–17.00 h Fr. 20.–

### VOLKSTANZ-FERIENTAGE

Infröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welttänzen.

#### BDB-Akademie in Staufen (D) Mo 9.–Fr 13. Mai 2016

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm

### FITNESS & GYMNASTIK

#### GEZIELTE BEWEGUNGSBERATUNG

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

**Basel**, Rheinfelderstr. 29

Leitung Katrin Ackermann / Silvia Stöcklin, Sportlehrerinnen

20 Min. kostenlos

### BOCCIA Schnupperkurs

**Allschwil** 13.01.–03.02. Mi 10.00–11.00 h 4x Fr. 100.–

Kursinhalt Lernen Sie den Bocciasport kennen. Koordination, Taktik und Freude am Spiel machen diesen Sport aus.

Kosten Fr. 25.– pro Lektion (inkl. Bahn miete)

Leitung Bocciaclub Allschwil, Hegenheimermattweg 104

Besonderes Turnschuhe mitnehmen

Anmeldung 22. Dezember

### SCHNEESCHUHWANDERUNGEN

#### Bevorstehende Touren

16.12. Ruine de Spiegelberg im Jura

06.01. Knöpflesbrunnen im Schwarzwald

Verlangen Sie unser Programm.

## Kursbücher erhältlich!

Kursbuch Bildung & Kultur | Kursbuch Sport & Bewegung

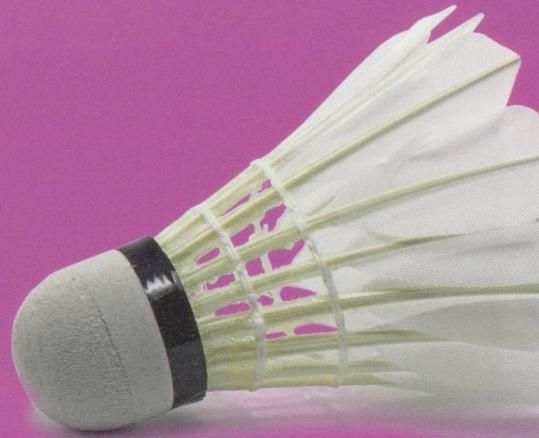
**kostenlos bestellen:**

061 206 44 66

[info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch)

**Online anmelden:**

[www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)



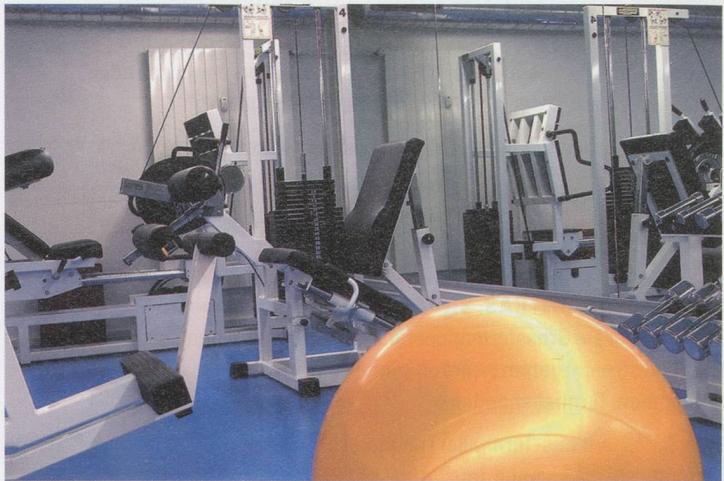
**akzent**forum

Sport- und Bildungskurse in Basel-Landschaft und in Basel-Stadt

# Gesundheitsorientiertes KRAFTTRAINING



Kraftraum Rheinfelderstrasse



Kraftraum Belchenstrasse

## Kurs- und Fitnesscenter 50+

### Rheinfelderstrasse 29

Mo – Fr 08.00 – 19.30 h\*

\* Zwischen 14.00 – 15.00 Uhr ist keine Fachperson anwesend

### Preise Rheinfelderstrasse

**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.)

## Fitnesscenter 50+

### Belchenstrasse 15

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

### Preise Belchenstrasse

**3 Monate\*** Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)

**6 Monate** Fr. 530.00 (inkl. 8% MwSt.)

**12 Monate** Fr. 630.00 (inkl. 8% MwSt.)

\*Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 390.00 (inkl. 8% MwSt.)

### Beratung und Betreuung in unseren Krafträumen

- Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abonnement inbegriffen.
- Ein persönliches Trainingsprogramm wird für Sie zusammengestellt.
- Während des Trainings ist eine Fachperson anwesend.
- Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogramms ist im Abonnement inbegriffen.
- Sie können jederzeit unsere Krafträume besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Weitere Infos auf [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch) oder verlangen Sie den Flyer unter: 061 206 44 66.

## Schnuppertag im Kraftraum

**Basel** Akzent Forum Sa 09.01. 10.00–14.00 h kostenlos

Kursinhalt Am Schnuppertag haben Sie die Gelegenheit, die Geräte auszuprobieren. Unsere Physiotherapeutinnen und Trainerinnen unterstützen Sie dabei und stehen für Fragen zur Verfügung.

Kraftraum Rheinfelderstrasse 29

Kraftraum Belchenstrasse 15