Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2016)

Heft: 1: Mäzenatentum

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: 10.01.2026

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

Sicher stehen – sicher gehen: Die neue Sturzpräventionskampagne

Interview mit Flavian Kühne

Jedes Jahr ereignen sich in der Schweiz rund 280'000 Stürze. Für ältere Menschen sind die Folgen häufig gravierend. Pro Senectute Schweiz startet deshalb eine Kampagne zur Sturzprävention. Wir sprachen darüber mit dem Kampagnen-Verantwortlichen Flavian Kühne.

Herr Kühne, wer ist von Stürzen betroffen?
Viele Stürze passieren bei Kindern und Jugendlichen, da sie sich viel bewegen, herumklettern und laufend Neues lernen. Stürze bei Kindern sind zwar häufig, aber die Folgen nicht so schlimm wie bei älteren Menschen. Im Alter nimmt nicht nur die Sturzgefahr stark zu, sondern Stürze führen häufig zum Verlust der Selbstständigkeit oder gar zum Tod.

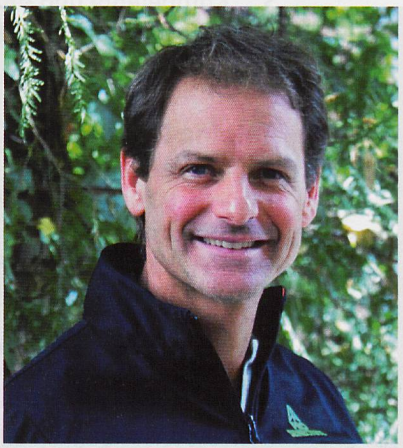
Gibt es besonders gefährliche Orte?
Stürze ereignen sich täglich, zu Hause und draussen. Für ältere Menschen ist es wichtig, die eigene Wohnung und deren Umgebung sturzsicher zu gestalten. Zuhause gibt es einige Stolperfallen. Gefährlich sind unter anderem lose Teppiche, Schwellen oder Badewannen ohne Haltegriffe. Im Treppenhaus und Eingangsbereich helfen Geländer und eine gute Beleuchtung, Stürze zu verhindern.

Was wollen Sie mit der Kampagne erreichen?
Da es immer mehr ältere Menschen gibt, werden die Sturzzahlen zwangsläufig steigen. Dem wollen wir entgegenwirken. Mit unserer Kampagne möchten wir dazu beitragen, persönliches Leid zu verhindern und dass möglichst viele Menschen gesund und selbstständig älter werden können.

Wie lässt sich ein Sturz vermeiden?
Da im Alter die Kraft, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht nachlassen, ist es wichtig, diese Fähigkeiten gezielt zu trainieren. Das hat bis ins hohe Alter positive Effekte. Dabei werden die alltagsmotorischen Fähigkeiten verbessert, was ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht.

Was soll trainiert werden?
Gleichgewicht und Kraft! Es ist wichtig, das Gleichgewicht im Stehen zu trainieren. Hier hilft beispielsweise auf einem Bein stehen und gleichzeitig die Zähne putzen. Daneben ist auch das Gleichgewicht beim Gehen von Bedeutung. Ausserdem tragen kräftige Oberschenkel- und Wadenmuskeln viel dazu bei, dass man nicht stürzt oder sich beim Stolpern noch rechtzeitig auffangen kann.

Gibt es Sportarten, die sich besonders zur Prävention von Stürzen eignen?
Es gibt viele verschiedene Sport- und Bewegungskurse, die sinnvoll sind. Man muss nicht zwingend Krafttraining oder Kurse fürs Gleichgewicht besuchen. Auch Gymnastik- oder Tanzkurse tragen zur Sturzprävention bei. Ausserdem wird auch beim Velofahren, Wandern und beim Nordic Walking das Gleichgewicht trainiert. Wichtig ist einfach, dass man sich regelmässig bewegt.



Flavian Kühne
arbeitet seit 2008 als Leiter Sport und Bewegung bei Pro Senectute Schweiz. Er ist für die Gesundheitsförderung und Prävention verantwortlich. Flavian Kühne ist studierter Sportlehrer und spezialisierte sich zum Sportleiter für Senioren. Er zeichnet zusammen mit Fachleuten der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) für die neue Sturzpräventionskampagne verantwortlich.

Alle unsere Sport- und Bewegungsangebote, die sich für die Sturzprävention eignen, finden Sie im Kursbuch Sport + Bewegung. Gerne senden wir Ihnen das Kursbuch kostenlos nach Hause.
061 206 44 66, www.akzent-forum.ch

akzentforum

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
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
Die Schachnovelle von Stefan Zweig	Zunftsaal	12.04.	Di	10.00–11.00 h	H.+F. Liebendörfer	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
Königin Elisabeth II	Scala Basel	19.04.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Von Stadtgründern und Schutzheiligen	Zunftsaal	10.05.	Di	10.00–11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
Bajazzo – Tragik eines Clowns	Scala Basel	31.05.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89

VORTRÄGE

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Handlesen – 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
Pandoras 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.–	Rhienfelderstr. 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
Ziele setzen in der 3. Lebensphase	Basel	6.+20.04.	Mi	14.00–16.00 h	S. Bandini	Fr. 50.–	Rheinfelderstr. 29
Gentechnik in der Umwelt, Ernährung + Medizin	Basel	13.04.	Mi	17.00–18.00 h	P. Steck	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Grundlage der Ayurvedischen Heilkunst	Basel	27.04.	Mi	14.30–16.00 h	A. Siegfried	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
August Macke	Basel	28.04.	Do	16.00–17.30 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Spagyrik – von der Heilkraft der Pflanzen	Basel	11.05.	Mi	15.00–16.30 h	M. Mesmer	Fr. 25.–	Rhienfelderstr. 29
Philosophie als Lebenskunst	Basel	18.+25.05.	Mi	15.15–16.45 h	Dr. A. Brenner	Fr. 50.–	Rheinfelderstr. 29

FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
St. 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 – Institut Hiscia	Arlesheim	26.02.	Fr	09.30–11.00 h	Institut Hiscia	Fr. 25.–	gut zu Fuss

Informationen und Anmeldung

061 206 44 66

oder auf unserer Website: 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
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.
Antoniuskirche	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.–	
Staatsarchiv Basel-Stadt	Basel	04.03.	Fr	09.30 – 11.30 h	H. Wichers	Fr. 25.–	
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 im Zoo	Basel	14.03.	Mo	10.00 – 11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	exkl. Eintritt
Besuch in der Sternwarte	Binningen	17.03.	Do	19.30 – 21.00 h	M. Grünig	Fr. 25.–	
Bider & Tanner – die Buchhandlung	Basel	04.04.	Mo	18.45 – 20.15 h	J. Stocker	Fr. 25.–	
Die Heiliggeistkirche	Basel	05.04.	Di	10.00 – 11.15 h	Dr. R.M. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	
Glasblasen im Glashüttli Riehen	Riehen	06.04.	Mi	10.00 – 11.00 h	P. Keil	Fr. 25.–	
Couturier Raphael Blechschmidt	Basel	07.04.	Do	10.00 – 11.30 h	R. Blechschmidt	Fr. 25.–	
Kunstglaserei Jossi	Basel	08.04.	Fr	14.00 – 15.00 h	P. Jossi	Fr. 25.–	
Kehrichtverwertungsanlage	Basel	11.04.	Mo	14.15 – 16.15 h	KVA	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Kunst in der Stadt	Basel	14.04.	Do	10.00 – 11.30 h	Basel Tourismus	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Hesch gwüsst ass…	Basel	15.04.	Fr	16.00 – 17.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Perücke für Frau und Mann	Basel	18.04.	Mo	09.30 – 11.00 h	B. Bühler	Fr. 25.–	
Landestopografie Bern	Wabern	21.04.	Do	12.15 – 18.00 h	Landestopografie	Fr. 30.–	gut zu Fuss
Griechisch-Orthodoxe Kirche	Münchenstein	22.04.	Fr	14.00 – 15.00 h	Griechische Kirche	Fr. 25.–	
Störche im Zoo	Basel	25.04.	Mo	10.00 – 11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	exkl. Eintritt
Mifa: Waschen/Reinigen/Speisefette	Frenkendorf	26.04.	Di	08.00 – 11.30 h	Mifa	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Sutterbegg	Münchenstein	28.04.	Do	08.00 – 11.30 h	Sutterbegg	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Seniorenresidenz Südpark	Basel	29.04.	Fr	15.00 – 16.30 h	Südpark	Fr. 25.–	
Leben in der Wüste – Kakteenhaus	Basel	02.05.	Mo	14.00 – 15.30 h	D. Serio	Fr. 25.–	
Transport- und Logistikfirma Leimgruber	Pratteln	03.05.	Di	14.00 – 16.00 h	P. Leimgruber	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Hindu Tempel	Basel	09.05.	Mo	18.00 – 19.00 h	Hindu Tempel	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Den Kelten, Römern, Alemannen auf der Spur	Basel	12.05.	Do	10.00 – 11.15 h	Dr. R.M. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Das Goetheanum	Dornach	17.05.	Di	14.00 – 15.30 h	Goetheanum	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Dream of Ice – Glacé-Manufaktur	Allschwil	18.05.	Mi	14.00 – 15.15 h	Dream of Ice	Fr. 25.–	
Die Predigerkirche	Basel	19.05.	Do	14.00 – 15.15 h	Dr. R.M. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	

Informationen und Anmeldung

061 206 44 66

oder auf unserer Website: 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

BESONDERE ANGEBOTE

Was	Ort	Beginn	Tag	Lektion	Zeit	Leitung	Kosten
Kartenkurs für feierliche Anlässe (*exkl. Material)	Basel	11.03.	Fr	1x	14.00 – 17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.–*
Selbstheilungskräfte kennenlernen	Basel	06.04. – 20.04.	Mi	3x	14.00 – 16.00 h	Ch. Keiser	Fr. 162.–
Raum-Perspektive	Basel	07. + 14.04.	Do	2x	13.30 – 15.30 h	B. Ramp	Fr. 80.–
Glückwunsch-Faltkarte (*exkl. Material)	Basel	15.04.	Fr	1x	14.00 – 17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.–*
Bunte Hühner	Basel	21. + 29.04.	Do/Fr	2x	14.00 – 17.00 h	C. Keppner	Fr. 120.–
Hell – Dunkel	Basel	28. + 12.05.	Do	2x	13.30 – 15.30 h	B. Ramp	Fr. 80.–

Weitere Angebote in den Kursbüchern!

kostenlos bestellen:
061 206 44 66 | info@akzent-forum.ch

COMPUTER, IPAD & FOTOGRAFIE

AKTUELL

Computeria – Nützliche Verknüpfungen
Verknüpfungen zu Programmen, Ordnern oder Dokumenten erleichtern das Arbeiten am Computer. Wir zeigen Ihnen wie es geht.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	22.02.	18.00 – 20.00 h	Fr. 20.–
Leitung	Peter Hunziker				

Computeria – Was ist eine Cloud?
Ihre Dokumente in einer Cloud ablegen und von allen Ihren Geräten darauf zugreifen. Wir zeigen Ihnen die Handhabung und erklären die Vor- und Nachteile von Clouds.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	21.03.	18.00 – 20.00 h	Fr. 20.–
Leitung	Beat Schwald				

Privatangebote Handy, PC oder Mac, Tablet
Wir beraten Sie beim Kauf, führen auf Sie persönlich zugeschnittene Privatstunden und Kurse durch und lösen Ihre Probleme mit Ihren elektronischen Geräten zu Hause oder im Kurszentrum.

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

Mobil sein & bleiben
Experten der SBB, der TNW und der Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen um sicher unterwegs zu sein. Ausserdem lernen Sie wie man Billetautomaten bedient und mit welchen Fahrausweisen man am besten unterwegs ist.

Basel	Mo	11.04.	08.30 – 12.00 h	kostenlos	Anmeldung bis 28.3.
Liestal	Mi	20.04.	08.30 – 12.00 h	kostenlos	Anmeldung bis 06.4.

Anmeldung: Pro Senectute beider Basel, 061 206 44 66

LAUFENDE KURSE im Kurszentrum Basel

Kurse	Produkt	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, 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	Mo	29.02.	17.00 – 18.00 h	kostenlos
Basel	Rheinfelderstrasse 29	Mo	04.04.	17.00 – 18.00 h	kostenlos

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/Semester
Kleingruppengrössen	3–4 Personen	Fr. 23.–/Lektion (60 Min.)

LERNSTUFE		LERNZIELE
Anfänger	(A1)	Grundwortschatz, einfache Satzstrukturen, Einführung in Grammatik, lesen, reden, schreiben
Fortgeschrittene Anfänger	(A2)	Erweiterung des Wortschatzes, Zeitformen üben (Präsens, einfache Vergangenheit, einfache Zukunft)
Leichte Mittelstufe	(B1)	Vertiefung der Grammatik, einfache Texte verstehen
Mittelstufe	(B2)	Erweiterung des Wortschatzes, beherrschen der Zeitformen, Lektüre von Artikeln/Literatur, Konversation
Fortgeschrittene Mittelstufe	(C1)	Vertiefung des Wortschatzes, sicherer Umgang mit der Grammatik, anspruchsvolle Lektüre und Diskussion
Oberstufe	(C2)	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.

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.–

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.–

Chinesisch Konversation / Leichte Mittelstufe

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	Weimin Zhang		
01.03.–26.04.	Di	12.45–13.45 h	7x	Fr. 161.–

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.–

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.–

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.

SPORT & BEWEGUNG

UNSER KURSANGEBOT

Unsere Kurse	Kraft	Beweg-lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich-gewicht	Entspannung	Körperwahr-nehmung	Intensität
AquaFit/Aqua-Power	x		x	x		x		xx - xxx
AquaGym/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.
Ohne Anmeldung und Vorkenntnisse. Bitte bequeme Schuhe mitnehmen.

Hölstein	alte Turnhalle, Hauptstr. 11		
Leitung	Tanzleiterinnen		
11.04.	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, Tanzschläppli mitnehmen, Turnhallenboden.

Basel	Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7		
Leitung	Anne Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen		
27.02.	Sa	14.00 – 17.00 h	Fr. 20.–
30.04.	Sa	14.00 – 17.00 h	Fr. 20.–
11.06.	Sa	14.00 – 17.00 h	Fr. 20.–

FERIENWOCHEN

VOLKSTANZ-FERIENTAGE

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.
BDB-Akademie in Staufen (D) Mo, 9. – Fr, 13. Mai
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin
Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

POLYSPORTIVE FERIENTAGE IN DER LENK

Verbringen Sie abwechslungsreiche und entspannende Tage in der Lenk. Das Programm beinhaltet einen Vortag zu spannenden und relevanten Gesundheitsthemen sowie diverse polysportive Angebote für jedermann und -frau. Wanderungen, Spaziergänge, AquaGym usw.

Daten	So, 3 Juli – Do, 7. Juli
Ort	Sporthotel Wildstrubel Lenk
Leitung	Dr. med. Cornelia Conzelmann, Wanderleiterin SBV und Monika Röthlisberger, Expertin Erwachsenensport

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

TENNIS AUF KLEINEM FELD

Das Tennisspiel ist abwechslungsreich und auch für Einsteiger geeignet. Koordination und Reaktion werden trainiert.

Kosten	Halbjahresabo, 20x, Fr. 14.–, 120 Minuten (inkl. 8% MwSt.)
Teilnahme	Einstieg nach kostenloser Schnupperlektion jederzeit möglich
Kurslokal	Sporthalle Hagenbuchen
Leitung	Jim Cassaday, Tennis-Leiter

Arlesheim	Schwimmbadweg	Mi	09.00 – 11.00 h	20x Fr. 280.–

FITNESS & GYMNASTIK

GEZIELTE BEWEGUNGSBERATUNG

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

Basel, Rheinfelderstr. 29

Leitung	Katrin Ackermann und Silvia Stöcklin, Sportlehrerinnen
20 Min.	kostenlos

SICHERHEIT UND SELBSTVERTEIDIGUNG – Auffrischungskurs

Sie repetieren und üben, wie Sie sich wirksam verteidigen können und dadurch an Selbstvertrauen gewinnen.

Basel	Rheinfelderstr. 29		
Leitung	Mädi Hauert, Erwachsenensportleiterin		
06.04.	Mi	14.00 – 15.30 h	Fr. 28.–
Anmeldung	bis 23. März		

SCHNEESCHUHWANDERUNGEN

Bevorstehende Touren

03.02.16	Mont Girod – Kleiner Mont mit grosser Gorge…
24./25.02.16	Gisiboden – Auerhähne statt Kuckucksuhren

Verlangen Sie das Detailprogramm.

Aus dem WANDERPROGRAMM

Datum	Wanderung	Marschzeit
22.02.16	Rund um den Chinz	2h30
24.02.16	Der winterlichen Ergholz entlang	2h 45
01.03.16	Vo Bettige über d'Landesgrenze	2h 30
01.03.16	Ins nahe Ausland - Riehen-Inzlingen	1h30
10.03.16	Aussichtsreiche Höhen im Baselbiet	3h
11.03.16	In die Petit Camargue	2h15
16.03.16	Biberweg	3h 30

Verlangen Sie das Detailprogramm.

Mehr dazu im Kursbuch! **Kostenlos bestellen: 061 206 44 66**

Gesundheitsorientiertes KRAFTTRAINING

Kraftraum Rheinfelderstrasse

Kraftraum Belchenstrasse

Kurs- und Fitnesscenter
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
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 oder verlangen Sie den Flyer unter: 061 206 44 66.

Informationen und Anmeldung
061 206 44 66
oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Mehr dazu im Kursbuch!
Kostenlos bestellen: 061 206 44 66