

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 5: Bürgerliches Basel : Menschen, Geschichten, Orte  
  
**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:** 20.02.2026

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

# BILDUNG & KULTUR

## EXPERENKURS

### Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno

In diesem Expertenkurs werden Sie als Kursleiter oder Kursleiterin für den Kurs «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» ausgebildet. Sie lernen, wie Sie eigenständig naturwissenschaftliche und technische Phänomene mit einfachen Mitteln forschend entdecken können, wie komplexe Sachverhalte einfach erklärt werden können und welche grundlegenden Sicherheitsprinzipien immer im Auge behalten werden sollen.

Der Expertenkurs «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute beider Basel mit der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW).

Daten/Zeit	Dienstag, 10.–24.01.2017, 14.00–17.15 h (3x)
Ort	Fachhochschule Nordwestschweiz, Steinentorstr. 30, Basel
Voraussetzung	Teilnahme am Grundkurs 1 oder 2 «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» oder naturwissenschaftliche/technische Ausbildung
Leitung	Dr. Maria Till, Pädagogische Hochschule FHNW Prof. Ute Bender, Pädagogische Hochschule FHNW
Besonderes	Kurs nur für Erwachsene, keine Kinder
Kosten	Fr. 90.– inkl. Material
Anmeldung	bis 20. Dezember 2016

## BEGEGNUNG DER GENERATIONEN

### Freiwilliger Einsatz an der Volksschule

Sie haben die Möglichkeit nach Anleitung der verantwortlichen Lehrkraft oder Betreuungsperson in einer Schule oder an einer Tagesstruktur in Basel oder Riehen mitzuwirken.

Voraussetzungen sind Freude am Kontakt und Interesse am Austausch mit Kindern, Zeit für einen regelmässigen Besuch in der Schule während mindestens eines Semesters. Pädagogische Fachkenntnisse werden keine vorausgesetzt.

Sind Sie interessiert? Wir senden Ihnen gerne einen detaillierten Flyer oder geben Ihnen persönlich Auskunft.

## TABLET-ANGEBOT

### Tablet und Internet kostenlos nutzen

Sie haben kein eigenes Tablet, keinen Internetzugang oder können sich den Tablet-Kurs nicht leisten? Kein Problem: Wir bieten Tablets zur freien Nutzung an, in unseren Kurszentren in Liestal an der Bahnhofstrasse 4 und in Basel an der Rheinfelderstrasse 29. Für die Übernahme der Kurskosten können Sie sich gerne bei uns melden. Außerdem erhalten Sie kostenlos gegen Voranmeldung einmal pro Woche Hilfe vor Ort. Voraussetzung für beide Angebote: Besuch eines Tablet-Kurses.

### Tablet-Hilfe vor Ort

Jeweils am Donnerstag, von 13 bis 14 Uhr in Liestal und von 15 bis 16 Uhr in Basel steht Ihnen ein erfahrener Kursleiter für Ihre Fragen im Umgang mit dem Tablet zur Verfügung. Anmeldung erforderlich jeweils bis am Vortag um 9 Uhr.

## KREATIVITÄT & LEBENSGESTALTUNG

### Besondere Angebote

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	
Majong-Spiel für Anfänger	Basel	19.10.–02.11.	3x	Mi	14.00–16.00 h	W. Zhang	Fr. 138.–
Sinnvolles Gehirntraining	Liestal	19.10.–07.12.	8x	Mi	14.00–15.30 h	Ch. Wullschleger	Fr. 210.–
Aquarellieren	Basel	20.10.–24.11.	6x	Do	13.30–15.30 h	R. Weiss	Fr. 210.– exkl. Material
Geistige Fitness	Basel	21.10.–09.12.	8x	Fr	10.00–11.30 h	V. Thomann	Fr. 210.–
Jassen für Anfänger	Basel	21.10.–18.11.	5x	Fr	14.00–16.00 h	Ch. Keiser	Fr. 180.–
Patience legen	Basel	21.10.+28.10.	2x	Fr	14.00–16.30 h	M. Mutter	Fr. 80.–
Lesezirkel	Liestal	25.10.–20.12.	5x	Di	14.00–15.30 h	Ch. Wullschleger	Fr. 120.–
Glückwunsch-Schächteli falten	Basel	03.11.	1x	Do	14.00–17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.– exkl. Material
Rommé – Kartenspiel für Anfänger	Basel	04.11.–25.11.	4x	Fr	14.00–16.00 h	S. Weiss	Fr. 128.–
Erinnernd schreiben	Basel	09.11.–07.12.	5x	Mi	14.00–16.00 h	F. Badel	Fr. 190.–

## «Kreativ sein braucht Mut»

**Warum es sich lohnt, das Kind in uns hervorzuholen: Ein Gespräch mit der Kunstmalerin und Kursleiterin Antoinette Godet.**

### Akzent Magazin: Was verstehen Sie unter Kreativität?

Antoinette Godet: Schöpferisch tätig sein und zwar als Lebensform – beim Malen, Kochen oder Unterrichten. Kreativität ist etwas Spontanes, man muss es einfach zulassen.

### Kann man Kreativität erlernen?

Das denke ich nicht, man kann sie jedoch wiederentdecken. Als Kind waren wir alle kreativ. Doch bei vielen Menschen geht die Kreativität im Verlaufe ihres Lebens verloren. Es geht darum, den Anschluss an das Kind in uns selbst wiederzufinden.

### Wie haben Sie es mit dem Schlagwort «Kreativität im Alter»?

Wer älter ist, hat einen immensen Erfahrungsschatz und hat mehrere Altersphasen durchlebt. Vielleicht ist unterwegs vieles zugeschüttet worden, aber ursprünglich war es da und es lohnt sich, dies wieder hervorzuholen.

Nicht alle Menschen sind gleichermaßen kreativ, manche lehnen Kreativität sogar ab. Es braucht Mut, um kreativ zu sein und auch Freude. Ohne Freude geht gar nichts.

### Was inspiriert Sie, um kreativ zu sein?

Ich nehme mir das nicht bewusst vor, sondern es ist einfach da, so auch beim Gärtnern. Die Natur ist eine Inspirationsquelle für mich. Ich habe einen Garten mit Blumen und Gemüse, die bringe ich oft als Vorlagen in meinen Malunterricht mit.

### Sie geben Aquarellieren im Kurszentrum Akzent Forum von Pro Senectute. Wie gehen Sie dabei vor?

Ich versuche, jeden Menschen individuell zu begleiten und zu fördern. Glücklich bin ich, wenn die Kursteilnehmenden mit ihrer Arbeit zufrieden sind. Es geht auch darum zu akzeptieren, dass wir das, was beim Malen entsteht, akzeptieren. Oft hegen wir zu hohe Anforderungen an uns selbst. Wer das kreative Potenzial in sich ausschöpfen will, muss sich von Zwängen befreien.



Antoinette Godet\*

### Aquarellieren gilt als schwierig, übermalen geht nicht. Eine grosse Hürde?

Nehmen Sie zum Beispiel Cezannes Skizzen «Die Unvollendeten», die in sich vollendet sind: Das Aquarellieren ist eine der leichtesten, beschwingtesten Techniken der Malerei, wie Musik. Aquarellieren und Zeichnen sind erlernbar wie jedes andere Handwerk auch. Zeichnen heißt sehen lernen: Man beginnt, alles ganz anders wahrzunehmen. Durch Hingabe und Konzentration wird Malen zur Meditation. Das Schöne daran ist, dass das Ziel nie erreicht wird: Je besser man malt, desto größer werden die eigenen Ansprüche.

Anna Wegelin

\***Antoinette Godet**, freischaffende Künstlerin, lebt in Basel. Berufliche Standbeine: Ausstellungen, Wandgemälde, Illustrationen sowie Malferien und -kurse. Seit über 30 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig.

### Aquarellieren mit Antoinette Godet:

Mittwoch, 9–11 Uhr, Kurszentrum Akzent Forum, Rheinfelderstrasse 39 beim Wettsteinplatz, Basel. Einstieg jederzeit möglich. Für Anfänger und Fortgeschrittene, individuelle Begleitung. Maximal 8 Plätze.

### Weitere Kreativ-Kurse:

Auskunft 061 206 44 66,  
[info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch)

# BILDUNG & KULTUR

## MATINEEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Tristan und Isolde	Scala Basel	25.10.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Die Sintflut	Zunftsaal BS	08.11.	Di	10.00–11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
Verdi's Macbeth	Scala Basel	22.11.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Musik ist die Sprache der Engel	Zunftsaal BS	29.11.	Di	10.00–11.00 h	H.+F. Liebendörfer	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
St. Nikolaus – Bischof von Myra	Scala Basel	06.12.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Adventsbesuch in St. Peter und Paul	Allschwil	13.12.	Di	10.00–11.00 h	H.+F. Liebendörfer	Fr. 25.–	Rathausgasse 2

## VORTRÄGE

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Die Patientenverfügung	Basel	19.10.	Mi	14.30–16.00 h	Voluntas	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Numerologie	Basel	20.10.	Do	14.00–17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.–	Rheinfelderstr. 29
Paula Modersohn	Basel	27.10.	Do	14.30–16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Wie Frauen und Männer älter werden	Basel	02.11.	Mi	14.30–16.00 h	U. Krattiger	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Ein Buch entsteht	Basel	03.11.	Do	16.15–18.15 h	W. Ryser	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Räumen – leichter werden	Basel	09.11.	Mi	14.30–16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Emil Nolde	Basel	10.11.	Do	14.30–16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Einführung in die Hieroglyphenschrift	Basel	16.11.	Mi	14.00–15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Wohnformen im Alter	Basel	17.11.	Do	14.30–16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Pensionierung: Chancen zu Neuem	Basel	23.11.	Do	14.30–16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Mit Herzkraft und Humor	Basel	25.11.	Fr	14.30–16.00 h	B. Hatt	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Faszinierende Fledermäuse	Basel	30.11.	Mi	14.30–16.00 h	J. Gebhard	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29

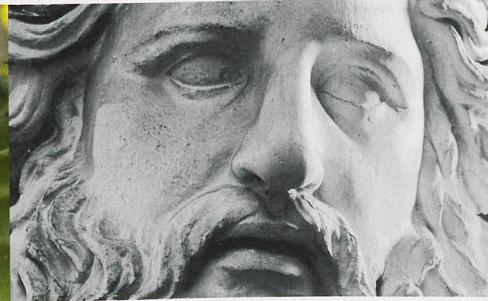
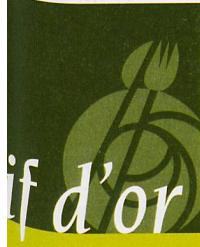
## FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Hausbrauerei zur grünen Amsel	Riehen	20.10.	Do	15.00–16.30 h	Hr. Schultheiss	Fr. 25.–	
Zahntechnik-Grosslabor Mall	Basel	24.10.	Mo	14.00–15.30 h	Labor Mall	Fr. 25.–	
Als die Nacht noch finster war	Basel	24.10.	Mo	20.15–21.30 h	Peter Habicht	Fr. 25.–	gut zu Fuss
BVB-Leitstelle	Basel	27.10.	Do	10.00–11.30 h	BVB	Fr. 25.–	
Hanro-Sammlung – Ort der Erinnerung	Liestal	28.10.	Fr	10.00–11.30 h	M. Girard	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Bundeshaus Bern	Bern	31.10.	Mo	08.10–11.45 h	Bundeshaus	Fr. 30.–	gut zu Fuss
Das Vivarium	Basel	31.10.	Mo	10.00–11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Stararchitekten des 19. Jahrhundert	Basel	01.11.	Di	09.30–11.00 h	R. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Z'Baselisch Mäss	Basel	03.11.	Do	14.00–15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Karl Jauslin-Sammlung	Muttenz	07.11.	Mo	13.45–15.30 h	P. Habicht	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Werrastet, der rostet!	Basel	09.11.	Mi	10.15–11.15 h	Anatom. Museum	Fr. 25.–	gut zu Fuss

# BILDUNG & KULTUR

## FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Tertianum – Altersresidenz	Basel	14.11.	Mo	14.30–16.00 h	Tertianum	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Gerichtsgebäude Bäumleingasse	Basel	15.11.	Di	15.00–16.00 h	M. Grolimund	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Das Christusbild – Kunstmuseum	Basel	15.11.	Di	10.00–11.30 h	Kunstmuseum	Fr. 25.–	
Lebensmittel von und für StädterInnen	Basel	17.11.	Do	13.50–16.30 h	Urban Agriculture	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Der Blaue Reiter – Beyeler Museum	Riehen	21.11.	Mo	10.00–11.15 h	Museum	Fr. 25.–	
Wie eine Ausstellung entsteht	Liestal	23.11.	Mi	10.00–11.30 h	P. Schmidt	Fr. 25.–	
Drachenblut und Hexensud	Basel	24.11.	Do	10.00–11.00 h	Pharmazie Museum	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Tierheim beider Basel	Münchenstein	24.11.	Do	14.30–16.00 h	Tierheim	Fr. 25.–	
Teufelhof – das Kunsthotel	Basel	01.12.	Do	14.00–16.00 h	Teufelhof	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Theater und Schauspielhaus	Basel	02.12.	Fr	14.00–15.30 h	Theater	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Basler Weihnachtsführung	Basel	05.12.	Mo	16.30–18.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Musikmaschinen im Tinguely	Basel	07.12.	Mi	11.15–12.15 h	Tinguely Museum	Fr. 25.–	
Auf den Spuren der Engel	Basel	08.12.	Do	14.00–16.00 h	R. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	gut zu Fuss



## «La Méditerranée» im if d'or – ein Geheimtipp für Geniesser

In unmittelbarer Nähe des Spalentors, zentral gelegen, befindet sich das mediterrane Restaurant if d'or. Essen und Trinken vom Feinsten, mit Schwerpunkt auf einer täglich frischen und saisonalen Küche mit naturbelassenen Zutaten.

Die einmaligen klassischen Kunstwerke der Skulpturhalle schaffen das Ambiente für ein Essen mit Freunden, Geschäftspartnern oder der Familie.

**Reservieren Sie noch heute Ihren Tisch im if d'or an der Missionsstrasse 20: Tel. 061 266 91 24**

Weitere Infos: [www.ifdor.ch](http://www.ifdor.ch)

Öffnungszeiten:

- Montag bis Freitag  
11.30 bis 23.00 Uhr
- Samstag  
18.00 bis 23.00 Uhr
- Sonntag  
11.30 bis 17.00 Uhr



# BILDUNG & KULTUR

## SPRACHEN

### Neue Kurse in Liestal und Basel

#### Englisch/Anfänger

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung C. Geisser			
21.10.–16.12.	Fr	08.30–09.30 h	9x	Fr. 207.–

#### Englisch/Anfänger

Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung A. Müller			
17.10.–12.12.	Mo	14.00–15.00 h	9x	Fr. 207.–

#### Englisch lesen und reden/Leichte Mittelstufe

Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung A. Müller			
17.10.–12.12.	Mo	15.15–16.15 h	9x	Fr. 207.–

#### Englisch reden lernen/Leichte Mittelstufe

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung E. Faber			
20.10.–15.12.	Do	10.45–11.45 h	9x	Fr. 207.–

#### Englisch Konversation/Mittelstufe

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung A. Bye			
18.10.–13.12.	Di	13.45–14.45 h	9x	Fr. 207.–

#### Französisch/Anfänger

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung Ch. Graf			
20.10.–15.12.	Do	11.45–12.45 h	9x	Fr. 207.–

#### Französisch Konversation

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung Ch. Graf			
20.10.–15.12.	Do	08.10–09.10 h	9x	Fr. 207.–

#### Italienisch/Anfänger

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung C. Maiocchi			
17.10.–12.12.	Mo	15.15–16.15 h	9x	Fr. 207.–

#### Italienisch/Anfänger

Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung C. Maiocchi			
19.10.–14.12.	Mi	09.00–10.00 h	9x	Fr. 207.–

#### Italienisch reden lernen/Leichte Mittelstufe

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung C. Maiocchi			
18.10.–13.12.	Di	15.15–16.15 h	9x	Fr. 207.–

#### Italienisch reden lernen/Leichte Mittelstufe

Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung C. Maiocchi			
19.10.–14.12.	Mi	10.15–11.15 h	9x	Fr. 207.–

#### Italienisch Konversation / Mittelstufe

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung V. Balmelli			
18.10.–13.12.	Di	15.15–16.15 h	9x	Fr. 207.–

#### Spanisch/Anfänger

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung A. Fritschi			
17.10.–12.12.	Mo	09.30–10.30 h	9x	Fr. 207.–

#### Spanisch/Anfänger

Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung E. Ramos			
20.10.–15.12.	Do	14.00–15.00 h	9x	Fr. 207.–

#### Spanisch reden lernen/Leichte Mittelstufe

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung A. Fritschi			
17.10.–12.12.	Mo	08.15–09.15 h	9x	Fr. 207.–

#### Spanisch reden lernen/Leichte Mittelstufe

Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung E. Ramos			
20.10.–15.12.	Do	15.15–16.15 h	9x	Fr. 207.–

#### Russisch/Anfänger

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung N. Guridova			
20.10.–15.12.	Do	14.00–15.00 h	9x	Fr. 207.–

#### Chinesisch/Anfänger

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung W. Zhang			
18.10.–13.12.	Di	12.45–13.45 h	9x	Fr. 207.–



# Sport & Bewegung

## Gesamtes Angebot

Intensität 1 – 3

Körperwahrnehmung

Entspannung

Gleichgewicht

Koordination

Ausdauer

Beweglichkeit

Kraft

AquaFit/Aqua-Power	■		■	■		■		2 – 3
AquaGym/AquaGym+	■	■	■	■	■	■		1 – 3
Atemkurse		■		■	■	■	■	1
Ballsport und Fitness (nur Männer)	■	■	■	■	■			2
Bauch – Beine – Po	■	■	■	■	■		■	2 – 3
Beckenbodentraining	■						■	2
Bergwandern und Schneeschuhtouren	■		■		■	■		3
Country Line Dance		■	■	■	■	■	■	3
Feldenkrais		■		■	■	■	■	1
Fit im Wald	■		■	■	■	■		1 – 3
Fit/Beweglich	■	■	■	■	■	■	■	2
Gleichgewichtstraining	■	■		■	■		■	1 – 2
GymFit/GymFit+	■	■	■	■	■	■	■	1 – 3
Körpertraining – Koordination	■			■	■			2
Körpertraining – Stretching – Entspannung		■		■		■	■	1
Let's Dance		■	■	■	■	■	■	2 – 3
Männerfit	■	■	■	■	■		■	3
Nordic Walking	■		■	■	■	■		2 – 3
Orientalischer Bauchtanz		■	■	■	■	■	■	2
Osteogym	■	■		■	■	■	■	1
Pilates	■	■		■		■	■	2 – 3
PowerGym	■	■		■	■	■		3
Qi-Gong der 5 Elemente	■	■		■	■	■	■	1
Rhythmische Gymnastik	■	■	■	■	■	■	■	2
Rhythmus – Bewegung – Koordination				■	■		■	2
Rückentraining	■	■			■	■	■	2
Sanfte Gymnastik		■		■	■	■	■	1
Softvolleyball & Fitness (nur Frauen)	■	■	■	■	■			2
Standard und Lateinamerikanische Tänze		■	■	■	■	■	■	2 – 3
Steptanz		■	■	■	■		■	2 – 3
Tai-Ji	■	■		■	■	■	■	1
Tänze aus aller Welt		■	■	■	■	■		1 – 3
Tennis		■	■	■	■			2
Tennis auf kleinem Feld		■	■	■	■			2
Walking	■	■	■	■	■	■		1 – 3
Wandern			■		■	■		1 – 3
Yoga	■	■			■	■	■	1 – 2

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.

# SPORT & BEWEGUNG

## TANZ

### Volkstanz-Ferientage 2017

Vom 20. bis 24. März 2017 finden in Staufen (D) die beliebten Volkstanz-Ferientage statt.  
Das Detailprogramm kann ab sofort angefordert werden.

### 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

12.11. Sa 14.00 – 17.00 h Fr. 20.–

### Offener Tanznachmittag in Basel

Tanzen Sie Volkstänze aus aller Welt, zum Schnuppern und Geniessen.  
**Ort** Basel, Gemeindesaal St. Johannes, Eingang Mülhauserstrasse 145  
**Datum** 21.11.  
**Tag/Zeit** Mo, 14.00 – 17.00 h  
**Leitung** Tanzleiterinnen Basel-Stadt  
**Besonderes** Ohne Anmeldung. Tanzschläppli mitbringen. Kostenlos

## WANDERN

Der Herbst lädt zum Wandern ein. Wir bieten Wanderungen und Bergwanderungen mit unterschiedlichen Marschzeiten in unterschiedlichen Regionen an. Und der Winter kommt schneller als man denkt: Die erste Schneeschuhwanderung findet im Januar 2017 statt.

### Wandern

Datum	Wanderung	Marschzeit
Di 1.11.	Allerheiligen – Ruine Homburg	3,5h
Fr 4.11.	Zum Risenberg (Himmelried – Seewen)	2h
Mi 16.11.	Hohe Flum – ein Badischer Blick ins Baselbiet	3h
Fr 18.11.	Von Flue zu Flue (Wintersinger Höchi bis Liestal)	3,5h

### Bergwandern

Datum	Wanderung	Marschzeit
Di 18.10.	Herbstwanderung im Neuenburger Jura,	4 – 4,5h

## LAUFSPORT

### Nordic Walking in Seltisberg

**Ort** Treffpunkt, Mehrzweckhalle Seltisberg  
**Gelände** flach bis hügelig  
**Tag/Zeit** Mi, 9.30 – 10.30 h  
**Leitung** Kathrin Misun und Anita Imhof Erwachsenensportleiterinnen

Der Kurs findet ganzjährig statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

## KRAFTTRAINING

### Fitness und Gesundheit

#### 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

#### Preise

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

**6 Monate** Fr. 530.– (inkl. 8% MwSt.)

**12 Monate** Fr. 630.– (inkl. 8% MwSt.)

\*Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 390.– (inkl. 8% MwSt.)

#### Rheinfelderstrasse 29, Basel

Mo – Fr 08.00 – 19.30 h\*

\*Zwischen 14 und 15 Uhr ist keine Fachperson anwesend.

#### Preise

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

Der Kraftraum ist noch bis zum 23. Dezember 2016 geöffnet.

#### 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.
- > Die 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 Informationen auf [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch) oder verlangen Sie unseren Flyer unter Telefon 061 206 44 66.

# SPORT & BEWEGUNG

## AUSGESUCHTE ANGEBOTE FÜR MÄNNER

### Ballsport und Fitness

Ort	Theodorskirchplatz 7, Basel
Tag/Zeit	Do, 15.00–16.00 Uhr
Leitung	Sibylle Bruttel, Erwachsenensportleiterin

### GymFit

Ort	Laufenstr.44, L'Esprit, Basel
Tag/Zeit	Mo, 9.00–10.00 Uhr
Leitung	Margrit Lächele / Bernard Bron, Erwachsenensportleitende

Ort	Belchenstr.15, Basel
Tag/Zeit	Di, 9.30–10.30 Uhr
Leitung	Esther Perret, Erwachsenensportleiterin

Ort	Schulstr. 7, Sissach
Tag/Zeit	Mi, 16.00–17.00 Uhr
Leitung	Anita Imhof / Kathrin Misun, Erwachsenensportleiterinnen

Ort	Bahnhofstr.36, Therwil
Tag/Zeit	Mi, 14.00–14.55 Uhr
Leitung	Silvia Wetzel, Erwachsenensportleiterin

### Männerfit

Ort	Belchenstr.15, Basel
Tag/Zeit	Mo 17.30–18.30 Uhr
Tag/Zeit	Do 17.00–18.00 Uhr u. 18.00–19.00 Uhr
Leitung	Katrin Ackermann, Sportlehrerin
Ort	Rosenstr. 21 A, Liestal
Tag/Zeit	Do 10.00–11.00 Uhr
Leitung	Peter Brütsch, Sportlehrer

PS: Selbstverständlich sind Männer auch in allen unseren gemischten Angeboten herzlich willkommen:  
Von AquaGym, Krafttraining, Let's Dance, Rückentraining und Taj-Ji bis zum Wandern in Gruppen und vieles mehr.

## NEUES ANGEBOT

### Tai-Ji

#### Basel, Waisenhausturnhalle

19.10.–14.12.	Mi	08.30–09.30 h	9x	Fr. 180.–
Leitung	Daniela Pfeil, Tai-Ji-Instruktorin			

#### Basel, Waisenhausturnhalle

19.10.–14.12.	Mi	09.45–10.45 h	8x	Fr. 160.–
Leitung	Franziska Trefzer, Tai-Ji-Instruktorin			

#### Basel, Waisenhausturnhalle

19.10.–14.12.	Mi	11.00–12.00 h	8x	Fr. 160.–
Leitung	Franziska Trefzer, Tai-Ji-Instruktorin			

#### Basel, Belchenstrasse 15

21.10.–16.12.	Fr	11.00–12.00 h	9x	Fr. 180.–
Leitung	Daniela Pfeil, Tai-Ji-Instruktorin			

#### Basel, Belchenstrasse 15

21.10.–16.12.	Fr	12.00–13.00 h	9x	Fr. 180.–
Leitung	Daniela Pfeil, Tai-Ji-Instruktorin			

### Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns unter Telefon 061 206 44 66.

Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Katrin Ackermann, Sportlehrerin
Dauer	20 Minuten
Kosten	keine

## Ihr Anliegen – Unser Angebot

Bildung und Sport, Treuhandschaften und Steuererklärungen, Reinigungen und Gartenarbeiten Umzüge und Räumungen, Hilfsmittel Shop + Service Beratung und Unterstützung



prosenectute beider basel