

# Akzent Forum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(2007)**

Heft 6: **Schwerpunkt Partnerschaft : Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt fusionieren**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Die anderen und wir

Ein Ort, der Bildung und Sport vereint

Ein Angebot von Pro Senectute beider Basel

akzentforum



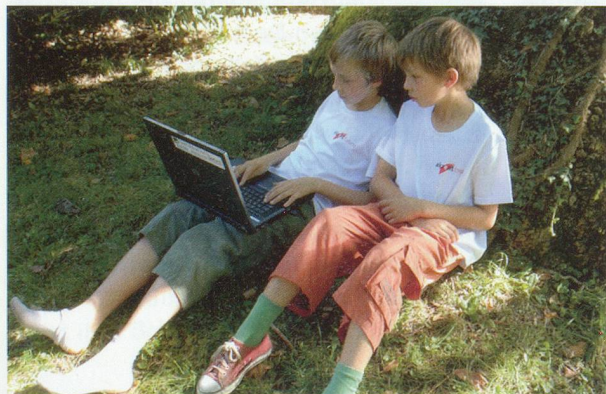
Fitnesszentren gibt es viele, Bildungsstätten für Erwachsene ebenfalls. Jedoch: Es gibt in Basel nur einen Ort, wo man sich weiterbilden und gleichzeitig Sport treiben kann: Im akzent forum.

Das ist seltsam, denn den alten Römern war schon vor zweitausend Jahren bewusst, dass Sport ein guter Ausgleich zum Denken ist. So hat sich ihre Lebensweisheit – Mens sana in corpore sano (in einem gesunden Körper herrscht ein gesunder Geist) – bis heute erhalten.

## **Bildung und Sport für Baselbieter und Basler**

Sprachen lernen, Computerkenntnisse verbessern oder überhaupt erst aneignen, an Führungen und Ausflügen teilnehmen, kurz, dem Geist Gutes tun – das können Sie im akzent forum. Daneben finden Sie ein breites Sportangebot: Von Tai-Ji über Yoga, Pilates, Salsa und Steptanz bis zu Tennis, Jogging und Aquafit.

Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Kultur und Bildung. Im akzent forum findet jede und jeder ein pas-



sendes Angebot. Willkommen sind alle, ob Sie im Baselbiet oder in Basel zu Hause sind. Das akzent forum ist das kompetente Kurszentrum für Bildung und Sport in Basel von Pro Senectute beider Basel – für die ganze Regio.

Das Angebot im akzent forum wird ständig erweitert. Wir gehen mit der Zeit und orientieren unser Angebot an Ihren Bedürfnissen. Das neue Wissen von heute, ist schon morgen bei uns und steht Ihnen dann zur Verfügung – in Bildung und Sport.

## **Gutes für sich selbst und für andere tun**

Wenn Sie einen Kurs im akzent forum besuchen, in unseren Krafraum oder in die Physiotherapie kommen, machen Sie nicht nur etwas Gutes für sich selbst, sondern helfen indirekt auch anderen: jenen alten Menschen, die nicht auf der Sonnenseiten des Lebens stehen und es sich nicht leisten können, im akzent forum für Ihren Körper und Geist Gutes zu tun.

Die Erträge, welche im akzent forum erzielt werden, fließen direkt in die Altersarbeit von Pro Senectute beider Basel und kommen damit jenen zugute, mit denen es das Leben nicht so gut gemeint hat – in Baselland und in Basel-Stadt.

Dem eigenen Körper Gutes tun, den Geist animieren und sich sozial engagieren, ohne sich dessen wirklich bewusst zu sein – das gibt es nur im akzent forum.

## **...oder einfach spenden**

Sie können Sport treiben, eine Sprache lernen, an einer Führung teilnehmen oder mit uns Ferien machen – Sie können aber auch Pro Senectute beider Basel eine Spende zukommen lassen (PC-Konto: 40-4308-3).

Sozial sind Sie so oder so:

**Wir freuen uns, wenn Sie ins akzent forum kommen.**



# Ausgewählt

Bildungs- und Kulturangebote im Herbst

## Info-Tag Computerkurse

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Info-Tag im akzent forum.

**Datum Mittwoch, 2. Januar 2008**

Am Info-Tag haben Sie die Gelegenheit, unser Angebot an Computerkursen näher kennen zu lernen. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen in Referaten das Kursangebot vor. Im Anschluss an die Referate, die etwa eine halbe Stunde dauern, haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

**Referate zu den Grund- und Aufbaukursen:**  
09.00, 10.00 Uhr

**Referat zu den Vertiefungskursen:** 11.00 Uhr  
akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

## Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Eine Fachperson hält das Referat. Anschliessend haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

### Die nächsten Computerias:

#### Montag, 7. Januar

Werkstatt für eigene Fragen mit Franco Werlen

#### Montag, 4. Februar

Arbeiten mit Microsoft Word 2007 mit Ursula Rhein

## Kulturangebote

### Der verborgene Mozart

Die wenig bekannten Seiten Mozarts – ein musikalisch unterlegter Vortrag.

**Dienstag, 22. Januar, 10.00 – 11.00 Uhr**

### Der Jakobsweg

Film-Vortrag über Erfahrungen eines Pilgers

**Donnerstag, 24. Januar, 14.30 – 16.00 Uhr**

### Wien und Walzer

Strauss, Lehar, Schrammel u.a. – musikalisch-romantische Souvenirs an die Donau.

**Dienstag, 19. Februar, 10.00 – 11.30 Uhr**

### Ein Mann namens Jesus von Nazareth

Wer war Jesus? Wie steht es um seine Geschichtlichkeit?

**Mittwoch, 20. + 27. Februar, 14.00 – 15.30 Uhr**



# Machen Sie Ferien mit uns!

### Januar 2008

#### Polysportive Wintertage in Flims

Sonntag, 13. bis Samstag, 19. Januar

### Juni 2008

#### Volkstanzferientage in Buochs

Montag, 9. bis Freitag, 13. Juni

### Oktober 2008

#### Bergün

Sonntag, 12. Oktober bis Freitag, 17. Oktober

### März 2008

#### Computerferien im Schwarzwald

Montag, 31. März bis Freitag, 4. April

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Allgemeiner Auffrischkurs

### Juni/Juli 2008

#### Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 30. Juni bis Freitag, 4. Juli

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Auffrischung Fotografie /

Bildbearbeitung

### November 2008

#### Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 10. November bis Freitag, 14. November

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Allgemeiner Auffrischkurs

### Mai 2008

#### Volkstanzferientage in Staufen

Sonntag, 18. bis Donnerstag, 22. Mai

**Verlangen Sie für alle Ferienwochen unsere Detailprogramme!**

## Kursangebote

### Auskunft und Anmeldung

Montag - Freitag	08.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 16.30 Uhr
Telefonisch	061 206 44 66
Persönlich	akzent forum, St.Alban-Vorstadt 93/95
E-Mail	info@akzent-forum.ch
Internet	www@akzent-forum.ch

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 15.-, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

### Öffnungszeiten Weihnachtsferien

Während der Weihnachtsferien (24.12.2007 bis und mit 6.1.2008) sind wir am 27. und 28. Dezember 2007 sowie vom 2. bis 4. Januar 2008 telefonisch jeweils von 08.00 - 12.00 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir zu diesen Zeiten Ihre Fragen.

Ab Montag, 7. Januar 2008 ist das akzent forum wieder zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

### Ausflüge, Führungen, Vorträge

#### Die Veranstaltungen auf einen Blick

Ausflüge (A), Führungen (F), Vorträge (V)

- 21.01.08 Vitra Design Museum (F)
- 22.01.08 Der verborgene Mozart (V)
- 23.01.08 Organspende (V)
- 23.01.08 Popart: Andy Warhol und Co. (F)
- 24.01.08 Die chinesische Medizin (V)
- 24.01.08 Der Jakobsweg (Film-Vortrag)
- 24.01.08 Wunderwelt mechanische Musik (F)
- 25.01.08 Uni-Bibliothek (F)
- 28.01.08 Optiswiss AG (F)
- 28.01.08 Anfänge der Malerei, Teil 1 (V)
- 29.01.08 Zentralwäscherei Basel (F)
- 30.01.08 Farben in der Aura des Menschen (V)
- 30.01.08 Tele Basel (F)
- 31.01.08 Kenya (Dia-Vortrag)
- 31.01.08 Die Leonhardskirche (F)
- 01.02.08 Bananenreiferei, Kaiseraugst (F)
- 04.02.08 Menschenaffen im Zoo (F)
- 04.02.08 Privates APH «Ländliheim» (F)
- 05.02.08 Airport Hotel (F)
- 06.02.08 Cosa nostra (V)
- 18.02.08 Action Painting-Fondation Beyeler (F)
- 18.02.08 Anfänge der Malerei, Teil 2 (V)
- 19.02.08 Wien und Walzer (V)
- 19.02.08 Besuch im Kirschgarten Musuem (F)

- 20.02.08 Jesus von Nazareth, Teil 1 (V)
- 20.02.08 Kerzenproduktion Weizenkorn (F)
- 21.02.08 Patientenverfügung (V)
- 21.02.08 Jüdisches Museum (F)
- 22.02.08 AH-Blumenrain in Therwil (F)
- 25.02.08 Staatsarchiv Basel (F)
- 25.02.08 Anfänge der Malerei, Teil 3 (V)
- 26.02.08 Marc Chagall (F)
- 26.02.08 Tropen-, Steppen- und Victoriahaus (F)
- 27.02.08 Jesus von Nazareth, Teil 2 (V)
- 27.02.08 Kantonspolizei Spiegelhof (F)
- 28.02.08 Paris (Dia-Vortrag)
- 28.02.08 Mifa (F)
- 29.02.08 Blindenheim (F)
- 03.03.08 Kultur- u. Kongresszentrum LU (A)
- 04.03.08 Rathaus (F)
- 05.03.08 Hypnose (V)
- 05.03.08 Hotel Hilton (F)
- 06.03.08 Was ist Antroposophie? (V)
- 06.03.08 BVB Leitstelle (F)
- 07.03.08 Goldschmied - Atelier Moll (F)
- 10.03.08 Theater und Schauspielhaus (F)
- 11.03.08 Wilhelm Busch (V)
- 12.03.08 Die Bundeslade (V)
- 12.03.08 Farbe und Stil (V)
- 12.03.08 Migros Betriebe Birsfelden (F)
- 13.03.08 Was ist Feng Shui? (V)
- 13.03.08 Sutter Konditorei (F)
- 14.03.08 Kantonsbibliothek Liestal (F)
- 17.03.08 Mission 21 (F)

## Führungen

### Vitra Design Museum: Le Corbusier

Eine umfassende Werkschau zum Schaffen des weltberühmten Architekten Le Corbusier (1887- 1965).

Datum	21. Januar
Tag/Zeit	Montag, 14.00-17.00 Uhr
Treffpunkt	14.05 Uhr Claraplatz beim Brunnen. Abfahrt mit Bus 55 um 14.15 Uhr
Leitung	Vitra Design Museum
Kosten	Fr. 20.-, exkl. Eintritt Euro 6.50 (Museumspass gültig)
Anmeldung	bis 7. Januar

### Popart: Andy Warhol und Co.

Was fasziniert an Werken der Popart so sehr, dass heute dafür die höchsten je für Kunst erzielten Preise bezahlt werden?

Datum	23. Januar
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.-, exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 10. Januar

### Wunderwelt der mechanischen Musik

Eine nostalgische Reise in die Welt der mechanischen Musik. Drehorgelmusik auf historischen Originalinstrumenten (1760).

Datum	24. Januar
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.45 Uhr Wettsteinplatz vor Apotheke
Leitung	Peter Rohrer
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 11. Januar

### Uni-Bibliothek

Was hat die Uni-Bibliothek für Sie zu bieten? Was für Raritäten befinden sich noch hinter verschlossenen Türen?

Datum	25. Januar
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor Haupteingang, Bus 30 / 33 bis Bernoullianum
Leitung	Monika Wechsler
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 11. Januar

### Optiswiss AG

Die Optiswiss ist eine der Pionierfirmen der Schweizer Augenoptikbranche und führender Brillenglasproduzent.

Datum	28. Januar
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr Station Dreispitz, Tram 11 und 10
Leitung	Optiswiss AG
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 14. Januar

### Zentralwäscherei Basel

Sie werden durch die hochtechnisierte Anlage geführt und sehen wie Unmengen von Wäsche der Spitäler, Heime, Hotels bearbeitet werden.

Datum	29. Januar
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Bushaltestelle Friedrich Miescher-Str., Bus 50 Richtung Flughafen
Leitung	Zeba AG
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 14. Januar

**Tele Basel**

Sie besuchen die Regie- und Studioräume. Die Vorbereitung von Nachrichten und die Sendung «live», können Sie direkt miterleben.

Datum 30. Januar  
 Tag/Zeit Mittwoch, 17.45 – ca. 19.30 Uhr  
 Treffpunkt Tram 6 bis Station Holbeinstrasse, Austr. 35 beim Eingang  
 Leitung Tele Basel  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 16. Januar

**Die Leonhardskirche**

Das prachtvolle spätgotische Kirchenschiff und die Krypta aus dem 11. Jh. sind ganz besondere Kostbarkeiten dieser Kirche.

Datum 31. Januar  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Leonhardskirche  
 Leitung Peter Habicht, Historiker  
 Kosten Fr. 22.-  
 Anmeldung bis 17. Januar

**Bananenreiferei in Kaiseraugst**

Nach der Begrüssung werden Sie durch die Bananenreiferei von Coop geführt.

Datum 1. Februar  
 Tag/Zeit Freitag, 08.30 – ca. 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.25 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt 08.50 Uhr nach Kaiseraugst.  
 Billette bitte selber lösen.  
 Leitung Coop  
 Kosten Fr. 22.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 17. Januar

**Die Menschenaffen im Zoo**

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten, ihre Gewohnheiten und was der Zoo für sie macht.

Datum 4. Februar  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10  
 Leitung Zoo  
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Eintritt Fr. 14.-  
 Anmeldung bis 21. Januar

**Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»**

Die Diakonissen-Schwester stellen ihren Orden mit Leitbild vor. Der Rundgang zeigt die Arbeit und das Wohnen im Ländliheim.

Datum 4. Februar  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85  
 Leitung Schwester Beatrice Schweizer  
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen  
 Anmeldung bis 21. Januar

**Airport Hotel**

Von Blumen inspiriert, wurde die Inneneinrichtung von S. de Margerie entworfen. Am Wochenende rot erleuchtet, wie das Casino.

Datum 5. Februar  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – ca. 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.20 Uhr Flughafenbus bis Friedrich Miescher-Strasse  
 Leitung Airport Hotel  
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee  
 Anmeldung bis 23. Januar

**Action Painting – Fondation Beyeler**

Zwischen 1945 und 1965 wurde die Leinwand zum Aktionsfeld der Künstler, allen voran Jackson Pollock.

Datum 18. Februar  
 Tag/Zeit Montag, 10.05 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr vor Museumseingang  
 Leitung Museum  
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Eintritt (Sonderausstellung ca. Fr. 14.-)  
 Anmeldung bis 4. Februar

**Besuch im Kirschgarten Museum**

Wie lebte man in Basel im 18. Jh.? Welche Inneneinrichtung bevorzugte man? Ein Streifzug durch die Wohnräume des Kirschgartens.

Datum 19. Februar  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr  
 Leitung Helen Liebendörfer  
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Eintritt (Museumspass gültig)  
 Anmeldung bis 4. Februar

**Kerzenproduktion Weizenkorn**

Ein handgefertigtes Qualitätsprodukt. Im Kerzenatelier werden psychisch-schwache Menschen begleitet und gefördert.

Datum 20. Februar  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.45 Uhr Station Leimgrubenweg, Tram 16, Richtung Bruderholz  
 Leitung Weizenkorn  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes ca. 10 Min. von Tram  
 Anmeldung bis 4. Februar

**Jüdisches Museum - Sonderausstellung**

Endingen, Lengnau – Geschichte und Alltag der jüdischen Landgemeinden.

Datum 21. Februar  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8  
 Leitung Jüdisches Museum  
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Eintritt  
 Anmeldung bis 6. Februar

**AH-Blumenrain in Therwil**

Im neu umgebauten Altersheim stehen die Bewohner im Mittelpunkt. Sie hören etwas über das Leitbild und sehen die Räumlichkeiten.

Datum 22. Februar  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.15 Uhr Station Therwil, Tram 10  
 Leitung Stiftung Blumenrain  
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen  
 Anmeldung bis 4. Februar

**Staatsarchiv Basel**

Vor 101 Jahren wurde das Staatsarchiv als erstes in der Schweiz erbaut. Mit ältester Urkunde von 1098 und wertvollen Prachtstücken.

Datum 25. Februar  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Martinsgasse 2  
 Leitung Lic. Phil. Daniel Kress  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 4. Februar

**Marc Chagall**

Immer wieder von Neuem faszinieren uns die Bilder von Chagall sowie der Künstler als Mensch.

Datum 26. Februar  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Eintritt  
 Anmeldung bis 4. Februar

**Tropenhaus - Steppenhaus - Victoriahaus**

Zu sehen sind Tropen-, Wüsten-, und Wasserpflanzen. Die Blütenpracht der Zwiebelpflanzen im Kalthaus wird Sie überraschen.

Datum 26. Februar  
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.55 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3  
 Leitung Bruno Erny  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 18. Februar

**Kantonspolizei Spiegelhof**

Sie besichtigen die Einsatzzentrale um einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei zu bekommen.

Datum 27. Februar  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – ca. 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr im Hof Spiegelhof (in der Passage)  
 Leitung Kantonspolizei BS  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 18. Februar

### **Mifa: Vom Waschmittel zur Margerine**

Sie werden über die Geschichte der Mifa informiert und sehen eine Tonbildschau. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum 28. Februar  
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.00 Uhr Aeschenplatz, Busstation 70 (bis Station Kittler)  
 Leitung Mifa  
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee + Gipfel  
 Besonderes Gut zu Fuss! Treppen steigen!  
 Anmeldung bis 6. Februar

### **Blindenheim**

Nach einem Video über Sehen und Nichtsehen werden Sie durch das Gebäude und die Werkstätte geführt.

Datum 29. Februar  
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang  
 Leitung Andreas Freiermuth  
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee  
 Anmeldung bis 18. Februar

### **Rathaus**

Seit 500 Jahren ist es ein würdiger Tagungsort für unsere Räte. Vom Mittelalter bis zum Jugendstil ist in dem Haus zu entdecken.

Datum 4. März  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Arkaden Rathausshof  
 Leitung Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 18. Februar

### **Hotel Hilton**

Die Hotelreihe, die auf der ganzen Welt bekannt ist. Von der Küche bis zur Suite werden Sie durchs Hotel geführt.

Datum 5. März  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang, Aeschengraben 31  
 Leitung Hotel Hilton  
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Gipfel  
 Anmeldung bis 20. Februar

### **BVB Leitstelle**

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen.

Datum 6. März  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – ca. 12.00 Uhr  
 Treffpunkt BVB, Claragraben 55  
 Leitung Betriebsleitstelle BVB  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 20. Februar

### **Goldschmied – Atelier Moll**

Einblick in die Geschichte und Arbeit der Goldschmiedfamilie Moll. Vom Design über das Schmelzen und Treiben zum Schmuck.

Datum 7. März  
 Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.55 Uhr Tramstation Rheingasse, vor Möbel Pfister  
 Leitung Atelier Moll  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 21. Februar

### **Theater und Schauspielhaus**

Sie besichtigen das Theater und das Schauspielhaus. Einblick hinter die Kulissen.

Datum 10. März  
 Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.30 Uhr  
 Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Haupteingang Theater  
 Leitung Theater  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss! Viele Treppen!  
 Anmeldung bis 25. Februar

### **Migros Betriebe Birsfelden**

Rings um den Erdball werden täglich Waren verladen, die wenig später in Birsfelden ankommen zur Verpackung und Verteilung.

Datum 12. März  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.30 Uhr am Aeschenplatz, Bus 70  
 Leitung Migros  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss! Treppen laufen.  
 Anmeldung bis 27. Februar

### **Sutter Konditorei**

Nach der Einführung, sehen Sie die Torten- und Kuchenabteilung, die Pralinéproduktion, die Geschenke- und Verpackungsabteilung.

Datum 13. März  
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.30 Uhr Station Spengler, Tram 11 Richtung Aesch  
 Leitung Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer  
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Gipfel  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 27. Februar

### **Kantonsbibliothek Liestal**

Liechti Graf Zumsteg Architekten haben das alte Weinlagerhaus zwischen 2003 und 2005 transformiert zur eindrucksvollen Bibliothek.

Datum 14. März  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.30 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB. 13.44 Uhr Abfahrt nach Liestal  
 Leitung Gerhard Matter, Leiter der KBL  
 Kosten Fr. 22.-  
 Anmeldung bis 28. Februar

### **Mission 21**

Einblick in die Geschichte, Entwicklung und in das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Mission BS, das sich enorm verändert hat.

Datum 17. März  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalenter, Tram 3  
 Leitung Mission 21  
 Kosten Fr. 22.-, inkl. Kaffee und Kuchen  
 Anmeldung bis 3. März

## **Ausflüge**

**Kultur- und Kongresszentrum in Luzern**  
 Stararchitekt Jean Nouvel, hat ein imposantes Kulturzentrum geschaffen. Der Konzertsaal setzt ganz neue klangliche Massstäbe.

Datum 3. März  
 Tag/Zeit Montag, 08.30 – ca. 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.35 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 08.52 Uhr. Bitte Billette selber lösen.  
 Leitung Kongresszentrum  
 Kosten Fr. 30.-  
 Anmeldung bis 18. Februar

## **Vorträge**

### **Der verborgene Mozart**

Der Autor des gleichnamigen Buches bespricht und erklärt am Klavier die wenig bekannten Seiten Mozarts anhand der Zauberflöte.

Datum 22. Januar  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14  
 Leitung Marcus Schneider  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 9. Januar

**Organspende: Will ich oder soll ich das?**

**Was spricht dafür, was spricht dagegen? Eine spannende Auseinandersetzung mit vielen Fragen, Impulsen und Antworten.**

Datum 23. Januar  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Settimo Monteverde, Voluntas  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 10. Januar

**Die chinesische Medizin**

**Sie werden über diese neu-alte Medizin und ihre Möglichkeiten informiert. Die Methoden werden Ihnen praktisch vorgeführt.**

Datum 24. Januar  
Tag/Zeit Donnerstag, 17.30 – 19.00 Uhr  
Treffpunkt 17.25 Uhr Chinamed Zentrum  
Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus,  
3. Stock  
Leitung Rudolf Schaffner  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 10. Januar

**Der Jakobsweg / Film-Vortrag**

**Erleben Sie die vielen Eindrücke, spirituelle und alltägliche, eines Pilgers auf der Wanderung durch Frankreich und Spanien.**

Datum 24. Januar  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Andreas Keller  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 14. Januar

**Frühchristentum – Anfänge der Malerei**

**Kurs in Kunstgeschichte:**

Von den Anfängen bis zur Renaissance.

Datum 28.1./18.2./25.2.08  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Suzanne Senn Grasso  
Kosten Fr. 114.-  
Anmeldung bis 16. Januar

**Farben in der Aura des Menschen?**

**Farben entspringen dem Licht, aus dem alles hervorkommt. Sie finden ihren Ausdruck in der Natur und in uns Menschen.**

Datum 30. Januar  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Angela M. Rossi Siegfried  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 16. Januar

**Kenya / Dia-Vortrag**

**Dieses ostafrikanische Land bietet nicht bloss Tiere in freier Wildbahn, sondern auch interessante Volksstämme wie die Samburu und die Massai.**

Datum 31. Januar  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Anne-Marie Baumann  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 17. Januar

**Cosa nostra**

**Die Geschichte der sizilianischen Mafia. Korruption, Erpressung, Mord. Die Wahrheit hinter dem Mythos Mafia.**

Datum 6. Februar  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Hanspeter Wälty  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 23. Januar

**Wien und Walzer**

**4x Strauss, Lanner, Lehar, Schrammel, Ziehrer und Konsorten – musikalisch-romantische Souvenirs an die schöne blaue Donau.**

Datum 19. Februar  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr  
Ort Zunftsaal der Weinleute,  
Münsterplatz 14  
Leitung Hans A. Jenny  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 4. Februar

**Ein Mann namens Jesus von Nazareth**

**Wer war Jesus von Nazareth?. Können die Reden Jesu und die Gleichnisse der Bibel seine Geschichtlichkeit beweisen?**

Datum 20. + 27. Februar  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Mike Stoll,  
Religionswissenschaftler  
Kosten Fr. 50.-  
Anmeldung bis 4. Februar

**Die Patientenverfügung**

**Warum eine Patientenverfügung?**

**Ein Informationsnachmittag.**

Datum 21. Februar  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Voluntas GGG  
Kosten Fr. 20.-  
Besonderes Keine Beratung! Sie findet im Einzelgespräch bei der GGG statt.  
Anmeldung bis 1. Februar

**Paris – eine Reise wert / Dia-Vortrag**

**Die bunte Mischung aus Kunst und Kultur, Parks und Aussichtspunkten, Avenuen und Vergnügen, bezaubern uns immer wieder von Neuem.**

Datum 28. Februar  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Sieglinde Schopf, Fotografin und Autorin  
Kosten Fr. 22.-  
Anmeldung bis 6. Februar

**Hypnose**

**Von Sinn/Unsinn der Hypnose. Was kann sie wirklich? Wo wird sie heute eingesetzt? Geschichte der Hypnose. Hypnotherapie heute.**

Datum 5. März  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung René Krebs, Psychotherapeut  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 20. Februar

**Was ist Anthroposophie?**

**Anthroposophie bezieht die konkrete Geist-Welt in die Lebenspraxis ein. Leben nach dem Tod, Entwicklung der Erde, Reinkarnation und das Schicksal werden erläutert.**

Datum 6. März  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 20. Februar

**Wilhelm Busch zum 100. Todestag**

**Wer kennt nicht seine Bildergeschichten? Von heiterer Musik begleitet bieten auch seine Gedichte viel Amüsantes und Besinnliches.**

Datum 11. März  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort Zunftsaal der Weinleute,  
Münsterplatz 14  
Leitung Helen Liebendörfer, Texte und  
Frieder Liebendörfer, Musik  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 25. Februar

**Die Bundeslade – Mythos o. Kultobjekt?**

**Was ist die Bundeslade eigentlich? Hat es sie wirklich gegeben? Und wo ist sie geblieben?**

Datum 12. März  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Mike Stoll,  
Religionswissenschaftler  
Kosten Fr. 25.-  
Anmeldung bis 25. Februar

## Farbe und Stil

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

Datum 12. März  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil und Modefachberaterin  
 Kosten Fr. 50.-  
 Anmeldung bis 27. Februar

## Was ist Feng Shui?

**Einblick in das westliche Feng Shui. Grundregeln für einen harmonischen Wohn- und Arbeitsbereich.**

Datum 13. März  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Beatrice Hug, dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 27. Februar

## Musik, Malen, Gestalten

### Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

### Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.00 – 11.00 Uhr

### Malen und Zeichnen

Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

### Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

### Altflötenkurse

Mittwoch, 08.30 – 09.45 Uhr

Mittwoch, 09.55 – 10.55 Uhr

Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

### Flötenensemble

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

### Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

### Anmeldung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde und Preis auf Anfrage.

## Kurse

### Bildcollage mit Serviettentechnik

**Sie gestalten ihr ganz eigenes Bild auf Leinwand mit Acrylfarben, Sand, Strukturbasteln und der Serviettentechnik. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.**

Daten 28. Januar  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ada Spaar  
 Kosten Fr. 40.-, exkl. Material Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 16. Januar

### Intuitives Malen

**Die Welt der Farben ist in uns. Durch Intuitiv-Malen nehmen wir mit uns selber Kontakt auf und durch Farben und Formen drücken wir dies aus.**

Daten 19. + 26. Februar  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Angela Rossi Siegfried  
 Kosten Fr. 60.- (2x)  
 Anmeldung bis 1. Februar

### Aquarellieren m. A.Godet, Kunstmalerin

**Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Umgang mit Material und Farbe. Umsetzen von Motiven, Bildgestaltung sowie diverse Techniken.**

Daten 20. Februar – 7. Mai (ohne 19.3.+26.3.)  
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.30 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Antoinette Godet  
 Kosten Fr. 230.- (10x)  
 Besonderes Block und Farben mitnehmen.  
 Anmeldung bis 6. Februar

### Kalligraphie Fraktur

**In diesem Kurs lernen Sie die Fraktur-Schrift, die sich gegen Ende des 15 Jh. aus der gotischen Schrift entwickelte. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.**

Daten 22. Februar – 25. April (ohne 21.+28. März)  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin  
 Kosten Fr. 208.- (8x), exkl. Fr. 20.- Material direkt im Kurs bezahlen  
 Anmeldung bis 1. Februar

### Ostereier mit Serviettentechnik

**Sie gestalten Ihre ganz persönlichen Ostereier für den Osterbaum oder die Tischdeko mit der Serviettentechnik.**

Daten 27. Februar  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Ada Spaar  
 Kosten Fr. 40.-, exkl. Material Fr. 5.- bis 8.-  
 Anmeldung bis 6. Februar

### Trocken-Filzen für Ostern

**Die Wolle wird mit der Filznadel bearbeitet zu Dekorationsobjekten, Figuren, Tieren etc.**

Daten 5. März und 12. März  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Patricia Beer  
 Kosten Fr. 50.-, exkl. Material ca. Fr.20.-  
 Anmeldung bis 20. Februar

## Und ausserdem...

### Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

**Nach neusten Erkenntnissen steigert Sudoku die geistige Kapazität bei nur täglich fünf Minuten spielen. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels kennen.**

Daten 21. + 28. Januar  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Priska Flury  
 Kosten Fr. 70.-  
 Anmeldung bis 9. Januar

### Fahr-Theorie Auffrischkurs

**Ihnen werden die neuen Gesetze (Gurt-Obbligatorium, Kreiseln fahren, Einspuren) erklärt. Anhand eines kleinen Fragebogens werden Unsicherheiten besprochen.**

Daten 30. Januar  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Philipp Warpelin, Fahrlehrer  
 Kosten Fr. 35.-  
 Anmeldung bis 16. Januar

### Geistig fit und vital durch Spiele

**Blieben Sie spielend geistig fit und vital. Sie lernen viele Spiele kennen, die Sie alleine oder in Gesellschaft spielen können.**

Datum 18. + 25. Februar  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Priska Flury  
 Kosten Fr. 90.-  
 Anmeldung bis 1. Februar

### Jassen für Anfänger

**Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art erlernen.**

Daten 20. Februar – 19. März  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 17.00 Uhr  
 Ort Im Haus zum Hohen Dolder, St. Alban-Vorstadt 35. Bei Ruth Moser läuten!  
 Leitung Ruth Moser  
 Kosten Fr. 160.- (5x)  
 Anmeldung bis 4. Februar



### **Patience legen für Anfänger**

**Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannt Patienzen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.**

Daten 20. + 27. Februar  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Renate Meier  
Kosten Fr. 90.-  
Anmeldung bis 1. Februar

### **Tarot – Spiegel Ihrer Seele**

**Die Tarot Karten sind eine wunderbare Entscheidungshilfe. Sie helfen Ihren Alltag bewusster und selbstsicherer zu gestalten. Mit Freude lernen Sie die Bilder der Karten und fördern zugleich Ihre Intuition und Konzentration.**

Daten 22. Februar – 14. März  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Christine Keiser, SVEB und Master NLP  
Kosten Fr. 150.- (4x)  
Besonderes Tarotkarten nach Raider mitnehmen  
Anmeldung bis 1. Februar

### **Geistige Fitness für Anfänger**

**Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie in diesem abwechslungsreichen Kurs lernen, werden Ihnen den Alltag um Vieles erleichtern.**

Datum 22. Februar – 25. April  
(ohne 21.+28. März)  
Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Verena Thomann  
Kosten Fr. 170.- (8x)  
Anmeldung bis 1. Februar

### **Pokern – eine Einführung**

**Es wird gepokert! Sie werden das Spiel in seinen Grundzügen kennen lernen, damit auch Sie in diese Welt eintauchen können.**

Daten 3. + 10. März  
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Priska Flury  
Kosten Fr. 80.-  
Anmeldung bis 18. Februar

## **Computer**

Alle Veranstaltungen finden im akzent forum an der St. Alban - Vorstadt 93 / 95 (Lift) statt.

### **Info-Tag**

Wir laden Sie ganz herzlich zu unserem nächs-

ten EDV-Info-Tag ein. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Das akzent forum und unsere Cafeteria sind von 09.00 – 12.00 für Sie geöffnet.

**Datum Mittwoch, 2. Januar 2008**

#### **Grund- und Aufbaukurse,**

09.00, 10.00 Uhr

#### **Vertiefungs- und Ferienkurse, 11.00 Uhr**

im akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

#### **Unser aktuelles Kursangebot**

**In Kleingruppen mit 5 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern lernen Sie einmal pro Woche während zwei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und die verschiedensten Anwendungen.**

Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP / Office 2002 und mit Windows Vista / Office 2007. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem und mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Für MAC-Anwenderinnen und -Anwender bieten wir zurzeit Privatstunden zu Hause und im akzent forum (sofern Sie einen Mac-Laptop mitbringen) an. Ausserdem können neu Privatkurse für Mac gebucht werden (siehe Seite 42).

#### **Übungslektionen**

**Während oder nach dem Besuch eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos an 2 Übungslektionen teilzunehmen.**

Anmeldung 061 206 44 66.

Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr

Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr:

Word, Excel, Internet, E-Mail, Windows.

Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr: Bildbearbeitung, Website und jeden zweiten Freitag Video.

#### **Neu: Angebote für den Kanton BL**

**Wir bieten unseren Kundinnen und Kunden im Kanton Basel-Landschaft ab sofort Computerkauf-Beratung, Computerkauf-Begleitung, Computer-Privatstunden, Support, Handy-Privatlektionen und Handy-Gruppenkurse an.**

Die Handy-Angebote und die Computerkauf-Beratung finden in unserem Kursraum in Liestal (Bahnhofstrasse 4) statt. Die Computer-Privatstunden können wir, je nach Wunsch, in Liestal (Bahnhofstrasse 4) oder bei Ihnen zu Hause organisieren.

Für den Support und die Privatstunden an ihrem Wohnort, verlangen wir eine Wegpauschale.

Wir kalkulieren mit drei verschiedenen Zonen.

Welche Wegpauschale für welchen Ort berech-

net wird, erfahren Sie bei Ihrer Anfrage in unserem Kurssekretariat (061 206 44 66).

## **Computer Ferienkurse**

### **Fitness- und Computerferien**

#### **Kurs 1: Grundlagen**

##### **Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 1**

In diesem Kurs erhalten Sie die Gelegenheit, Ihre eigene Digitalkamera besser kennen zu lernen und damit praktisch zu arbeiten. Sie lernen die wichtigen Kriterien beim Fotografieren und erhalten Tipps, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Ferienkurs bietet auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden und zu bearbeiten.

Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera, «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

#### **Kurs 2: Auffrischung**

##### **Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 2**

Dieser Ferienkurs ist ideal für KursteilnehmerInnen, die bereits etwas Erfahrung in der Bildbearbeitung haben. Der Kursteil «Digitale Fotografie» beinhaltet die Themen von Kurs 1, im Bearbeiten der Bilder wird an Ihr bestehendes Grundwissen angeknüpft.

Ausserhalb der Unterrichtszeit können Sie sich dem Fitness- und Wellnessprogramm anschliessen. Bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern oder Wellness in der nahe gelegenen ‚Cassiopeia Therme‘, können Sie sich wunderbar entspannen.

Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements 4.0 / 5.0 / 6.0

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, Kurs «Digitalkamera und Computer» und evtl. Kurs «Bildbearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ort: Badenweiler, Hotel Post

Termine: 31. März – 4. April 2008

Kurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.–

Leitung: Annette Stöcker (Computerkurs), Barbara Willmering (Fitness)

Aufenthalt: Unterkunft (EZ oder DZ), Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 649.40.- (inkl MwSt.).

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm: 061 206 44 66 oder lis.flury@bs.pro-senectute.ch

#### **Weiterer Ferienkurs im 2008:**

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Allgemeiner Auffrischkurs

Datum: 30. Juni 2008 – 4. Juli 2008

## Grundkurse

### Einführungskurs

**Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen, die wichtigsten Computeranwendungen kennen.**

Betriebssystem: Windows XP oder Windows Vista. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

6 x 2 Lektionen, Fr. 390.–

### Auffrischkurs Grundlagen

**Dieser Kurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.**

Programme: Windows XP, Word 2002, Internet Explorer.

Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse  
4 x 2 Lektionen, Fr. 260.–

## Aufbaukurse

### Textverarbeitung 1

**Dieser Kurs eignet sich hervorragend als Weiterführung des Einführungskurses. Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Rechtschreibprüfung nutzen, Schriftgrösse und Schriftart verändern, Tabulatoren setzen und Texte gestalten.**

Programme: Word 2002 oder Word 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Textverarbeitung 2

**Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Adresslisten und Etiketten kennen lernen.**

Programme: Word 2002 oder Word 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Internet

**Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz.**

Programm: Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### E-Mail

**Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.**

Programme: Outlook Express, Windows Mail und bei Bedarf Microsoft Outlook, Internet Explorer

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Tabellenkalkulation 1

**Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.**

Programme: Excel 2002 oder Excel 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Tabellenkalkulation 2

**Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.**

Programme: Excel 2002 oder Excel 2007  
Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Windowskurs 1

**Grundlage und Vertiefung im Umgang mit dem Windows Betriebssystem. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungs- oder Crashkurses repetieren und festigen möchten. Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen. Fensterhandhabung, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund und Bildschirmschoner. Einstellungen der Symbolgrösse, fehlende Elemente wie Symbolleisten wieder aktivieren und mögliche Stolpersteine in der Computerhandhabung erkennen.**

Programme: Windows XP oder Windows Vista  
Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

### Windows- und Installationskurs 2

**Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinstellung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.**

Programm: Windows XP oder Windows Vista  
Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

## Vertiefungskurse

### Neu: Umsteigerkurs Vista

**Dieser Kurs ist für Personen geeignet die schon länger mit dem Computer arbeiten, jedoch auf das neue Betriebssystem Windows Vista und das Programm Microsoft Word 2007 umsteigen möchten. Sie lernen in diesem Kurs die wichtigen Neuerungen kennen und können diese mit praktischen Übungen anwenden.**

Programme: Windows Vista und Microsoft Office 2007

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse  
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

### **Ordnung auf dem Computer**

Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen und die Dateien auf dem eigenen Computer organisieren. Die verschiedenen Dateitypen erkennen, umbenennen, in eigene Ordner verschieben oder löschen. Sicherungskopien anlegen, CD brennen, mit einem Memory Stick arbeiten.

Programme: Windows XP

Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

### **Auffrischkurs für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten und vorhandene Wissenslücken zu allen Office-Programmen und Windows schliessen möchten. Die Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden gesammelt und im Kurs praktisch erarbeitet.

Programme: Windows XP und Office 2002

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

### **Dokumente gestalten mit Word**

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.

Programme: Microsoft Office 2002

Voraussetzungen: Besuch von «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

### **PowerPoint**

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen.

Programme: Microsoft PowerPoint 2002

Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

### **Das ABC des Druckens**

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adresstiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programm: Word 2002

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

### **Digitalkamera und Computer**

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per E-Mail verschicken, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben.

Programme: Windows XP / Windows Vista, Photoshop Elements 5.0

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

### **Bildbearbeitung Grundlagen**

Bilder einscannen, von der Digitalkamera herunterladen, Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Korrekturen und Bildkompositionen, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### **Bildbearbeitung Aufbau**

Mit Ebenen und Masken arbeiten, Stempel und Reparaturpinsel verwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und drucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

### **Websitegestaltung 1**

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Es empfiehlt sich «Bildbearbeitung Grundlagen» und «Bildbearbeitung für das Internet» zu besuchen.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### **Eigene Website gestalten**

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzung: «Websitegestaltung 1» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### **Videobearbeitung 1**

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf HD oder CD exportieren.

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0

Voraussetzung: Gute Anwendungskenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

### **Videobearbeitung 2**

Repetition von «Videobearbeitung 1», Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0

Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

## **Kurzzeitkurse**

### **Steuererklärung**

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden oder von der CD installieren, Grundlagen der Bedienung.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

### **Online-Shopping**

Ferien per Internet buchen, von günstigen Onlineangeboten profitieren, Lebensmittel und Bücher mit einem Mausklick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

### **Bank- und Postkonto per Internet**

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.

Programm: Internet Explorer

Voraussetzung: Siehe «Online-Shopping»

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

### **Sicherheit für Windows XP**

Computersicherheit im Überblick und Sofortmassnahmen im Schadensfall, Installation und Handhabung von Antivirenprogrammen, sicher im Internet surfen und E-Mails empfangen.

Programme: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 164.–

### Download und Installation

Software z.B. für den Drucker oder eine Anleitung für die Digitalkamera im Internet finden und auf den eigenen Computer laden, installieren oder deinstallieren. Risiken beim Download erkennen und vermeiden.

Programme: Windows XP und Windows Vista  
Voraussetzungen: Besuch des «Einführungs- und Windowskurses 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.–

## Workshops

### Fotografieren mit meiner Digitalkamera mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und lernen damit zu experimentieren. Sie erfahren mehr über die verschiedenen Einstellungen Ihrer eigenen Digitalkamera, lernen vom Profi wie fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen.

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera.

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.–

### Videos konzipieren und bearbeiten mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse des Videofilmes kennen und bekommen einen Einblick, wie ein Film professionell geplant und realisiert wird. Sie erstellen eine kurze Ideen-skizze (Drehbuch) und lernen, was Sie beim Filmen mit Ihrer Kamera und beim Schneiden alles beachten müssen.

Voraussetzung: Eigene Video-Digitalkamera.

2 x 3 Lektionen, Fr. 230.–

## Zusätzliche Angebote

### Computeria

Einmal im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.

In der Pause haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Weitere Informationen erhalten Sie im akzent forum

Kosten: 1 x 2 Lektionen, Fr. 20.– (inkl. Getränke). Ist direkt am Abend zu bezahlen.

Die nächsten Computerias sind am:

**Montag, 7. Januar**

Werkstatt für eigene Fragen

**Montag 4. Februar**

Arbeiten mit Microsoft Word 2007

### Neu: Mac-Kurse bei Ihnen zu Hause

Sie besitzen einen Apple Computer und möchten einen auf Ihr Lerntempo zugeschnittenen Einführungs- oder Vertiefungskurs besuchen. Unser auf Mac spezialisierter Kursleiter unterrichtet Sie an Ihrem eigenen Computer bei Ihnen zu Hause.

Mögliche Kursthemen:

- Texte schreiben, gestalten, korrigieren, speichern und öffnen, Vorlagen erstellen, Rechtschreibprüfung etc.
- E-Mails schreiben, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten
- Im Internet Adressen suchen, navigieren und Informationen drucken,
- Einführung in das Archivieren von Fotos und in die einfache Bildbearbeitung
- Einführung in das Archivieren von Musik
- Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Einrichten des Docks etc.
- Datensicherung, CDs brennen etc.

Kanton BS, 5 x 1 Stunde (Privatunterricht),

Fr. 450.-, Kanton BL plus Wegpauschale

### Beratung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen?

Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um den Computer zu finden, der für Sie der richtige ist. Wir beraten Sie auch beim Kauf von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner...) oder beim Einrichten eines Internet-Anschlusses. Bei dieser Beratung geht es nicht um bestimmte Marken oder Anbieter.

**Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)**

1 Lektion, Fr. 75.–

### Begleitung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen und dabei gerne begleitet werden?

Sie fühlen sich in den Computershops unsicher und können den Computer nicht alleine nach Hause tragen. Wir begleiten Sie zum Computerkauf, richten Ihnen Ihr Gerät inkl. Internet-Anschluss ein, bringen dieses zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit Ihrer Neuanschaffung ab.

**Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Ort nach Absprache)**

1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)

1 Stunde, Fr. 100.– (Installation, exkl.

Wegpauschale)

### Support

**Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software?**

Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der richtige für Sie ist.

**Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL**

1 Stunde, Fr. 100.– (exkl. Wegpauschale)

### Privatstunden

**Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln?**

Haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatstunden bei Ihnen zu Hause oder im akzent forum das Richtige für Sie.

**Neu: dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (in Liestal oder bei Ihnen zu Hause)**

1 Stunde, Fr. 120.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

### Handy Privatlektion

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.

**Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)**

1 Lektion, Fr. 75.–, 2 Lektionen, Fr. 140.–

### Handy Gruppenkurs

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit ihrem Handy in praktischen Übungen.

Die Themen sind Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben

**Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)**

2 x 2 Lektionen, Fr. 95.–

## PC-Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung

Fragile Suisse organisiert Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit dem akzent forum.

Kursort: akzent forum, St. Alban - Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel

Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung: Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 26 90

### PC - Auffrischkurs

In diesem Kurs frischen Sie Ihre PC-Grundlagen auf und schliessen Wissenslücken im Umgang mit verschiedenen Programmen. Sie schreiben, korrigieren, gestalten und speichern Texte, surfen im Internet, wiederholen das effiziente Suchen mit Suchmaschinen und versenden E-Mails. Sie können das Gelernte im Kurs üben und anwenden.

Termine: Mittwoch, 5. März 2008 bis 14. Mai 2008, 10.00 - 11.50 Uhr, (8x) Fr. 170.- (inkl. Unterlagen)

### Einführung Internet und E-Mail

In diesem Kurs lernen sie alles Wichtige rund um Internet und E-Mail. Im Internet surfen und Informationen suchen, E-Mails versenden und das eigene Adressbuch verwalten.

Termine: Mittwoch, 5. März 2008 bis 14. Mai 2008, 14.00 - 15.50 Uhr, (8x) Fr. 170.- (inkl. Unterlagen)

## NEU! PC-Kurse für Menschen mit Parkinson

Parkinson Schweiz organisiert in Zusammenarbeit mit dem akzent forum, PC-Kurse für Menschen mit Parkinson.

Kursort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel.

Detailprogramm und Anmeldung: Parkinson Schweiz, Postfach 123, 8132 Egg, Telefon: 043 277 20 77, E-Mail: susi.obrist@parkinson.ch

## Sprachen

Alle Kurse finden im akzent forum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

### Englisch

#### Englisch literature class

We will read several classic stories from well known authors. An advanced knowledge of English is required for this class.

Dauer 10. Januar – 10. April (ohne 7.+14.2. und 20.+27.3.)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 15.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anne Breckenridge

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 7. Januar

#### Easy reading – easy speaking

Für Fortgeschrittene Anfänger! Sie lesen ausgesuchte, einfache Texte. Die Aussprache sowie die mündliche Zusammenfassung werden geübt und gepflegt.

Dauer 18. Februar – 5. Mai (ohne 17.+24.3.08)

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 14.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dorothe Kaufmann

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 4. Februar

#### Englisch Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide sprachliche Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Dauer 19. Februar – 6. Mai (ohne 18.+25.3.08)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Susan Robinson

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 1. Februar

#### Englisch Reisekofferkurs

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur, geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer 19. Februar – 6. Mai (ohne 18. + 25.3.08)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Susan Robinson

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 1. Februar

## Französisch

### Französisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grosser Wert gelegt.

Dauer 3. März – 26. Mai (ohne 17.+24.3./12.5.08)

Tag/Zeit Montag, 08.40 – 09.30 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marianne Gaechter

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 18. Februar

## Italienisch

### Italienisch Reisekofferkurs

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer 19. Februar – 6. Mai (ohne 18.+25.3.08)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 14.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Valeria Balmelli

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 31. Januar

### Italienisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grosser Wert gelegt.

Dauer 20. Februar – 7. Mai (ohne 19.+26.3.08)

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.20 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ines Stöckli

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 31. Januar

### Leggiamo e conversiamo

Einfache Lektüre (1200-1800 Wörter), um die Sprache zu üben und den Wortschatz weiter aufzubauen

Dauer 3. März – 26. Mai (ohne 17.3./24.3./12.5.08)

Tag/Zeit Montag, 16.00 – 16.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Mattarelli

Kosten Fr. 190.- (10x)

Besonderes Leichte Mittelstufe

Anmeldung bis 18. Februar

## Spanisch

### Spanisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf „reden können“ wird grosser Wert gelegt.

Dauer	3. März – 26. Mai (ohne 17.+ 24.3./12.5.08)
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ana Fritschi
Kosten	Fr. 190.- (10x)
Anmeldung	bis 18. Februar

### Spanisch Reisekofferkurs

Die Vorbereitung für die Ferien - die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer	3. März – 26. Mai ( ohne 17.+24.3./12.5.08.)
Tag/Zeit	Montag, 08.30 – 09.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ana Fritschi
Kosten	Fr. 190.- (10x)
Anmeldung	bis 18. Februar

## Weitere Sprachen

### Latein

#### Latein – ein Auffrischkurs

Latein, eine vergessene Sprache - das Gedächtnis wird angeregt und die Sprache wird wieder lebendig.

Dauer	18. Feb. – 5. Mai (ohne 17.3.+ 24.3.)
Tag/Zeit	Montag, 11.00 – 11.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Werner Meyer
Kosten	Fr. 190.- (10x)
Anmeldung	bis 4. Februar

### Dialäggd - lääse, schwätze, schryybe

Ein abwechslungsreicher 5-teiliger Einführungskurs mit ausführlicher Dokumentation und Literatur.

Dauer	19. Feb. – 18. März 2008
Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.45 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	W.P. Lukas
Kosten	Fr. 142.- (5x)
Anmeldung	bis 1. Februar

## Semesterkurse

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts ver-

ständigen können? Oder möchten Sie Ihr Französisch auffrischen? Oder haben Sie Lust, Italienisch oder Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an in den vier Hauptsprachen:

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

### Stufen

AnfängerInnen, Fortgeschrittene AnfängerInnen  
Leichte Mittelstufe, Mittelstufe, Fortgeschrittene Mittelstufe, Oberstufe / Konversation / Lektüre

### Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, welcher Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Sie können im jeweiligen Kurs unentgeltlich schnuppern.

### Preise Semesterkurse

Grossgruppe (7 – 10 Teilnehmende):  
Fr. 247.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)  
Fr. 361.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):  
Fr. 361.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

## Englisch

### AnfängerInnen

Mittwoch, 14.50 Uhr

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 10.00 Uhr	Montag, 10.40 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr	Dienstag, 15.00 Uhr
Mittwoch, 09.40 Uhr	Mittwoch, 11.00 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr	Freitag, 10.30 Uhr

### Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr	Montag, 15.00 Uhr
Montag, 16.00 Uhr	Dienstag, 08.20 Uhr
Dienstag, 10.35 Uhr	Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr	Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr	Donnerstag, 15.10 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr	

### Mittelstufe

Montag, 09.30 Uhr	Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr	Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr	Donnerstag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr	Donnerstag, 10.35 Uhr
Freitag, 08.30 Uhr	

### Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.20 Uhr	Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr	Mittwoch, 13.45 Uhr
Donnerstag, 10.00 Uhr	

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Montag, 15.00 Uhr	Montag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 10.40 Uhr	Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr	Donnerstag, 11.25 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr	

## Französisch

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 13.00 Uhr	Dienstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 16.45 Uhr	

### Mittelstufe

Montag, 09.45 Uhr

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, 15.00 Uhr	Dienstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr	

## Italienisch

### AnfängerInnen

Dienstag, 15.00 Uhr

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch, 15.00 Uhr	Freitag, 09.00 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr	

### Leichte Mittelstufe

Montag, 10.15 Uhr	Mittwoch, 14.00 Uhr
-------------------	---------------------

### Mittelstufe

Mittwoch, 09.30 Uhr	Donnerstag, 15.00 Uhr
---------------------	-----------------------

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr	Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr	Mittwoch, 10.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr	

## Spanisch

### AnfängerInnen

Freitag, 08.45 Uhr	Freitag, 11.00 Uhr
--------------------	--------------------

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Freitag, 09.30 Uhr

### Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 09.45 Uhr	Freitag, 10.00 Uhr
-----------------------	--------------------

### Mittelstufe

Montag, 10.45 Uhr	Donnerstag, 08.45 Uhr
Freitag, 09.45 Uhr	

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

## Sport und Wellness

akzent forum organisiert sein Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Es gibt Semesterkurse und quartalsweise (zwischen 7 und 13 Lektionen) stattfindende Kurse. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die entsprechende Rechnung.

In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

## Gymnastik und Fitness

### Pilates

**Die Verbindung von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Zentrum aller Pilates-Übungen. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.**

Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15
Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polstar pilates)
Kosten	Fr. 23.– / Lektion

### Fit für Frauen

**Eine Ausdauer- und Kraftstunde nur für Frauen**

Tag/Zeit	Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Ramona Amrein, Turn- und Sportlehrerin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Männerfit

**Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.**

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Körpertraining – Stretching – Entspannung

**Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.**

Tag/Zeit	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 17.– / Lektion

### PowerGym

**Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.**

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Sanfte Gymnastik

**Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen Sie zu Wohlbefinden.**

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Mittwoch
Kurs 1:	13.00 – 14.00 Uhr
Kurs 2:	14.00 – 15.00 Uhr
Leitung	Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

#### Kurs 3

Tag/Zeit	Montag, 11.30 – 12.30 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

#### Kurs 4

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

#### Kurs 5

Tag/Zeit	Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Leitung	Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

#### Ort / Kosten

#### Kurs 1 bis 3

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
-----	---

#### Kurs 4 und 5

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkelinstr.11 / Hirschgässlein 44
-----	---

Kosten	Fr. 12.50 / Lektion
--------	---------------------

### Bauch – Beine – Po

**Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.**

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Rhythmus – Bewegung – Koordination

**Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.**

#### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Dienstag
	Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr
	Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

#### Kurs 3

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkelin-Str. 11
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kosten	Fr. 12.50/Lektion
--------	-------------------

### Rhythmische Gymnastik

**Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.**

Tag/Zeit	Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Marie-José Tschopp
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Gymnastik und Musik

**Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit werden kontrolliert ausgeführt und mit Musik unterstützt.**

Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkelin-Str. 11
Leitung	Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

## Semesterkurse

### GymFit+

Für sportliche Frauen und Männer. Sie fördern Ihre allgemeine Kondition.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum: 21. Januar - 27. Juni (20x)

### Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130

Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

### akzent forum Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

### Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

### GymFit

Sie verbessern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und trainieren das Gleichgewicht.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum: 21. Januar - 27. Juni (20x)

### Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim,

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Eglise française, Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung,

Bruderholzweg 3,

Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Rhypark Saalbau, Mülhuserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung,

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung, Schweizerg. 23,

Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.30 Uhr

### Kleinbasel

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71,

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

### Riehen

Andreashaus, Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66, Turnsaal,

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim, Äussere

Baselstrasse 168,

Mittwoch, 09.00 Uhr

## Fokus: Prävention

### NEU Bones for life - starke Knochen

Osteoporose-Prophylaxe nach Feldenkrais: Sie arbeiten mit Ihrem Körper mit gezieltem Druck auf die Knochen und erreichen so in verschiedenen Körperhaltungen eine optimale Aufrichtung von Kopf bis Fuss.

Daten 4. Januar – 4. April (10x)  
(ohne 8. und 15. Februar, 20. und 28. März)

Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+,  
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Leitung Monika Ulrich, Physiotherapeutin,  
dipl. Feldenkraislehrerin

Kosten Fr. 180.–

Anmeldung bis 13. Dezember

### Beckenbodengrundkurs

Blasenschwäche - was kann ich dagegen tun?

Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

Daten 14. Januar - 10. März (7x)  
(ohne 4. und 11. Februar)

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann-  
Kinkelinstr.11 / Hirschgässlein 44

Leitung Beatrice Meier-Keller,  
Physiotherapeutin

Kosten Fr. 100.-

### Beckenbodentrainingskurs

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstrasse 15

Leitung Beatrice Meier-Keller,  
Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

### Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füssen Gutes zu tun.

Daten 18. Januar - 29. Februar (5x)  
(ohne 8. und 15. Februar)

Tag/Zeit Freitag, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstrasse 15

Leitung Beatrice Meier-Keller,  
Physiotherapeutin

Kosten Fr. 65.-



**OsteoGym**

Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Sabine Chambovey Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

**Bewegung und Gedächtnis**

Durch das Verknüpfen von Bewegungen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

**Gleichgewichtstraining**

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

**Trainingskurs 1**

Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Monique Mattarelli, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

**Trainingskurs 2**

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

**Rückentraining**

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mithilfe von gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten sollten.

**Kurs 1 – 3**

Tag/Zeit	Freitag Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

**Kurs 4 und 5**

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr
----------	--

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

**Kurs 6**

Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkelinstr.11 / Hirschgässlein 44
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

**Fokus: Entspannung****Atmen – Bewegen – Entspannen**

Die richtige Atemtechnik trägt zum Wohlbefinden bei, denn ungünstige Atembewegungen schwächen den Körper und vermindern die Konzentrationsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie eine gute Atemtechnik.

Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Kosten	Fr. 18.–/Lektion
Besonderes	ohne Bodenübungen

**Atem - Bewegung - Körperbewusstsein**

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen können körperliche Verspannungen lösen. Dies ermöglicht einen besseren Atemfluss, eine tiefere Atmung und führt zu mehr Energie.

Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin
Kosten	Fr. 18.–/Lektion

**Yoga**

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringt Sie in eine geistig-körperliche Balance.

**Kurs 1 und 2**

Tag/Zeit	Freitag Kurs 1: 13.30 – 14.30 Uhr Kurs 2: 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

**Qi-Gong**

Beim Qi-Gong werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration trainiert.

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

**Feldenkrais**

Sachte Bewegungen helfen im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten	Fr. 16.–/Lektion

**Kurs 1**

Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung	Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

**Kurs 2**

Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

**Tai-Ji**

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

**Kurs 1 und 2**

Tag/Zeit	Mittwoch Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

**Kurs 3**

Tag/Zeit	Freitag Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 17.–/Lektion

## Krafttraining

### Gesundheitsorientiertes Krafttraining

#### Krafttraining im Krafraum Fitnesscenter 50+

Tag/Zeit	Mo - Fr, 08.30 – 11.30 Uhr Mo, Di und Do, 15.00 – 19.00 Uhr Mi, 15.00 – 17.00 Uhr
Besonderes	Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant
Ort	Fitnesscenter 50+, Krafraum, Belchenstr. 15
Kosten	3 Monate Fr. 269.– (inkl. Fr. 19.– MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

#### Schnuppertag:

Samstag, 12. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr

## Laufsport

### Laufpass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Datum: 21. Januar - 18. Juli (23x)

### Nordic-Walking

Ort:	Wasserturm Bruderholz
Montag	09.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Wasserturm, Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation

### Walking / Nordic Walking

Ort	Lange Erlen
Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr
Freitag	09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt	09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

### Walking / Nordic Walking

Ort	Brüglingen
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr
Freitag	09.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

### Vita Parcours, Nordic Walking

Ort:	Allschwilerwald
Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours
Freitag	14.00 – 15.00 Uhr Nordic Walking
Treffpunkt	08.45 resp. 13.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

## Wassersport

### Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung	Beatrice Meier
Kosten	Fr. 19.–/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt)

### Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit	Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr
Ort	Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17
Leitung	Dorothee Siefert-Steurethaler
Kosten	Fr. 19.–/Lektion (inkl. Eintritt, exkl. 7,6 % MwSt.)

### Wassergymnastik mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Kosten:	Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Datum:	21. Januar - 27. Juni (20x)

### Grossbasel

<b>Dalbehof</b>	Kapellenstrasse 17
Montag	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag	09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen)
<b>Weiherweg Alterszentrum</b>	Rudolfstrasse 43
Montag	08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag	08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch	14.00, 14.45 Uhr

### Fit im Wasser

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich).

Kosten:	Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Datum:	21. Januar - 27. Juni (20x)

### Kleinbasel

<b>Bläsischulhaus</b>	Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch	16.00 Uhr*, 16.45 Uhr (*Wassertiefe 2 m)

### Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67	
Dienstag	08.00 Uhr, 08.45 Uhr
Mittwoch	08.00 Uhr, 08.45 Uhr

### Riehen, Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15	
Mittwoch	16.00 Uhr

## Tanzen

### Salsa

Wir laden Sie ein in eine Welt von Lebensfreude, Salsarhythmen und gesundem Spass.

Daten	11. Januar – 14. März (ohne 8.2, 15.2. (9x))
Tag/Zeit	Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Tanzschule Fromm, Gerbergässlein 23
Leitung	Romy Diethelm
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 9. Januar

### Steptanz

Steptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den Füssen. Diese aussergewöhnliche Tanzform erlebt zurzeit eine Renaissance und ist ein wunderbares Erlebnis für alle Rhythmusbegeisterten und solche die es noch werden möchten. In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundschritte und die Technik des Steptanzes sowie erste Kombinationen.

Tag/Zeit	Dienstag, 09.45 – 10.45 Uhr
Ort	tanzwerk, die Schule für Steptanz, Schorenweg 150
Leitung	Sabine Freuler, Steptanzlehrerin
Kosten:	Fr. 20.–/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

### Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz ist mehr als nur Freude am Tanz. Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert so u.a. die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin
Kosten	Fr. 19.–/Lektion

**Tanz und Beweglichkeit****Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.**

Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 17.– / Lektion

**Gesellschaftstanz**

**Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).**

**Kurs 1: leicht Fortgeschrittene**

Tag/Zeit	Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm

**Kurs 2: Fortgeschrittene**

Tag/Zeit	Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm

**Kurs 3: Fortgeschrittene**

Tag/Zeit	Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Bernhard Urfer

**Kurs 4: leicht Fortgeschrittene**

Tag/Zeit	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm

**Kurs 5: für Neueinsteiger**

Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm

Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten	Fr. 11.50 / Lektion (exkl. 7,6 % MwSt.)

**Tänze aus aller Welt**

**Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.**

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Datum	21. Januar - 27. Juni (20x)

**Grossbasel**

**Alban-Breite**, Alterszentrum, Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchengemeindehaus**, Furkastrasse 12,  
Freitag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Gemeindehaus** Am Kraysrain 24  
Montag, 14.45 Uhr

**Zum Wasserturm**, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144,  
Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**, Gundeldingerstrasse 370,  
Freitag, 09.30 Uhr

**Kleinbasel**

**Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr

**Riehen**

**Haus zum Wendelin**, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

**Spiele****Tennis**

**In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.**

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Tennis Center Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche

**Kleinfeld-Tennis**

**Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Feldern mit normalen Rackets und Tennisbällen im Doppel gespielt.**

Daten	13. Aug. 2007 bis 18. Jan. 2008 (20x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	St. Jakobshalle
Kosten	Fr. 139.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester
Ausrüstung	Turnkleidung, Hallensportschuhe
Anmeldung	Erforderlich, Eintritt jederzeit mögl.

**Tischtennis**

Ort	Weiheweg Altersz., Rudolfstr. 43
Daten	13. Aug. 2007 bis 18. Jan. 2008 (20x)
	Donnerstag, 09.30 Uhr
	Freitag, 14.30 Uhr
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 69.95 (inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

**Gymnastik und Spiel**

**Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.**

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Datum	21. Januar - 27. Juni (20x)
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

**Kurs 1 (nur Frauen)**

Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung	Claudine Schwyn

**Kurs 2 (nur Männer)**

Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung	Esther Hug

**Wandern****Wandern**

**Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).**

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):

Montag	2½ – 3 Std.
Dienstag Gruppe 1	1 – 2 Std.
Dienstag Gruppe 2	3 – 4 Std.
Mittwoch	2 – 3 Std.
Donnerstag	3 – 4 Std.
Freitag	2 – 3 Std.

**Teilnehmerbeiträge**

Einzelbeitrag pro Wanderung	Fr. 8.50
Zehnerabonnement	Fr. 85.–
Semesterbeitrag	Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Das detaillierte Wanderprogramm und genaue Angaben erhalten Sie im akzent forum	

**Bergwandern**

**Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.**

Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detaillierte Jahresprogramm im akzent forum.

**Ferien****Polysportive Wintertage in Flims**

**Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Langlauf, Ski alpin und Winterwandern.**

Daten	13. - 19. Januar 2008
Leitung	Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensportleiterin Max Pusterla-Bosshard, Seniorensportexperte
Besonderes	Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

**Volkstanzferientage**

**Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen und Buochs bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.**

**1. Ferienwoche**

Daten	Sonntag, 18. – Do, 22. Mai 2008
Ort	Staufen/Bad Krozingen

**2. Ferienwoche**

Daten	Montag, 9. – Freitag, 13. Juni 2008
Ort	Buochs
Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm

# Schnupperzyt Sport

vom 7. - 11. Januar 2008

Vom 7. – 11. Januar 2008 haben Sie die Möglichkeit, an den unten angegebenen Orten, unser breites Sportangebot kennenzulernen.

**Sie haben auch die Gelegenheit, in unserem neuen Krafraum an der Belchenstrasse 15, zu schnuppern (Öffnungszeiten siehe unten).**

- Wählen Sie diejenigen Angebote aus, welche Sie interessieren
- Kommen Sie zur angegebenen Zeit vorbei
- Nehmen Sie Turnkleider und -schuhe oder Gymnastikschläppli mit
- Sie schnuppern gratis und brauchen sich nicht anzumelden

## Im Fitnesszentrum 50+, Belchenstrasse 15

Krafraum: Mo. – Fr., 08.30 – 11.30 Uhr, Mo., Di. und Do., 15.00 – 19.00 Uhr, Mi., 15.00 – 17.00 Uhr

Montag, 7.1.2008	Dienstag, 8.1.2008	Mittwoch, 9.1.2008	Donnerstag, 10.1.2008	Freitag, 11.1.2008
Rhythmische Gymnastik 08.30 - 09.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 - 09.30 Uhr	GymFit 08.00 - 09.00 Uhr		
	Gym Fit (Männer) 09.30 - 10.30 Uhr	GymFit 09.00 - 10.00 Uhr		GymFit+ 10.00 - 11.00 Uhr
Bewegung und Gedächtnis 10.30 - 11.30 Uhr	Osteogym 10.30 - 11.30 Uhr	Feldenkrais 10.30 - 11.30 Uhr	GymFit 10.30 - 11.30 Uhr	Tai-Ji 11.00 - 12.00 Uhr
	Atmen und Bewegen 11.30 - 12.30 Uhr	Fit für Frauen 11.30 - 12.30 Uhr		
Steptanz 13.30 - 14.30 Uhr				Yoga 13.30 - 14.30 Uhr
Gleichgewichtstraining 14.30 – 15.30 Uhr			Gleichgewichtstraining 14.30 – 15.30 Uhr	
Tanz und Beweglichkeit 15.30 – 16.30 Uhr			GymFit+ 15.30 – 16.30 Uhr	
		Pilates 17.00 - 18.00 Uhr	Orientalischer Bauchtanz 17.00 - 18.00 Uhr	Stiefkind Fuss 16.30 – 17.30 Uhr
			Männerfit 18.00 - 19.00	

## In der Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

GymFit+ 08.30 - 09.30 Uhr			GymFit+ 08.30 - 09.30 Uhr	
GymFit+ 09.30 - 10.30 Uhr			GymFit+ 09.30 - 10.30 Uhr	
GymFit+ Corso tenuto in lingua italiana 10.30 - 11.30 Uhr	GymFit+ 10.30 - 11.30 Uhr		GymFit+ 10.30 - 11.30 Uhr	
			GymFit+ 14.00 - 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 - 16.00 Uhr	Gymnastik u. Spiel (Frauen) 15.00 - 16.00 Uhr		Gymnastik u. Spiel (Männer) 15.00 - 16.00 Uhr	
	Power Gym 16.00 - 17.00 Uhr		GymFit+ 16.00 - 17.00 Uhr	
	Bauch - Beine - Po 17.00 - 18.00 Uhr		GymFit+ 17.00 - 18.00 Uhr	

## Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11 / Hirschgässlein 44

Beckenbodengrundkurs 09.00 - 10.00 Uhr		Rhyth.-Bewegung-Koordination 09.00 - 10.00 Uhr		Sanfte Gymnastik 09.00 - 10.00 Uhr
Rückentraining 10.00 - 11.00 Uhr		Sanfte Gymnastik 10.00 - 11.00 Uhr		Gymnastik mit Musik 10.00 - 11.00 Uhr