

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2008)
Heft: 3: Schwerpunkt Barfüsserplatz

Rubrik: Akzent Forum

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

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

Krafttraining

mit Qualität – für Sie

Ein Ort, der Bildung und Sport vereint - Eine Marke von Pro Senectute beider Basel



- Eine gestärkte Muskulatur führt zu einem beschleunigten Regenerationsprozess im Falle einer Verletzung.
- Gekräftigte Muskeln führen zu einem guten Körpergefühl und fördern das tägliche Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl.

Der Kraftraum des akzent forums

Krafttraining kann man in jedem Alter betreiben. Der Umfang des Trainings ist abhängig vom jeweiligen körperlichen Fitnessstand. Im Allgemeinen gilt die Arbeit an Kraftmaschinen als die ideale Form des Krafttrainings, denn die Bewegungen sind geführt und die einzelnen Muskeln können gezielt gestärkt werden.

Haben Sie Lust unter fachkundiger Betreuung Ihre Muskulatur zu kräftigen?

Dann kommen Sie in unser Fitnesscenter an der Belchenstrasse. Eine Physiotherapeutin macht Sie in unserem Kraftraum mit dem richtigen Gebrauch der neuesten Geräte vertraut und stellt Ihnen Ihr auf Sie und Ihre Trainingsbedürfnisse abgestimmtes Programm zusammen. Später, wenn Sie allein trainieren, ist stets eine Fitnesstrainerin anwesend, die Sie gerne unterstützt. Rufen Sie uns einfach an. Wir beraten Sie gerne.

Übrigens: Ein Trainingsumfang von ca. 45 Minuten, 2 bis 3 Mal pro Woche ist ausreichend, um die Muskulatur nachhaltig zu kräftigen.

Wussten Sie, dass Sie im akzent forum auch Ihre Beweglichkeit und Ausdauer trainieren können? Bei uns finden Sie diverse Fitnesskurse, Wasser- und Laufsportangebote und vieles mehr. Haben Sie Interesse? Auf den folgenden Seiten finden Sie unser gesamtes Angebot. Was Sie heute noch nicht finden, bieten wir vielleicht schon morgen an. Wir gehen mit der Zeit und mit Ihren Bedürfnissen.

Rufen Sie uns an (061 206 44 66). Wir sind gerne für Sie da.

Unsere Gesellschaft wird immer mobiler: Wochenendausflüge nach London, Paris, Berlin oder Barcelona sind für viele zu etwas Alltäglichem geworden. Den Billig-Airlines sei dank. Gleichzeitig ist mehr als ein Drittel der Erwachsenen in der Schweiz übergewichtig oder gar fettleibig. Bewegungsmangel, Über- und Fehlernährung sind Gründe dafür.

Dabei wäre es leicht, dem Körper Gutes zu tun: Bereits eine halbe Stunde Bewegung pro Tag mit leicht beschleunigtem Atem, so schreibt das Bundesamt für Gesundheit, könnte die Gesundheit von Frauen und Männer jeden Alters beträchtlich verbessern.

Doch Ausdauertraining allein – Joggen, Velo fahren, Schwimmen oder Wandern – reicht nicht aus, um eine gute körperliche Fitness zu erreichen. Neben Ausdauer sollte die Beweglichkeit und die Kraft trainiert werden. Besonders wichtig ist das Krafttraining, denn damit können gewisse Abbauvorgänge des Körpers gebremst und ein natürliches «Korsett» aufgebaut werden, das ein Leben lang Halt gibt.

Vom Nutzen des Krafttrainings

Der Mensch altert. Jeden Tag ein Stückchen – und im Rahmen des Alterungsprozesses verändert sich der Körper. Ab dem 25. Altersjahr geht die Kraft zurück. Zwischen dem 50. und dem 70. Lebensjahr beträgt der Verlust an Muskelmasse etwa 15% pro Jahrzehnt, anschliessend rund 30%. Spätestens mit 60 Jahren sollte deshalb ein systematisches Krafttraining zur Erhaltung der Muskulatur begonnen werden.

Doch es gibt noch weitere Gründe, die dafür sprechen, regelmässig Krafttraining zu betreiben:

- Eine kräftige Muskulatur begünstigt eine gute Körperhaltung.
- Trainierte Muskeln weisen eine höhere Dichte auf und bieten damit einen Schutz gegen die Gewalteinwirkung von aussen.
- Eine kräftige Muskulatur schützt vor körperlichen Überlastungen im Sport und im Alltag.
- Trainierte Muskeln sind ein wirksamer Unfallschutz.

Ausgewählt

Besondere Sport- und Bildungsangebote

Info-Tag Computerkurse

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

Mittwoch, 25. Juni

Am Info-Tag haben Sie die Gelegenheit, unser Angebot an Computerkursen näher kennen zu lernen. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter informieren Sie über das Kursangebot. Dabei haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Das akzent forum und unsere Cafeteria sind von 09.00 - 12.00 und von 14.00 - 16.30 Uhr für Sie geöffnet.

Infos zu den Grund- und Aufbaukursen:

09.00, 10.00, 14.00, 15.00 Uhr

Infos zu den Vertiefungskursen:

11.00 Uhr

Für Sie entdeckt:

Sportprogramm während der Sommerferien. Ein umfangreiches Angebot an Sportkursen:

- Rückengymnastik
 - Beckenbodengymnastik
 - Salsa
 - Tango
 - Walking
- etc.

30. Juni - 8. August

Besonderes: Sportangebote in der Halle in angenehmem kühlem Raum

Das detaillierte Programm finden Sie auf den Seiten 45 und 46

Führungen und Ausflüge

Gewürze - Heilmittel der Küche

Gartenkräuter und ihre Bedeutung für Küche und Heilkunde (Führungen)

Dienstag, 8. Juli, 10.00 - 11.00 Uhr

Botanischer Garten in Zürich

Eine vielseitige Pflanzenwelt zum entdecken!

Donnerstag, 10. Juli, 07.50 - 11.30 Uhr

Schönheiten Luzerns

Eine spannende Stadtführung

Mittwoch, 16. Juli, 08.00 - 12.00 Uhr

Ferdinand Hodler

Ausflug zur einzigartigen Werkschau im Kunstmuseum Bern.

Mittwoch, 23. Juli, 08.00 - 12.00 Uhr

Machen Sie Ferien mit uns

Juni/Juli 2008

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 30. Juni bis Freitag, 4. Juli

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Allgemeiner Auffrischkurs

Oktober 2008

Bergün

Sonntag, 12. bis Freitag, 17. Oktober

November 2008

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 10. bis Freitag, 14. November

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Thema noch offen

Dezember 2008

Langlauftage im Obergoms

Montag, 8. bis Donnerstag, 11. Dezember

März 2009

Winterferienwoche im Obergoms

Sonntag, 1. bis Sonntag, 8. März

Langlauf, Winterwandern und auf Wunsch

Schneeschuhwandern

März / April 2009

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 9. bis Freitag, 13. März

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

Besonderes

Während der Sommerferien (30. Juni - 8. August) ist das akzent forum geschlossen. Zu dieser Zeit stehen wir Ihnen telefonisch gerne zur Verfügung (08.00 - 12.00 Uhr).

Kurse

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei Abmeldung bis 5 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50% des Kursgeldes erhoben. Bei einer späteren Abmeldung sind wir leider gezwungen, die gesamten Kurskosten in Rechnung zu stellen.

Ausflüge, Führungen, Vorträge

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

Auf einen Blick...

Ausflüge, Führungen und Vorträge

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

Juni

- 13.06.08 Kloster Schöndal (A)
- 16.06.08 Der neue Sautergarten im Zolli (F)
- 19.06.08 Schloss Ebenrain (F)
- 20.06.08 Nussbaumer Weinführung (F)
- 23.06.08 Fernand Léger (F)
- 24.06.08 Petite Camargue Alsacienne (F)
- 25.06.08 Birsigtunnel (F)
- 26.06.08 Wenkenhofpark Riehen (F)
- 27.06.08 Papiliorama – Schmetterlinge (A)

Juli

- 02.07.08 Papiermühle (F)
- 08.07.08 Gewürze – Heilmittel (F)
- 10.07.08 Botanischer Garten Zürich (A)
- 16.07.08 Schönheiten Luzerns (A)
- 17.07.08 Sumpfschildkröten, Lange Erlen (F)
- 23.07.08 Ferdinand Hodler (A)
- 24.07.08 Bestattungskultur auf dem Hörnli (F)
- 29.07.08 Markthalle von F. Hundertwasser (A)
- 30.07.08 Ermitage in Arlesheim (F)

August

- 11.08.08 Fondation Herzog (F)
- 12.08.08 Vitra Design Museum (F)
- 13.08.08 Moderne Architektur in Basel (F)
- 14.08.08 Kläranlage Basel (F)
- 15.08.08 Zauber- und Hexenpflanzen (F)
- 18.08.08 Von Mücken und Elefanten (F)
- 19.09.08 Das Licht im Impressionismus (F)
- 20.08.08 Bidet und Puderdose (F)
- 21.08.08 Skulpturengarten Claire Ochsner (F)
- 22.08.08 Sarasinpark in Riehen (F)
- 25.08.08 Unterirdische Mühlen Le Locle (A)
- 26.08.08 Schweizer Kunst heute (A)
- 27.08.08 Basler Zolli - gestern und heute (F)
- 28.08.08 Zähringerstadt Rheinfelden (A)
- 29.08.08 Wettstein, Piccolomini (F)

September

- 01.09.08 Musikstadt Basel (F)
- 02.09.08 Die Basler Zeitung (F)
- 03.09.08 Kunsthandwerk des Drechselns (F)
- 03.09.08 Basel im Wahlfieber (V)
- 04.09.08 Abegg-Stiftung (A)
- 05.09.08 Familie: alles bleibt, wie es nie war (A)
- 17.09.08 Geschichte des Pendelns (V)
- 18.09.08 Farben in der Aura des Menschen (V)
- 23.09.08 Wahre Tiergeschichten (V)
- 24.09.08 Craniosacral Therapie (V)
- 25.09.08 Organspende?! (V)

Führungen

Der neue Sautergarten im Zolli

Es sind die Panzernashörner, Pinguine, Schneeleoparden und Papageien, die oft im hinteren Teil des Zolli vergessen werden.

Datum	16. Juni
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Hintereingang Dorenbach, Tram 2
Leitung	Dr. Mauro Bodio
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-)
Anmeldung	bis 2. Juni

Schloss Ebenrain

Das wunderschön gelegene Schloss (18. Jh.) mit barocker Gartenanlage diente als Land- u. Sommersitz des Seidenfabrikanten M. Bachofen.

Datum	19. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 - ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.00 Uhr Bhf. Sissach, Kiosk
Leitung	Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion BL
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 5. Juni

Domaine Nussbaumer – Weinführung

Sie erhalten eine Betriebsführung durch den bekannten Klushof (Weinbereitung, Gang durch Rebberg) und dürfen Weine degustieren.

Datum	20. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.30 Uhr Endstation 11er-Tram, Aesch
Leitung	Domaine Nussbaumer, Aesch
Kosten	Fr. 26.-
Besonderes	Gut zu Fuss (die Domaine liegt ca. 20 Gehminuten vom Tram entfernt)
Anmeldung	bis 6. Juni

Fernand Léger

Vom Kubismus geprägten Schaffen bis zum heiteren grossformatigen Spätwerk hat er auf die amerikanische Kunst markant eingewirkt.

Datum	23. Juni
Tag/Zeit	Montag, 10.05 - 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Museumseingang
Leitung	Fondation Beyeler
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Sonderausstellung ca. Fr. 14.-)
Anmeldung	bis 9. Juni

Petite Camargue Alsacienne

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen: bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder und vieles mehr.

Datum	24. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 07.50 - 12.30 Uhr
Treffpunkt	07.50 Uhr Schiffflände, Bus 4 bis Neuweg. Abfahrt 08.01 Uhr
Leitung	Petite Camargue
Kosten	Fr. 30.- (inkl. Busbillette)
Besonderes	Gut zu Fuss! ID nicht vergessen!
Anmeldung	bis 10. Juni

Birsigtunnel

Das unterirdische Basel: von der Heuwaage bis zur Schiffflände. Es gibt viele ober- und unterirdische Veränderungen der Stadt.

Datum	25. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Zoo Haupteingang
Leitung	Atelier Lindenberg 3
Kosten	Fr. 22.-
Besonderes	Gut zu Fuss (Stahlleiter)!
Anmeldung	bis 11. Juni

Wenkenhofpark Riehen

Der Schlosspark wurde nach französischer Art um das Lustschlösschen des Junggesellen Zäslin (1736) angelegt.

Datum 26. Juni
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr bei Busstation Wenkenhof, Bus 32 Richtung Chrischona
 Leitung Verkehrsverein Riehen
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Kaffee u. Kuchen)
 Anmeldung bis 12. Juni

Museum Papiermühle

Sie erhalten Einblick in die technische und kulturelle Entwicklung von Papier, Schrift und Druck und können selber Papier schöpfen.

Datum 2. Juli
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang Museum
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 22.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
 Anmeldung bis 18. Juni

Gewürze – Heilmittel der Küche

Nicht exotische Gewürze stehen im Zentrum, sondern die gewöhnlichen Gartenkräuter und ihre Bedeutung für Küche und Heilkunde.

Datum 8. Juli
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor Kutschenmuseum, Botanischer Garten Brüglingen
 Leitung Agnès Leu, Kant. gepr. Naturärztin, BL
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 24. Juni

Tierpark Lange Erlen: Sumpfschildkröten!

1871 wurde der Tierpark Lange Erlen, als Naherholungsgebiet gegründet. Der neue Erlebnishof bietet eine zusätzliche Attraktion.

Datum 17. Juli
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - ca. 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr Haupteingang Tierpark. Bus 36 von Bad Bahnhof nach Kleinhüningen bis Station Tierpark Lange Erlen
 Leitung Lange Erlen
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 4. Juli

Bestattungskultur auf dem Hörnli

Der Platz der Ruhe ist ein Ort, der seine ganz eigene Kultur pflegt. Aufbahrung und Krematorium werden Ihnen gezeigt.

Datum 24. Juli
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Haupteingang zum Friedhof
 Leitung Friedhof Hörnli
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 10. Juli

Die Ermitage in Arlesheim

Der Spaziergang durch den engl. Landschaftsgarten weckt Assoziationen zur Sagenwelt, zum Leben in Frömmigkeit und zur Ritterromantik.

Datum 30. Juli
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Tramhaltestelle Arlesheim Dorf, Tram 10
 Leitung Enrico Somazzi
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss und gutes Schuhwerk
 Anmeldung bis 16. Juli

Fondation Herzog

Eine Führung durch eine der wohl bedeutendsten Photosammlungen weltweit – faszinierende Zeitzeugnisse aus rund 150 Jahren.

Datum 11. August
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr Eingang Fondation (Oslostr. 8, Tor 13, 10/11er Station Dreispitz)
 Leitung Fondation Herzog
 Kosten Fr. 25.-
 Anmeldung bis 28. Juli

Vitra Design: Leben unter d. Halbmond

Treten Sie ein in eine kaum bekannte Sphäre der arabischen Welt: Wohnkulturen von Nomadenzelten, Kasbahs bis zu Gebäuden des 20. Jh.

Datum 12. August
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00
 Treffpunkt 14.05 Uhr Claraplatz beim Brunnen. Abfahrt mit Bus 55 um 14.15 Uhr
 Leitung Vitra Design Museum
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
 Besonderes Spez. Trambillette
 Anmeldung bis 29. Juli

Moderne Architektur in Basel

Entdecken Sie auf einem Rundgang herausragende Beispiele moderner Architektur von Diener & Diener, Herzog & de Meuron, Botta, Piano und Meier.

Datum 13. August
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr, Botta Bau, Aeschenplatz
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 30. Juli

Kläranlage Basel

Tonbildschau und Rundgang über die Abwasserreinigung der Region Basel «vom schmutzigen Eingang zum gereinigten Ablauf».

Datum 14. August
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Endstation Tram 8, Kleinhüningen
 Leitung Pro Rheno, Kläranlage
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss! Viele Gittertreppen
 Anmeldung bis 31. Juli

Zauber- und Hexenpflanzen

Erfahren Sie mehr über einheimische u. exotische (Zauber-)Pflanzen, die auf Körper und Geist berauschend oder narkotisierend wirken!

Datum 15. August
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt Eingang Spalentor, vis-à-vis Tramhaltestelle 3
 Leitung Botanischer Garten
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 31. Juli

Von Mücken und Elefanten

Auf diesem amüsanten Rundgang durch Basel entdecken Sie viele Tiere, durch die unsere Stadtgeschichte erst lebendig wird.

Datum 18. August
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Münster, Hauptportal
 Leitung Mike Stoll
 Kosten Fr. 23.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 4. August

Das Licht im Impressionismus

Entdecken Sie die Magie des Lichts in den Landschaftsbildern der impressionist. Malerei von Monet, Pissaro u.a.

Datum 19. August
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Anmeldung 5. August

Bidet und Puderose

Nicht immer war es üblich, sich zu duschen und Unterwäsche zu tragen - erfahren Sie mehr über Hygiene u. Körperpflege im 18./19. Jh.

Datum 20. August
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr
Treffpunkt Eingang, Haus zum Kirschgarten
Leitung Gudrun Piller, Historisches Museum Basel
Kosten Fr. 20.- (inkl. Eintritt)
Besonderes Gut zu Fuss (Treppen!)
Anmeldung bis 6. August

Skulpturengarten von Claire Ochsner

Auf dem Rundgang durch Atelier und Garten lernen Sie die eigenwilligen farbenfrohen Skulpturen der BL-Künstlerin kennen.

Datum 21. August
Tag/Zeit Donnerstag, 13.45 - 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB. Abfahrt 14.01 Uhr nach Liestal. Billette bitte selber lösen bis Frenkendorf-Bächliacker (von Liestal mit Bus 78)
Leitung Claire Ochsner
Kosten Fr. 21.-
Anmeldung bis 7. August

Der Sarasinpark in Riehen

Auf einem Rundgang erfahren wir die wechselvolle Geschichte dieses faszinierenden Parks und der angrenzenden Landgüter.

Datum 22. August
Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Fondation Beyeler, Tram 6
Leitung Lukrezia Seiler
Kosten Fr. 22.-
Anmeldung bis 8. August

Der Basler Zolli – gestern und heute

Sie erhalten Einblick in die bewegte, spannende Geschichte und das sich wandelnde Selbstverständnis des ältesten Zoos der Schweiz.

Datum 27. August
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang
Leitung Zoo Basel
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Anmeldung bis 13. August

Wettstein, Rosenblatt, Piccolomini & Co.

Ein Spaziergang auf den Spuren von zwölf bekannten und weniger bekannten Persönlichkeiten der Basler Geschichte.

Datum 29. August
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt Pfalz, Münster
Leitung Roger Ehret
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 15. August

Musikstadt Basel

Erfahren Sie mehr über die Basler Musikszene, deren Entwicklung und über Persönlichkeiten, welche das Musikleben prägen und geprägt haben.

Datum 1. September
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt Münsterplatz, Brunnen
Leitung Basel Tourismus
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 18. August

Die Basler Zeitung

Sie erfahren, wie eine Zeitung in 24h vom Text bis zum Druck entsteht. Auch über die Geschichte der BaZ erfahren Sie Einiges.

Datum 2. September
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr Hochbergerstr. 15 / Bus 36
Leitung Felix Mäder, Leiter Betriebsführungen
Kosten Fr. 20.- (exkl. Kaffee)
Besonderes Gut zu Fuss! Keine Sitzmöglichkeiten!
Anmeldung bis 19. August

Das Kunsthandwerk des Drechselns

Bei diesem Atelierbesuch erhalten Sie Einblick in das Kunsthandwerk des Drechselns.

Datum 3. September
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt Klingentalstrasse 57, bei Eingang
Leitung Christine Polheim
Kosten 20.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung 20. August

Ausflüge

Kloster Schöthal und seine Skulpturen

Aus den Ruinen eines alten Klosters entstand dank eines Kunstfreundes ein Landschaftsheiligtum mit Werken moderner Bildhauer.

Datum 13. Juni
Tag/Zeit Freitag, 13.30 - 17.30 Uhr
Treffpunkt 13.30 Uhr, (Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 13.45 Uhr)
Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten Fr. 64.-
Besonderes Gutes Schuhwerk!
Anmeldung bis 30. Mai

Papiliorama – Welt der Schmetterlinge

Tauchen Sie ein in die Welt der Schmetterlinge (über 60 Arten) und beobachten Sie nachtaktive Tiere der Tropenwälder (Anakondas u.m.).

Datum 27. Juni
Tag/Zeit Freitag, 08.15 - 15.00 Uhr
Treffpunkt 08.15 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.30 Uhr (Billette bitte selber lösen)
Leitung Papiliorama, Kerzers b. Bern
Kosten Fr. 32.- (inkl. Eintritt)
Besonderes Gut zu Fuss, wenig Zeit zum Umsteigen!
Anmeldung bis 13. Juni

Botanischer Garten in Zürich

Tauchen Sie ein in eine vielseitige Pflanzenwelt: den Mittelmeergarten, das Alpinum, die Wasserpflanzenbecken und Heilkräuter.

Datum 10. Juli
Tag/Zeit Donnerstag, 07.50 - 11.30 Uhr
Treffpunkt 07.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.07 Uhr
Leitung Botanischer Garten ZH
Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahnticket «City», Kaffee)
Anmeldung bis 26. Juni

Die Schönheiten Luzerns

Auf dem Stadtrundgang erfahren Sie Wichtiges und Witziges über die Geschichte Luzerns, über Kirchen, Plätze und die Kappelerbrücke.

Datum 16. Juli
Tag/Zeit Mittwoch, 07.45 - 12.00 Uhr
Treffpunkt 07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.04 Uhr (Billette bitte selber lösen)
Leitung Luzern Tourismus
Kosten Fr. 30.-
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 3. Juli

Ferdinand Hodler

Die Ausstellung im Kunstmuseum Bern gibt einen Überblick über die Entwicklung des Künstlers durch alle Schaffensperioden und Themen.

Datum 23. Juli
Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.15 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.27 Uhr
Leitung Kunstmuseum Bern
Kosten Fr. 30.- (exkl. Eintritt, Bahn)
Anmeldung bis 9. Juli 2008

Die Markthalle von Fried. Hundertwasser

Nach dem Besuch des Biedermeier Städtli Heiden erleben Sie den einzigartigen, farbenprächtigen Kunstbau dieses Künstlers.

Datum 29. Juli
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt 08.15 Uhr Gartenstrasse, R. Saner Bus, 08.30 Uhr Abfahrt
Leitung Museum
Kosten Fr. 98.- (exkl. Mittagessen/inkl. Eintritt, Kaffee + Kuchen)
Anmeldung bis 15. Juli

Unterirdische Mühlen (bei Le Locle)

Eine Höhlenfabrik, die über vier Jahrhunderte lang genutzt und mit Hilfe der Wasserkraft betrieben wurde – ein einzigartiges Spektakel.

Datum 25. August
Tag/Zeit Montag, 07.45 - ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt 07.45 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 08.00 Uhr
Leitung Moulins souterrains
Kosten Fr. 85.- (inkl. Eintritt/exkl. Mittagessen)
Besonderes Warme Kleidung, sehr gut zu Fuss (viele Treppen)
Anmeldung bis 11. August

Schweizer Kunst heute

«Shifting Identities» ist eine Ausstellung zum Thema Identität – jene der Schweiz, der globalisierten Welt. Spannende Positionen von Schweizer Künstlern.

Datum 26. August
Tag/Zeit Dienstag, 13.05 - ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt 13.05 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 13.22 Uhr (Billette bitter selber lösen)
Leitung Kunsthaus Zürich
Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahnticket «City», Eintritt Museum)
Anmeldung bis 12. August

Die Zähringerstadt Rheinfelden

Entdecken Sie auf diesem Stadtrundgang die spannende Geschichte dieser pittoresken Stadt am Rhein.

Datum 28. August
Tag/Zeit Donnerstag, 13.35 - 16.30 Uhr
Treffpunkt 13.35 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 13.50 Uhr
Leitung Tourismus Rheinfelden
Kosten Fr. 22.- (exkl. Bahn)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 14. August

Abegg-Stiftung: einzigartige Textilien

Besuchen Sie eine der bedeutendsten Textilsammlungen der Welt – ein Zentrum für die Erforschung und Erhaltung alter Gewebe.

Datum 4. September
Tag/Zeit Dienstag, 13.00 - ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt 12.45 Uhr, Abfahrt an der Gartenstrasse mit R. Saner Bus: 13.00 Uhr
Leitung Abegg-Stiftung, Riggisberg
Kosten Fr. 69.- (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 21. August

Familie – alles bleibt, wie es nie war

Wie hat sich das Bild der Familie in den letzten 250 Jahren gewandelt? Die Ausstellung geht den sozial- und kulturgeschichtlichen Aspekten nach.

Datum 5. September
Tag/Zeit Freitag 10.15 - 13.00 Uhr
Treffpunkt 08.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.07 Uhr (Billette bitter selber lösen)
Leitung Schw. Landesmuseum (ZH)
Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn/Eintritt)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 22. August

Vorträge**Basel im Wahlfeber**

Bei den kommenden Gesamterneuerungswahlen bekommt Basel einen «Stapi» und der Grosse Rat wird verkleinert. Ein Blick hinter die Kulissen des Wahlkampfes.

Datum 3. September
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Max Pusterla, ehem. Grossrat und Verfassungsratspräsident
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 20. August

Geschichte des Pendelns

Ursprung und Mythologie – Wozu pendeln wir? – Was kann man nicht pendeln? Wie ist die richtige Anwendung des Pendels?

Datum 17. September
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung René Krebs, Psychologe und Evelyn Zimmermann, dipl. manuelle Therapeutin NVS-A
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 3. September

Farben in der Aura des Menschen/2. Teil

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

Datum 18. September
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Angela Rossi Siegfried
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 3. September

Wahre Tiergeschichten

Tapfere Hunde, witzige Katzen und gelehrige Pferde, von Mäusen, Ratten und Affen – ein faszinierendes zoologisches Panoptikum.

Datum 23. September
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 8. September

Craniosacral Therapie

Ein aussergewöhnlicher Ursprung führt zu dieser subtilen und sanften Körpertherapie. Die Methode wird Ihnen anhand von Fallbeispielen erläutert.

Datum 24. September
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Daniel Agustoni, Craniosacral-Therapeut
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 10. September

Organspende?!

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

Datum 25. September
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Settimo Monteverde, Voluntas
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 10. September

Musik, Malen, Gestalten

Aquarellieren

Mittwoch, 09.00 - 11.30 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

Malen

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, 09.30 - 10.45 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung

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

Kurs

Vorstellung der Kreativ-Kurse

Sie erhalten einen praktischen Eindruck von den folgenden Kursen: **Mandala malen, Kalligraphie, Karten gestalten und Was ist eigentlich Ziselieren?**

Daten 15. September

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gislin

Besonders Keine Anmeldung nötig!

Computer

Sie werden in einer **Kleingruppe** von 5 - 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern unterrichtet. Die kleine Gruppengrösse ermöglicht es unseren Kursleitern, auf alle Lernenden persönlich einzugehen.

Im Kurspreis enthalten (ab 8 Lektionen) sind für Sie erstellte **Kursunterlagen**, die einfach, klar und verständlich sind und Sie bei der Computerarbeit zu Hause unterstützen.

Bei allen Kursen ab 12 Lektionen (ausser Einführungskurs) können Sie zusätzlich und kostenlos 2 **Übungslektionen** besuchen. Die Kurse finden zwischen 08.00 Uhr Morgens und 20.00 Uhr Abends statt.

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. Kursdaten laufend auf Anfrage.

Alle Computerkurse finden im akzent forum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt. Handykurse, Privatstunden und private Handylektionen bieten wir auch in den Räumen der Pro Senectute beider Basel in Liestal an der Bahnhofstrasse 4 an.

Für **Mac-Anwenderinnen und -Anwender** bieten wir Privatstunden zu Hause und im akzent forum (sofern Sie einen Mac-Laptop mitbringen) an. Ausserdem können neu Privatkurse für Mac (bei Ihnen zu Hause) gebucht werden (siehe Seite 44).

Info-Tag

Wir laden Sie ganz herzlich zu unserem nächsten EDV-Info-Tag im akzent forum 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 und von 14.00 - 16.30 Uhr für Sie geöffnet.

Mittwoch, 25. Juni

Grund- und Aufbaukurse:

09.00, 10.00, 14.00 und 15.00 Uhr

Vertiefungs- und Ferienkurse:

11.00 Uhr

Beratung

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie der richtige ist, können Sie sich gerne, auch ausserhalb des Info-Tages, von uns beraten lassen. Rufen Sie uns an. Unsere Fachleiterin steht Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Individualkurse

Sie möchten als Gruppe von 3-6 Personen einen individuellen Kurs zu einem bestimmten Thema besuchen? Rufen Sie uns an, wir organisieren für Sie einen Kurs nach Ihren Bedürfnissen.

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.

Übungslektionen

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

Dienstag, 13.00 - 13.50 Uhr:

Microsoft Office 2002 und 2007, Windows XP und Windows Vista, Internet und E-Mail
Freitag, 13.00 - 13.50 Uhr: Bildbearbeitung, Website und jeden zweiten Freitag Video.

Anmeldung 061 206 44 66.

Anmeldeschluss: Vortag, bis 16.00 Uhr

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

Computer Ferienkurse

Fitness- und Computerferien

Kurs 1:

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

Dieser Ferienkurs ist ideal für Personen, die in angenehmer Atmosphäre ihr Computerwissen ergänzen, die Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen möchten.

Programme: Windows XP, Microsoft Office, Internet Explorer u.a.

Voraussetzungen: Leichte bis mittlere Vorkenntnisse

Ort: Badenweiler, Hotel Post

Termine: 30. Juni - 4. Juli 2008

Kurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.-

Leitung: Ursula Rhein (Computerkurs),
Max Pusterla (Fitness)

Aufenthalt: Unterkunft (EZ oder DZ), Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 673.30.- (inkl MwSt.).

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm:

061 206 44 66 oder lis.flury@bb.pro-senectute.ch

Weiterer Ferienkurs im 2008:

Kurs 1: Digitalkamera und Computer Grundlagen

Kurs 2: Thema noch offen

Datum: 10. - 14. November

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, Windows Vista, Word 2002, Word 2007, 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.

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.

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.

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

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

Grundlagen 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

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
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 und Windows Vista
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 Windows Vista, Microsoft Office 2002/2007

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 und Microsoft Office 2007

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 2002/2007
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 Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.

Programm: Microsoft Word 2002/2007

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 5.0/6.0

Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

Bildbearbeitung Grundlagen

Die Werkzeuge zur Bearbeitung von Bildern kennen lernen. Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren und Fehler korrigieren. Bilder mit Texten kombinieren und auf Fotopapier ausdrucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0/6.0
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.-

Bildbearbeitung Auffrischung u. Aufbau

Mit Ebenen 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 5.0/6.0
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 exportieren.

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0/4.0
Voraussetzung: Gute Anwendungskenntnisse.
4 x 3 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 3.0/4.0

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

4 x 3 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 und Vista

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 Windows Vista

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 «Einführungskurs» 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.

Über die Sommerferien finden keine Computerias statt.

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.

5 x 1 Stunde (Privatunterricht), Fr. 450.- (exkl. Wegpauschale)

Mögliche Kursthemen:

- Texte schreiben, gestalten, korrigieren, speichern und öffnen, Vorlagen erstellen, Rechtsschreibprüfung 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.

Kaufberatung

Möchten Sie einen Computer, ein Handy oder eine Digitalkamera kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen?

Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um das Gerät zu finden, das für Sie das 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 Privatlektionen 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)

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 Hirnverletzte

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. 044 360 26 90

Sprachen

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

Semesterkurse

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts verständigen 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 in den vier Hauptsprachen an:

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 in den Kursen 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

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 10.30 Uhr	Dienstag, 14.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr	Dienstag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 09.40 Uhr	Mittwoch, 11.00 Uhr
Mittwoch, 14.50 Uhr	Donnerstag, 14.00 Uhr
Freitag, 10.30 Uhr	Freitag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr	Montag, 10.00 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	Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 08.30 Uhr	Dienstag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 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, 10.30 Uhr	Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr	Donnerstag, 10.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr	

Französisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 08.30 Uhr	Dienstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 16.45 Uhr	

Leichte Mittelstufe

Dienstag, 13.00 Uhr

Mittelstufe

Montag, 09.45 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

Italienisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.00 Uhr	Dienstag, 09.30 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr	Mittwoch, 08.30 Uhr

Leichte Mittelstufe

Mittwoch, 14.00 Uhr	Mittwoch, 15.00 Uhr
Freitag, 09.00 Uhr	

Mittelstufe

Montag, 10.15 Uhr	Dienstag, 13.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr	Mittwoch, 11.45 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr	

Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

Spanisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.30 Uhr	Freitag, 08.20 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr	Freitag, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 10.30 Uhr	Freitag, 08.45 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr	

Mittelstufe

Montag, 10.45 Uhr Donnerstag, 09.30 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.

Sommer-Sportprogramm

Sportprogramm während der Sommerferien in angenehm kühlem Raum!

Rückengymnastik

Kräftigende und rüchenschonende Bewegungen für den Alltag

Daten 30. Juni - 9. Juli (4x)
Tag/Zeit Montag und Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 23. Juni

Beckenbodengymnastik

Wie kann man den Beckenboden in den Alltag einbeziehen.

Daten 30. Juni - 9. Juli (4x)
Tag/Zeit Montag und Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 23. Juni

Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füße besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füßen Gutes zu tun.

Daten 30. Juni - 9. Juli (4x)
Tag/Zeit Montag und Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 23. Juni

Rhythmus - Bewegung - Koordination

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

Daten 28. Juli - 6. August (4x)
Tag/Zeit Montag und Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 14. Juli

Sanfte Gymnastik

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

Daten 28. Juli - 6. August (4x)
Tag/Zeit Montag und Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 14. Juli

Fit und Gesund durch Bewegung

Wir machen mit einem gezielten Ausdauertraining eine Standortbestimmung und bauen darauf ein Herz-Kreislauftraining auf. Mit einem Kraftteil und interessanten Infos zum Thema Gesundheit runden wir jedes Training ab.

Daten 9. - 18. Juli (4x)
Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr und Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 und Schützenmattpark
Leitung Gabriella Karrer, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 75.-
Anmeldung bis 23. Juni

Workshop Salsa

Herrliche Musik aus Kuba und die rassigen Bewegungen dazu.

Daten 1. und 3. Juli (2x)
Tag/Zeit Dienstag und Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 45.-
Anmeldung bis 23. Juni

Workshop Disco Fox

Sich zu aktueller Discomusik auf kleinster Fläche elegant bewegen.

Daten 15. und 17. Juli (2x)
Tag/Zeit Dienstag und Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 45.-
Anmeldung bis 1. Juli

Workshop Tango Argentino

Der echte Tanz aus Südamerika wird Sie begeistern.

Daten 21. und 23. Juli (2x)
Tag/Zeit Montag und Mittwoch, 10.45 - 12.15 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 45.-
Anmeldung bis 7. Juli

Fit in den Sommer

Kommen Sie und machen Sie mit bei unserer Morgengymnastik auf dem Rasen (bitte Bade-tuch mitnehmen).

Daten 30. Juni - 7. August
Tag/Zeit Montag und Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Sportzentrum Schützenmatte
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), Haltestelle Bundesplatz/Tram 8. Eingang bei den Glascontainern
Kosten Fr. 6.- Einzelbeitrag oder Abonnement
Anmeldung nicht erforderlich

Tanzend durch den Sommer

Offenes Volkstanz für jedes Alter.

Daten	3. Juli - 7. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Ort	Grün 80 beim Restaurant Seegarten
Kosten	Fr. 6.- Einzelbeitrag oder Abonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

Walken Sie in den Sommer

Kurs 1:

Daten	2. Juli - 6. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Brüglingen
Treffpunkt	08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus, Brüglingerstr. 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36). Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen. Garderobe und Dusche steht zur Verfügung.

Kurs 2:

Daten	4. Juli - 8. August
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	Lange Erlen
Treffpunkt	09.15 Uhr, Oekonomiegebäude, Schorenweg 117. Garderobe und Dusche vorhanden.
Kosten	Fr. 6.- Einzelbeitrag oder Abonnement
Anmeldung	nicht erforderlich

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+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatetrainerin (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, Belchenstr. 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, Belchenstr. 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, Fitnessinstructorin
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

Ort / Kosten

Kurs 1 bis 3

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

Kurs 4 und 5

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11/Hirschgässlein 44
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
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 3

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Ort / Kosten

Kurs 1 und 2

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

Kurs 3

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 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, Fitnessinstructorin
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

Semesterkurse

GymFit+

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

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Datum:	11. August 08 - 16. Januar 09 (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 11. August 08 - 16. Januar 09 (20x)

Grossbasel**Allerheiligen Pfarreiheim**, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim,

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 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, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

Rhyпарк Saalbau, Mülhauserstr. 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, 09.00 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, Kleinriedenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

Riehen**Andreashauss**, 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**Beckenbodentrainingskurs****Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.****Kurs 1**

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

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

Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

OsteoGym**Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.**

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 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 Kinkelin-Str. 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: 14.00 - 15.00 Uhr
	Kurs 2: 15.15 - 16.15 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Kurs 3

Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelinstr. 11

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
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.)
Besonderes	Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant

Laufsport

Laufspass 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. Juli 08 - 16. Januar 09 (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	Brügligen
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 Garderoben-
 gebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8,
 ca. 5 Min. zu Fuss Richtung
 Schiessstand). Es steht eine Gar-
 derobe zur Verfügung.

Wassersport**AquaFit**

**AquaFit ist eine Kombination aus Wassergym-
 nastik 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. Hallenbadein-
 tritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Aqua-Jogging

**Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Was-
 sergymnastik und Tiefwasserlaufen.**

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

Wassergymnastik mit Schwimmen

**Gymnastik im warmen Wasser fördert die Be-
 weglichkeit, 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 11. August 08 - 16. Januar 09 (20x)

Grossbasel

Dalbehof Kapellenstrasse 17
 Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
 Dienstag 09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen)
Weierweg Alterszentrum, 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 (Schwimm-
 kenntnisse sind nicht erforderlich).**

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15
 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
 Datum 11. August 08 - 16. Januar 09 (20x)

Kleinbasel

Bläsischulhaus, 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, Wasserstelenzschulhaus

Wasserstelenzweg 15
 Mittwoch 16.00 Uhr

Tanzen**Steptanz**

**Steptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den
 Füssen. In diesem Einsteigerkurs lernt man die
 Grundsätze und die Technik des Steptanzes
 sowie erste Kombinationen**

Einsteigerkurs
 Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
 Aufbaukurs
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 10.30 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, Koor-
 dination, Beckenbodenmuskulatur und das
 Gleichgewicht.**

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
 Belchenstr.15
 Leitung Maja Meier, Bewegungspädago-
 gin, 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 wer-
 den die gängigsten Gesellschaftstänze unter-
 richtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).**

Gesellschaftstanz im Spätsommer

Daten 1. bis 22. September (4x)
 Tag/Zeit
Kurs 1 Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Kurs 2 Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
 Leitung Romy Diethelm
 Preis Fr. 50.-

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:**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 11. August 08 - 16. Januar 09 (20x)

Grossbasel

Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstr. 143
 Freitag, 15.00 Uhr
Stephanus Kirchgemeindehaus, Furkastr. 12,
 Freitag, 14.30 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus, Am Krayenrain 24
 Montag, 14.45 Uhr
**Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflege-
 heim, 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, Wiesen-
damm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

Spiele

Tennis

**In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennis-
regeln, 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-Fel-
dern mit normalen Rackets und Tennisbällen
im Doppel gespielt.**

Daten 11. August 08 - 16. Januar 09 (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 Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43

Daten 11. August 08 - 16. Januar 09 (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 re-
aktionsschnell bleiben.**

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

Datum 11. August 08 - 16. Januar 09 (20x)

Ort akzent forum Turnhalle, Waisen-
haus, 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

Bergwandern

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

Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detail-
lierte Jahresprogramm im akzent forum.

Wandern

**Wanderungen in der näheren Umgebung von
Basel (Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stun-
den). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Än-
derung 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

Ferien

Goldener Herbst im Bündnerland

**Möchten Sie mit uns sechs Tage in Bergün
verbringen? Unser sportliches Programm, das
nach Lust und Laune genutzt werden kann,
beinhaltet Morgengymnastik, Nordic Walking,
Wanderungen (leichte bis ausgedehnte), Aus-
flüge per Bahn, Besichtigungen, Spaziergänge,
Thermalbad-Besuch etc. Ausserdem kann man
sich im angenehmen Hotel und der frischen
Bergluft bestens entspannen.**

Daten Sonntag, 12. bis Freitag,

17. Oktober

Ort Hotel Weisses Kreuz in Bergün

Leitung Barbara Wilmering

Silvia Stöcklin

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie
bitte das Detailprogramm