

# Akzent Forum

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 4: **Schwerpunkt Zoo Basel**

PDF erstellt am: **23.07.2024**

## **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.



# Bildung, Kultur und Sport

Ein breites, abwechslungsreiches Angebot

**Das Angebot des akzent forums ist vielfältig. Wir bieten mehrere hundert Bildungs- und Sportkurse an. Allein im Bereich Computer finden Sie über 50 verschiedene Angebote. Was immer Sie suchen, bei uns finden Sie es.**

Bei uns haben Sie vor allem eines: die Qual der Wahl. Tag für Tag bieten wir über ein Dutzend Kurse, Führungen und Vorträge an. Auf den folgenden Seiten finden Sie unser gesamtes Angebot übersichtlich dargestellt. Wir bieten:

- Führungen & Vorträge
- Sprachkurse
- Computer & Technik
- Kreativität
- Fitness & Krafttraining
- Spiele
- Bewegung & Gymnastik
- Wassersport
- Laufsport & Wandern

## Nach Bern ins Bundeshaus

Wir organisieren Führungen (z.B. durch den Zolli), Ausflüge (z.B. nach Bern ins Bundeshaus) und Vorträge (z.B. eine Konzertmatinee). Wenn Sie Lust haben, können Sie auch lernen, wie man «pilzelt». Unter der Leitung der Pilzkontrolleurin werden Sie auf einer Exkursion in die Geheimnisse des «Pilzelns» eingeführt (vgl. S. 41-45).

## Italienisch lernen oder Chinesisch

Selbstverständlich können Sie im akzent forum auch Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch lernen, aber auch Chinesisch, Griechisch und Russisch. Dank der kleinen Gruppengrösse können unsere Kursleiter/-innen individuell auf alle Lernenden eingehen (vgl. S. 46-48).

## Fotografieren lernen

Wir bieten noch mehr: Individuelle Computerkurse, Anleitungen für den Umgang mit dem iPhone, Fotografie-Kurse und sogar Kurse, in denen Sie lernen, Ihre eigene Website aufzubauen und zu pflegen (vgl. S. 48-53).

## Fitness & Krafttraining

Bei uns gibt es diverse Fitness- und Gymnastik-Kurse. Dazu verfügen wir über einen eigenen Kraftraum, eine Turnhalle und über einen eigenen Gymnastiksaal (vgl. S. 50 u. 51).

## Steptanz oder Tai-Ji

Wir tun viel und wir tun es gern. Ob Atemkurs, Beckenbodentraining, Qi-Gong, Gleichgewichtstraining, Pilates oder Yoga. Bei uns finden Sie alles, was Sie brauchen, um fit und zufrieden zu bleiben.

## Bergwandern und Joggen

Selbstverständlich organisieren wir auch Bergwanderungen, längere und kürzere Wanderungen in der Region und diverse Laufsporttrainings. Ob Nordic Walking, Jogging oder Outdoor-Fitness: wir bewegen Sie gerne.

Kommen Sie einfach in unser Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 oder rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen, das passende Angebot zu finden.



Telefon 061 206 44 66  
(Mo-Fr, 08.00-12.00 Uhr)





# Schnupperwoche Sport

## FITNESSCENTER 50+ AN DER BELCHENSTRASSE 15 IN BASEL

Montag, 20. Sept. 2010	Dienstag, 21. Sept. 2010	Mittwoch, 22. Sept. 2010	Donnerstag, 23. Sept. 2010	Freitag, 24. Sept. 2010
<b>Rhythmische Gymnastik</b> 08.30 - 09.30 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 08.30 - 09.30 Uhr	<b>GymFit</b> 08.00 - 09.00 Uhr		
	<b>GymFit (nur Männer)</b> 09.30 - 10.30 Uhr	<b>GymFit</b> 09.00 - 10.00 Uhr		<b>GymFit+</b> 09.00 - 10.00 Uhr
<b>Sanfte Gymnastik</b> 10.45 - 11.45 Uhr	<b>Osteogym</b> 10.30 - 11.30 Uhr	<b>Feldenkrais</b> 10.30 - 11.30 Uhr		<b>GymFit+</b> 10.00 - 11.00 Uhr
<b>Orientalischer Bauchtanz Einsteiger</b> 12.45 - 13.30 Uhr	<b>Atem – Bewegung</b> 11.30 - 12.30 Uhr	<b>Fitness für Frauen</b> 13.00 - 14.00 Uhr		<b>Tai-Ji</b> 12.00 - 13.00 Uhr
<b>Orientalischer Bauchtanz Fortgeschrittene</b> 13.30 - 14.30 Uhr		<b>Sanfte Gymnastik</b> 14.00 - 15.00 Uhr		<b>Entspannte Schultern – gelöster Nacken</b> 14.00 - 15.00 Uhr
<b>Tanz und Beweglichkeit</b> 15.30 - 16.30 Uhr				<b>Selbstverteidigung für Frauen</b> 15.00 - 16.00 Uhr
<b>Körpertraining – Stretching – Entspannung</b> 16.30 - 17.30 Uhr		<b>Rückentraining</b> 16.00 - 17.00 Uhr		<b>Selbstverteidigung für Männer</b> 16.00 - 17.00 Uhr
		<b>Pilates</b> 17.00 - 18.00 Uhr	<b>Orientalischer Bauchtanz Fortgeschrittene</b> 17.00 - 18.00 Uhr	
	<b>Männerfit</b> 18.30 - 19.30 Uhr			<b>Line Dance</b> 17.15 - 18.15 Uhr

## KRAFTRAUM AN DER BELCHENSTRASSE 15 IN BASEL

<b>Schnuppern im Krafraum</b>	Montag - Freitag,	08.00 - 12.00 Uhr	Mittwoch,	15.00 - 17.00 Uhr
	Montag, Dienstag, Donnerstag,	15.00 - 19.00 Uhr	Samstag,	09.00 - 11.00 Uhr

## BLÄSISCHULHAUS, EINGANG MÜLLHEIMERSTRASSE, BASEL

<b>Wassergymnastik mit Schwerpunkt Rücken</b>	Mittwoch, 22. September	16.45 - 17.30 Uhr
---	-------------------------	-------------------

## ALTERSZENTRUM WEIHERWEG AN DER RUDOLFSTRASSE 43 IN BASEL

<b>Wassergymnastik mit Schwerpunkt Rücken</b>	Donnerstag, 23. September	11.00 - 11.45 Uhr
---	---------------------------	-------------------



vom 20. - 24. September

**STUDIO AKTIV WELLNESS AN DER HERMANN KINKELIN-STR. 11 IN BASEL**

Montag, 20. Sept. 2010	Dienstag, 21. Sept. 2010	Mittwoch, 22. Sept. 2010	Donnerstag, 23. Sept. 2010	Freitag, 24. Sept. 2010
	<b>Körpertraining &amp; Koordination</b> 08.15 - 09.15 Uhr	<b>Rhythmus – Bewegung</b> 09.00 - 10.00 Uhr		
	<b>Yoga</b> 09.30 - 10.30 Uhr			<b>Grundkurs Gleichgewichtstraining</b> 10.00 - 11.00 Uhr
			<b>Fitness für Körper &amp; Geist</b> 10.45 - 11.45 Uhr	

**TURNHALLE WAISENHAUS AM THEODORSKIRCHPLATZ 7 IN BASEL**

Montag, 20. Sept. 2010	Dienstag, 21. Sept. 2010	Mittwoch, 22. Sept. 2010	Donnerstag, 23. Sept. 2010	Freitag, 24. Sept. 2010
<b>GymFit+</b> 08.30 - 09.30 Uhr	<b>GymFit+</b> 08.30 - 09.30 Uhr		<b>GymFit+</b> 08.30 - 09.30 Uhr	
	<b>GymFit+</b> 09.30 - 10.30 Uhr		<b>GymFit+</b> 09.30 - 10.30 Uhr	
	<b>GymFit+</b> 10.30 - 11.30 Uhr			
			<b>GymFit+</b> 14.00 - 15.00 Uhr	
<b>GymFit</b> 15.00 - 16.00 Uhr	<b>Fitness &amp; Softvolleyball für Frauen</b> 15.00 - 16.00 Uhr		<b>Ballsport &amp; Fitness für Männer</b> 15.00 - 16.00 Uhr	
<b>GymFit+</b> 16.00 - 17.00 Uhr	<b>Power Gym</b> 16.00 - 17.00 Uhr		<b>GymFit+</b> 16.00 - 17.00 Uhr	
	<b>Bauch – Beine – Po</b> 17.00 - 18.00 Uhr			

**SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM ROSEN, GYMNASTIKRAUM AN DER ROSENSTRASSE. 21 A IN LIESTAL**

Montag, 20. Sept. 2010	Dienstag, 21. Sept. 2010	Mittwoch, 22. Sept. 2010	Donnerstag, 23. Sept. 2010	Freitag, 24. Sept. 2010
		<b>Rückentraining</b> 08.30 - 09.30 Uhr		<b>Körpertraining &amp; Koordination</b> 09.00 - 10.00 Uhr
		<b>Rückentraining</b> 09.30 - 10.30 Uhr	<b>Männerfit</b> 10.00 - 11.00 Uhr	