

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2015)
Heft: 2: Gleichstellung

Rubrik: Akzent Forum

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.06.2025

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

Computer und Internet – Kurse für Interessierte

Interview mit Annette Stöcker

Wer etwas wissen will, «googelt», wer ein Hotel sucht, «surft» im Internet und Rechnungen werden «online» erledigt. Computer und Internet prägen unseren Alltag. Annette Stöcker organisiert die Computerkurse des Akzent Forums. Wir haben uns mit ihr über den Nutzen und den Sinn solcher Kurse unterhalten.

Frau Stöcker, Computer und Internet gehören zum Alltag. Wozu braucht es da noch Kurse?

Heute verfügen tatsächlich viele Menschen über Computerkenntnisse. Auch das Internet wird im Alltag häufig genutzt. Es gibt aber täglich neue Anwendungen und Möglichkeiten. Mit unseren Kursen tragen wir dazu bei, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem neusten Stand sind und mit Computer und Internet sorgfältig und sicher umgehen können.

Kann ich nicht alt werden, ohne einen Computerkurs zu besuchen?

Die Gesellschaft hat sich in den letzten Jahren rasant gewandelt. Heute lässt sich fast alles übers Internet abwickeln: Zahlungen, Einkäufe, das Buchen von Ferien, die Miete eines Autos, der Aufbau und die Pflege von Beziehungen. Wer älter wird und irgendwann nicht mehr täglich einkaufen kann oder will, profitiert davon. Immer mehr Alltagsaufgaben lassen sich bequem von zuhause aus am Computer steuern oder erledigen. Darüber hinaus gibt es im Internet Plattformen, um eine Partnerin oder einen Partner zu finden, die oder der einem in die Ferien begleitet. So ergeben sich neue Chancen für Menschen, die allein leben.

Das Internet birgt auch Risiken!

Das ist ein wichtiger Punkt, den wir berücksichtigen. In unseren Kursen thematisieren wir immer auch die Sicherheit und Sorgfalt im Umgang mit dem Internet. In unseren Kursen zeigen wir zum Beispiel, worauf beim Online-Einkauf oder beim Buchen mit einer Kreditkarte zu achten ist.

Welchen Kurs empfehlen Sie als Einstieg?

Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben bereits Internet- und E-Mail-Erfahrung. Trotzdem macht es Sinn, einen Kurs zu besuchen, in welchen die Grundlagen vermittelt werden: das Sichern und Organisieren von Dateien, das Synchronisieren von Geräten, aber auch wie vorzugehen ist, um eine Fotografie oder ein Dokument hochzuladen und weiterzumailen.

Das hört sich sehr technisch an!

Es geht in unseren Kursen um technische Geräte: Computer, Tablets, Handys. Für jene, die bei uns einen Kurs besucht haben, sind diese Geräte kein Buch mit sieben Siegeln. Wir bauen Barrieren ab und liefern ein gutes Fundament, damit jede und jeder mit Freude und der nötigen Sorgfalt Computer und Internet nutzen kann.

Braucht es bestimmte Voraussetzungen?

Wer Lust hat, in einer motivierten Gruppe etwas Neues zu lernen, ist bei uns richtig. Wir haben Kurse für Anfängerinnen und Anfänger – auch für Menschen, die den Eindruck haben, sie hätten keinen Zugang zur Technik – und Kurse für Personen, die über viel Computerwissen verfügen. Bei uns arbeiten ausnahmslos erfahrene Dozentinnen und Dozenten, die wissen, was sie tun müssen, um auch komplizierte Sachverhalte möglichst einfach zu vermitteln. Fachkompetenz ist für uns das A und O.

Wie weiss ich, welcher Kurse der richtige für mich ist?

Wir bieten eine telefonische Beratung an. Da schauen wir, was jemand kann, wo jemand an Grenzen stösst und was die Lernziele sind. Dann eruieren wir, welches der passende Kurs und die angemessene Stufe sind.



Annette Stöcker

ist Mitglied der Geschäftsleitung von Pro Senectute beider Basel. Sie leitet das Akzent Forum und organisiert die Computer- und Internetkurse.

Untere Computerkurse

Tablet, iPhone, Windows, Mac, Office, Internet & Social Media, Digitalfotografie

Die Detailausschreibungen finden Sie auf den Seiten 48 und 49

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

akzentforum

FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

MATINEEN

Der Manichäismus und die Lichtlehre (V)

Scala Basel, Freie Str. 89

Auf dem Hintergrund der Ketzerverfolgungen in Südfrankreich steht der Manichäismus. Mani – geboren am 14. April (216-274) – begründete diese Religion.

Basel 14. April Di 10.00–11.15h Marcus Schneider Fr. 25.–

Kreuzzug gegen den Gral (V)

Scala Basel, Freie Str. 89

Katharer, Albigenser im Languedoc und den Pyrenäen standen unter dem Einfluss des Manichäismus. Der Kreuzzug gegen sie war ein Kreuzzug gegen den Gral.

Basel 12. Mai Di 10.00–11.15h Marcus Schneider Fr. 25.–

Le Laudi von Hermann Suter (1870–1926) (V)

Scala Basel, Freie Str. 89

Zu den herausragenden Basler Musikschöpfungen gehört die Vertonung des Sonnengesangs des Franziskus durch Hermann Suter. Einführung mit Klavier.

Basel 09. Juni Di 10.00–11.15h Marcus Schneider Fr. 25.–

Emanuel Büchel (V)

Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29

Vom Bäckermeister zum Zeichner und Illustrator, eine ungewöhnliche Karriere zur Zeit der Aufklärung.

Basel 07. Mai Do 14.00–15.00h Peter Habicht Fr. 25.–

Jeremias Gotthelf – aktueller denn je (V)

Zunftsaal der Weinleute

Gotthelf – Gedanken für alle Lebenslagen – eine Lesung. Wer war Jeremias Gotthelf? Auszüge aus seinen Hauptwerken.

Basel 02. Juni Di 10.00–11.00h Hans Rufer Fr. 25.–

Die alten Basler Zünfte (V)

Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14

Die Zünfte haben seit jeher einen prägenden Einfluss auf die Stadtgeschichte gehabt, auch im politischen Geschehen hatten sie grosse Macht erlangt.

Basel 16. Juni Di 10.00–11.00h Roger Rebmann Fr. 25.–

FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
«Altershotel» Holbeinhof	Basel	22. April	Mi	09.25–11.00 h	Holbeinhof	Fr. 25.–	
Druckerei Schwabe Verlag	Muttenz	23. April	Do	09.15–11.00 h	Ruedi Bienz, Inhaber	Fr. 25.–	Gutzu Fuss
SOS Bahnhofhilfe	Basel	24. April	Fr	10.00–11.00 h	Compagna BS	Fr. 25.–	
Das Spalenter	Basel	27. April	Mo	10.00–11.00 h	Peter Habicht	Fr. 25.–	
Klinik Arlesheim, Haus Lukas	Arlesheim	28. April	Di	13.45–16.30 h	Klinik Arlesheim	Fr. 25.–	
Entenweid – eine Genossenschaft	Basel	29. April	Mi	14.25–16.00 h	Heinz Studer	Fr. 25.–	
Mifa: Waschen/Reinigen /Speisefette	Frenkendorf	30. April	Do	08.15–11.30 h	Mifa	Fr. 25.–	Gutzu Fuss/Treppen
Neubau der Messe Basel	Basel	04. Mai	Mo	10.00–11.00 h	Rudolf Suter	Fr. 25.–	
Dream of Ice – Glace Manufaktur	Allschwil	05. Mai	Di	13.50–15.00 h		Fr. 25.–	
Freidorf Muttenz	Muttenz	07. Mai	Do	14.15–16.00 h	Heinz Studer	Fr. 25.–	
Paraplegikerzentrum Nottwil	Nottwil	08. Mai	Fr	12.00–18.00 h		Fr. 25.–	Gutzu Fuss
Jungtiere im Zoo	Basel	11. Mai	Mo	10.00–11.00 h		Fr. 25.–	Exkl. Eintritt
Perücke für Frau & Mann	Basel	13. Mai	Mi	09.30–11.00 h	Beat Bühler	Fr. 25.–	
Blindenhundschule	Allschwil	06. Juni	Sa	09.15–12.00 h		Fr. 25.–	Anmeldeschluss 29.04.
Erdgasentspannungsanlage	Arlesheim	18. Mai	Mo	09.40–11.30 h		Fr. 25.–	Gutzu Fuss, 15 Min. bis zur Anlage
Arlesheim Dorf	Arlesheim	20. Mai	Mi	09.25–11.00 h	Helga von Graevenitz	Fr. 25.–	Gutzu Fuss
Der Wasserturm in Schönebuch	Schönebuch	22. Mai	Fr	09.45–11.00 h	Andrea Bubendorf	Fr. 25.–	Sehr gutzu Fuss 160 Stufen! (keine Toilette im Turm)

Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

Abmeldung

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

FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Biomassevergärungsanlage	Pratteln	26. Mai	Di	09.30–11.15 h		Fr. 25.–	Gutzu Fuss!
Kleinhüningen, das Dorf in der Stadt	Basel	28. Mai	Do	10.00–11.15 h	Grabmacherjoggi	Fr. 25.–	Gutzu Fuss
Kloster Mariastein	Mariastein	29. Mai	Fr	13.45–15.00 h		Fr. 25.–	
Der Wenkenhof	Riehen	01. Juni	Mo	14.30–16.00 h		Fr. 25.–	Gutzu Fuss
Das Goetheanum	Dornach	02. Juni	Di	14.00–16.00 h		Fr. 25.–	Gutzu Fuss
Heimeliges St. Alban-Tal	Basel	04. Juni	Do	09.30–11.00 h		Fr. 25.–	Gutzu Fuss
Banken und Versicherungen im 19. Jh.	Basel	03. Juni	Mi	09.30–11.00 h	Rose Marie Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	Gutzu Fuss
Vom Münsterhügel zum Petersberg	Basel	08. Juni	Mo	09.30–11.00 h	Peter Habicht	Fr. 25.–	Gutzu Fuss
Kunst und Architektur der Hoffmann-La Roche	Basel	10. Juni	Mi	09.30–11.30 h		Fr. 25.–	Gutzu Fuss
Die Ermitage – 1785 angelegt	Arlesheim	11. Juni	Do	14.00–16.30 h	Helga von Graevenitz	Fr. 25.–	Gutzu Fuss, starke Steigung!
Die Löwen im Zoo	Basel	15. Juni	Mo	10.00–11.00 h		Fr. 25.–	Exkl. Eintritt
Rheinhäfen – das Tor zur Welt	Basel	18. Juni	Do	13.50–16.00 h	Bruno Sasse	Fr. 25.–	Gutzu Fuss
Chrischona Sendeturm	Bettingen	22. Juni	Mo	13.50–15.00 h		Fr. 25.–	
Landsitze in Riehen	Riehen	29. Juni	Mo	09.30–11.30 h		Fr. 25.–	Gutzu Fuss
Basel, ein Mekka der modernen Architektur	Basel	30. Juni	Di	09.30–11.00 h	Rose Marie Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	Gutzu Fuss

VORTRÄGE

Wassily Kandinsky (1866–1944)	Basel	16. April	Do	14.30–16.00 h	Jasminka Bogdanovic	Fr. 25.–	
Das offene Bein (Ulcus cruris)	Basel	29. April	Mi	14.30–16.00 h	Heidi Stamer	Fr. 25.–	
Die Kunst, das Leben zu lieben!	Basel	06. Mai	Mi	14.30–16.00 h	Heidi Roth	Fr. 25.–	
Astrologie – Möglichkeiten u. Grenzen	Basel	20. Mai	Mi	14.30–16.00 h	Margrith R. Stadlin	Fr. 25.–	
Piet Mondrian (1872–1944)	Basel	21. Mai	Do	14.30–16.00 h	Jasminka Bogdanovic	Fr. 25.–	
Was steht hinter der Marke «Demeter»?	Basel	27. Mai	Mi	14.30–16.00 h	Christian Butscher	Fr. 25.–	
Freiwilligenarbeit	Basel	28. Mai	Do	14.30–16.00 h	Julia Mikus, GGG Benevol	Fr. 25.–	
Heilpflanzen für den Hausgebrauch	Basel	01. Juli	Mi	14.30–16.00 h	Agathe Bohny	Fr. 25.–	
Die Freiheit – geniessen u. einsetzen?	Basel	03. Juni	Mi	14.30–16.00 h	Sylvia Frey Werlen	Fr. 25.–	Vertiefung möglich
Vegan – Vegetarisch	Basel	10. Juni	Mi	14.30–16.00 h	Raphael Neuburger	Fr. 25.–	

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

FÜR SIE AUSGEWÄHLT

Das Breite-Hotel – ein Pionier-Projekt (F)

Das normale 36-Zimmer-Hotel ist «ganz schön anders», denn es bietet Menschen mit Invalidenrente einen geschützten Arbeitsplatz.

Basel 12. Juni Fr 14.30–16.00 h Fr. 25.–

Urban Farming auf dem Dach im Dreispitz Areal (F)

Sie nennen sich Stadtbauern bzw. Urban Farmers und beliefern den M-Parc mit Gemüse und Fisch.

Basel 19. Juni Fr 09.15–11.00 h Fr. 25.–

Samenbibliothek – Pro Specia Rara (F)

Entdecken Sie auf einem Rundgang durch den Garten und die Samenbibliothek, die Vielfalt der traditionellen Gemüsesorten und Nutztierassen.

Basel 23. Juni Di 09.30–11.00 h Esther Meduna Fr. 25.–

QOM – eine Methode für alle Lebenslagen (V)

Mit der Chinesischen Quantum Methode spüren wir schwächende Informationsmuster auf, die ein Problem auslösen und «neutralisieren» mental den negativen Einfluss.

Basel 24. Juni Mi 14.30–16.00 h S. Genhart Fr. 25.–

Auf den Spuren von Jeremias Gotthelf (F)

Mit Kleinbus ins Emmental zum Mittagessen. Anschliessend Besichtigung einer Käserei, Alphornmacherei, Würzbrunnenkirchlein mit Orgelspiel und Lesung.

Besonderes: Inkl. Führungen und Mittagessen, exkl. Getränke

Emmental 25. Juni Do 10.45–ca. 19.00 h H. Rufer Fr. 115.–

KURSE

Lebensgestaltung, Kreativität, Musik

KREATIVITÄT

Papierfaltkurs und Farben

Das Papier wird gefaltet und mit Seidenmalfarben betupft. Sie gestalten mit den Grundfarben und lassen sich vom Zusammenwirken der Farben und Formen überraschen. Geeignet für Grusskarten und kleine Bilder.

Besonderes: Preis exkl. Fr. 5.–/7.– für Material (Bezahlung im Kurs).

Basel 29. Mai+5. Juni Fr 14.00–16.00 h Inez Garbini Fr. 76.–

LAUFENDE KURSE

SPIELE

Schachtreff Birsfelden Auf Anfrage

KREATIVITÄT

Aquarellieren	Basel	27.01. – 30.06.	Di	09.00 – 11.00 h	Fr. 350.–
Aquarellieren	Basel	28.01. – 01.07.	Mi	09.00 – 11.00 h	Fr. 350.–
Aquarellieren	Basel	29.01. – 02.07.	Do	09.00 – 11.00 h	Fr. 350.–

MUSIK

Altflötenkurs für Fortg.	Basel	28.01. – 01.07.	Mi	08.45 – 10.15 h	Fr. 342.–
Altflötenkurs für Fortg.	Basel	28.01. – 01.07.	Mi	10.30 – 11.30 h	Fr. 320.50
Flötenensemble	Basel	28.01. – 01.07.	Mi	09.30 – 10.45 h	Fr. 215.75
Flötenensemble (14-tägig)	Basel	13.01. – 23.06.	Di	15.00 – 16.30 h	Fr. 200.–
Chor	Basel	29.01. – 02.07.	Do	14.30 – 16.00 h	Fr. 95.–
Streichorchester (14-tägig)	Liestal	16.01. – 14.06.	Fr	09.30 – 11.30 h	Fr. 140.–
Handharmonika-Gruppe	Birsfelden	27.01. – 30.06.	Di	14.00 – 15.30 h	–

LEBENSGESTALTUNG

Lesezirkel

Lesen von ausgewählten Büchern mit Gespräch und Gedankenaustausch.

Liestal 14.4./28.4./5.5./26.5./9.6./23.6. Di 14.00–15.30 h Fr. 144.–

An den Grenzen unseres Daseins

Wie begleiten? Wie trauern? Wie feiern? Beiträge und Austausch zu sinnstiftenden Momenten am Lebensende und kreativer Umgang mit letzten Wahrheiten.

Basel 20.5. – 3.6. (3x) Mi 14.00–16.00 h D. Pfeil, Theologin Fr. 98.–

SPRACHEN

In den eigenen Kurszentren

Basel: Rheinfelderstrasse 29 und in **Liestal:** Bahnhofstrasse 4

LERNSTUFE	LERNZIELE
Anfänger (A1)	Grundwortschatz Einfache Satzstrukturen Einführung in Grammatik Lesen, Reden, Schreiben
Fortgeschrittene Anfänger (A2)	Erweiterung des Wortschatzes Zeitformen üben (Präsens, einfache Vergangenheit, Zukunft)
Leichte Mittelstufe (B1)	Vertiefen der Grammatik Einfache Texte verstehen
Mittelstufe (B2)	Erweiterung des Wortschatzes Beherrschen der Zeitformen Lektüre von Artikeln/Literatur Konversation
Fortgeschrittene Mittelstufe (C1)	Vertiefung des Wortschatzes Sicherer Umgang mit der Grammatik Anspruchsvolle Lektüre und Diskussion
Oberstufe (C2)	Differenzierter Wortschatz Fließende Unterhaltung
Konversation (C2)	Anspruchsvolle Lektüre längerer Texte und Diskussionen

Kursdauer

Unsere Sprachkurse gibt es als zeitlich befristete Kurse und als fortlaufende Halbjahreskurse (Semesterkurse).

Gruppengrösse

Reguläre Gruppengrösse: 5–8 Personen
Kleingruppengrösse: 3–4 Personen

Kurseintritt

Der Kurseintritt in Semesterkurse ist jederzeit nach einer kostenlosen Schnupperlektion möglich. Der Kurspreis wird entsprechend angepasst.

Beratung

Gerne beraten wir Sie in unserem Kurszentrum oder am
Telefon: 061 206 44 66.

Kurse in Basel

Englisch

Fortg. Anfänger	Mo	08.45–09.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mo	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mo	10.45–11.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mo	11.15–12.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mo	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Di	11.00–12.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Di	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Di	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Di	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mi	08.15–09.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mi	11.30–12.30 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Do	11.35–12.35 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mo	08.30–09.30 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mo	11.00–12.00 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Di	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Di	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Di	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mi	08.30–09.30 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mi	09.30–10.30 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mi	11.00–12.00 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mi	14.45–15.45 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Do	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Fr	08.45–09.45 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Fr	10.00–11.00 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Fr	11.15–12.15 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Mo	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Di	08.30–09.30 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Di	08.30–09.30 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Mi	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Do	08.30–09.30 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Do	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Do	10.30–11.30 h	19x	Fr. 315.40

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

SPRACHEN

Kurse in Basel

Englisch

Fortg. Mittelstufe	Mo	09.30 – 10.30 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Mittelstufe	Mo	14.00 – 15.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Mittelstufe	Di	09.45 – 10.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Mittelstufe	Mi	13.30 – 14.30 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Mittelstufe	Do	09.00 – 10.15 h	19x	Fr. 394.25
Oberstufe	Mo	14.00 – 15.00 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Mi	11.00 – 12.00 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Do	09.15 – 10.15 h	19x	Fr. 315.40
Konversation	Do	10.30 – 11.30 h	19x	Fr. 315.40

Kleingruppen Englisch

3–4 Personen / Lektion Fr. 23.–

Leichte Mittelstufe	Mo	10.00 – 11.00 h
Leichte Mittelstufe	Mi	11.30 – 12.30 h
Leichte Mittelstufe	Mi	12.15 – 13.15 h
Mittelstufe	Di	11.00 – 12.00 h
Oberstufe	Do	14.00 – 15.00 h
Konversation	Fr	09.45 – 11.00 h

Französisch

Fortg. Anfänger	Di	15.05 – 16.05 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Do	13.50 – 14.50 h	19x	Fr. 315.40
Konversation	Di	16.10 – 17.20 h	19x	Fr. 394.25
Konversation	Do	15.00 – 16.00 h	19x	Fr. 315.40

Kleingruppen Französisch

3–4 Personen / Lektion Fr. 23.–

Fortg. Anfänger	Di	11.00 – 12.00 h
Leichte Mittelstufe	Do	16.05 – 17.05 h
Mittelstufe	Di	11.00 – 12.00 h

Italienisch

Fortg. Anfänger	Mo	14.00 – 15.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mo	15.15 – 16.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Di	15.15 – 16.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mi	08.30 – 09.30 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mi	09.45 – 10.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mi	11.00 – 12.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mi	12.30 – 13.30 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Fr	10.00 – 11.00 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Mi	11.15 – 12.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Mittelstufe	Di	09.45 – 10.45 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Di	08.30 – 09.30 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Di	09.45 – 10.45 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Di	14.00 – 15.00 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Mi	09.45 – 10.45 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Mi	14.00 – 15.00 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Mi	15.15 – 16.15 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Do	14.00 – 15.00 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe	Do	15.15 – 16.15 h	19x	Fr. 315.40

Kleingruppen Italienisch

3–4 Personen / Lektion Fr. 23.–

Leichte Mittelstufe	Fr	08.30 – 09.30 h
Fortg. Mittelstufe	Mi	10.00 – 11.00 h

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

SPRACHEN

Kurse in Basel

Spanisch

Fortg. Anfänger	Mo	09.40–10.40 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mo	14.00–15.00 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Mo	15.15–16.15 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Do	11.45–12.45 h	19x	Fr. 315.40
Fortg. Anfänger	Fr	09.15–10.15 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Do	11.30–12.30 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Fr	10.30–11.30 h	19x	Fr. 315.40
Mittelstufe	Fr	09.45–10.45 h	19x	Fr. 315.40
Oberstufe/Konvers.	Do	11.00–12.00 h	19x	Fr. 315.40

Kleingruppen Spanisch

3–4 Personen/ Lektion Fr. 23.–

Fortg. Anfänger	Mo	10.45–11.45 h
Fortg. Anfänger	Fr	11.00–12.00 h
Leichte Mittelstufe	Mo	08.30–09.30 h
Leichte Mittelstufe	Do	09.00–10.00 h

Griechisch

Fortg. Anfänger	Mo	08.10–09.10 h	19x	Fr. 315.40
Leichte Mittelstufe	Mo	09.15–10.15 h	19x	Fr. 315.40

Kleingruppe Russisch

3–4 Personen/ Lektion Fr. 23.–

Leichte Mittelstufe	Mi	08.30–09.30 h
---------------------	----	---------------

Kleingruppe Arabisch

3–4 Personen/ Lektion Fr. 23.–

Fortg. Anfänger	Fr	08.30–09.30 h
-----------------	----	---------------

Kleingruppe Chinesisch

3–4 Personen/ Lektion Fr. 23.–

Fortg. Anfänger	Di	11.30–12.30 h
-----------------	----	---------------

Kurse in Baselland

Italienisch in Arlesheim	Mittelstufe	Mi	09.00 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Binningen	Mittelstufe	Di	08.45 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Binningen	Oberstufe	Do	10.15 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Bubendorf	Oberstufe	Mo	09.30 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Gelterkinden	Leichte Mittelstufe	Fr	13.15 h	19x	Fr. 473.10
Englisch in Gelterkinden	Mittelstufe	Fr	10.10 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Fortg. Anfänger	Do	10.15 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Fortg. Anfänger	Do	15.15 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Mo	17.00 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Di	08.50 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Mi	08.50 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Do	14.00 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Liestal	Mittelstufe	Mi	10.15 h	19x	Fr. 315.40
Französisch in Liestal	Mittelstufe	Mo	08.45 h	19x	Fr. 473.10
Italienisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Mi	13.30 h	19x	Fr. 315.40
Italienisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Mi	15.00 h	19x	Fr. 315.40
Italienisch in Liestal	Leichte Mittelstufe	Fr	10.45 h	19x	Fr. 315.40
Italienisch in Liestal	Mittelstufe	Fr	09.00 h	19x	Fr. 473.10
Spanisch in Liestal	Fortg. Anfänger	Do	10.00 h	19x	Fr. 315.40
Englisch in Münchenstein	Mittelstufe	Mi	09.30 h	19x	Fr. 473.10
Englisch in Sissach	Mittelstufe	Mo	16.45 h	19x	Fr. 315.40

Kleingruppen

3–4 Personen/ Lektion Fr. 23.–

Spanisch in Liestal	Fortg. Anfänger	Do	08.45–09.45 h
Englisch in Liestal	Fortg. Anfänger	Do	09.00–10.00 h
Italienisch in Aesch	Oberstufe	Do	09.30–11.00 h

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

COMPUTER, IPAD & FOTOGRAFIE

Im Schulungsraum im eigenen Kurszentrum

Rheinfelderstrasse 29, Basel

Gruppengrösse

Maximal 6 Personen

Kursdaten und Unterrichtszeiten

Wir organisieren laufend neue Kurse. Die Kurseinheiten betragen 2 Lektionen à 50 Minuten und finden zwischen 08.00 und 20.00 Uhr statt.

Kurse für Windows und Mac

Wir unterrichten mit dem Betriebssystem Windows 7 und 8. Für Mac-Anwender/-innen bieten wir Kurse mit dem eigenen Gerät und Privatstunden an (siehe «Mac» und «Privatangebote»).

Im Kurspreis inbegriffen

Sie erhalten von uns speziell für Sie erstellte Kursunterlagen, die Ihnen bei der Computerarbeit zu Hause als Hilfe dienen können. In Kursen ab 10 Lektionen (ausser Digitalfotografie-kurse) können Sie kostenlos 2 Übungslektionen besuchen.

Anmeldung

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung des Kursgeldes.

Abmeldung

Bei einer Abmeldung 14 bis 6 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr von 50% des Kursgeldes erhoben. Bei einer späteren Abmeldung werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt.

Computeria

Einmal im Monat findet im Kurszentrum ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.

Windows 10	Mo	13.04.	18.00–20.00 h	Fr. 20.–
Apps für die Ferien	Mo	11.05.	18.00–20.00 h	Fr. 20.–

Tablet

Sie möchten das Internet nutzen, E-Mails versenden, Zeitungen oder Bücher online lesen, Fotos archivieren und präsentieren und auch ohne Computerkenntnisse in kurzer Zeit zu Ihrem Ziel gelangen? In diesem Fall ist ein Tablet genau das Richtige für Sie. In unseren Kursen lernen Sie, das vermittelte Wissen anhand von praktischen Beispielen anzuwenden.

iPad Basis	3x2 Lektionen	Di	19.05.–02.06.	14.00–16.00 h	Fr. 250.–
		Do	11.06.–25.06.	16.15–18.15 h	Fr. 250.–
iPad Aufbau	3x2 Lektionen	Di	19.05.–02.06.	16.15–18.15 h	Fr. 250.–
		Do	11.06.–25.06.	14.00–16.00 h	Fr. 250.–
Samsung Tablet Basis	3x2 Lektionen	Di	21.04.–05.05.	14.00–16.00 h	Fr. 250.–
		Do	21.05.–04.06.	14.00–16.00 h	Fr. 250.–
Samsung Tablet Aufbau	3x2 Lektionen	Mi	13.05.–27.05.	16.45–18.45 h	Fr. 250.–
		Di	09.06.–23.06.	14.00–16.00 h	Fr. 250.–

iPhone-Kurse

Wenn Sie ein Handy möchten, mit dem Sie nicht nur telefonieren und SMS schreiben, sondern auch E-Mails schreiben und das Internet nutzen können, dann ist ein Smartphone das Richtige für Sie. In unseren iPhone-Kursen lernen Sie, wie man mit diesem Gerät umgeht und es im Alltag kompetent nutzen kann.

iPhone Basis	3x2 Lektionen	Di	21.04.–05.05.	16.15–18.15 h	Fr. 210.–
		Do	21.05.–04.06.	16.15–18.15 h	Fr. 210.–
iPhone Aufbau	3x3 Lektionen	Di	09.06.–23.06.	16.15–18.15 h	Fr. 210.–

Windows

In diesen Kursen erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen den Umgang mit dem Computer erleichtert. Dabei lernen Sie, das vermittelte Wissen anhand von praktischen Beispielen anzuwenden.

Windows Basis	5x2 Lektionen	Di	28.04.–26.05.	16.15–18.15 h	Fr. 390.–
		Mi	13.05.–10.06.	16.15–18.15 h	Fr. 390.–
		Mo	01.06.–29.06.	15.45–17.45 h	Fr. 390.–
Windows Aufbau	5x2 Lektionen	Mo	01.06.–29.06.	10.15–12.15 h	Fr. 390.–
		Mi	08.04.–06.05.	14.00–16.00 h	Fr. 390.–
		Mi	17.06.–15.07.	16.15–18.15 h	Fr. 390.–
Windows Vertiefung plus 5x2 Lektionen		Di	28.04.–26.05.	14.00–16.00 h	Fr. 390.–

Verlangen Sie kostenlos die detaillierten Ausschreibungen!

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

COMPUTER, IPAD & FOTOGRAFIE

Mac-Kurse

Die Geräte von Apple sind im Trend, da sie einfach zu bedienen und schön anzusehen sind. Wir zeigen Ihnen, was für Möglichkeiten Ihnen der Mac bietet und wie Sie Ihren Kenntnissen entsprechend Ihr Gerät praktisch nutzen können.

MacBasis	5x2 Lektionen	Di	21.04. – 19.05.	10.15 – 12.15 h	Fr. 390.–
	5x2 Lektionen	Di	26.05. – 23.06.	10.15 – 12.15 h	Fr. 390.–
Mac Aufbau	5x2 Lektionen	Fr	12.06. – 10.07.	16.15 – 18.15 h	Fr. 390.–
Mac Vertiefung	5x2 Lektionen	Fr	24.04. – 05.06.	16.15 – 18.15 h	Fr. 390.–
Bilder archivieren und optimieren	5x2 Lektionen	Di	26.05. – 23.06.	08.00 – 10.00 h	Fr. 390.–
Bilder bearbeiten und präsentieren	5x2 Lektionen	Di	21.04. – 19.05.	08.00 – 10.00 h	Fr. 390.–
	5x2 Lektionen	Fr	12.06. – 10.07.	14.00 – 16.00 h	Fr. 390.–

Office

Sie lernen die anspruchsvollen Office-Programme zielgerichtet einzusetzen. In unseren Kursen arbeiten Sie praxisorientiert und erhalten damit mehr Sicherheit in Ihrem Computeralltag.

Word & Excel im Alltag einsetzen	5x2 Lektionen	Di	02.06. – 30.06.	16.15 – 18.15 h	Fr. 390.–
----------------------------------	---------------	----	-----------------	-----------------	-----------

Internet & Social Media

In diesen Kursen erwerben Sie fundiertes Wissen, sodass es Ihnen möglich ist, das Internet kompetent, lustvoll und sicher zu nutzen. Dabei lernen Sie, die vermittelten Inhalte anhand von praktischen Beispielen anzuwenden.

Internet & E-Mail Aufbau	5x2 Lektionen	Mo	13.04. – 11.05.	13.30 – 15.30 h	Fr. 390.–
	5x2 Lektionen	Di	02.06. – 30.06.	14.00 – 16.00 h	Fr. 390.–
Internet & E-Mail Vertiefung	5x2 Lektionen	Mo	01.06. – 29.06.	13.30 – 15.30 h	Fr. 390.–
Internet Vertiefung plus	5x2 Lektionen	Mo	13.04. – 11.05.	15.45 – 17.45 h	Fr. 390.–

Digitalfotografie

In diesem Kurs lernen Sie, die Funktionen Ihrer Digitalkamera zu verstehen und diese im Alltag optimal zu nutzen.

Funktionen der Digitalkamera	3x3 Lektionen	Do	23.04. – 07.05.	14.00 h	Fr. 360.–
------------------------------	---------------	----	-----------------	---------	-----------

Fotoarchivierung und -bearbeitung

In diesen Kursen lernen Sie, Ihre digitalen Fotos zu archivieren, zu bearbeiten, gestalterisch wirkungsvoll einzusetzen und als Diashow, Fotobuch etc. zu präsentieren. Dabei lernen Sie, das vermittelte Wissen anhand von praktischen Beispielen anzuwenden.

Bilder archivieren und optimieren	5x2 Lektionen	Fr	29.05. – 26.06.	10.15 h	Fr. 390.–
Bilder bearbeiten und präsentieren	5x2 Lektionen	Mi	17.06. – 15.07.	10.15 h	Fr. 390.–
Bilder bearbeiten Basis	5x2 Lektionen	Mi	13.05 – 10.06.	10.15 h	Fr. 390.–
Bilder bearbeiten Aufbau	5x2 Lektionen	Mi	17.06. – 15.07.	14.00 h	Fr. 390.–

Privatangebote

Wir führen auf Sie persönlich zugeschnittene Kurse durch. Diese finden im Kurszentrum oder bei Ihnen zu Hause statt.

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

Privatstunden Mac/iPad/iPod/Windows PC
Digitalkamera,
Handy/Smartphone

Begleitung beim Computerkauf
Support Mac/Windows PC/iPad

Unterricht zu Hause

Sie möchten, alleine oder zu zweit, Ihren individuellen Computer- (Apple oder PC), Handy- oder iPad-Unterricht zu Hause geniessen?

Kaufen Sie bei uns ein Paket zu vier Stunden, die Sie nach Bedarf einzeln buchen können.

Paket à 4 Stunden Fr. 440.– (zzgl. Wegpauschale)

Lernstufen

Lassen Sie sich von uns beraten,
damit Sie die für Sie richtige Lernstufe finden.

061 206 4466

Besondere Angebote **BILDUNG**

Informationsanlass

Computer-, Tablet-, iPhone- und Fotokurse

An diesem Infoanlass stellen wir Ihnen unser umfangreiches Computer- (Mac und Windows), Foto- und Tablet- (iPad und Samsung) und iPhone Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich individuell beraten zu lassen, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 20.04. + 04.05. 17.00 – 18.00 h

Mobil sein & bleiben

Reisen mit dem öffentlichen Verkehr ist heute einfach, bequem und günstig. Die Hektik auf der Strasse oder die neuen Billettautomaten stellen für viele Menschen eine Herausforderung dar. Im Halbtageskurs vermitteln Ihnen Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei Inhalte, die Ihnen helfen Ihre Mobilität beizubehalten: Informationen zur Bedienung des Billettautomaten, Neuerungen im Strassenverkehr und Schutz vor Taschendiebstahl. Auch für praktische Übungen ist genügend Zeit reserviert.

Kurs in Basel

Datum Di, 14. April, 14.00 – 17.30 h
Ort Gartenstrasse 143, 4052 Basel, Ebene 7 (Lift)
Treffpunkt 13.50 h Bahnhof Schalterhalle beim «Treffpunkt»
Besonderes Kostenlos, Anmeldung bis 7. April

Kurs in Liestal

Datum Do, 23. April, 08.30 – 12.00 h
Ort Oristalstrasse 9, 4410 Liestal
Treffpunkt 08.20 h Bahnhof Liestal, Kiosk
Besonderes Kostenlos, Anmeldung bis 16. April

Was ist neu in Windows 10

Basel 13.04. Mo 18.00 – 20.00 h P. Hunziker Barzahlung Fr. 20.–

Nützliche Apps für die Ferien

Ganz ohne Reiseführer oder Karten, nur mit dem Smartphone in die Ferien? Das geht! Wir sagen, worauf Sie achten müssen und welche Apps Sie dazu benötigen.

Basel 11.05. Mo 18.00 – 20.00 h J. F. Gächter Barzahlung Fr. 20.–

Sicherheit & Selbstverteidigung (für Frauen)

Auffrischkurs

Basel 15.04. Mi 14.00 – 15.30 h Mädi Hauert Fr. 28.–

Chor-Konzert von Pro Senectute beider Basel

Der Chor von Pro Senectute beider Basel mit 70 Sängerinnen und Sänger unter der Leitung von Paula Boschung nimmt Sie mit auf eine Liederreise durch die Schweiz mit kleinen Abstecher nach Ost und West.

Basel 20.06. Sa 16.00 h Oekolampad, Allschwilerplatz Tram 6

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

Besondere Angebote **SPORT**

TANZEN

Tanz gestalten

Unsere vielfältigen Bewegungen im Alltag eignen sich hervorragend für Choreografien. Mit sensibler Wahrnehmung entwickeln wir die alltäglichen Bewegungen weiter und setzen sie neu zu Bewegungsgeschichten zusammen. So werden vertraute Bewegungen zu Tanz.

Dieser Workshop ist für alle Menschen mit viel Neugier und Freude am Experimentieren.

Basel 28.4.–30.6. Di 15.30–16.30 h S. Hüglin Berger Fr. 200.–

Longways, Contrás, Squares ...

Für Tanzgewohnte (keine Anfänger).

Wer hat Lust auf Grossformations-Tänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können?

Besonderes: Tanzschläppli (Turnhallenboden), Getränke und evtl. z'Vieri mitbringen.

Basel 9.5.+20.6. Sa 14.00–17.00 h A. Jauslin + K. Ellenberger Fr. 20.–

Offener Tanznachmittag zum Schnuppern

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern (keine Vorkenntnisse nötig).

Besonderes: Bequeme Schuhe, Tanzschläppli

Hölstein 11.05. Mo 14.00–17.00 Uhr Gratis

Neu: Tänze aus aller Welt in Binningen (Zentrum Schlossacker)

Möchten Sie gerne Tänze aus verschiedenen Ländern kennenlernen?

Haben Sie Lust gemeinsam in fröhlicher Runde zu sein? Kommen Sie einfach vorbei und tanzen Sie mit.

Schnupperstunde 04.05. Mo 09.30–10.30 h A. Pflugshaupt gratis

Kurs: 11.05.–29.06. Mo 09.30–10.30 h (7x) A. Pflugshaupt Fr. 43.05

Let's Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile (auch Cha-Cha-Cha, Walzer, Jive usw.) werden ohne Partner getanzt.

Detailangaben siehe Seite 57

SPIEL

Spiel und Spass für alle Generationen!

Neues Bewegungsangebot im Schützenmattpark.

Während der generationenübergreifenden Bewegungsstunde im Schützenmattpark steht Spiel und Spass im Vordergrund. Es wird gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an ältere Personen – mit oder ohne Enkel.

Basel 4.5.–15.6. (6x) Mo 14.00–15.00 h S. Hüglin Berger + D. Wick Gratis

FITNESS & GYMNASTIK

Atemkurse

Atemwirksame Bewegungs-, Haltungs- und Dehnübungen ermöglichen ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung.

Daten siehe Seite 53

Feldenkrais

Anhand sachter Bewegungen lernt man sich besser kennen. Im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen können vermindert oder aufgelöst werden.

Daten siehe Seite 53

Rückentraining

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

Kursleiterinnen sind Physiotherapeutinnen oder Bewegungspädagoginnen.

Daten siehe Seite 53

BERGWANDERPROGRAMM

14.04.2015 Rämismummenhoger

Frühlingswanderung von Eggiswil zu den Krokusfeldern am Rämismummen und hinunter nach Trubschachen.

26.05.2015 Schnebelhorn 1300 m

Höchste Erhebung des Kanton Zürich. Eine Wanderung in einer schönen Gegend mit viel Aussicht.

Sommerferienprogramm Sport

Möchten Sie auch in den Sommerferien etwas Anregendes für Körper und Geist tun? Dann sind Sie beim Sommerferienprogramm genau richtig.

Aktive Ferientage in Klosters

Verbringen Sie erlebnisreiche Ferientage in Klosters. Das Programm beinhaltet einen Vortrag, den Teilnehmenden angepasste Wanderungen, Nordic Walking, AquaGym, Entspannung und vieles mehr.

Daten So 5. – Do 9.07.

Leitung Dr. Cornelia Conzelmann, Wanderleiterin SBV und Monika Röthlisberger, Expertin Erwachsenensport

Anmeldung Bis 24.04.

Detailprogramm zu Wanderungen und Ferientage erhältlich.

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

Unser Angebot

Das Akzent Forum organisiert in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt ein vielfältiges und attraktives Kursprogramm für Personen ab 50 Jahren. Es gibt Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler sowie solche für Frauen und Männer, die einfach etwas für die Gesundheit machen wollen.

Unsere Kurse finden tagsüber statt:
Quartalkurse (7–13 Lektionen)
Semesterkurse (Halbjahresabonnement)

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Einige Krankenkassen bezahlen einen Beitrag an Ihre Kosten. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

Bei einer krankheitsbedingten Absenz von mind. 10 Lektionen in Folge werden die Kurskosten rückerstattet (abzgl. 15% Bearbeitungsgebühr).

Gesundheitsorientiertes KRAFTTRAINING

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin trainieren Sie gezielt Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination.

Beratung und Betreuung

Während des Trainings werden Sie von Fachpersonen kompetent begleitet. Für Fragen steht Ihnen die anwesende Fachperson gerne zur Verfügung.

- Sie können unsere Krafträume jederzeit besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Besonderes

- Sie können mit Ihrem Abo ohne Aufpreis in beiden Krafträumen trainieren.
- Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abo inbegriffen.
- Chipkarte und Pulsgurt sind kostenlos nutzbar.
- Während des Trainings ist eine Fachperson anwesend.
- Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogrammes sind im Preis inbegriffen.

Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

Mo – Fr 08.00 – 19.30 h
zwischen 14.00 – 15.00 h ist keine Fachperson anwesend



Preise

3 Monate Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)
6 Monate Fr. 530.00 (inkl. 8% MwSt.)
12 Monate Fr. 750.00 (inkl. 8% MwSt.)
Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 510.00 (inkl. 8% MwSt.)

Kraftraum Belchenstrasse 15, Basel

Mo – Fr 08.00 – 12.00 h
Mo, Do 15.00 – 18.00 h
Di, Mi 15.00 – 17.00 h
Sa 09.00 – 11.00 h

FITNESS & GYMNASTIK

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise zu bezahlen. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
Atemdynamik und Eutonie	Basel	Belchenstr. 15	Di	11.30 – 12.30 h	Fr. 20.–/Lektion
Atmen – Bewegen – Entspannen	Basel	Appenzellerstr. 12	Do	10.15 – 11.15 h	Fr. 20.–/Lektion
Bauch – Beine – Po	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Di	17.00 – 18.00 h	Fr. 16.–/Lektion
Beckenbodentraining	Basel	Belchenstr. 15	Di	17.00 – 18.00 h (für Frauen)	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	13.30 – 14.30 h (für Frauen)	Fr. 16.–/Lektion
Feldenkrais	Basel	Belchenstr. 15	Di	08.30 – 09.30 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Mi	10.30 – 11.30 h	Fr. 20.–/Lektion
Fit/Beweglich	Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	12.30 – 13.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Gleichgewichtstraining	Basel	Belchenstr. 15	Mo	14.30 – 15.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Do	14.30 – 15.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr	10.30 – 11.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr	11.30 – 12.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Körpertraining – Koordination	Basel	Belchenstr. 15	Di	18.00 – 19.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	08.30 – 09.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Körpertraining – Stretching – Entspannung	Basel	Belchenstr. 15	Mo	16.30 – 17.30 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	16.30 – 17.30 h	Fr. 20.–/Lektion
Männerfit	Basel	Belchenstr. 15	Do	17.00 – 18.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Do	18.00 – 19.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Liestal	Rosenstr. 21a	Do	10.00 – 11.00 h	Fr. 16.–/Lektion
Osteogym	Basel	Belchenstr. 15	Di	10.30 – 11.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Pilates	Basel	Belchenstr. 15	Mi	17.00 – 18.00 h	Fr. 23.–/Lektion
Powergym	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Di	16.00 – 17.00 h	Fr. 16.–/Lektion
Qi-Gong der 5 Elemente	Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	10.45 – 11.45 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	17.00 – 18.00 h	Fr. 20.–/Lektion
Rhythmische Gymnastik	Basel	Belchenstr. 15	Mo	08.30 – 09.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Rhythmus – Bewegung – Koordination	Basel	Belchenstr. 15	Di	13.00 – 14.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Di	14.00 – 15.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	08.30 – 09.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Rückentraining	Basel	Belchenstr. 15	Mi	15.00 – 16.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Mi	16.00 – 17.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	08.30 – 09.30 h	Fr. 16.–/Lektion

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

FITNESS & GYMNASTIK

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise zu bezahlen. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
Rückentraining	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	09.30 – 10.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	14.30 – 15.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Fr	08.20 – 09.20 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Fr	09.30 – 10.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Fr	10.40 – 11.40 h	Fr. 16.–/Lektion
Sanfte Gymnastik	Basel	Belchenstr. 15	Mo	10.30 – 11.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Mo	11.30 – 12.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Mi	14.00 – 15.00 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	09.30 – 10.30 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	10.30 – 11.30 h	Fr. 16.–/Lektion
Tai-Ji	Basel	Belchenstr. 15	Fr	11.00 – 12.00 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Belchenstr. 15	Fr	12.00 – 13.00 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Mi	08.30 – 09.30 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Mi	09.45 – 10.45 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Waisenhaus-Turnhalle	Mi	11.00 – 12.00 h	Fr. 20.–/Lektion
Tanz und Beweglichkeit	Basel	Belchenstr. 15	Mo	15.30 – 16.30 h	Fr. 20.–/Lektion
Yoga	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	10.40 – 11.40 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	13.00 – 14.00 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	14.30 – 15.30 h	Fr. 20.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Di	09.40 – 10.40 h	Fr. 20.–/Lektion

GymFit Fr. 123.–/Halbjahresabo (inkl. 8% MwSt.)

In den GymFit-Kursen trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, die Muskulatur und das Gleichgewicht. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

Kursort	Adresse	Tag	Zeit
Allschwil	St. Theresia, Baslerstr. 242	Mo	14.00 h
Allschwil	St. Peter und Paul, Baslerstr. 51	Mo	14.00 h
Allschwil	Turnhalle Gartenstrasse	Mi	14.15 h
Arlenheim	Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus	Mo	17.00, 18.00 h
Arlenheim	Obesunne, Bromhübelweg 15	Mo	09.30 h
Basel	Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15	Di 09.30 h (für Männer) Mi 08.00, 09.00 h Do 10.30 h Fr 10.00 h	
Basel	Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40	Di	14.00 h
Basel	Alterssiedlung, Pilatusstr. 44	Do	08.55 h

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

FITNESS & GYMNASTIK

GymFit Fr. 123.-/Halbjahresabo (inkl. 8% MwSt.)

In den GymFit-Kursen trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, die Muskulatur und das Gleichgewicht. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Tag	Zeit
Basel	Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32	Di	14.30 h (für Frauen)		
Basel	Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5	Di	09.00 h		
Basel	Gundeldingerhof Alterssiedlung, Bruderholzweg 3	Do	09.00 h		
Basel	L'ESPRIT, Laufenstr. 44	Mo	09.00 h (für Männer)		
Basel	RhyPark Saalbau, Mülhauserstr. 17	Do	08.30 h	Do	09.30 h
Basel	St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstr. 35	Mo	15.00 h		
Basel	St. Johannes Alterssiedlung, Wilhelm Klein-Str. 19	Do	13.30 h		
Basel	Stephanus Gemeindehaus, Furkastr. 12	Di	14.00 h		
Basel	Thomaskirche, Hegenheimerstr. 227	Do	15.00 h		
Basel	Tituskirche, Im Tiefen Boden 75	Di	10.00 h	Di	11.00 h
Basel	Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370	Do	09.00 h		
Basel	Kleinbasel	Kleinhüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30	Di	14.00 h	
Basel		St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8	Di	09.30 h	
Basel		St. Markus Gemeindehaus, Kleinriedenstr. 71	Do	09.30 h	
Basel		Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7	Mo	15.00 h	Mo 16.00 h
Basel		Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstr. 88	Mo	15.00 h	
Biel-Benken	Turnhalle Kilchbühl, Kilchbühlstr. 7	Mo	09.00 h		
Binningen	Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7	Mi	14.00 h	Do	17.30 h
Blauen	Turnhalle, Hotzlerweg 16	Di	15.45 h		
Bottmingen	Turnhalle Hämisgarten, Schulstr. 5	Di	16.00 h		
Brislach	Turnhalle, Hinter den Gärten 14	Mo	14.00 h		
Dittingen	Turnhalle, Schulweg 2	Mo	09.00 h		
Duggingen	Turnhalle, Aeschstr. 9	Mi	14.00 h		
Ettingen	Turnhalle Schule Hintere Matte, Gempfenweg 17-25	Mo	14.45 h		
Frenkendorf	Turnhalle Mühlacker, Schulstr. 14	Mi	14.30 h		
Giebenach	Turnhalle, Moosmattstr. 4	Mo	15.30 h		
Grellingen	Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4	Mo	09.00 h	Mi	14.00 h (für Frauen)
Ittingen	Mehrzweckhalle, Landstr. 50	Mo	16.30 h		
Laufen	Cosmos Fitness-Studio, Weststr. 75	Di	14.30 h		
Liesberg	Mehrzweckhalle Seemättli, Seemättliweg 19	Mi	16.00 h		
Liestal	Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 13	Di	15.15 h	Di	16.15 h (für Frauen)

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

FITNESS & GYMNASTIK

GymFit Fr. 123.-/Halbjahresabo (inkl. 8% MwSt.)

In den GymFit-Kursen trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, die Muskulatur und das Gleichgewicht. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Tag	Zeit	Tag	Zeit
Lupsingen	Mehrzweckhalle, Liestalerstr. 34	Mo	16.00 h				
Maisprach	Turnhalle, Obermattstr. 3	Do	09.15 h				
Münchenstein	Ref. KGH, Lärchenstr. 3	Mo	09.00 h	Mo	10.00 h	Mi	09.00 h
Münchenstein	Löffelmatt, Gruthweg 8	Di	09.00 h				
Muttenz	Bibliothek, Brühlweg 3	Mi	09.15 h				
Muttenz	KGH Feldreben, Feldrebenweg 14	Do	14.15 h				
Muttenz	Pfarrhaus Dorf	Fr	14.00 h				
Pfeffingen	Turnhalle, Byfangweg 1	Mi	15.00 h				
Pratteln	Ref. Kirchgemeindehaus, St. Jakobsstr. 1	Di	14.15 h				
Reinach	Ref. Kirchgemeindehaus, Bruderholzstr. 39	Di	09.00 h (für Frauen)				
Riehen	Alterssiedlung Drei Brunnen, Oberdorfstr. 21/25	Do	09.30 h				
Riehen	Geistlich-diakonisches Zentrum, Spitalweg 20	Mo	14.15 h	Di	09.30 h		
Riehen	St. Franziskus Pfarreiheim, Äussere Baselstr. 168	Mi	09.00 h				
Rothenfluh	Turnhalle, Wittnauerstr. 175	Mo	08.45 h				
Schönenbuch	Mehrzweckhalle, Zollstr. 5	Fr	13.45 h				
Sissach	Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7	Mi	14.30 h (für Frauen)	Mi	16.00 h (für Männer)		
Therwil	Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 36	Mo	14.20 h	Mi	14.00 h (für Männer)	Fr	09.15 h

GymFit+ Fr. 123.-/Halbjahresabo (inkl. 8% MwSt.)

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit.

Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Tag	Zeit	Tag	Zeit
Allschwil	Calvinhaus, Baslerstrasse 226	Do	14.00 h				
Basel	Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15	Mo	09.30 h	Do	08.30, 09.30, 15.30 h	Fr	09.00 h
Basel	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29	Fr	08.30 h	Fr	09.30 h		
Basel	Kleinbasel Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7	Mo	08.30, 09.30, 14.00, 17.00 h (für Frauen)				
		Di	08.30, 09.30 (für Frauen), 10.30, 14.00 h				
		Do	08.30, 09.30, 14.00, 16.30 h (für Frauen)				
			Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana				
			Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana				
Basel	Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30	Di	15.00 h				
Ettingen	Turnhalle Schule Hintere Matte, Gempenweg 17–25	Mo	10.30 h				
Liesberg	Mehrzweckhalle Seemättli, Seemättliweg 19	Di	19.00 h				
Oberwil	Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle	Mi	15.40 h				

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

TANZEN

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
Country Line Dance	Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	09.15 – 10.30 h	Fr. 154.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	10.45 – 12.00 h	Fr. 154.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	17.45 – 19.00 h	Fr. 154.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	16.30 – 17.45 h	Fr. 154.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
Lets Dance	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	15.45 – 16.45 h	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	16.45 – 17.45 h	Fr. 16.–/Lektion
Orientalischer Bauchtanz	Basel	Belchenstr. 15	Mo	12.30 – 13.30 h / Einsteiger	Fr. 20.–/Lektion
			Mo	13.30 – 14.30 h / Aufbau	Fr. 20.–/Lektion
Standard und lateinamerikanische Tänze	Basel	Tanzschule Fromm, Freie Str. 34	Do	14.30 – 15.30 h / Anfänger	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Tanzschule Fromm, Freie Str. 34	Fr	14.30 – 15.30 h / leicht Fortg.	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Tanzschule Fromm, Freie Str. 34	Do	15.30 – 16.30 h / Fortg.	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Tanzschule Fromm, Freie Str. 34	Fr	15.30 – 16.30 h / Fortg.	Fr. 16.–/Lektion
Stepptanz	Basel	Tanzwerk, Oslostr. 10	Di	10.00 – 11.00 h	Fr. 23.–/Lektion
	Basel	Tanzwerk, Oslostr. 10	Di	11.30 – 12.30 h	Fr. 23.–/Lektion
Tänze aus aller Welt	Allschwil	Calvinhaus, Baslerstr. 226	Mo	15.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Arlesheim	Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20a	Di	14.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr	15.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32	Fr	15.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Gemeindehaus St. Johannes, Mülhauserstr. 145	Mo	14.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Kleinhüningen, Kirchgemeinde- haus, Wiesendamm 30	Do	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Kirchgemeindehaus Stephanus, Furkastr. 12	Fr	10.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Zum Wasserturm, Giornicostr. 144	Mo	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370	Fr	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

TANZEN

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
Tänze aus aller Welt	Neu ab Mai Binningen	Zentrum Schlossacker, Hohlegasse 8	Mo	09.30 h	Fr. 43.05 (7x) inkl. 8% MwSt.
	Birsfelden	Kirchmatt Aula, Schulstr. 31	Mi	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Bottmingen	Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18	Fr	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Füllinsdorf	KGD Drei König, Mühlemattstr. 5	Mi	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Gelterkinden	Lindenhof, Poststr. 1	Do	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Hölstein	Alte Turnhalle, Hauptstr.	Mi	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Laufen	Aula Schule, Baselstr. 5	Di	16.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Münchenstein	Kath. Pfarreiheim, Loogstr. 22	Mo	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Muttenz	Wohngenossenschaft 3 Birken, Neue Bahnhofstr. 113	Do	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Riehen	Haus zum Wendelin, Inzlingerstr. 50	Fr	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Oberwil	Ref. Kirchgemeindsaal, Therwilerstr. 44	Do	14.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Therwil	Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33	Mo	14.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.

SPIELE

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
Ballsport & Fitness	Basel	Waisenhaus-Turnhalle Theodorskirchplatz 7	Do	15.00 – 16.00 h (für Männer)	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
Kleinfeld-Tennis	Arlesheim	Sporthalle Hagenbuchen Schwimmbadweg	Mi	09.00 – 11.00 h	Fr. 280.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
Softvolleyball & Fitness	Basel	Waisenhaus-Turnhalle Theodorskirchplatz 7	Di	15.00 – 16.00 h (für Frauen)	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
Tennis	Münchenstein	Tenniscenter Münchenstein	Mi	09.00, 10.00, 11.00 h	Auf Anfrage / Lektion

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

WASSERSPORT

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
AquaGym	Basel	Dalbehof, Kapellenstr.17	Mo	09.30 h 10.15 h 11.00 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Dalbehof, Kapellenstr.17	Di	08.30 h 09.15 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Dalbehof, Kapellenstr.17	Fr	08.30 h 09.15 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Weiherweg Alterszentrum Rudolfstr. 43	Mo	08.30 h 09.30 h 10.15 h 14.00 h 14.45 h 15.30 h 16.15 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Weiherweg Alterszentrum Rudolfstr. 43	Di	08.30 h 09.15 h 13.45 h 14.30 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Weiherweg Alterszentrum Rudolfstr. 43	Mi	14.00 h 14.45 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
AquaGym Rücken	Basel	Weiherweg Alterszentrum Rudolfstr. 43	Do	11.00 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
AquaGym+	Basel	Bläsischulhaus Eingang Müllheimerstr.	Mi	16.00 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Bäumlihof Zu den drei Linden 80	Do	16.00 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Riehen	Wasserstelzenschulhaus Wasserstelzenweg 15	Mi Fr	16.00 h 12.15 h 13.00 h	Fr. 180.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
AquaGym	Aesch	Schulhaus Schützenmatt Dornacherstr. 43	Mi	14.15 h	Fr. 123.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt
	Bottmingen	Hallenbad Burggarten Burggartenstr. 1	Mo	14.15 h	Fr. 123.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt
	Frenkendorf	Schwimmhalle Mühlacker Schulstr. 12	Mi	16.00 h	Fr. 123.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt
	Liestal	Hallenbad Gitterli Militärstr. 14/18	Do	08.15 h 09.15 h	Fr. 123.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt
	Muttenz	Hallenbad, Baselstr. 89	Fr	14.15 h	Fr. 123.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt
	Oberwil	Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d	Fr	14.00 h	Fr. 123.-/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt
Aqua-Fit/Aqua-Power	Basel	Bläsischulhaus Eingang Müllheimerstr.	Mi	16.45 h	Fr. 22.60/Lektion inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
	Basel	Pestalozzi-Schulhaus St. Johannis-Ring 17	Do	12.15 h	Fr. 22.60/Lektion inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt
Aqua-Fit	Liestal	Hallenbad Gitterli Militärstr. 14/18	Do	08.50 h	Fr. 20.20/Lektion inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

LAUFSport & Wandern

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

Sportart	Was	Kosten
Wanderungen und Kurzwanderungen	Geführte Wanderungen in der Nordwestschweiz Verlangen Sie dazu das Detailprogramm.	Fr. 10.– pro Wanderung
Bergwanderungen (März–Oktober)	Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, der Voralpen und der Alpen. Verlangen Sie dazu das Detailprogramm	Fr. 35.– pro Wanderung

Sportart	Kursort	Adresse	Tag	Zeit	Kosten
Nordic Walking und/ oder Walking	Basel	Bruderholz beim Wasserturm	Mo	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Bruderholz beim Wasserturm	Do	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Lange Erlen, Schorenweg 117 Ökonomiegebäude, beim Sportplatz	Di Fr	09.30 h 09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Pro Senectute-Haus Brüglingerstr. 113	Mi	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Allschwilerwald Parkplatz Allschwilerweiher	Fr	14.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Basel	Pro Senectute-Haus Brüglingerstr. 113	Fr	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Gelterkinden	Eingang Schwimmbad	Mo	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Gelterkinden	Eingang Schwimmbad	Di	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Münchenstein	Mühlemattstrasse (Nähe Hofmatt)	Di	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Münchenstein	Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3	Mi	09.15 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Muttenz	Sportplatz Margelacker Sandgrubenweg 10	Do	08.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Zunzgen	Parkplatz Sperrmattweg	Mo	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
Fit im Wald	Basel	Allschwilerwald Parkplatz Allschwilerweiher	Do	09.00 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
Nordic Walking	Einführungskurse und Privatlektionen		Auf Anfrage		

In den meisten Kursen gibt es zwei Laufgruppen mit unterschiedlichem, angepassten Lauftempo.
Das Halbjahresabo gilt als Laufpass. Mit diesem Laufpass können Sie unbegrenzt alle Laufangebote
benützen (inkl. «Fit im Wald»).

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66