

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2016)
Heft: 2: "Lasset eure Weiber schweigen in der Gemeinde" : erst 50 Jahre Frauenstimmrecht in Basel-Stadt

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>

«Das Tablet erleichtert den Alltag»

[aw] Der souveräne Umgang mit digitalen Medien will gelernt sein. Annette Stöcker, die das Kursangebot Akzent Forum von Pro Senectute leitet, stellt die Tablet-Kurse vor, die neu auch in Liestal angeboten werden.

Akzent Magazin: Sie haben das digitale Kursangebot aufgebaut zu einer Zeit, als EDV bei uns in der breiten Bevölkerung noch kaum bekannt war.

Annette Stöcker: Um die Jahrtausendwende gab es fast nur Informatik-Kurse für Businessleute und so gut wie keine für ältere Personen. Zudem waren die Kurse teuer. Als wir die ersten Computerkurse gaben, ging es vor allem darum zu zeigen: Wie kann man die damals noch komplizierte Technik für den individuellen Gebrauch allgemeinverständlich vermitteln? Dabei gingen wir auf Wunsch der Kursteilnehmenden sehr in die Tiefe: Früher hat man etwas fürs Leben gelernt. Niemand rechnete damit, dass sich die Informationstechnologie derart rasant entwickeln würde.

Wie ist die Situation im 21. Jahrhundert?

Das Schöne ist: Heute sind digitale Medien viel einfacher zu bedienen und auch um einiges günstiger. Zentral ist, dass wir jene Funktionen anwenden können, die auf unsere individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind – wer E-Mails verschicken möchte, braucht nicht zu wissen, wie man twittet.

Das Internet bietet einerseits endlos viele Möglichkeiten. Andererseits braucht es nicht viel, bis wir überfordert sind.

Wir haben unser Kursangebot im Bereich der digitalen Medien über all die Jahre laufend den Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden angepasst. Unsere Kursleitenden sind Profis in ihrem Fach und haben meist langjährige Unterrichtserfahrung.

Wie haben Sie es persönlich mit den digitalen Medien?

Ich bin ein totaler Fan der digitalen Technik und beschäftige mich schon sehr lange damit. Tablet, Computer, Handy oder die Digitalkamera sind für mich geniale Werkzeuge, die den Alltag erleichtern und bereichern. Ich kann mir sofort Informationen beschaffen, mich mit Menschen weltweit verlinken oder ganz einfach die Weltreise meiner Freundin im Ausland virtuell begleiten.



«Ich bin ein totaler Fan der digitalen Technik», sagt Annette Stöcker, die das Kursangebot für digitale Medien aufgebaut hat.

Welches Gerät brauchen Sie am meisten?

Zum Arbeiten benutze ich den Laptop, da ich viel unterwegs bin. Das Tablet eignet sich gut, um schnell Informationen abzurufen und zu lesen oder, um einen Film anzusehen.

Was ist ein Tablet?

Das Tablet bietet einen einfachen Einstieg in die digitale Welt und ist ein handliches Gerät, das man ohne grosse Vorkenntnisse auf eine sehr einfache Art bedienen kann: zum Beispiel E-Mails verschicken und empfangen, im Internet surfen, Bilder anschauen oder Bücher und Zeitungen lesen. Der mobile Laptop und der Computer bieten gegenüber dem Tablet zwar mehr Möglichkeiten, sind aber auch komplexer.

Wieviel kostet ein Tablet?

Je nach Funktionen, Kapazität und Marke zwischen 150 und 900 Franken.

Das Akzent Forum bietet seit einigen Jahren Tablet-Kurse in Basel an.

Ja, den ersten Tablet-Kurse schrieben wir im 2010 aus – nur kurz nach der Einführung des iPad von Apple in der Schweiz. Die Kurse sind sehr beliebt. Deshalb bieten wir ab April neu auch einen Tablet-Basis- und Aufbaukurs in Liestal an. →

Fortsetzung Interview siehe Seite 43

FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

MATINEEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Die Schachnovelle von Stefan Zweig	Zunftsaal	12.04.	Di	10.00–11.00 h	H.+F. Liebendörfer	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
Königin Elisabeth II	Scala Basel	19.04.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Von Stadtgründern und Schutzheiligen	Zunftsaal	10.05.	Di	10.00–11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
Bajazzo – Tragik eines Clowns von Leoncavallo	Scala Basel	31.05.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Wie die Basler Schweizer wurden	Zunftsaal	07.06.	Di	10.00–11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
Wilhelm Tell – Dichtung und Wahrheit	Scala Basel	21.06.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89

VORTRÄGE

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Gentechnik in der Umwelt, Ernährung + Medizin	Basel	13.04.	Mi	17.00–18.00 h	P. Steck	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Grundlage der Ayurvedischen Heilkunst	Basel	27.04.	Mi	14.30–16.00 h	A. Siegfried	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
August Macke	Basel	28.04.	Do	16.00–17.30 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Spagyrik – von der Heilkraft der Pflanzen	Basel	11.05.	Mi	15.00–16.30 h	M. Mesmer	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Philosophie als Lebenskunst	Basel	18.+25.05.	Mi	15.15–16.45 h	Dr. A. Brenner	Fr. 50.–	Rheinfelderstr. 29
Wildbienen und Hummeln	Basel	01.06.	Mi	14.00–15.30 h	D. Serio	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Grosseltern-Sein, Segen und Balanceakt	Basel	08.06.	Mi	14.30–16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
CQM – eine Methode für alle Lebenslagen	Basel	16.06.	Do	16.00–17.30 h	S. Genhart	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29

FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Kehrichtverwertungsanlage	Basel	11.04.	Mo	14.15–16.15 h	KVA	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Kunst in der Stadt	Basel	14.04.	Do	10.00–11.30 h	Basel Tourismus	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Landestopografie Bern	Wabern	21.04.	Do	12.15–18.00 h	Landestopografie	Fr. 30.–	gut zu Fuss
Griechisch-Orthodoxe Kirche	Münchenstein	22.04.	Fr	14.00–15.00 h	Griechische Kirche	Fr. 25.–	
Perücke für Frau und Mann	Basel	25.04.	Mo	09.30–11.00 h	B. Bühler	Fr. 25.–	
Störche im Zoo	Basel	25.04.	Mo	10.00–11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	exkl. Eintritt
Mifa: Waschen/Reinigen/Speisefette	Frenkendorf	26.04.	Di	08.00–11.30 h	Mifa	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Sutterbegg	Münchenstein	28.04.	Do	08.00–11.30 h	Sutterbegg	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Leben in der Wüste – Kakteenhaus	Basel	02.05.	Mo	14.00–15.30 h	D. Serio	Fr. 25.–	
Transport- und Logistikfirma Leimgruber	Pratteln	03.05.	Di	14.00–16.00 h	P. Leimgruber	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Hindu Tempel	Basel	09.05.	Mo	18.00–19.00 h	Hindu Tempel	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Den Kelten, Römern + Alemannen auf der Spur	Basel	12.05.	Do	10.00–11.15 h	Dr. R.M. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Das Goetheanum	Dornach	17.05.	Di	14.00–15.30 h	Goetheanum	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Dream of Ice – Glacé-Manufaktur	Allschwil	18.05.	Mi	14.00–15.15 h	Dream of Ice	Fr. 25.–	

FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Die Predigerkirche	Basel	19.05.	Do	14.00–15.15 h	Dr. R.M. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	
Jungtiere im Zoo	Basel	23.05.	Mo	10.00–11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	exkl. Eintritt
Zuggerbegg Bubeck	Basel	23.05.	Mo	15.00–17.00 h	Zuggerbegg Bubeck	Fr. 35.–	
Essbare Wildpflanzen – Grün 80	Münchenstein	24.05.	Di	09.30–11.00 h	D. Serio	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Altershotel Holbeinhof	Basel	25.05.	Mi	09.30–11.00 h	Holbeinhof	Fr. 25.–	
Das Basler Rathaus	Basel	26.05.	Do	10.00–11.00 h	Basel Tourismus	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Rheinhäfen – das Tor zur Welt	Basel	27.05.	Fr	14.00–16.00 h	B. Sasse	Fr. 25.–	gut zu Fuss
St. Chrischona Sendeturm	Chrischona	30.05.	Mo	14.00–15.00 h	Swisscom	Fr. 25.–	
Brauerei Feldschlösschen	Rheinfelden	02.06.	Do	14.00–16.30 h	Feldschlösschen	Fr. 30.–	gut zu Fuss
Blindenhundschule	Allschwil	04.06.	Sa	08.15–11.00 h	Blindenhundschule	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Arlesheim Dorf	Arlesheim	06.06.	Mo	09.30–11.00 h	H. von Graevenitz	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Trinkwasseraufbereitung	Basel	08.06.	Mi	09.30–11.15 h	IWB	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Kloster Mariastein	Mariastein	09.06.	Do	13.45–15.00 h	Kloster Mariastein	Fr. 25.–	
Das Känguru	Basel	13.06.	Mo	10.00–11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	exkl. Eintritt
Garten der Pro Specia Rara	Basel	14.06.	Di	09.30–11.00 h	E. Meduna	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Flusskraftwerk Birsfelden	Birsfelden	14.06.	Di	13.45–15.30 h	IWB	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Architektur in der Hoffmann-La Roche	Basel	15.06.	Mi	09.30–11.30 h	Hoffmann-La Roche	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Urban Farming	Basel	17.06.	Fr	09.30–11.00 h	M. Mesmer	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Die Ermitage	Arlesheim	20.06.	Mo	14.00–16.30 h	H. von Graevenitz	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Bahnhof SBB und Umgebung	Basel	22.06.	Mi	09.30–11.00 h	H. Studer	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Badischer Bahnhof	Basel	23.06.	Do	09.30–11.00 h	H. Studer	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Gemeinschaftsgarten Landhof	Basel	27.06.	Mo	09.30–11.00 h	Urban Agriculture	Fr. 25.–	gut zu Fuss

BESONDERE ANGEBOTE

Was	Ort	Beginn	Tag	Zeit	Leitung	Kosten
Bunte Hühner	Basel	21.+ 29.04.	Do/Fr	14.00–17.00 h	C. Keppner	Fr. 120.–
Hell – Dunkel	Basel	28.+ 12.05.	Do	13.30–15.30 h	B. Ramp	Fr. 80.–
Sommerlichter aus Papier	Basel	19.05.		14.00–18.00 h	C. Keppner	Fr. 85.–
Farb-Perspektive	Basel	26.05.+ 02.06.		13.30–15.30 h	B. Ramp	Fr. 80.–
Skizzieren im Münster	Basel	09.+ 23.06.		14.00–17.00 h	B. Ramp	Fr. 90.–

Information und Anmeldung

061 206 44 66

www.akzent-forum.ch

Anmeldeschluss

14 Tage vor Beginn der Veranstaltung

Abmeldung

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

«Das Tablet erleichtert den Alltag»: Fortsetzung Seite 40

Und wenn man sich kein Tablet leisten kann und daheim keinen Internetzugang hat?

Wir stellen in beiden Kurslokalen in Liestal und Basel Tablets mit Internetzugang zum kostenlosen Gebrauch zur Verfügung. Voraussetzung ist, dass man einen Tablet-Kurs besucht hat.

Und wenn man sich nur schon diesen Kurs nicht leisten kann?

Dann kann man dies bei uns melden und wir prüfen, ob wir die Kurskosten übernehmen. Solche Unterstützung wird ermöglicht durch Spenden an Pro Senectute beider Basel.

Was ist, wenn ich trotz Kursbesuch ein konkretes Problem mit dem Tablet habe und nicht mehr weiterkomme?

Dann steht an beiden Standorten in Basel und Liestal einmal in der Woche eine Fachperson für Fragen zur Verfügung.

Ältere Menschen tun sich manchmal schwer mit technischen und digitalen Geräten. Weshalb lohnt es sich dennoch, mit dem Tablet vertraut zu werden?

Da gibt es ganz viele Gründe. Ohne Internetzugang geht heute fast nichts mehr. Mit dem Tablet kann ich ein Zugbillet lösen, meine Krankenkassenbeiträge einzahlen, den Flug online einchecken oder Bankbelege ausdrucken. Wer dies nicht beherrscht, bezahlt zum Teil heute schon zusätzliche Gebühren.

Das Tablet kann auch für soziale Kontakte genutzt werden.

Genau. Wer nicht mehr so mobil ist, kann per E-Mail oder Skype in Kontakt sein mit den Enkelkindern, die im Ausland studieren oder mit Bekannten, die nach Spanien gezogen sind. Und wer die Einkaufstasche nicht mehr selber die Treppe hochtragen kann, für den oder die gibt es tolle Bestellmöglichkeiten über das Internet.

Das Tablet bietet auch Unterhaltung. Was haben Sie diesbezüglich für sich entdeckt?

Ich mache mit dem Tablet virtuelle Museumsbesuche. Ich kann mir also ein Bild oder eine Ausstellung im Museum of Modern Art in New York ansehen, das ist fantastisch! Es gibt aber auch sinnvolle Spiele im Internet oder man kann eine Fremdsprache mit einem Hörbuch lernen. Das Tablet ist eine riesige Spielwiese und du stellst dir einen Blumenstrauß ganz nach deinem eigenen Gusto zusammen.

Zuletzt: Kann man den Umgang mit dem Tablet erlernen, wenn man bis anhin ganz gut ohne digitale Geräte ausgekommen ist?

Auf jeden Fall! Es ist auch hier so: Du entdeckst all die tollen Möglichkeiten erst, wenn du Neues wagst. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter im Akzent Forum bieten Hand an, damit die Teilnehmenden sich anschliessend souverän in der digitalen Welt bewegen können.



NEUE: TABLET-KURSE IN LIESTAL Bahnhofstrasse 4

In den Basis-Kursen das Tablet Schritt für Schritt kennenlernen, im Internet surfen, E-Mails lesen und schreiben, Apps entdecken und nutzen.

In den Aufbau-Kursen den Umgang mit dem Tablet erweitern und vertiefen, Fotos ordnen, Zeitung und Bücher lesen, neue Internetanwendungen kennenlernen und das Tablet den eigenen Bedürfnissen anpassen.

iPad Basis	25.04. – 09.05.	Mo	14.00 – 16.00 h	B. Krieg	2x3 h	Fr. 252.–
iPad Basis	30.05. – 13.06.	Mo	14.00 – 16.00 h	B. Krieg	2x3 h	Fr. 252.–
iPad Aufbau	20.06. – 04.07.	Mo	14.00 – 16.00 h	B. Krieg	2x3 h	Fr. 252.–
Samsung Tablet Basis	25.04. – 09.05.	Mo	16.15 – 18.15 h	B. Krieg	2x3 h	Fr. 252.–
Samsung Tablet Basis	30.05. – 13.06.	Mo	16.15 – 18.15 h	B. Krieg	2x3 h	Fr. 252.–
Samsung Tablet Aufbau	20.06. – 04.07.	Mo	16.15 – 18.15 h	B. Krieg	2x3 h	Fr. 252.–

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

AKTUELL

Computeria – Exceltabellen ganz einfach

Mit Excel arbeiten ist einfacher, als man denkt. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ans Ziel kommen und beantworten Ihre Fragen.

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 18.04. 18.00–20.00 h Fr. 20.–

Leitung Peter Hunziker

Computeria – Google+, Twitter und Facebook

Die ältere Generation nutzt die sozialen Netzwerke immer öfters. Wir zeigen Ihnen, was alles möglich ist.

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 23.05. 18.00–20.00 h Fr. 20.–

Leitung Ursula Rhein

Informationsanlass Kurse zu Computer, Tablet, iPhone und Digitalfotografie

Sie lernen unser umfangreiches Kursangebot im Bereich der digitalen Medien kennen: Computer (Mac und Windows), Fotografie, Tablet (iPad und Samsung) und iPhone. Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich individuell beraten zu lassen, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 04.04. 17.00–18.00 h kostenlos

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 02.05. 17.00–18.00 h kostenlos

NEU

Tablet-Nutzung und begleitete Übungsstunden in Liestal und Basel

Sie haben kein eigenes Tablet, keinen Internetzugang oder können sich den Tablet-Kurs nicht leisten? Kein Problem wir bieten für alle Personen, die bei uns einen Tablet-Kurs besucht haben, Tablets zur freien Nutzung in unseren Empfangen in Liestal und Basel an und eine wöchentlich begleitete Übungsstunde mit Voranmeldung. Für eine Kostenübernahme der Kurskosten können Sie sich gerne bei uns melden. Rufen sie uns an oder kommen Sie vorbei, wir sind für Ihre Fragen rund um die Nutzung des Tablets da.

Kursangebot siehe Seite 43; Interview zum Thema siehe Seite 40 und 43

Mobil sein & bleiben

Fachleute von SBB, TNW und Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen, um sicher unterwegs zu sein. Ausserdem lernen Sie, wie man Billetautomaten bedient und mit welchen Fahrausweisen Sie am besten unterwegs sind.

Basel Mo 11.04. 08.30–12.00 h kostenlos

Liestal Mi 20.04. 08.30–12.00 h kostenlos

Anmeldung: Pro Senectute beider Basel, Tel. 061 206 44 66

BESONDERE ANGEBOTE

Unterricht zu Hause

Sie möchten, alleine oder zu zweit, den individuellen Computer- (Mac oder Windows), 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)

LAUFENDE KURSE

Was	Produkt	Inhalt	Stufe	Gruppe	Lekt.	Kosten
Tablet	Samsung/iPad	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis, Aufbau, Vertiefung	3–6 Personen	3x2 h	Fr. 252.–
Smartphone	iPhone	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis, Aufbau	3–6 Personen	3x2 h	Fr. 210.–
Computer	Windows/Mac	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis, Aufbau, Vertiefung, Vertiefung plus	3–6 Personen	5x2 h	Fr. 420.–
		Word und Excel	Vertiefung	3–6 Personen	5x2 h	Fr. 420.–
		Internet, E-Mail, Social Media	Aufbau, Vertiefung, Vertiefung plus	3–6 Personen	5x2 h	Fr. 420.–
		Bilder archivieren/bearbeiten	Basis, Aufbau	3–6 Personen	5x2 h	Fr. 420.–
		Bilder bearbeiten Photoshop	Basis, Aufbau	3–6 Personen	5x2 h	Fr. 420.–
Digitalfotografie	Alle Marken	Funktionen der Kamera	Basis, Aufbau	3–6 Personen	3x3 h	Fr. 378.–

Bitte informieren Sie sich im halbjährlich erscheinenden Kursbuch über Daten und Zeiten der Kurse oder unter www.akzent-forum.ch.

Sie finden den passenden Kurs in unserem Programm nicht? Im Einzelunterricht bieten wir Ihnen Kursdaten und Themen nach Wahl, bei Ihnen zu Hause oder im Kurszentrum.

ALLGEMEINE INFORMATION

Acht Sprachen

Das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel bietet über 100 Kurse an in Basel-Stadt und Baselland:

Englisch	Griechisch
Französisch	Russisch
Italienisch	Chinesisch
Spanisch	Arabisch

Sechs Lernstufen

Die Kurse werden in sechs Lernstufen angeboten:

Anfänger
Fortgeschrittene Anfänger
Leichte Mittelstufe
Mittelstufe
Fortgeschrittene Mittelstufe
Oberstufe

Zwei Gruppengrösse und Kosten

Reguläre Gruppengrösse	5–8 Personen	Fr. 315.40/Semester
Kleingruppengrössen	3–4 Personen	Fr. 23.–/Lektion (60 Min.)

Kostenloses Schnuppern in fortlaufenden Kursen ist jederzeit möglich.

Kursort

In Basel werden die meisten Sprachkurse im Kurszentrum Akzent Forum an der Rheinfelderstrasse 29 beim Wettsteinplatz durchgeführt, in Basel-land in der Beratungsstelle und Kurszentrum an der Bahnhofstrasse 4 in Liestal. Auch in einzelnen Gemeinden in Baselland werden Sprachkurse angeboten.

Kursdauer und Anmeldung

Unsere Sprachkurse gibt es als zeitlich befristete Kurse sowie als fortlaufende Quartals- und Semesterkurse. Bei den fortlaufenden Kursen ist der Einstieg jederzeit möglich. Bei den befristeten Kursen muss die Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen.

Kontakt

- > Sind Sie nicht sicher, für welche Lernstufe Sie sich anmelden sollen?
- > Möchten Sie wissen, ob wir in Ihrem Quartier oder Ihrer Gemeinde einen Sprachkurs anbieten?
- > Haben Sie eine allgemeine Frage oder möchten Sie unser gedrucktes Kursheft bestellen?

Wir freuen uns über Ihren Anruf

Tel. 061 206 44 66. Montag bis Freitag, 8–12 Uhr und 14–16.30 Uhr

Weitere Informationen

Kursbuch «Bildung & Kultur» (gedrucktes Heft mit Halbjahresprogramm, erscheint jeweils im Januar und im Juli)

Kursausschreibungen online: www.akzent-forum.ch

NEUE KURSE in Basel und Liestal

Englisch Anfänger

Liestal , Bahnhofstr. 4	Leitung	Thu Ha Küng		
28.01.–28.04.	Do	08.45–09.45 h	10x	Fr. 230.–

Spanisch Anfänger

Liestal , Bahnhofstr. 4	Leitung	Elisabeth Ramos		
28.01.–28.04.	Do	11.15–12.15 h	10x	Fr. 230.–

Das Kursbuch bestellen:

KURSE Januar bis Juni 2016

BILDUNG & KULTUR



akzentforum

061 206 44 66
www.akzent-forum.ch

SPORT & BEWEGUNG

Kursname	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität
AquaFit/Aqua-Power	x		x	x		x		xx - xxx
AquaGym/AquaGym+	x	x	x	x	x	x		x - xxx
Atemkurse		x		x	x	x	x	x
Ballsport und Fitness (nur Männer)	x	x	x	x	x			xx
Bauch – Beine – Po	x	x	x	x	x		x	xxx
Beckenbodentraining	x						x	xx
Bergwandern und Schneeschuhtouren	x		x		x	x		xxx
Country Line Dance		x	x	x	x	x	x	xx
Feldenkrais		x		x	x	x	x	x
Fit im Wald			x	x	x	x		x - xxx
Fit/Beweglich	x	x	x	x	x	x	x	xx
Gleichgewichtstraining	x	x		x	x		x	xx
GymFit/GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	x - xxx
Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
Körpertraining – Koordination	x			x	x			xx
Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		x		x	x	x
Let's Dance		x	x	x	x	x	x	x - xxx
Männerfit	x	x	x	x	x		x	xxx
Nordic Walking	x		x	x	x	x		xx - xxx
Orientalischer Bauchtanz		x	x	x	x	x	x	xx
Osteogym	x	x		x	x	x	x	x
Pilates	x	x		x		x	x	x - xxx
PowerGym	x	x	x	x	x		x	xxx
Qi-Gong der 5 Elemente	x	x		x	x	x	x	x
Rhythmische Gymnastik	x	x	x	x	x	x	x	xx
Rhythmus – Bewegung – Koordination				x	x		x	xx
Rückentraining	x	x			x	x	x	xx
Sanfte Gymnastik		x		x	x	x	x	x
Softvolleyball & Fitness (nur Frauen)	x	x	x	x	x			xx
Standard und Lateinamerikanische Tänze		x	x	x	x	x	x	x - xxx
Stepptanz		x	x	x	x		x	x - xxx
Tai-Ji	x	x		x	x	x	x	x
Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		x - xxx
Tennis		x	x	x	x			xx
Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
Wandern			x		x	x		x - xxx
Yoga	x	x			x	x	x	x

Unsere Kurse finden in verschiedenen Quartieren in Basel und in Gemeinden im Baselbiet statt.

In den meisten Kursen können Sie gratis schnuppern und jederzeit einsteigen.

BESONDERE ANGEBOTE

TANZ

OFFENER TANZNACHMITTAG ZUM SCHNUPPERN

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern.
Ohne Anmeldung und Vorkenntnisse. Bitte bequeme Schuhe mitbringen.

Hölstein alte Turnhalle, Hauptstr. 11
Leitung Tanzleiterinnen

11.04.	Mo	14.00 – 17.00 h	kostenlos
--------	----	-----------------	-----------

LONGWAYS, CONTRAS, SQUARES... für Tanzgewohnte

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

Ohne Anmeldung, Tanzschläppli mitnehmen, Turnhallenboden

Basel Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung Anne Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen

30.04.	Sa	14.00 – 17.00 h	Fr. 20.–
--------	----	-----------------	----------

11.06.	Sa	14.00 – 17.00 h	Fr. 20.–
--------	----	-----------------	----------

SOMMERFERIENPROGRAMM

Möchten Sie in den Sommerferien etwas Anregendes für Körper und Geist tun?

Dann sind Sie bei unserem Sommerferienprogramm genau richtig.

Verlangen Sie das Detailprogramm ab Mitte Mai.

FERIENWOCHEN

VOLKSTANZ-FERIENTAGE

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Ort BDB-Akademie in Staufen (D)
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Mo, 09.05. – Fr, 13.05.

Detailprogramm Tel. 061 206 44 66

POLYSPORTIVE FERIENTAGE IN DER LENK

Verbringen Sie abwechslungsreiche und entspannende Tage in der Lenk. Das Programm beinhaltet einen Vortag zu spannenden und relevanten Gesundheitsthemen sowie diverse polysportive Angebote für jedermann und -frau. Wanderungen, Spaziergänge, AquaGym usw.

Ort Sporthotel Wildstrubel Lenk
Leitung Dr. med. Cornelia Conzelmann, Wanderleiterin SBV und Monika Röthlisberger, Expertin Erwachsenensport

So, 03.07. – Do, 07.07.

Detailprogramm Tel. 061 206 44 66

FITNESS & GYMNASTIK

GEZIELTE BEWEGUNGSBERATUNG

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

Ort Basel, Rheinfelderstr. 29
Leitung Katrin Ackermann und Silvia Stöcklin, Sportlehrerinnen
Dauer 20 Minuten
Kosten keine

SICHERHEIT UND SELBSTVERTEIDIGUNG – Auffrischkurs

Sie repetieren und üben, wie Sie sich wirksam verteidigen können und dadurch an Selbstvertrauen gewinnen.

Ort Basel, Rheinfelderstr. 29
Datum Mi, 06.04., 14.00 – 15.30 h
Leitung Mädi Hauert, Erwachsenensportleiterin
Kosten Fr. 28.–

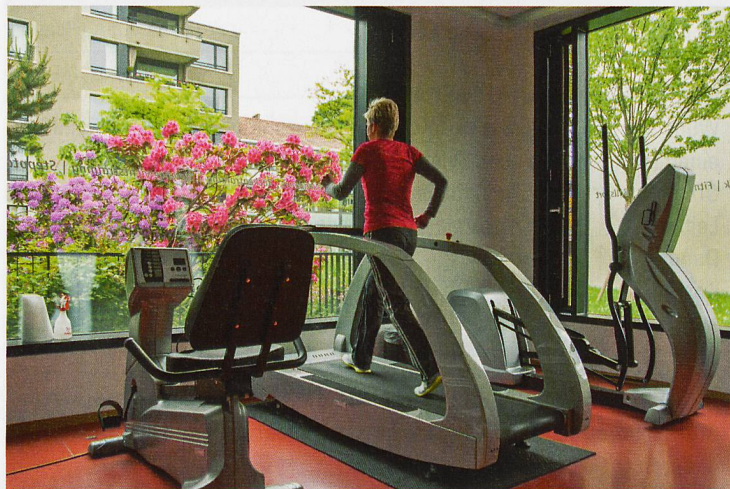
Aus dem WANDERPROGRAMM

Datum	Wanderung	Marschzeit
14.04.16	Der Aare entlang II	3h45
20.04.16	Stürmenchopf	3h15
21.04.16	Über den Meltingerberg nach Erschwil	3h15
25.04.16	Zum Rohrchopf	2h30
03.05.16	Von Laufenburg zum Sulzerberg	3h30
13.05.16	Von den Tannen zum Säuboden	2h15
24.05.16	Camargue alsacienne: Perle der Region	2h

Detailprogramm Tel. 061 206 44 66

GENERATIONENÜBERGREIFENDE SPIEL- UND BEWEGUNGSINSELN

Am Samstag 21. Mai findet im Schützenmattpark Basel die Gesamteröffnung der neuen generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsinseln von Hopp-La statt – ein Projekt, welches von Pro Senectute beider Basel unterstützt wird. Das Bauprojekt, das in mehreren Etappen umgesetzt wurde, wird mit der Einweihung des interaktiven Wasserspiels abgeschlossen. Alle Geräte stehen nun für Sie zur Verfügung und können jederzeit genutzt werden.



Kraftraum Rheinfelderstrasse

Kurs- und Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstrasse 29, Basel

Mo – Fr 08.00 – 19.30 h*

*Zwischen 14 und 15 Uhr ist keine
Fachperson anwesend.

Preise Rheinfelderstrasse

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

6 Monate Fr. 530.– (inkl. 8% MwSt.)

12 Monate Fr. 750.– (inkl. 8% MwSt.)

*Verlängerung von 3 Monaten auf ein
Jahresabo Fr. 510.– (inkl. 8% MwSt.)



Kraftraum Belchenstrasse

Fitnesscenter 50+ Belchenstrasse 15, Basel

Mo – Fr 08.00 – 12.00 h

Mo, Do 15.00 – 18.00 h

Di, Mi 15.00 – 17.00 h

Sa 09.00 – 11.00 h

Preise Belchenstrasse

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

6 Monate Fr. 530.– (inkl. 8% MwSt.)

12 Monate Fr. 630.– (inkl. 8% MwSt.)

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

Beratung und Betreuung in unseren Krafträumen

- > Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abonnement inbegriffen.
- > Ein persönliches Trainingsprogramm wird für Sie zusammengestellt.
- > Während des Trainings ist eine Fachperson anwesend.
- > Die regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogramms ist im Abonnement inbegriffen.
- > Sie können jederzeit unsere Krafträume besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- > Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Weitere Infos auf www.akzent-forum.ch oder verlangen Sie den Flyer unter: 061 206 44 66

Information und Anmeldung

061 206 44 66

www.akzent-forum.ch

Kursbuch «SPORT & BEWEGUNG»

Kostenlos bestellen: Tel. 061 206 44 66