

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2017)
Heft: 1: Instrumentalmusik : über Musiker und Orchester in Basel

Rubrik: [Kurse und weitere Angebote]

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: 02.02.2025

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

Krafttraining

Ihrer Gesundheit zuliebe

Unser Krafraum, der mit modernen Geräten ausgestattet ist, befindet sich im Fitnesscenter Akzent Forum* in der Nähe des Schützenmattparks in Basel.

Auskunft und Information: 061 206 44 25.

Krafttraining im Fitnesscenter Akzent Forum

Belchenstrasse 15, 4054 Basel (Nähe Schützenmattpark)

Öffnungszeiten

Mo/Di/Do 8–19 Uhr

Mi 8–12 Uhr und 14–17 Uhr

Fr 8–17 Uhr

Von 14 bis 15 Uhr keine Fachperson anwesend

In den Schulferien von 14 bis 15 Uhr geschlossen

Preise

3 Monate* Fr. 291.60*

Schnupperabo: Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabonnement plus Fr. 390.–

6 Monate Fr. 530.–*

12 Monate Fr. 630.–*

* Inkl. 8% MwSt.

Im Abonnement inbegriffen

- Sie können unsere Krafräume während der Öffnungszeiten jederzeit besichtigen.
- Ein kostenloses Probetraining nach telefonischer Vereinbarung ist möglich: 061 206 44 25.
- Sie erhalten eine persönliche Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin.
- Wir stellen ein persönliches Trainingsprogramm für Sie zusammen.
- Eine Fachperson ist während der Öffnungszeiten anwesend, ausser von 14 bis 15 Uhr.

* Akzent Forum ist die Marke für Bildung und Sport von Pro Senectute beider Basel. Kontakt/Kursprogramm bestellen: 061 206 44 44, info@akzent-forum.ch; Kurssuche online: akzent-forum.ch

Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns unter der Telefonnummer 061 206 44 66. Es beraten Sie Katrin Ackermann und Nicole Feller, Sportlehrerinnen.

Ort Basel, Kurs- und Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29 beim Wettsteinplatz

Dauer 20 Minuten

Kosten keine

Neue Angebote

Die detaillierten Angaben zu unserem vielfältigen Sport- und Bewegungsangebot finden Sie im Kursprogramm «Sport & Bewegung». Bestellungen: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch oder online unter akzent-forum.ch.

Fit/Beweglich

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Belchenstr. 15

Tag/Zeit Di 17.00–18.00 h

Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Anmeldung Erforderlich

KraftFit

Ort Basel, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Tag/Zeit Di 10.30–11.30 h

Leitung Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin

Anmeldung Erforderlich

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29

Tag/Zeit Fr 12.30–13.30 h

Leitung Tamara Buonocoro, Trainerin Sturzprävention

Anmeldung Erforderlich

Latin Dance

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29

Tag/Zeit Di 15.00–16.00 h (ab 14.3.)

Leitung Diana Marija Vrbanc, Leiterin Group Fitness und Erwachsenensport

Anmeldung Bis 2. März

Tänze aus aller Welt

Ort Pratteln, Saal der kath. Kirchgemeinde, Muttenerstr. 15

Tag/Zeit Di 9.30–10.45 h

Leitung Beatrice Herzog, Tanzleiterin

Ort Liestal, Restaurant Falken, Rheinstr. 21

Tag/Zeit Mi 9.30–10.45 h

Leitung Anna Jauslin und Renate Wirth, Tanzleiterinnen

Ort Allschwil, Calvinhaus, Baslerstr. 226

Tag/Zeit Do 15.00–16.00 h

Leitung Annemarie Pflugshaupt, Tanzleiterin

Zu sich kommen im Yoga

Als junge Frau fand Esther Kuratli Yoga «ziemlich schräg». Heute ist die «sanfte» Sportart ihr festes Wochenritual.

Es gibt Menschen, die bestechend offen und authentisch sind. Esther Kuratli (58), die wir zum Gespräch über Yoga und Achtsamkeit treffen, hat diese Ausstrahlung – wie schön! Die Mutter zweier erwachsener Kinder aus Riehen, gelernte Kinderkrankenschwester, arbeitet seit 20 Jahren im SRK-Blutspendenzentrum des Unispitals.

«Der Umgang mit gesunden Menschen macht mir Spass», erzählt sie. Unter den Spenderinnen und Spendern im AHV-Alter, die zur treuesten Kundschaft gehörten, gebe es solche, die ihre ganze Lebensgeschichte erzählten: «Das ist total spannend!» Aber auch wenn Firmen für eine Spendeaktion an der Hebelstrasse vorbeikommen, sei viel los, weiss sie: «Man unterhält sich gerne, trinkt und isst nach dem Spenden gratis eine Kleinigkeit in unserem Café und geht dann wieder zurück in den Alltag.»

Nicht besonders sportlich

Esther Kuratli, die in ihrem Leben nie richtig krank war, bezeichnet sich als «nicht besonders sportlich». Sie gehe regelmässig spazieren, sei gerne draussen und eine «ÖV-Fahrerin». Früher sei sie ins Fitness gegangen und habe Krafttraining gemacht.

Als sie Mitte vierzig war, ereilte sie ein Schicksalsschlag. Da sei Yoga für sie wieder aktuell geworden, erinnert sie sich. Die «sanfte» Sportart, die je nach Richtung ausgesprochen sportlich sein kann, hatte sie bereits in jungen Jahren kennengelernt, als sie als Aupair in der Nähe von Genf arbeitete. Ihre Madame habe jeweils während der Zimmerstunde über Mittag im Wohnzimmer Yogaübungen gemacht und sie zum Mitmachen eingeladen. «Zu Beginn fand ich das ziemlich schräg», sagt Esther Kuratli lachend. Vor dreizehn Jahren, als ihr Leben von einem Tag auf den anderen auf den Kopf gestellt wurde, wurde Yoga wieder aktuell für sie: «Ich brauchte etwas, bei dem ich die innere Ruhe wieder fand.»

Die Woche mit Yoga beginnen

Seit nunmehr 13 Jahren geht Esther Kuratli einmal im Jahr in ein Wellnesshotel und besucht dort das Yoga-Angebot. In der Folge suchte sie nach einem geeigneten wöchentlichen Yoga-Kurs in Basel und stiess auf das Angebot des Akzent Forum, Marke für Bildung und Sport von Pro Senectute beider Basel. Hatte sie keine Bedenken, mit knapp über fünfzig ein Angebot für ältere Menschen aufzusuchen? «Nein, das war mir nun wirklich völlig egal», antwortet sie: «Hauptsache, der Unterricht stimmt für mich und er passt zu meinem Wochenrhythmus.»

Seit rund fünf Jahren geht sie jeden Montagmorgen zusammen mit sechs Frauen und einem Mann zwischen 60 und 70 ins Yoga im Akzent Forum-Fitnesscenter beim Wettsteinplatz. Von ihrer jungen Yogalehrerin, Manuela Huber, ist sie begeistert: «Manuela ist in ihrem Fach total zu Hause, hat eine ausgesprochene Gabe, uns zu «erden» und strahlt eine wohltuende Ruhe aus.» Zuerst legen sie sich auf Sportmatten im Kreis auf den Boden, in der Mitte brennt eine Kerze. Die Kursleiterin lässt musikalische Klänge ertö-



Foto: Claude Giger

«Yoga gehört zu mir»: Esther Kuratli aus Riehen arbeitet seit 20 Jahren im SRK-Blutspendenzentrum beider Basel.

nen und leitet an: zum Ankommen und zum bewussten und langsamen Atmen.

Nach diesem entspannenden Eingangsritual, mit dem die Yogastunde auch wieder endet, werden jeweils bestimmte Bewegungsabfolgen und Körperstellungen geübt; sie heissen etwa Sonnengruss, Heldin oder Beobachter. Dabei achtet sich jede und jeder darauf, welche Bewegungen und Stellungen sich problemlos realisieren lassen. Und dort, wo es schwierig bis unmöglich ist, hilft die Yogalehrerin weiter. «Man wird zu nichts gezwungen und kann seine Möglichkeiten individuell erkunden», sagt Esther Kuratli.

Stärkt das Körperbewusstsein

Es sei schon so, erzählt sie, auch beim Yoga gelte: Übung macht den Meister beziehungsweise die Meisterin. «Ich bin oft erstaunt darüber, was der Körper alles mit sich machen lässt. Auch wenn ich am nächsten Tag manchmal Muskelkater habe: Nach dem Yoga fühle ich mich immer entspannt und voller Energie.» Das Montagmorgen-Yoga ist für sie zum Ritual für den Start in die Woche geworden.

Mit dem Vorurteil, Yoga sei esoterisch, kann sie nichts anfangen – «auch wenn ich mir die vielen A-Wörter, die unsere Yoga-Lehrerin ausspricht, nicht merken kann», meint sie lachend (etwa «Apanasana», Knie-zum-Kinn-Position, *Anm.d.Red.*). Was ist Yoga kurz und bündig für sie? «Yoga stärkt das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit. Beim Yoga habe ich gelernt, auf mich selbst zu hören – Yoga gehört zu mir.»

Wer ins Yoga gehe, müsse «offen sein, um Dinge mit sich auszuprobieren», fährt sie fort. Es sei völlig normal, dass man im Yoga nicht immer alle Bewegungen oder Stellungen gleich gut könne, sagt Esther Kuratli: «Und wenn ich eine Übung mal nicht so gut kann, nehme ich das gelassen und denke: Vielleicht klappt es ja beim nächsten Mal.»

Anna Wegelin

Unser Yoga-Kursangebot finden Sie auf Seite 42.

Sport und Achtsamkeit – Alle Angebote

Atemdynamik und Eutonie

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Belchenstr. 15
Tag/Zeit Di 11.30–12.30 h
Leitung Lisbeth Reinhard, Atemtherapeutin

Atmen – Bewegen – Entspannen

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
Tag/Zeit Do 10.15–11.15 h
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Feldenkrais

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Belchenstr. 15
Tag/Zeit Di 8.30–9.30 h
Leitung Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Belchenstr. 15
Tag/Zeit Mi 10.30–11.30 h
Leitung Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Belchenstr. 15
Tag/Zeit Mo 16.30–17.30 h
Leitung Susanne Hüglin Berger, Bewegungspädagogin

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
Tag/Zeit Di 16.30–17.30 Uhr
Leitung Madeleine Schweizer, Bewegungspädagogin

Pilates

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Belchenstr. 15
Tag/Zeit Mi 17.00–18.00 h
Leitung Dorothea Steiner Green, Physiotherapeutin

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Belchenstr. 15
Tag/Zeit Mo 15.30–16.30 h
Leitung Aria Bertolli, Pilates-Trainerin
Anmeldung Erforderlich

Qi-Gong der fünf Elemente

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
Tag/Zeit Di 10.45–11.45 h
Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong-Lehrerin

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
Tag/Zeit Mi 12.30–13.30 h
Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong-Lehrerin

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
Tag/Zeit Mi 17.00–18.00 h
Leitung Heidi Fischer Osolin, dipl. Qi-Gong-Lehrerin

Tai Ji Quan

Ort Basel, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
 Tag/Zeit Mi 10.00 – 11.00 h
 Leitung Franziska Trefzer, Tai Ji Quan-Instruktorin

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Belchenstr. 15
 Tag/Zeit Fr 11.00 – 12.00 h
 Leitung Daniela Pfeil, Tai Ji Quan-Instruktorin

Yoga

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
 Tag/Zeit Mo 10.40 – 11.40 h
 Leitung Manuela Huber, Yoga-Lehrerin

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
 Tag/Zeit Mo 11.45 – 12.45 h
 Leitung Manuela Huber, Yoga-Lehrerin

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
 Tag/Zeit Mo 13.00 – 14.00 h
 Leitung Cornelia Dockweiler, Yoga-Lehrerin

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
 Tag/Zeit Mo 14.30 – 15.30 h
 Leitung Cornelia Dockweiler, Yoga-Lehrerin

Ort Basel, Fitnesscenter Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29
 Tag/Zeit Di 9.40 – 10.40 h
 Leitung Manuela Huber, Yoga-Lehrerin

Ihr Anliegen – Unser Angebot

Unter der Marke Akzent Forum bietet Pro Senectute beider Basel mehrere hundert Kurse und weitere Angebote in den Bereichen Bildung und Sport an.

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Webseite akzent-forum.ch sowie in den aktuellen Kursprogrammen «Bildung & Kultur» sowie «Sport & Bewegung», die Sie wie folgt bestellen können: info@akzent-forum.ch und 061 206 44 66.

Kontakt

Akzent Forum – Marke für Bildung und Sport
 Pro Senectute beider Basel
 061 206 44 66
info@akzent-forum.ch
akzent-forum.ch

MOBIL SEIN & BLEIBEN

Im Kurs «Mobil sein & bleiben» vermitteln Ihnen **Experten von SBB, TNW und Polizei Grundlagen, um sicher unterwegs zu sein.** Sie lernen, wie man Billettautomaten bedient und mit welchen Fahrausweisen man am besten im und ausserhalb des Tarifverbundes unterwegs ist. Ausserdem erfahren Sie vom Fachmann für Verkehrssicherheit, wie man sicher im öffentlichen Raum unterwegs ist.

Ort Liestal, Industriestr. 13
 Datum/Zeit Mi 29. März 08.15 – 12.00 h

Ort Basel, Gartenstr. 143, Ebene 7 (Lift)
 Datum/Zeit Fr 21. April 08.15 – 12.00 h

Anmeldung Bis 14 Tage vor Beginn der Kurse.

Kosten Der Kurs ist kostenlos.

Leitung Barbara Krieg Harder, EDV-Kursleiterin Akzent Forum/Pro Senectute beider Basel;
 Peter Egger, SBB/TNW-Instruktor;
 Herrmann Andreas, Polizei BL (Kurs in Liestal);
 Franco Castronari, Polizei BS (Kurs in Basel)

BEGEGNUNG DER GENERATIONEN

Freiwilliger Einsatz an der Volksschule

Das Angebot «Begegnung der Generationen» richtet sich an ältere Menschen, die einen freiwilligen Einsatz an einer Volksschule in Basel oder Riehen leisten möchten.

Sie haben die Möglichkeit, nach Anleitung der verantwortlichen Lehrkraft oder Betreuungsperson in einer Schule oder an einer Tagesstruktur mitzuwirken. Voraussetzungen sind Freude am Kontakt und Interesse am Austausch mit Kindern sowie Zeit für einen regelmässigen Besuch in der Schule für mindestens ein Semester. Pädagogische Fachkenntnisse werden keine vorausgesetzt.

Sind Sie interessiert?

Gerne senden wir Ihnen unseren Flyer oder geben Ihnen persönlich Auskunft: Barbara Krieg, direkt 061 206 44 62 (Zentrale 66), barbara.krieg@bb.pro-senectute.ch

«Begegnung der Generationen» ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute beider Basel und dem Erziehungsdepartement Basel-Stadt.

KREATIVITÄT & LEBENSGESTALTUNG

→ Anmeldug erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Ausgewählte Angebote

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten
Stempeldruck auf Stoff	Basel	16.03.–30.03.	3x Do	14.00–17.00 h	G. Genhart	Fr. 162.– exkl. Material
Patience legen für Anfänger	Basel	17.03./24.03.	2x Fr	14.00–16.30 h	M. Mutter	Fr. 80.–
Pendeln – Einführungskurs	Basel	17.03.–31.03.	3x Fr	14.00–16.00 h	Ch. Keiser	Fr. 162.–
Glückwunsch-Schächteli falten	Basel	31.03.	Fr	14.00–17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.–
Perspektiven – Hell, Dunkel u. Farbe	Basel	06.04. – 04.05.	3x Do	14.00–16.00 h	B. Ramp	Fr. 122.40
Majong-Spiel (Deutsch u. Chinesisch)	Basel	03.05. – 17.05.	3x Mi	14.00–16.00 h	W. Zhang	Fr. 138.–
Taschen-Workshop	Liestal	08.05.	Mo	10.00 – 14.00 h	M. Monroe	Fr. 78.– exkl. Material

Weitere Angebote: Bestellen Sie das Kursprogramm «Bildung & Kultur» via 061 206 44 66 oder info@akzent-forum.ch; informieren Sie sich auf unserer Internetseite akzent-forum.ch oder rufen Sie uns an auf 061 206 44 66 – wir beraten Sie gerne!

MATINEEN

→ Anmeldug erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Schlafphasen & Traumleben	Scala Basel	21.02	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Eva und der Apfel	Zunftsaal	14.03.	Di	10.00–11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
Martin Luther – 500 Jahre Reformation	Scala Basel	28.03.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Wie der Teufel in die Bibel kam	Zunftsaal	25.04.	Di	10.00–11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
Leben am Rande des Wahnsinns – R. Schumann	Scala Basel	09.05.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Brahms in Basel	Zunftsaal	16.05.	Di	10.00–11.00 h	H. + F. Liebendörfer	Fr. 25.–	Münsterplatz 14

VORTRÄGE → Anmeldug erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Abenteuer Sibirien	Basel	15.03.	Mi	14.00–16.00 h	P. M. Strässle	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Grosseltern-Sein – Segen und Balanceakt	Basel	16.03.	Do	14.30–16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Handlesen – Chirologie	Basel	22.03.	Mi	14.30–16.00 h	M.-T. Schibig	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Wie funktioniert Hypnose	Basel	23.03.	Do	14.00–15.00 h	St. Genhard	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Liebesgeschichten – schön und traurig	Basel	29.03.	Mi	14.30–16.00 h	H. Roth	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Mark Rothko	Basel	30.03.	Do	14.30–16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Hubacher's Blocher	Basel	05.04.	Mi	14.30–16.00 h	H. Hubacher	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Georgia O'Keeffe	Basel	06.04.	Do	14.30–16.00 h	A. Végh	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Was ist Geistiges Heilen?	Basel	26.04.	Mi	14.30–16.00 h	K. Remund	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Syrien: Multikultureller Garten – im Krieg	Basel	03.05.	Mi	14.00–16.00 h	P. M. Strässle	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Die Frau in seinem Schatten	Basel	10.05.	Mi	14.30–16.00 h	H. Roth	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Bild des Menschen im Abendmahl von da Vinci	Basel	11.05.	Do	14.30–16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29

FÜHRUNGEN → Anmeldug erforderlich: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Kehrichtverbrennungsanlage	Basel	13.03.	Mo	14.15.–16.15 h	KVA	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Besuch der Sternwarte	Binningen	16.03.	Do	19.30–21.00 h	Sternwarte	Fr. 25.–	warme Kleidung
Die Menschenaffen im Zoo	Basel	20.03.	Mo	10.00–11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Die Basler Architekten des 19 Jh. (Teil 1)	Basel	21.03.	Di	10.00–11.30 h	R.-M. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Essbare Wildpflanzen im Frühling	Basel	22.03.	Mi	09.30–11.00 h	D. Serio	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Glasblasen im Glashüttli	Riehen	23.03.	Do	10.00–11.15 h	P. Keil	Fr. 25.–	
Oh Rheingasse, du verruchte Geliebte	Basel	27.03.	Mo	10.00–11.00 h	R. Rebmann	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Sutterbegg	Münchenstein	30.03.	Do	08.30–11.00 h	S. Sutter	Fr. 30.–	gut zu Fuss
gaw – Gesellschaft für Arbeit und Wohnen	Basel	03.04.	Mo	14.00–15.30 h	gaw	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Kleinhüningen	Basel	04.04.	Di	10.00–11.30 h	P. Habicht	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Couturier Raphael Blechschmidt	Basel	06.04.	Do	10.00–11.30 h	R. Blechschmidt	Fr. 25.–	
Die Seelöwen	Basel	24.04.	Mo	10.00–11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	exkl. Eintritt
Das Basler Rathaus	Basel	27.04.	Do	10.00–11.00 h	Basel Tourismus	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Kunstglaserei Jossi	Basel	28.04.	Fr	14.00–15.30 h	P. Jossi	Fr. 25.–	
St. Johann	Basel	02.05.	Di	10.00–11.30 h	P. Habicht	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Rösser, Krämer und Prälaten	Basel	04.05.	Do	09.30–11.00 h	M. Stoll	Fr. 25.–	gut zu Fuss
Griechisch-Orthodoxe Kirche	Münchenstein	05.05.	Fr	14.00–15.00 h	Kirche	Fr. 25.–	
Bakelitemuseum	Arlenheim	08.05.	Mo	14.30–16.00 h	J. Zimmermann	Fr. 25.–	gut zu Fuss

SPRACHEN

Möchten Sie eine Fremdsprache lernen oder Ihre Sprachkenntnisse verbessern?

Neue Sprachkurse in Liestal und Basel

Englisch Anfänger

Ort Basel, Rheinfelderstr. 29
Datum/Zeit Di 31.01.–02.05. 15.15–16.15 h 10x
Kosten Fr. 230.–
Leitung E. Foster

Ort Liestal, Bahnhofstr. 4
Datum/Zeit Di 31.01.–02.05. 09.00–10.00 h 10x
Kosten Fr. 230.–
Leitung T. H. Küng

Literaturkurs in Englisch mit dem Buch «Only Time Will Tell»

Ort Basel, Rheinfelderstr. 29
Datum/Zeit Mi 29.03./26.04./17.05. 12.15–13.45 h 3x
Kosten Fr. 75.–
Leitung I. Greenshiels, S. Wilson, C. Geisser

Italienisch / Anfänger

Ort Basel, Rheinfelderstr. 29
Datum/Zeit Di 31.01.–02.05. 16.30–17.30 h 10x
Kosten Fr. 230.–
Leitung C. Maiocchi

Ort Liestal, Bahnhofstr. 4
Datum/Zeit Di 31.01.–02.05. 15.15–16.15 h 10x
Kosten Fr. 230.–
Leitung V. Balmelli Iberg

Spanisch / Anfänger

Ort Basel, Rheinfelderstr. 29
Datum/Zeit Mo 30.01.–08.05. 15.15–16.15 h 10x
Kosten Fr. 230.–
Leitung E. Norona

Ort Liestal, Bahnhofstr. 4
Datum/Zeit Do 02.02.–04.05. 08.45–09.45 h 10x
Kosten Fr. 230.–
Leitung E. Ramos

Kostenloses Schnuppern in fortlaufenden Kursen ist jederzeit möglich.

**Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gerne:
061 206 44 66, info@akzent-forum.ch**

Unterstützung beim Sprachenlernen

Wir bieten unseren Kursteilnehmenden kostenlos Unterstützung mit digitalen Medien: Wie kann ich Lernmaterial oder Hörbücher online abrufen, auf meinem Smartphone, Tablet oder Laptop abspielen und mit CDs arbeiten?

Ina Greenshiels, Sprachkursleiterin, zeigt Ihnen, wie es geht.

Ort Basel, Kurs- und Fitnesscenter Akzent Forum,
Rheinfelderstr. 29

Daten Auf Anfrage

DIGITALE MEDIEN

Infoanlässe Kursangebot

Wir stellen Ihnen unser umfangreiches Kursangebot Digitale Medien vor. Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich individuell beraten zu lassen, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Der Anlass ist kostenlos, der Besuch ist ohne Anmeldung möglich.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Mo	06.02.	17.00–18.00 h
		Mo	03.04.	17.00–18.00 h
Liestal	Bahnhofstr. 4	Mo	20.02.	17.00–18.00 h
		Mo	27.03.	17.00–18.00 h

Computeria-Veranstaltungen

Die Computeria findet im Kurszentrum Akzent Forum von Pro Senectute an der Rheinfelderstr. 29 in Basel statt.

Der Besuch dieser Veranstaltungen ist ohne Anmeldung möglich.

Online-Banking? Aber sicher!

Datum/Zeit	Mo	13.02.	18.00–20.00 h
Kosten	Fr. 20.–		
Leitung	Daniel Burato, EDV-Kursleiter		

Mehr Power und Tempo mit Apple-Geräten

Datum/Zeit	Mo	13.03.	18.00–20.00 h
Kosten	Fr. 20.–		
Leitung	Jean-François Gächter, EDV-Kursleiter		

Windows 10 Umsteiger-Kurse – Neu auch in Liestal

Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4			
Datum/Zeit	Mo	08.05.–12.06.	14.00–16.00 h	5x
Besonderes	Eigenen portablen Windows-Computer mitbringen.			
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Datum/Zeit	Di	14.03.–11.04.	14.00–16.00 h	5x
	Di	18.04.–16.05.	14.00–16.00 h	5x
Kosten	Fr. 420.–			
Leitung	Irene Zehnder und Marianne Gramm, EDV-Kursleiterinnen			

Mac-Kurse – Basiskurs neu auch in Liestal

Mac Basis

Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4			
Datum/Zeit	Mo	13.03.–10.04.	16.15–18.15 h	5x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Datum/Zeit	Mo	13.03.–10.04.	14.00–16.00 h	5x
Besonderes	Eigenen portablen Mac-Computer mitbringen.			
Kosten	Fr. 420.–			
Leitung	Beat Schwald, EDV-Kursleiter, und Marianne Gramm, EDV-Kursleiterin			

Mac Aufbau

Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Datum/Zeit	Mo	13.03.–10.04.	16.15–18.15 h	5x
Besonderes	Eigenen portablen Mac-Computer mitbringen.			
Kosten	Fr. 420.–			
Leitung	Marianne Gramm, EDV-Kursleiterin			

Tablet-Kurse – Neu auch in Liestal

iPad Basis

Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4			
Datum/Zeit	Fr	17.03.–31.03.	14.00–16.00 h	3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Datum/Zeit	Mo	13.03.–27.03.	08.30–10.30 h	3x
Kosten	Fr. 252.–			
Leitung	Barbara Krieg, EDV-Kursleiterin			

Samsung Tablet Basis

Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4			
Datum/Zeit	Mi	15.03.–29.03.	16.15–18.15 h	3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29			
Datum/Zeit	Mo	13.03.–27.03.	10.45–12.45 h	3x
Kosten	Fr. 252.–			
Leitung	Barbara Krieg und Ursula Rhein, EDV-Kursleiterinnen			

Tablet-Kurse kostenlos besuchen

Falls Sie sich einen Tablet-Kurs nicht leisten können, können Sie bei uns eine Kostenübernahme beantragen.

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden: 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch. Absolute Diskretion gewährleistet.

Smartphone-Kurse – Neu auch in Liestal

iPhone Basis

Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4		
Datum/Zeit	Mi	15.03.–29.03.	14.00–16.00 h 3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Datum/Zeit	Di	25.04.–09.05.	16.15–18.15 h 3x
Besonderes	Eigenes Smartphone mitbringen.		
Kosten	Fr. 210.–		
Leitung	Barbara Krieg und Ursula Rhein, EDV-Kursleiterinnen		

iPhone Aufbau

Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4		
Datum/Zeit	Mi	31.05.–14.06.	14.00–16.00 h 3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Datum/Zeit	Do	16.03.–30.03.	16.15–18.15 h 3x
Besonderes	Eigenes Smartphone mitbringen.		
Kosten	Fr. 210.–		
Leitung	Barbara Krieg und Ursula Rhein, EDV-Kursleiterinnen		

Samsung Handy Basis

Ort	Liestal, Bahnhofstr. 4		
Datum/Zeit	Mi	10.05.–24.05.	16.15–18.15 h 3x
Ort	Basel, Rheinfelderstr. 29		
Datum/Zeit	Di	14.03.–28.03.	14.00–16.00 h 3x
Besonderes	Eigenes Smartphone mitbringen.		
Kosten	Fr. 210.–		
Leitung	Barbara Krieg und Ursula Rhein, EDV-Kursleiterinnen		

Privatstunden Smartphone

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menüfunktionen Ihres Handys kennenlernen und nutzen. Eine Privatstunde (60 Minuten) kostet 130 Franken. Neu bieten wir auch Privatstunden in Liestal an.

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden:
061 206 44 66, info@akzent-forum.ch

Kanton Basel-Stadt kulturelles.bi REGENT GE PRODUKTION MEDIA PULF Art ART THEATRO FOUNDATION LIÈGE BASIS Kantonalbank Jubiläumstiftung

STRANGE

Sa 18.02.17, 19:30 Uhr
Mehrzweckhalle
Löhrenacker, Aesch

Werke von
Silvestre Revueltas,
John Adams und
Rolf Wallin/
Josse De Pauw

Mit
Arthur Kisenyi
(Sprecher)
und
Baldur Brönnimann
(Leitung)

BASEL SINFONIETTA

PLACES

www.baselsinfonietta.ch