Akzent Forum

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2007)**

Heft 4: **Schwerpunkt Basler Airlines**

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Zwei Marken

eine Organisation

Das Kurs-, Kultur- und Sportangebot von Pro Senectute Basel-Stadt erhält ein neues Kleid.

Ab August 2007 heisst die Abteilung Bildung + Sport: ***akzent forum.***

Mit diesem Schritt dokumentieren wir auch nach Aussen, dass Pro Senectute Basel-Stadt Angebote für alle entwickelt, die älter werden. Tatsächlich ist Pro Senectute Hilfswerk für jene die auf der Schattenseite des Lebens stehen, Dienstleister für jene, die bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden leben möchten und eben: ein Zentrum für Bildungs- und Sportangebote, das auf die Bedürfnisse von jung Gebliebenen eingeht, die Neues lernen und sich geistig und körperlich fit halten wollen.

Das Kurszentrum von Pro Senectute Basel-Stadt in der St. Alban-Vorstadt heisst ab August akzent forum.

Weshalb akzent forum?

Bereits heute wird das akzent magazin von gegen 10'000 Menschen abonniert, die sich über unsere Kurs-, Kultur und Sportangebote orientieren. Die beiden Marken Pro Senectute Basel-Stadt und Akzént gehören schon lange zusammen. Zahlreiche Menschen, die das akzent magazin lesen und die Kurse besuchen, die neu im akzent forum zusammengefasst sind, unterstützen die traditionelle Pro Senectute-Arbeit in den Bereichen Sozialberatung und Hilfen zu Hause.

Mens sana in corpore sano!

Schon die alten Römer wussten: in einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist.
Bildung, Kultur und Sport: ein ganzheitliches Angebot – alles unter einem Dach. Rund 4'000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Über 10'000 Lektionen im Jahr. Attraktive Lerngruppen, in denen von fachlich kompetenten Kursleiterinnen und -leitern nicht nur Wissen und Fertigkeiten vermittelt werden, sondern auch ein Stück Lebensfreude. Überzeugen Sie sich selbst.

Und noch etwas:

Was immer Sie im akzent forum für Ihren Kopf und Ihren Körper investieren, kommt älteren Menschen zugute, die auf Ihre Solidarität angewiesen sind.
In diesem Sinne:

Herzlich Willkommen im akzent forum.

akzent forum

Schnupperzyt Sport

vom 24. September - 28. September 2007

Wer: Sie und akzent forum
Wann: 24. – 28. September 2007
Wo: Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15
Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Warum: Um unser breites Sportangebot kennenzulernen

- Wählen Sie diejenigen Angebote aus, welche Sie interessieren
- Kommen Sie zur angegebenen Zeit vorbei
- Nehmen Sie Turnkleider und -schuhe oder Gymnastikschläppli mit
- Sie schnuppern gratis und brauchen sich nicht anzumelden

Im Fitnesscenter 50+ an der Belchenstrasse 15

Montag, 24.9.2007	Dienstag, 25.9.2007	Mittwoch, 26.9.2007	Donnerstag, 27.9.2007	Freitag, 28.9.2007
Rhythmische Gymnastik 08.30 - 09.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit 08.00 – 09.00 Uhr		
	GymFit (nur Männer) 09.30 - 10.30 Uhr	GymFit 09.00 – 10.00 Uhr		GymFit plus 10.00 – 11.00 Uhr
Bewegung und Gedächtnis 10.30 – 11.30 Uhr	Osteogym 10.30 – 11.30 Uhr	Feldenkrais 10.30 - 11.30 Uhr	GymFit 10.30 - 11.30 Uhr	Tai-Ji 11.00 – 12.00 Uhr
Sanfte Gymnastik 11.30 – 12.30 Uhr	Atmen – Bewegen 11.30 – 12.30 Uhr	Fit für Frauen 11.30 – 12.30 Uhr	Haltungsgymnastik 11.30 - 12.30 Uhr	
Steptanz 13.30 – 14.30 Uhr	Rhythmus-Bewegung-Koordination 13.00 - 14.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 13.00 – 14.00 Uhr	Starke Knochen 13.30 – 14.30 Uhr	Yoga 13.30 - 14.30 Uhr
Gleichgewichtstraining 14.30 – 15.30 Uhr	Rhythmus-Bewegung-Koordination 14.00 - 15.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.00 – 15.00 Uhr	Gleichgewichtstraining 14.30 - 15.30 Uhr	
Tanz und Beweglichkeit 15.30 – 16.30 Uhr	GymFit 15.30 - 16.30 Uhr	Rückentraining 16.00 – 17.00 Uhr	GymFit plus 15.30 – 16.30 Uhr	Stiefkind Fuss 15.30 – 16.30 Uhr
Körpertraining-Stretching-Entspannung 16.30 – 17.30		Pilates 17.00 – 18.00 Uhr	Orientalischer Bauchtanz 17.00 – 18.00 Uhr	Beckenbodengrundkurs 16.30 – 17.30 Uhr
Salsa 17.30 – 18.30 Uhr			Männerfit 18.00 – 19.00 Uhr	

In der Turnhalle Waisenhaus am Theodorskirchplatz 7

Montag, 24.9.2007	Dienstag, 25.9.2007	Mittwoch, 26.9.2007	Donnerstag, 27.9.2007	Freitag, 28.9.2007
GymFit plus 08.30 - 09.30 Uhr			GymFit plus 08.30 - 09.30 Uhr	
GymFit plus 09.30 -10.30 Uhr			GymFit plus 09.30 -10.30 Uhr	
GymFit plus in lingua Italiana 10.30 – 11.30 Uhr			GymFit plus in lingua Italiana 10.30 – 11.30 Uhr	
GymFit 15.00– 16.00 Uhr	Gymnastik u. Spiel (nur Frauen) 15.00– 16.00 Uhr		GymFit plus 14.00 - 15.00 Uhr	
	Power Gym 16.00 - 17.00 Uhr		Gymnastik u.Spiel (nur Männer) 15.00– 16.00 Uhr	
	Bauch - Beine - Po 17.00 - 18.00 Uhr			

Kraftraum an der Belchenstrasse 15

Sie haben auch die Möglichkeit, in unserem neuen Kraftraum zu schnuppern.
Montag – Freitag, 08.30 – 11.30 Uhr Montag, Dienstag und Donnerstag, 15.00 – 19.00 Uhr und Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

Schnupperzyt Sprachen

vom 17. September - 21. September 2007

Im akzent forum an der St. Alban - Vorstadt 93

Montag, 17.9.2007	Dienstag, 18.9.2007	Mittwoch, 19.9.2007	Donnerstag, 20.9.2007	Freitag, 21.9.2007
		Englisch: Leichte Mittelstufe 08.30 - 09.20 Uhr (Raum 2)	Englisch: Leichte Mittelstufe 08.45 - 09.35 Uhr (Raum 2)	Spanisch: Fort. Anfänger 09.30 - 10.20 Uhr (Raum 2)
Englisch: Fort. Anfänger 10.00 - 10.50 Uhr (Raum 2)		Englisch: Fort. Mittelstufe 09.30 - 10.20 Uhr (Raum 5)	Englisch: Oberstufe 09.30 - 10.20 Uhr (Raum 5)	Spanisch: Mittelstufe 09.45 - 10.35 Uhr (Raum 1)
Englisch: Fort. Anfänger 10.40 – 11.30 Uhr (Raum 3)		Englisch: Oberstufe 10.40 - 11.30 Uhr (Raum 5)		Spanisch: Fort. Anfänger 10.00 - 11.15 Uhr (Raum 4)
		Italienisch: Oberstufe 10.45 - 11.35 Uhr (Raum 4)	Spanisch: Konversation 10.45 - 11.35 Uhr (Raum 2)	Englisch: Fort. Anfänger 10.30 - 11.20 Uhr (Raum 2)
		Englisch: Fort. Mittelstufe 13.45 – 14.35 Uhr (Raum 4)	Italienisch: Oberstufe 14.00 – 14.50 Uhr (Raum 2)	Vorstellung: Kaligrafie 14.00 – 14.50 Uhr (Raum 1)
Vorstellung: Trocken - Filzen 14.00 – 14.50 Uhr (Raum 4)		Italienisch: Leichte Mittelst. 14.00 – 14.50 Uhr (Raum 5)	Englisch: Leichte Mittelst. 14.00 – 14.50 Uhr (Raum 5)	Vorstellung: Tarot 14.00 – 14.50 Uhr (Raum 4)
Serviettentechnik 15.00 – 15.50 Uhr (Raum 4)	Französisch: Oberstufe 15.00 – 15.50 Uhr (Raum 5)	Englisch: Anfänger 14.50 - 15.40 Uhr (Raum 4)	Italienisch: Mittelstufe 15.00 – 15.50 Uhr (Raum 2)	Vorstellung: Ziselieren 15.15 – 16.00 Uhr (Raum 1)
Englisch: Leichte Mittelstufe 16.00 - 16.50 Uhr (Raum 1)	Französisch: Konversation 16.00 - 17.15 Uhr (Raum 5)	Altersheim Weiherweg an der Rudolfstrasse 43: Flötenkurs 08.30 - 10.00 Uhr Flötenkurs10.15 - 11.15 Uhr	Französisch: Konversation 15.45 – 16.35 Uhr (Raum 4)	NLP + Mentaltraining 15.00 – 15.50 Uhr (Raum 4)
			Englisch: leichte Mittelst 16.00 - 16.50 Uhr (Raum 5)	

September 2007
Malferien in Vira-Gambarogno
Samstag, 1. bis Freitag, 7. September

Oktober 2007
Computerferien in Badenweiler
Montag, 22. bis Freitag, 26. Oktober
Thema: Fotografie und Bildbearbeitung
Einführung und Auffrischung

Januar 2008
Polysportive Wintertage in Flims
Sonntag, 13. bis Samstag, 19. Januar

März 2008
Computerferien im Südschwarzwald
Montag, 31. März bis Freitag, 4. April
Thema: Digitalkamera und Computer
Einführung und Auffrischung

Mai 2008
Volkstanzferientage in Staufen
Samstag, 18. bis Donnerstag, 22. Mai

Mai / Juni 2008
Sizilienreise auf Italienisch
Datum noch offen

Juni 2008
Volkstanzferientage in Buochs
Montag, 9. bis Freitag, 13. Juni

Juni / Juli 2008
Computerferien im Südschwarzwald
Montag, 30. Juni bis Freitag, 4.Juli
Thema: Digitalkamera und Computer
Einführung und Auffrischung

Verlangen Sie für alle Ferienwochen unsere Detailprogramme!

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag - Freitag	08.00 - 12.00 Uhr
	14.00 - 16.30 Uhr
Telefonisch	061 206 44 66
Persönlich	akzent forum,
	St.Alban-Vorstadt 93/95

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens aber Fr. 15.-, erhoben. Weil uns bei einer Abmeldung Unkosten entstehen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr verlangen.

Öffungszeiten Herbstferien

Während der Herbstferien vom 1. - 12. Oktober sind wir telefonisch jeden Morgen von 08.00 - 12.00 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir zu diesen Zeiten Ihre Fragen.
Ab Montag, 15. Oktober ist das akzent forum zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

Ausflüge, Führungen, Vorträge

Die Veranstaltungen auf einen Blick
Ausflüge (A), Führungen (F), Vorträge (V)

21.08.07	Bestattungskultur (F)
22.08.07	Der Rheinhafen Basel (F)
23.08.07	Die Basler Fischergalgen (V)
24.08.07	Landhaus Ettenbühl (A)
27.08.07	Das Paulusquartier (F)
27.08.07	Der Basler Zolli (F)
28.08.07	Europaparlament Strassburg (A)
28.08.07	Hotel Ramada (F)
29.08.07	Basler Trinkwasser-Gewinnung (F)
30.08.07	Buddhistisches Zentrum (A)
30.08.07	Landsitze in Riehen (F)
31.08.07	Jasper Johns im Kunstmuseum (F)
03.09.07	Kehrichtverbrennungsanalge (F)
04.09.07	Architektur Bahnhof SBB (F)
05.09.07	Die Schweizer Rheinsalinen (F)
06.09.07	Die Patientenverfügung (V)
06.09.07	Forum Würth Arlesheim (F)
07.09.07	Schokolade aus Lörrach (F)
10.09.07	Kiosk AG Muttenz (F)
11.09.07	Das Schaulager (F)
12.09.07	Archäologisches Basel (F)
13.09.07	Eidgenössische Wahlen 2007 (V)
13.09.07	Sutter Konditorei (F)
14.09.07	Diakonissenhaus Riehen (F)
17.09.07	Die Basler Zeitung (F)
17.09.07	Der Wolf im Zoo (F)
18.09.07	Brahms und Basel (V)
19.09.07	Traumdeutung und Rituale (V)
19.09.07	Der Teufelhof (F)
20.09.07	Session im Bundeshaus (A)
20.09.07	Schweizer Originale (V)
21.09.07	St. Jakob Park (F)
24.09.07	Aussenseiter in Basel (F)
25.09.07	Das Breite-Hotel (F)
26.09.07	Holzspielzeuge vom Weizenkorn (F)
26.09.07	Craniosacral Therapie (V)
27.09.07	«Heute schon gelacht?» (V)
27.09.07	Die Salzkammer (F)
28.09.07	Das Wasserschloss Inzlingen (F)
02.10.07	Musikautomaten-Museum (F)
03.10.07	Museum Rietberg in Zürich (A)
04.10.07	Soirée sentimentale in Tecknau (A)
04.10.07	Das fröhlichste Froschmuseum (F)
09.10.07	Gottfried Keller Museum (A)
10.10.07	Perücken (F)
15.10.07	«Unser täglich Brot» – Lörrach (F)
15.10.07	Reptilien im Zoo Basel (F)
16.10.07	E. E. Zunft zu Weinleuten (V)
17.10.07	Farbe und Stil (V)
17.10.07	Wer ist die Heilsarmee heute? (V)
17.10.07	St. Alban-Tal (F)
18.10.07	Geistheilung und Handauflegen (V)
18.10.07	Nächtliches Basel (F)
19.10.07	Casa Vita Rosental (F)
22.10.07	144 – Berufssanität Basel (F)
22.10.07	Gefängnis Waaghof (F)
23.10.07	Die Gellertkirche (F)
23.10.07	Mode in der Kunst / Teil 1 (F)
24.10.07	Einblick in das Herz (F)
24.10.07	Apokalypse (V)
25.10.07	China – im Reich der Mitte (V)
25.10.07	Rahmenkunst (F)
26.10.07	Altersresidenz Tertianum (F)
29.10.07	Die Post – PTT (F)
29.10.07	Kunstglaserei Jossi (F)
30.10.07	Der Dom von Arlesheim (F)
30.10.07	Finanzplanung für Senioren (V)
31.10.07	Die Verwandlung der Erde (V)
31.10.07	Das Reha-Zentrum Basel (F)
01.11.07	Was ist Osteopathie (V)
01.11.07	Dalbehof – eine Alterspension (F)
01.11.07	Besuch im Hiscia Laboratorium (F)
02.11.07	Ita Wegman Klinik Arlesheim (F)
03.11.07	Griechisch-orthodoxe Kirche (F)
05.11.07	Die Feuerwehr (F)
06.11.07	Max Ernst im Tinguely Museum (F)
06.11.07	Schätze des Mittelalters (V)
07.11.07	David und Salomo (V)
07.11.07	Synagoge in Basel (F)
08.11.07	Island (V)
08.11.07	Mode in der Kunst / Teil 2 (F)
09.11.07	Das Generationenhaus Neubad (F)
12.11.07	Hotel Merian und Café Spitz (F)
12.11.07	Die Menschenaffen im Zoo (F)
12.11.07	Die Wissenschaft der Zahlen (V)
13.11.07	Die Rose (V)
14.11.07	Chakren/Meridiane–was ist das? (V)
14.11.07	Das Männerheim der Heilsarmee (F)
15.11.07	Lukas Klinik in Arlesheim (F)
15.11.07	Rituale für den Alltag (V)
16.11.07	Rot ! (F)

Führungen

Bestattungskultur auf dem Hörnli

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

Datum	21. August
Tag / Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Haupteingang zum Friedhof
Leitung	Hörnli
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss!

Der Rheinhafen Basel

Kurzreferat: Was geschieht heute noch im Rheinhafen? Sie besuchen die Siloterrasse und das Schifffahrtsmuseum.

Datum	22. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.40 Uhr Endstation Tram 8, Kleinhünningen
Leitung	Albert Fritz
Kosten	Fr. 22.–, inkl. Eintritte
Besonderes	Gut zu Fuss!

Das Paulusquartier

Sie spazieren durch eines der schönsten Quartiere Basels, erfahren etwas über die Baustile und sehen viele schöne Details.

Datum	27. August
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Pauluskirche
Leitung	Dr. Rose Schulz-Rehberg
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss!

Der Basler Zolli 1874 - 2007

133 Jahre alt ist unser von Erfolg gekrönter Zolli. Der erste Tierpark der Schweiz hat eine spannende Geschichte.

Datum	27. August
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr vor dem Eingang
Leitung	Dr. Andreas Heldstab
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt

Hotel Ramada im Messeturm

Sie erhalten Informationen über die Ramada-Kette und Einblick in die Hotelhalle, das Restaurant, die Zimmer und Banketträumlichkeiten.

Datum	28. August
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	15.55 Uhr vor dem Eingang
Leitung	Hotel Ramada
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee + Kuchen

Basler Trinkwasser-Gewinnung

Wie kommt das Wasser zu uns ins Haus? Nach der Einführung besichtigen Sie die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen und das Pumpwerk.

Datum 29. August
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Endstat. Tram 2, Eglisee
Leitung IWB
Kosten Fr. 20.–
Besonderes Gut zu Fuss! Keine Sitzgelegenheit

Landsitze in Riehen

In Riehen befinden sich zahlreiche historisch wertvolle Landgüter, die sich vornehme Basler Familien hier einst erbauen liessen.

Datum 30. August
Tag/Zeit Donnerstag, 14.20 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation Bettingerstrasse, Tram 6
Leitung Albin Kaspar
Kosten Fr. 20.–, exkl. Kaffee
Besonderes Gut zu Fuss

Jasper Johns im Kunstmuseum

Eine Sonderausstellung zeigt uns frühere Bilder dieses herausragenden Künstlers. Wir befassen uns mit den Bildgegenständen, der besonderen Technik und natürlich auch mit dem Leben Jasper Johns.

Datum 31. August
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 20.–, exkl. Eintritt

Kehrichtverbrennungsanlage Basel

Nach einem Einführungsreferat mit Tonbildschau werden Sie auf dem Rundgang durch die Verbrennungsanlage geführt.

Datum 3. September
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr Busstation im Wasenboden (Bus 36)
Leitung Verbrennung
Kosten Fr. 20.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 20. August

Architektur um den Bahnhof SBB

Von aussen betrachten Sie den Richard Meier Bau (Schlotterbeck), das UBS Gebäude (Diener + Diener), das Elsässertor (Herzog & de Meuron) und weitere Gebäude.

Datum 4. September
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Tramstation Markthalle, Tram 1+8
Leitung Dora Scherrer
Kosten 20.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 20. August

Die Schweizer Rheinsalinen

Die Rheinsalinen versorgen alle Kantone mit Salz und stellen etwa 30 Salzsorten her. Sie sehen eine Tonbildschau und besichtigen das Gelände.

Datum 5. September
Tag/Zeit Mittwoch, 09.10 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz bei Bus 70. Abfahrt 09.21 Uhr. Billette selber lösen.
Leitung Rheinsalinen
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 22. August

Das Forum Würth in Arlesheim

Das Forum zeigt eine Sonderausstellung über die Mobilität in der Kunst mit Jean Tinguely und Bernhard Luginbühl.

Datum 6. September
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Station Stollenrain, Tram 10
Leitung Forum Würth
Kosten Fr. 20.–, inkl. Eintritt
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 22. August

125 Jahre Schokolade aus Lörrach

Welche Rolle spielte die Firma Suchard und die Schokolade in Lörrach? Sie hören die Geschichte und gehen zu einst wichtigen Orten.

Datum 7. September
Tag/Zeit Freitag, 13.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.20 Uhr Schalterhalle, Treffpunkt Bahnhof SBB (Abfahrt 13.35 Uhr)
Leitung Albert Sänger
Kosten Fr. 25.–, Billette bitte selber lösen
Besonderes ID oder Pass! Euros mitnehmen
Anmeldung bis 23. August

Kiosk AG in Muttenz

Bei einem Kaffee werden Sie begrüsst und besichtigen die verschiedenen Abteilungen wie Presseverteilung, Tabakverteilung, Waren und Retouren.

Datum 10. September
Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr Tramstation zum Park, Tram 14
Leitung Valora AG
Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 27. August

Das Schaulager – Sonderausstellung

Das Schaulager ist kein Museum, kein Lagerhaus – es ist ein Ort, an dem man Kunst anders sieht und anders denkt.

Datum 11. September
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Tram 11 bis Station Schaulager (Richtung Aesch)
Leitung Schaulager
Kosten Fr. 25.–, inkl. Eintritt
Besonderes Ausstellung von Robert Gober
Anmeldung bis 29. August

Archäologisches Basel

Sie sehen die karolingische Aussenkrypta auf der Pfalz, den Eckturm der Burkard`schen Stadtmauer im Lohnhof, den Keltenwall in der Rittergasse und den archäologischen Keller im Teufelhof.

Datum 12. September
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Münsterportal
Leitung Peter Habicht
Kosten Fr. 20.–
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 29. August

Sutter Konditorei

Nach einer Einführung besuchen Sie die Torten- und Kuchenabteilung, die Pralinéproduktion, die Geschenke- und Verpackungsabteilung.

Datum 13. September
Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.15 Uhr Station Spengler, Tram 11 Richtung Aesch
Leitung Dr. Gabriel Barell, Geschäftsführer
Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Gipfel
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 30. August

Diakonissenhaus Riehen

143 Schwestern leben als verbindliche Lebensgemeinschaft nach altkirchlichen Grundsätzen. Sie erhalten einen Einblick in ihren Alltag.

Datum 14. September
Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Riehen Dorf, Tram 6
Leitung Schwester Karin Müller
Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung bis 31. August

Die Basler Zeitung

Der Film zeigt die Entstehung einer Zeitung. Anschliessend sehen Sie die Produktionsabteilung mit der neuen Rotationsmaschine.

Datum 17. September
Tag/Zeit Montag, 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 14.55 Uhr Hochbergerstr. 15, Bus 36
Leitung Felix Mäder, Leiter Betriebsführungen
Kosten Fr. 20.–
Besonderes Gut zu Fuss! Keine Sitzmöglichkeiten!
Anmeldung bis 3. September

Der Wolf im Zoo

Die Entwicklung vom wilden Wolf zu unserem Haustier-Hund.

Datum 17. September
Tag/Zeit Montag, 17.15 – 18.15 Uhr
Treffpunkt 17.10 Uhr Haupteing. Zoo,Tram 10.
Leitung Urs Tschopp
Kosten Fr. 20.–, exkl. Eintritt Fr. 14.–
Anmeldung bis 3. September

Der Teufelhof – das Kunsthotel

Das Kunst- und Kulturhotel stellt hohe Anforderungen an die Räumlichkeiten. Sie werden durch die Zimmer zum archäologischen Keller geführt.

Datum 19. September
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.00 Uhr vor dem Eingang, Leonhardsgraben 49 (Tram 3)
Leitung Teufelhof
Kosten Fr. 25.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung bis 5. September

St. Jakob Park

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des St. Jakob Parks vorgestellt, das von den Architekten Herzog & de Meuron gebaut wurde.

Datum 21. September
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr bei Tramstation St. Jakob, Tram 14 Richtung Muttenz
Leitung Basel United
Kosten Fr. 22.–, inkl. Kaffee
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 6. September

Aussenseiter in Basel

Nicht nur Adlige und fleissige Handwerker gehören zum mittelalterlichen Basel, sondern auch Leute mit wenig angesehenen Berufen: Henker, Dirnen, Bettler, Spielleut. Ein etwas anderer Rundgang.

Datum 24. September
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Leonhardskirchplatz
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 10. September

Das Breite-Hotel

Das normale 36-Zimmer-Hotel ist «ganz schön anders», denn es wird von körperlich und leicht geistig behinderten Menschen betrieben.

Datum 25. September
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Station Breite, Tram 3
Leitung Hotel Breite
Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung bis 10. September

Weizenkorn und die Holzspielzeuge

Vom Holzstamm bis zum handbemalten Spielzeug werden in den Ateliers Weizenkorn Qualitätsprodukte von psychisch schwachen Menschen hergestellt.

Datum 26. September
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.50 Uhr Oetlingerstr. 81
Leitung Weizenkorn
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 12. September

Die Salzkammer

In der einstigen Direktorenvilla von Otto von Glenck erfahren Sie die Firmengeschichte und die kulturgeschichtliche Bedeutung des Salzes.

Datum 27. September
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab Aeschenplatz. Abfahrt 14.21 Uhr
Leitung Salzkammer
Kosten Fr. 20.–, inkl. Eintritt
Anmeldung bis 10. September

Das Wasserschloss Inzlingen

Das Schloss aus dem 15. Jh. hat eine bewegte Geschichte. Heute sind das Rathaus, ein Restaurant, Konferenzräume und ein Festsaal darin.

Datum 28. September
Tag/Zeit Freitag,14.00 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt 13.50 Uhr Weilstrasse Tram 6. Billette bitte selber lösen bis Inzlingen.
Leitung Erich Hildebrand, Bürgermeister
Kosten Fr. 25.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Besonderes ID nicht vergessen!
Anmeldung bis 12. September

What`s the time? im Museum in Seewen

Von Standuhren, Tischuhren über Taschenuhren bis zur Turmuhr werden Sie durch die Zeit vom 16.Jh. bis zum Ende des 19.Jh., geführt.

Datum 2. Oktober
Tag/Zeit Dienstag, 14.15 – 18.00 Uhr
Treffpunkt 14.15 Uhr Abfahrt. Gartenstrasse mit R. Saner Bus
Leitung Museum für Musikautomaten
Kosten Fr. 50.–, inkl. Eintritt, exkl. Kaffee
Anmeldung bis 17. September

Das fröhlichste Froschmuseum

Der Froschkönig (Guiness-Buch der Rekorde) zeigt 14 000 lustige, originelle, kitschige und sensationelle Frösche.

Datum 4. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt 14.20 Uhr Tram 11, Station Gartenstadt
Leitung Elfi Hiss
Kosten Fr. 20.–, inkl. Apero
Besonderes keine lebenden Frösche!
Anmeldung bis 17. September

Perücken

Die Familie Schwald ist in der Perückenfabrikation spezialisiert und fertigt seit vier Generationen Perücken, Haarteile und Haarersatz an.

Datum 10. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr vor der Gerbergasse 26
Leitung Thomas Schwald, Perückenmacher
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 26. September

«Unser täglich Brot» – Lörrach

Die Geschichte der Lörracher Bäckereien und Konditoreien in den dreissiger Jahren und warum es damals so viele Bäckereien gab.

Datum 15. Oktober
Tag/Zeit Montag, 13.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.20 Uhr Schalterhallte, Treffpunkt Bahnhof SBB (Abfahrt 13.35 Uhr)
Leitung Albert Sänger
Kosten Fr. 25.–, Billette bitte selber lösen
Besonderes ID oder Pass! Euros nicht vergessen
Anmeldung bis 28. September

Reptilien im Zoo Basel

300 Mio. Jahre alt sind die ersten Reptilienfunde. Die Kriechtiere erinnern uns bis heute an die Zeit der Dinosaurier.

Datum	15. Oktober
Tag/Zeit	Montag,10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang, Tram 10
Leitung	Dr. Thomas Jermann
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt Fr. 14.–
Anmeldung	bis 2. Oktober

St. Alban-Tal

Das «Dalbeloch», wie es die Basler liebevoll nennen, ist wohl eines der romatischsten und ursprünglichsten Viertel Basels.

Datum	17. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.00 Uhr beim St. Alban Tor
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	1. Oktober

Nachtrundgang im vorindustriellen Basel

Zu nachtschlafener Stunde erfahren Sie einiges über die mittelalterlichen Beleuchtung, Bewachung u.a.m. Geistergeschichten gehören auch dazu.

Datum	18. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 21.30 – 23.00 Uhr
Treffpunkt	21.25 Uhr bei Schifflände Infotafel
Leitung	Peter Habicht
Kosten	Fr. 25.–
Besonderes	Gut zu Fuss! Ende bei Spalentor
Anmeldung	bis 3. Oktober

Casa Vita Rosental

Sie erhalten Informationen über die Stiftung Casa Vita und Einblick in das mit 42 Betten kleinste Alters- und Pflegeheim der Stiftung.

Datum	19. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr Tramstation Bad.Bahnhof
Leitung	Sylvia Niggli, Heimleiterin
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 3. Oktober

144 – Berufssanität Basel

Die Berufssanität leistet rund 19'000 Einsätze pro Jahr. Sie sehen einen Film und werden durch die Räumlichkeiten geführt.

Datum	22. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr bei Hebelstr. 51, Bus 33/30 bis Station Bernoullianum
Leitung	Sanität
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 8. Oktober

Untersuchungsgefängnis Waaghof

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und erhalten einen Einblick in den Alltag der Insassen und der Betreuer.

Datum	22. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 17.30 – ca.19.30 Uhr
Treffpunkt	17.35 Uhr Eingang Binningerstr. 21, bei Heuwaage
Leitung	Waaghof
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 3. Oktober

Die Gellertkirche

Die modern und mutig gestaltete Kirche setzt mit ihren grossen Fenstern ein Zeichen der Offenheit der Welt gegenüber.

Datum	23. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr bei Tramstation Karl Barth-Platz, Tram 14 Richtung St. Jakob
Leitung	Gellertkirche
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 8. Oktober

Mode in der Kunst / Teil 1

Von den Kleiderordnungen des Mittelalters bis zur Mode der impressionistischen Malerei können wir in der Kunst den Zusammenhang zwischen Kleidung und gesellschaftlichen Strukturen nachvollziehen.

Datum	23. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 8. Oktober

Einblick in das Herz

...aus vollem Herzen – ein unermüdlicher Muskel.

Datum:	24. Oktober
Tag/Zeit:	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt:	09.50 Uhr bei der Tramstation Nr. 11, St. Johanns-Tor
Leitung:	Dr. Hugo Kurz, Leiter des Anatomischen Museums
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 10. Oktober

Rahmenkunst in unserem Jahrhundert

Die Rahmenkunst ist ein jahrhundertealtes Handwerk. Seit Generationen sind auch die Rahmenkünstler der Firma Knöll in Basel tätig.

Datum	25. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	09.55 Uhr Herbergsgasse 4-6 (hinter Spiegelhof)
Leitung	Niklaus Knöll
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 10. Oktober

Tertianum im St. Jakob Park

Nach einer Einführung in die Richtlinien der Altersresidenz werden Sie durchs Haus geführt.

Datum	26. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14
Leitung	Tertianum
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 10. Oktober

Die Post - PTT

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Paketen und Briefen so alles passiert, können Sie bei diesem Besuch erfahren.

Datum	29. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.20 Uhr Personaleingang (bei Peter Merian-Brücke)
Leitung	PTT
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

Kunstglaserei Jossi

Der Besuch im Atelier für Kunstglaserei und Glasmalerei zeigt Ihnen, wie Glaskunstwerke restauriert, repariert und neu angefertigt werden.

Datum	29. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Birsstr. 118 im Hinterhus. Bus 36 bis Forellenweg (Breite)
Leitung	Pamela Jossi, Kunstglaserin
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

Der Dom von Arlesheim

Wie kommt ein Weinbauerndorf zu einem Dom? 1679 wurde der Grundstein gelegt zu dieser wunderschönen Barockkirche.

Datum	30. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.15 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr vor Domkirche
Leitung	Oscar Studer
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

Das Rehabilitationszentrum Basel

Sie sehen einen Film über das Leben im Rehab-Zentrum, die Räume, und bekommen die feinfühlige Architektur (Herzog & de Meuron) erläutert.

Datum	31. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.40 Uhr Endstation Tram 3, Burgfeldergrenze
Leitung	Rehab, Frau I. Vischer
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 17. Oktober

Dalbehof – eine Alterspension

Neben der Führung erhalten Sie Informationen über das Wohnen im Dalbehof, seine Geschichte und sein Leitbild.

Datum	1. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17. Mit Tram 14 bis Sevogelplatz
Leitung	Marianne Martin, Leiterin
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 17. Oktober

Die Mistel – Hiscia Laboratorium

Sie erhalten einen Einblick in den Herstellungsprozess und die Geschichte des erfolgreichen Krebsmedikamentes «Iscador».

Datum	1. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.10 Uhr Haltestelle Arlesheim Dorf / Tram 10 Richtung Dornach
Leitung	Laboratorium
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Treppenlaufen, 2 Stockwerke
Anmeldung	bis 17. Oktober

Ita Wegman Klinik in Arlesheim

Einblick in die Besonderheiten der Pflege und Behandlung im ersten anthroposophischen Krankenhaus.

Datum	2. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Arlesheim Dorf/Tram 10
Leitung	Ita Wegman Klinik
Kosten	Fr. 22.–, inkl. Kaffee + Kuchen
Anmeldung	bis 18. Oktober

Die griechisch-orthodoxe Kirche

2003 wurde die erste griechisch-orthodoxe Kirche der Region vom grossen Patriarchen von Konstantinopel eingeweiht.

Datum	3. November
Tag/Zeit	Samstag, 16.30 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt	16.25 Uhr Station Zollweiden in Münchenstein, Tram 10 Richtung Dornach
Leitung	Matthias Amiet, Geschichtslehrer
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Um 18.00 Uhr findet die Messe statt, ca. 1 Stunde
Anmeldung	bis 17. Oktober

Die Feuerwehr

Eine Tonbildschau zeigt Ihnen einen Grossbrand-Einsatz. Anschliessend besuchen Sie Werkstätte, Einsatzzentrale und das Museum.

Datum	5. November
Tag/Zeit	Montag, 14.15 –17.00 Uhr
Treffpunkt	14.10 Uhr Kornhausgasse 18
Leitung	Feuerwehr
Kosten	Fr. 20.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 22. Oktober

Max Ernst im Tinguely Museum

Max Ernst wollte nicht die Wirklichkeit abbilden, sondern eine neue Lebensform darstellen, die alles Bestehende in Frage stellt.

Datum	6. November
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang
Leitung	Tinguely Museum
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 22. Oktober

Synagoge in Basel

Führung durch die Synagoge. Von Hermann Gauss 1867 erbaut und 1893 erweitert.

Datum	7. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr Leimenstrasse 24
Leitung	Synagoge
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 24. Oktober

Mode in der Kunst / Teil 2

Unabhängig von Teil 1 (siehe 23. Oktober) beschäftigen wir uns wieder mit der Kleidung in der Malerei, da dieses Thema sehr umfassend ist.

Datum	8. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 – 11.15
Treffpunkt	10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt
Anmeldung	bis 24. Oktober

Das Generationenhaus Neubad

Das Haus für Alt und Jung bietet eine Plattform für ein sinnvolles und bereicherndes Zusammensein, das genutzt und gelebt wird.

Datum	9. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.20 Uhr Station Holee, Bus 36
Leitung	Urs Riggenbach, Hausleiter
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 25. Oktober

Hotel Merian und Cafe Spitz

Von der Küche, Säle, 3E-Stube bis zu den Zimmern werden Sie durch das Hotel geführt. Erläuterungen über die CMS und die 3E gehören dazu.

Datum	12. November
Tag/Zeit	Montag,14.30 – ca.16.15 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr im Hoteleingang Rheingasse 2 / Greifengasse
Leitung	Hotel Merian
Kosten	Fr. 22.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 29. Oktober

Die Menschenaffen im Zoo

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten, ihre Gewohnheiten und erfahren, was der Zoo für sie macht.

Datum	12. November
Tag/Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram10
Leitung	Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher
Kosten	Fr. 20.–, exkl. Eintritt Fr. 14.–
Anmeldung	bis 29. Oktober

Das Männerheim der Heilsarmee

Sie besichtigen die Räumlichkeiten und hören von der Entwicklung des Wohnheims «Rheinblick», Schicksale und Lichtblicke.

Datum	14. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Rheingasse 80, zwischen Rhein- und Wettsteinbrücke.
Leitung	Andreas Schild, Heimleiter
Kosten	Fr. 20.–, inkl. Kaffee
Anmeldung	bis 31. Oktober

Lukas Klinik in Arlesheim

In der Klinik werden mit einer ganzheitlichen Methode Krebskranke begleitet. Nebst moderner Medizin werden antroposophie Therapien erfolgreich angewandt.

Datum	15. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Arlesheim Dorf, Tram 10
Leitung	Lukas Klinik
Kosten	Fr. 22.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Besonderes	½ Std. Heileurythmie zum Mitmachen! (Bewegungstherapie)
Anmeldung	bis 1. November

Rot!

Die grosse Sonderausstellung zeigt eine spektakuläre Auswahl an Gegenständen aus den verschiedensten Kulturen und Symbolwelten.

Datum	16. November
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Eingang im Museum der Kulturen, Münsterplatz 20
Leitung	Museum der Kulturen
Kosten	Fr. 25.–, inkl. Eintritt
Anmeldung	bis 1. November

Ausflüge

Die Gärten vom Landhaus Ettenbühl

Ein Tag zum Schwelgen und Lustwandeln inmitten duftender Blumen und Pflanzen. Geniessen Sie die Rosenvielfalt in Ettenbühl (D).

Datum	24. August
Tag/Zeit	Freitag, 13.00 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	13.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus
Leitung	Herr Eichenberger
Kosten	Fr. 70.–, exkl. Kaffee
Besonderes	ID oder Pass nicht vergessen! Euro mitnehmen!

Das Europaparlament in Strassburg

Das neue Europaparlament wurde 1999 eröffnet. Am Morgen wird Ihnen das Gebäude und der parlamentarische Betrieb vorgestellt. Nachmittags lernen Sie die bezaubernde Altstadt kennen.

Datum	28. August
Tag/Zeit	Dienstag, 08.15 – ca.18.00 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr Abfahrt , Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Max Wehrli
Kosten	Fr. 80.–, exkl. Mittagessen
Besonderes	ID oder Pass nicht vergessen! Euro mitnehmen!

Buddhistisches Zentrum Wat Thai

Der Tempel in Gretzenbach ist ein Zentrum für die Buddhistische Lehre und für die Pflege der Thai-Sprache, Tradition und Kultur.

Datum	30. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.15 – ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt	13.15 Uhr Abfahrt an der Gartenstrasse mit R. Saner Bus
Leitung	Zentrum
Kosten	Fr. 65.–, exkl. Kaffee
Besonderes	Keine Sitzmöglichkeiten während der Führung!

Die Session im Bundeshaus

Von der Tribüne aus beobachten Sie den Nationalrat bei der Arbeit. Anschliessend steht Ihnen Rudolf Rechsteiner (SP) Rede und Antwort.

Datum	20. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 08.00 Uhr
Leitung	Eidg. Räte
Kosten	Fr. 25.–, Zugbillette bitte selber lösen
Besonderes	ID oder Pass!
Anmeldung	bis 27. August

Museum Rietberg in Zürich

Das einzig international anerkannte Museum der Schweiz für fernöstliche Kunst zeigt die Sonderausstellung «Göttliches Erbe aus Kambodscha».

Datum	3. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.00 –18.00 Uhr
Treffpunkt	12.50 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 13.07 Uhr. Billette bitte selber lösen.
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 38.–, inkl. Eintritt exkl. Kaffee
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 19. September

Soirée sentimentale im Bücherparadies

In zwei alten Bauernhäusern mit Kleinmuseen darin erleben Sie Faszinationen der Geschichte und Kultur aus dem Baselbiet und der übrigen Welt.

Datum	4. Oktober
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr bei «Treffpunkt» Schalterhalle. Abfahrt 13.44 Uhr. Zugbillette bitte selber lösen nach Tecknau über Gelterkinden.
Leitung	Hans A. Jenny, Autor
Kosten	Fr. 48.–, inkl. Apero
Anmeldung	bis 19. September

Gottfried Keller Museum in Glattfelden

Das neu eröffnete Museum präsentiert Leben (1819-1890) und Werk des grossen Schweizer Dichters, der seine Künstlerkarriere als Maler begann.

Datum	9. Oktober
Tag/Zeit	Dienstag, 13.00 – 18.00
Treffpunkt	13.00 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit R. Saner Bus
Leitung	Museum
Kosten	Fr. 68.–, inkl. Eintritt, exkl. Kaffee
Anmeldung	bis 24. September

Vorträge

Die Basler Fischergalgen

Bei einem kleinen Apéro in einem Basler Fischergalgen erfahren Sie mehr über den Rhein, zum Lachs und zur Fischerzunft.

Datum	23. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr bei der Dalbefähre, Grossbasel
Leitung	Walter Herrmann u. Max Pusterla, ehem. Meister und Statthalter der E. Zunft zu Fischern
Kosten	Fr. 20.–

Die Patientenverfügung

Warum eine Patientenverfügung? Wie wird sie ausgefüllt? Wo hinterlegt? Ein Informationsnachmittag mit vielen Antworten.

Datum	6. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Voluntas GGG
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 22. August

Eidgenössische Wahlen 07

Werfen Sie mit einem ehemaligen Wahlkampfleiter einen Blick hinter die Kulissen des Wahlkampfes um die Sitze im Stände- und Nationalrat.

Datum	13. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Max Pusterla, ehem. Grossrat und Verfassungsrats-Präsident
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 29. August

Brahms und Basel

In Basel fand Brahms gute Freunde. Er trat mehrmals auf als Komponist, Klaviersolist und Dirigent des Basler Gesangvereins. Vortrag mit Musik.

Datum	18. September
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung Frieder Liebendörfer
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 4. September

Traumdeutung und Rituale

Streifzug durch Geschichte und Techniken der Traumdeutung. Symbole, Traumtagebuch, Wiederholungsträume; Ratgeber auf unserem Lebensweg.

Datum 19. September
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung René Krebs, Psychologe, Evelyn Zimmermann, Körpertherapeutin
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 5. September

Schweizer Originale

Die Berner «Klassiker» Madame de Meuron, Minger und Dällenbach geleiten uns zu einer Auswahl ganz spezieller «Figuren» aus allen Kantonen: Die muntersten und unterhaltsamsten Gestalten!

Datum 20. September
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans A. Jenny, Autor
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 5. September

Craniosacral Therapie

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

Datum 26. September
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Daniel Agustoni
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 12. September

Was Humor bewirken kann

In einer gelösten Atmosphäre lächeln und lachen wir gemeinsam über Texte, Bilder und Begebenheiten aus dem Leben, aber nicht über andere.

Datum 27. September
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans-Ueli Lerch
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 12. September

E.E. Zunft zu Weinleuten 1233

Die Zünfte pflegen nicht nur die Traditionen, sondern leisten auch einen Beitrag zum Wohlergehen der Stadt. Referat und Führung durch den Zunftsaal und die Vorgesetztenstube.

Datum 16. Oktober
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung Helen Liebendörfer und Kurt Ehret
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 28. September

Farbe und Stil

Wohlbefinden und Selbstbewusstsein dank Tipps und Anregungen zur Verbesserung des Erscheinungsbildes (Farben/Kleider/Accessoires).

Datum 17. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil und Modefachberaterin
Kosten Fr. 50.–
Anmeldung bis 3. Oktober

Wer ist die Heilsarmee heute?

Die geistliche und soziale Not in England führte 1865 zur Gründung der Heilsarmee. Geschichte und Entwicklung.

Datum 17. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans Knecht, Leiter der Heilsarmee NWS
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 3. Oktober

Geistheilung und Handauflegen

Geschichte und Entwicklung der heutigen Geistheiler. Möglichkeit zur praktischen Einstimmung in die Heilenergie.

Datum 18. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Katharina Remund, Geistheilerin SVNH geprüft
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 3. Oktober

Apokalypse - Die Offenbarung Johannes

Die Apokalyptik ist in gewissem Sinne eine Erweiterung der zwischentestamentarischen Prophetie. Es gilt die Symbole wieder in ihre ursprünglichen Ideen zurück zu übersetzen.

Datum 24. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mike Stoll
Kosten Fr. 25.–
Anmeldung bis 10. Oktober

China – im Reich der Mitte / Dia-Vortrag

Lassen Sie sich entführen in Pekings Parks und Paläste, zur Terrakotta-Armee nach Xian, in die bezaubernden Gartenstädte Suzhou und Hangzhou sowie in die moderne Metropole Shanghai.

Datum 25. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Sieglinde Schopf
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 10. Oktober

Steueroptimierte Finanzplanung im Alter

Folgende Themen werden diskutiert: Leibrente oder Kapitalverzerr? Psychologie des Geldes. Wichtigkeit des Anlagehorizontes.

Datum 30. Oktober
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Thomas Mattle, Leiter Allfinanz
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 15. Oktober

Die Verwandlung der Erde

Der Planet Erde ist ein lebendiges Wesen, das genau wie wir Menschen seine Entwicklung und Verwandlung durchmacht.

Datum 31. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Angela M. Rossi Siegfried
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 17. Oktober

Was ist Osteopathie?

Die Hände erspüren Störungen und Verspannungen, lösen Blockaden in allen Systemen des Körpers und mobilisieren die Selbstheilung.

Datum 1. November
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Henrik Stamer, Osteopath
Kosten Fr. 20.–
Anmeldung bis 17. Oktober

Schätze des Mittelalters

Das Mittelalter wird oft als dunkle Epoche bezeichnet. Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen, es lohnt sich.

Datum 6. November
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ernst Blatter
Kosten Fr. 20.–, inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung bis 22. Oktober

David und Salomo

Entschlüsselung einer Legende. Jahrhunderte lang war das Goldene Zeitalter Jerusalems unter den Herrschern David und Salomo, zwei realen Grössen in der Geschichte Israels.

Datum	7. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	bis 24. Oktober

Island / Dia - Vortrag

Island - Insel aus Feuer und Eis. Extreme prägen die Landschaft und die Menschen. Die Insel ist urtümlicher als jede andere Gegend in Europa.

Datum	8. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne-Marie Baumann
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 24. Oktober

Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

Mit Hilfe der Numerologie lassen sich aus Geburtsdatum und Name eines Menschen Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen schliessen.

Datum	12. November
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	bis 29. Oktober

Die Rose

In Wort und Musik wird die Rose besungen. Ihre Symbolik ist sehr vielfältig: Sie gilt als Symbol für die Liebe, für die Vergänglichkeit und auch für die heilige Maria.

Datum	13. November
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung	Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer am Flügel
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 29. Oktober

Chakren und Meridiane – was sind das?

Wie können sie unsere Gesundheit positiv unterstützen bei Krankheit / Unwohlsein? Anwendungsbeispiele zur Hilfe und Selbsthilfe.

Datum	14. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Evelyn Zimmermann, Körpertherapeutin u. René Krebs, Psychologe
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 31. Oktober

Rituale für den Alltag und kleine Feste

Rituale gibt es seit Urzeiten. Sie geben einen Rhythmus und einen Halt, steigern die Lebensfreude und Zufriedenheit. Anregungen u. Tipps.

Datum	15. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Ursa Krattiger, Historikerin
Kosten	Fr. 20.–
Anmeldung	bis 31. Oktober

Musik, Malen, Gestalten

Aquarellieren
Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Malen und Mischtechnik
Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Malen und Zeichnen
Freitag, 09.30 – 11.30 Uhr
Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Bauernmalerei
Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr
Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Altflötenkurse
Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr
Flötenensemble
Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr
Zurzeit hat es keine freien Plätze!
Chor
Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Anmeldung
Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde und Preis auf Anfrage.

Kurse

Freies Gestalten mit Ton

Möchten Sie Ihre eigene Vorstellung in Ton und Farbe umsetzen? Ton lässt sich leicht formen, beruhigt und inspiriert.

Daten	4. September – 23. Oktober (ausser 2.+ 9.10.07)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Jean-Pierre Noth
Kosten	Fr. 184.– (6x), inkl. Material
Anmeldung	bis 22. August

Mandala malen – für die Seele

In diesem Kurs können Sie abschalten und entspannen, Körper und Geist baumeln lassen und sich so wieder auf sich selbst konzentrieren.

Daten	15. Oktober – 5. November (4x)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 164.- (exkl. Material)
Anmeldung	bis 1.Oktober

Starke Farben – Acryl malen

Kunstharzfasern wirken kraftvoll und frisch, trocknen schnell, sind farbecht und bieten viele technische Variationsmöglichkeiten.

Daten	17. Oktober – 19. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Jean-Pierre Noth,
Kosten	Fr. 300.–, inkl. Material
Anmeldung	bis 3. Oktober

Altblockflötenkurs für Anfänger

Lernen Sie die Grundkenntnisse. Ziel ist es, leichte zweistimmige Stücke spielen zu können.

Datum	17. Oktober – 19. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Alterszentrum Weiherweg, bei Schützenmatte
Leitung	Elisabeth Buess, dipl. Blockflötenlehrerin SMPV
Kosten	Fr. 190.–, (10x)
Anmeldung	bis 28. September

Kalligraphie Unzial

Die Unzial-Schrift ist eine der ältesten Schriften. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.

Daten	19. Oktober – 7. Dezember (8x)
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 208.- plus ca. Fr. 20.–, Material direkt im Kurs zu bezahlen
Anmeldung	bis 4. Oktober

Serviettentechnik auf Glasteller

Sie gestalten Ihre ganz eigenen Deko-Glasteller anhand der Serviettentechnik.

Datum	22. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ada Spaar
Kosten	Fr. 40.–, exkl. Material Fr. 18.– pro Teller
Anmeldung	bis 8. Oktober

Trocken-Filzen

Die Wolle wird mit der Filznadel bearbeitet zu Dekorationsobjekte, Figuren, Tiere etc.

Daten	13. November und 4. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Patricia Beer
Kosten	Fr. 50.–, exkl Material ca. Fr.20.-
Anmeldung	bis 29. Oktober

Und ausserdem...

Geistige Fitness für Anfänger

Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie im abwechslungsreichen Kurs lernen, werden Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

Daten	19. Oktober – 7. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Verena Thomann
Kosten	Fr. 170.- (8x)
Anmeldung	bis 3. Oktober

Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

Sudoku steigert erwiesenermassen die geistige Kapazität. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels.

Daten	22. + 29. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 70.–
Anmeldung	bis 3. Oktober

Patience legen für Anfänger

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiencen unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen.

Daten	24. + 31. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Renate Meier
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 15. Oktober

Tarot – Spiegel Ihrer Seele

Mit Tarot-Karten können Sie den Alltag selbstsicherer gestalten. Sie lernen die Kartenbilder und fördern Ihre Intuition und Konzentration.

Daten	19. Oktober – 9. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Keiser, SVEB und Master NLP
Kosten	Fr. 150.– (4x)
Besonderes	Karten nach Raider mitnehmen
Anmeldung	bis 8. Oktober

Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art erlernen.

Daten	31. Oktober – 28. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort	Im Haus zum Hohen Dolder, St. Alban-Vorstadt 35. Bei Ruth Moser läuten!
Leitung	Ruth Moser
Kosten	Fr. 160.- (5x)
Anmeldung	bis 15. Oktober

Geistig fit und vital durch Spiele

Bleiben Sie spielend geistig fit und vital. Sie lernen viele Spiele kennen, die Sie alleine oder in Gesellschaft spielen können.

Daten	5. + 19. November
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 22. Oktober

Computer

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

Info-Tag

Wir laden Sie ganz herzlich zu unserem nächsten EDV-Info-Tag ein.
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Das akzent forum und unsere Cafeteria sind von 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr für Sie geöffnet.

Datum Mittwoch, 24. Oktober 2007

Grund- und Aufbaukurse,
09.00 Uhr, 10 Uhr, 14.00 Uhr und 15 Uhr
Vertiefungs- und Ferienkurse, 11.00 Uhr
im akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Unser aktuelles Kursangebot

In Kleingruppen mit 5 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern lernen Sie einmal pro Woche während zwei Lektionen das Arbeiten mit dem PC und die verschiedensten Anwendungen.
Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows XP / Office 2002 und mit Windows Vista / Office 2007. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem und mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.

Für MAC-Anwenderinnen und -Anwender bieten wir zur Zeit Privatstunden zu Hause und im akzent forum (sofern Sie einen Mac-Laptop mitbringen) an. Ausserdem können neu Privatkurse für Mac gebucht werden (siehe Seite 42).

Ferienkurse

Fitness- und Computerferien

Kurs 1:
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 1
In diesem Kurs erhalten Sie die Gelegenheit, Ihre eigene Digitalkamera besser kennen zu lernen und damit praktisch zu arbeiten. Sie lernen die wichtigen Kriterien beim Fotografieren und erhalten Tipps, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Ferienkurs bietet auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden und zu bearbeiten.
Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements
Voraussetzung: Eigene Digitalkamera, «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Kurs 2:
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung 2
Dieser Ferienkurs ist ideal für KursteilnehmerInnen, die bereits etwas Erfahrung in der Bildbearbeitung haben. Der Kursteil «Digitale Fotografie» beinhaltet die Themen von Kurs 1, im Bearbeiten der Bilder wird an Ihr bestehendes Grundwissen angeknüpft.
Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements
Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, Kurs «Digitalkamera und Computer» und evtl. Kurs «Bildbearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ausserhalb der Unterrichtszeit können Sie sich dem Fitness- und Wellnessprogramm anschliessen. Bei sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern oder Wellness in der nahe gelegenen ‚Cassiopeia Therme', die zu den schönsten Thermalbädern Europas zählt, können Sie sich wunderbar entspannen.

Ort:	Badenweiler, Hotel Post
Termine:	22.10.07 - 26.10.07
Kurs:	4 x 3 Lektionen, Fr. 450.–
Aufenthalt:	Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 649.40.- (inkl MwSt.).

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm: 061 206 44 66 oder lis.flury@bs.pro-senectute.ch

Weiterer Ferienkurs im 2008:

Kurs 1: Digitalkamera und Computer Grundlagen
Kurs 2: Digitalkamera und Computer Auffrischung
Datum: 31.3 – 4.4.08

Übungslektionen

Während oder nach des Besuches eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos an 2 Übungslektionen teilzunehmen.
Ein Kursleiter oder eine Kursleiterin stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.
Anmeldung 061 206 44 66.
Anmeldeschluss: Vortag, bis 16 Uhr
Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr:
Word, Excel, Internet, E-Mail, Windows.
Freitag, 12.10 – 13.00 Uhr: Bildbearbeitung, Website und jeden zweiten Freitag Video.

Grundkurse

Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen, die wichtigsten Computeranwendungen kennen.
Betriebssystem: Windows XP oder Windows Vista. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.
Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.
6 x 2 Lektionen, Fr. 390.–

Auffrischungskurs Grundlagen

Dieser Kurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.
Programme: Windows XP , Word 2002, Internet Explorer.
Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse
4 x 2 Lektionen, Fr. 260.–

Aufbaukurse

Ordnung auf dem Computer

Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen und die Dateien auf dem eigenen Computer organisieren. Die verschiedenen Dateitypen erkennen, umbenennen, in eigene Ordner verschieben oder löschen. Sicherungskopien anlegen, CD brennen, mit einem Memory Stick arbeiten.
Programme: Windows XP
Voraussetzungen: Besuch des «Einführungskurses» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Textverarbeitung 1

Dieser Kurs eignet sich hervorragend als Weiterführung des Einführungskurses. Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Rechtschreibeprüfung nutzen, Schriftgrösse und Schriftart verändern, Tabulatoren setzen und Texte gestalten.
Programme: Word 2002 oder Word 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.
Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Textverarbeitung 2

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Adresslisten und Etiketten kennen lernen.
Programme: Word 2002 oder Word 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz, Chat.
Programm: Internet Explorer
Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

E-Mail

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.
Programme: Outlook Express, Windows Mail und bei Bedarf Microsoft Outlook, Internet Explorer
Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.
Programme: Excel 2002 oder Excel 2007. Dieser Kurs wird doppelt geführt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.
Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Tabellenkalkulation 2

Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.
Programme: Excel 2002 oder Excel 2007
Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten.
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Windowskurs 1

Grundlage und Vertiefung im Umgang mit dem Windows Betriebssystem. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungs- oder Crashkurses repetieren und festigen möchten. Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen. Fensterhandhabung, Mauseinrichtung, Bildschirmhintergrund und Bildschirmschoner. Einstellungen der Symbolgrösse, fehlende Elemente wie Symbolleisten wieder aktivieren und mögliche Stolpersteine in der Computerhandhabung erkennen.
Programme: Windows XP oder Windows Vista
Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit

welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.
Voraussetzung: «Einführunskurs» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinrichtung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.
Programm: Windows XP oder Windows Vista
Dieser Kurs wird doppelt geführt, bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem Sie zu Hause arbeiten.
Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.–

Vertiefungskurse

Auffrischungskurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten und vorhandene Wissenslücken zu allen Office-Programmen und Windows schliessen möchten. Die Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden gesammelt und im Kurs praktisch erarbeitet.
Programme: Windows XP und Office 2002
Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Dokumente gestalten mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.
Programme: Microsoft Office 2002
Voraussetzungen: Besuch von «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

PowerPoint

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und animierte Präsentationen erstellen.
Programme: Microsoft PowerPoint 2002
Voraussetzungen: Besuch «Einführungskurs» und «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Programm übergreifend arbeiten

Sie lernen praktische Aufgaben in Ihrem Computeralltag lösen. Zum Beispiel Grafiken und Texte aus dem Internet in eine Worddatei einbinden, eine Adressliste vom Word ins Excel exportieren oder umgekehrt.
Programme: Office 2002 , Internet Explorer
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1», «Tabellenkalkulation 1» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungsmöglichkeiten des Druckers und des Programms.
Programm: Word 2002
Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
3 x 2 Lektionen, Fr. 210.–

Digitalkamera und Computer

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per E-Mail verschicken, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben.
Programme: Windows XP / Windows Vista, Photoshop Elements 5.0
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Bildbearbeitung Grundlagen

Bilder einscannen, von der Digitalkamera herunterladen, Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Korrekturen und Bildkompositionen, Bilder auf CD brennen und auf Fotopapier drucken.
Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Bildbearbeitung Aufbau

Mit Ebenen und Masken arbeiten, Stempel und Reparaturpinsel verwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und drucken.
Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0
Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.
4 x 2 Lektionen, Fr. 300.–

Websitegestaltung 1

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.
Programm: Macromedia Dreamweaver
Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse. Es empfiehlt sich «Bildbearbeitung Grundlagen» und «Bildbearbeitung für das Internet» zu besuchen.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Eigene Website gestalten

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.
Programm: Macromedia Dreamweaver
Voraussetzung: «Websitegestaltung 1» oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Videobearbeitung 1

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video auf HD oder CD exportieren.
Programm: Adobe Premiere Elements 3.0
Voraussetzung: Gute Anwendungskenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Videobearbeitung 2

Repetition von «Videobearbeitung 1», Mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.
Programm: Adobe Premiere Elements 3.0
Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.
6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.–

Kurzzeitkurse

Steuererklärung

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden oder von der CD installieren, Grundlagen der Bedienung.
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Bank- und Postkonto per Internet

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.
Programm: Internet Explorer
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Online-Shopping

Ferien per Internet buchen, von günstigen Onlineangeboten profitieren, Lebensmittel und Bücher mit einem Mausklick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.
Programm: Internet Explorer
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.
1 x 2 Lektionen, Fr. 75.–

Sicherheit für Windows XP

Computersicherheit im Überblick und Sofortmassnahmen im Schadensfall, Installation und Handhabung von Antivirenprogrammen, sicher im Internet surfen und E-Mails empfangen.
Programme: Betriebssystem Windows XP und Internet Explorer
Voraussetzung: «Einführungskurs» und «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.
2 x 2 Lektionen, Fr. 164.–

Download und Installation

Software z.B. für den Drucker oder eine Anleitung für die Digitalkamera im Internet finden und auf den eigenen Computer laden, installieren oder deinstallieren. Risiken beim Download erkennen und vermeiden.
Programme: Windows XP und Windows Vista
Voraussetzungen: Besuch des «Einführungs- und Windowskurses 1» oder entsprechende Kenntnisse.
2 x 2 Lektionen, Fr. 150.–

Workshops

Fotografieren mit meiner Digitalkamera

mit Patrick Bernet (Fotograf)
Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und lernen damit zu experimentieren. Sie erfahren mehr über die verschiedenen Einstellungen Ihrer eigenen Digitalkamera, lernen vom Profi wie fotografisch reizvolle Bilder entstehen und was die wichtigen Kriterien und Kniffe sind, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen.
Voraussetzung: Eigene Digitalkamera.
3 x 3 Lektionen, Fr. 350.–

Videos konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)
In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse des Videofilmes kennen und bekommen einen Einblick, wie ein Film professionell geplant und realisiert wird. Sie erstellen eine kurze Ideenskizze (Drehbuch) und lernen, was Sie beim Filmen mit Ihrer Kamera und beim Schneiden alles beachten müssen.
Voraussetzung: Eigene Video-Digitalkamera.
2 x 3 Lektionen, Fr. 230.–

Zusätzliche Angebote

Computeria

Einmal im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.
In der Pause haben Sie die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Weitere Informationen erhalten Sie im akzent forum
Kosten: 1 x 2 Lektionen, Fr. 20.– (inkl. Getränke). Ist direkt am Abend zu bezahlen.

Die nächsten Computerias sind am:
Montag, 3. September
Glückwunschkarten mit eigenen Bildern. Arbeiten mit Word und Powerpoint . Mit Barbara Krieg
Montag, 1. Oktober
Prozessor, Ram & Co. Welchen Computer brauche ich? Mit Ursula Rhein

Neu: Mac-Kurse bei Ihnen zu Hause

Sie besitzen einen Apple Computer und möchten einen auf Ihr Lerntempo zugeschnittenen Einführungs- oder Vertiefungskurs besuchen. Unser auf Mac spezialisierter Kursleiter unterrichtet Sie an Ihrem eigenen Computer bei Ihnen zu Hause.

Mögliche Kursthemen:
- Texte schreiben, gestalten, korrigieren, speichern und öffnen, Vorlagen erstellen, Rechtschreibeprüfung etc.
- E-Mails schreiben, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten
- Im Internet Adressen suchen, navigieren und Informationen drucken,
- Einführung in das Archivieren von Fotos und in die einfache Bildbearbeitung
- Einführung in das Archivieren von Musik
- Bildschirmhintergrund, Bildschirmschoner, Einrichten des Docks etc.
- Datensicherung, CDs brennen etc.

5 x 1 Stunde (Privatunterricht), Fr. 450.-
Basel-Stadt ohne Wegpauschale.
Agglomeration Fr. 30.-.

Beratung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen?
Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um den Computer zu finden, der für Sie der Richtige ist. Wir beraten Sie auch beim Kauf von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner...) oder beim Einrichten eines Internet-Anschlusses. Bei dieser Beratung geht es nicht um bestimmte Marken oder Anbieter.
1 Lektion, Fr. 75.–

Begleitung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen und dabei gerne begleitet werden?
Sie fühlen sich in den Computershops unsicher und können den Computer nicht alleine nach Hause tragen. Wir begleiten Sie zum Computerkauf, richten Ihnen Ihr Gerät inkl. Internet-Anschluss ein, bringen dieses zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit Ihrer Neuanschaffung ab.
1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)
1 Stunde, Fr. 100.– (Installation, exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software?
Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der Richtige für Sie ist.
1 Stunde, Fr. 100.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

Privatstunden

Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln?
Haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen bei Ihnen zu Hause oder im akzent forum das Richtige für Sie.
1 Stunde, Fr. 120.– (exkl. Wegpauschale Fr. 30.–)

Handy Privatlektion

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.
1 Lektion, Fr. 75.–, 2 Lektionen, Fr. 140.–

Handy Gruppenkurs

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit ihrem Handy in praktischen Übungen.
Die Themen sind Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.
Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben
2 x 2 Lektionen, Fr. 85.–

PC-Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung

Fragile Suisse organisiert Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit dem akzent forum.
Die Kurse finden jeweils am Freitagnachmittag statt. Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)
Kursort: akzent forum, St. Alban - Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel
Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung: Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 26 90

Einführung in die Bildbearbeitung

Sie lernen Schritt für Schritt die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung kennen und anwenden. Bilder auf den Computer laden, archivieren, bearbeiten und drucken, eine Visitenkarte oder eine Einladung gestalten und eine eigene Diashow erstellen.
Termine: 24. August bis 26. Oktober 2007, 14.00 - 16.00 Uhr, Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

Auffrischungskurs

In diesem Kurs frischen Sie Ihre PC-Grundlagen auf und schliessen Wissenslücken im Umgang mit verschiedenen Programmen. Sie schreiben, korrigieren, gestalten und speichern Texte, surfen im Internet, wiederholen das effiziente Suchen mit Suchmaschinen und versenden E-mails. Sie können das Gelernte im Kurs üben und anwenden.
Termine: 2. November bis 7. Dezember 2007, 14.00 - 16.00 Uhr, Fr. 170.– (inkl. Unterlagen)

NEU! PC-Kurse für Menschen mit Parkinson

Parkinson Schweiz organisiert, in Zusammenarbeit mit dem akzent forum, PC-Kurse für Menschen mit Parkinson.
Kursort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel.
Detailprogramm und Anmeldung: Parkinson Schweiz, Postfach 123, 8132 Egg, Telefon: 043 277 20 77, E-mail: susi.obrist@parkinson.ch

Einführung und Internet

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt das Arbeiten mit dem Computer kennen. Starten und Herunterfahren des Computers, Programmfenster öffnen und schliessen, kennenlernen der Tastatur und der Maus, einen Text schreiben und korrigieren, eine E-Mail aus dem Textprogramm versenden und abrufen von Internetseiten. Sie haben Zeit, das Gelernte anzuwenden und zu vertiefen. Daten: Mittwoch, 31.10 / 7.11 / 14.11 / 21.11 / 28.11 / 5.12.2007
Fr. 175.- exkl. Unterlagen

Sprachen

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

Neue Kurse

Italienische Texte lesen und besprechen

Es wird jeweils ein Text vorgestellt und in der Stunde besprochen und diskutiert.

Daten	17.9./15.10./12.11./10.12.2007
Tag/Zeit	Montag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Monique Mattarelli
Kosten	Fr. 100.– (4x)
Besonderes	Oberstufe
Anmeldung	bis 3. September

Deutsch – German for English speakers!

Would you like to improve your »home-made" German? Would you like to understand the basics of the rather difficult grammar? An English-speaking teacher guides you through the labyrinth of this rather complicated language.

Daten	17. October – 19. December
Tag/Zeit	Wedensday, 15.50 – 16.40
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzan Wilson
Kosten	Fr. 190.– (10x)
Anmeldung	bis 28. September

Englisch Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide sprachliche Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten	19. Oktober – 14. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 14.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elsa Obolensky
Kosten	Fr. 171.– (9x)
Anmeldung	bis 3. Oktober

Englisch sprechen lernen / für Anfänger

Durch mündliche Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der Englischen Sprache umzusetzen. Mit einem kleinen Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten	19.Oktober – 14.Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 15.00 – 15.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Elsa Obolensky
Kosten	Fr. 171.– (9x)
Anmeldung	bis 3. Oktober

Italienisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Daten	15. Oktober – 17. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 09.00 – 09.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Antonia Sala
Kosten	Fr. 190.– (10x)
Anmeldung	bis 28. September

Italienisch reden lernen / für Anfänger

Mittels mündlichen Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der Italienischen Sprache umzusetzen. Schon mit kleinem Wortschatz kann viel möglich werden.

Daten	16. Oktober – 18. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Valeria Balmelli
Kosten	Fr. 190.– (10x)
Anmeldung	bis 1. Oktober

Spanisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Daten	19. Oktober – 14. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 08.30 – 09.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Maria Michaelis
Kosten	Fr. 171.– (9x)
Anmeldung	bis 3. Oktober

Spanisch reden lernen / für Anfänger

Durch mündliche Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der Spanischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten	15. Oktober – 17. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 09.40 – 10.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ana Fritschi
Kosten	Fr. 190.– (10x)
Anmeldung	bis 1. Oktober

Französisch Anfängerkurs

Eine kompetente Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden können» wird grossen Wert gelegt.

Daten	15. Oktober – 17. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 11.00 – 11.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Marianne Gaechter
Kosten	Fr. 190.– (10x)
Anmeldung	bis 1. Oktober

Französisch sprechen lernen / für Anf.

Durch mündliche Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der französischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten	18. Oktober – 13. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.40 – 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 171.– (9x)
Anmeldung	bis 3. Oktober

Semesterkurse

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts verständigen können? Oder möchten Sie Ihr Französisch auffrischen? Oder haben Sie Lust, Italienisch oder Spanisch zu lernen?
Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an in den vier Hauptsprachen:
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen
AnfängerInnen, Fortgeschrittene AnfängerInnen Leichte Mittelstufe, Mittelstufe, Fortgeschrittene Mittelstufe, Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung
Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, welcher Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Sie können im jeweiligen Kurs unentgeltlich schnuppern.

Preise Semesterkurse
Grossgruppe (7 – 10 Teilnehmende):
Fr. 247.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 285.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
Kleingruppe (3 – 6 Teilnehmende):
Fr. 361.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Englisch

AnfängerInnen
Mittwoch, 09.40 Uhr, Mittwoch, 14.50 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Montag, 10.00 Uhr Montag, 10.40 Uhr
Montag, 11.00 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr Mittwoch, 11.00 Uhr
Donnerstag, 09.45 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr
Freitag, 10.30 Uhr

Leichte Mittelstufe
Montag, 08.30 Uhr Montag, 09.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 10.35 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr Donnerstag, 15.10 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr

Mittelstufe
Montag, 09.30 Uhr Dienstag, 08.30 Uhr
Dienstag, 10.30 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr Donnerstag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 10.45 Uhr Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe
Dienstag, 09.20 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 13.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 10.40 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr Donnerstag. 11.25 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Französisch

AnfängerInnen
Donnerstag, 16.45 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Dienstag, 13.00 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe
Montag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Dienstag, 15.00 Uhr Dienstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr

Italienisch

AnfängerInnen
Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 15.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Mittwoch, 15.00 Uhr Freitag, 09.00 Uhr

Leichte Mittelstufe
Montag, 08.45 Uhr Montag, 10.15 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr

Mittelstufe
Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 09.30 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Dienstag, 08.45 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr Mittwoch, 10.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr

Spanisch

AnfängerInnen
Freitag, 08.45 Uhr Freitag, 11.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen
Freitag, 09.30 Uhr

Leichte Mittelstufe
Donnerstag, 09.45 Uhr Freitag, 10.00 Uhr

Mittelstufe
Montag, 10.45 Uhr Donnerstag, 08.45 Uhr
Freitag, 09.45 Uhr

Oberstufe/Konversation/Lektüre
Donnerstag, 10.45 Uhr

Sport und Wellness

akzent forum organisiert ihr Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Basler Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kurse

Die Kurse finden quartalsweise statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung für das entsprechende Quartal, welches – je nach Kurs – zwischen 7 und 13 Lektionen hat.

NEU Einstieg ins Nordic Walking

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert. In unserem Schnupperkurs lernen Sie die korrekte Gangart und Körperhaltung.

Kurs 1:

Daten	10. – 20. September (4x)
Tag/Zeit	Montag und Donnerstag, 09.00 – 10.15 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Wasserturm Bruderholz (Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation)
Leitung	Franziska Mangold
Kosten	70.–, inkl. Stockmiete
Anmeldung	bis 27. August

Kurs 2:

Daten	3. – 12. Oktober (4x)
Tag/Zeit	Mittwoch und Freitag, 10.15 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113. Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Leitung	Verena Glättli
Kosten	70.–, inkl. Stockmiete
Anmeldung	bis 19. September

NEU Steptanz

Steptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den Füssen. Diese aussergewöhnliche Tanzform erlebt zurzeit eine Renaissance und ist ein wunderbares Erlebnis für alle Rhythmusbegeisterten und solche die es noch werden möchten. In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundschritte und die Technik des Steptanzes sowie erste Kombinationen.

Daten	16. Oktober – 13. November (5x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	tanzwerk, die Schule für Steptanz, Schorenweg 150
Leitung	Sabine Freuler, Steptanzlehrerin
Kosten:	Fr. 100.– (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)
Anmeldung	bis 2. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September, 13.30 – 14.30 Uhr im Fitnesscenter 50+, Belchenstrsse 15

NEU Pilates

Die Verbindung von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Zentrum aller Pilates-Übungen. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

Daten	17. Oktober – 19. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15
Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polstar pilates)
Kosten	Fr. 230.–
Anmeldung	bis 3. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 26. September

NEU Move on – Haltungsgymnastik

Über gezielte, bewusste Körperarbeit die ideale Haltung und Harmonie finden

Daten	18. Oktober – 19. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Rahel Knöll, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 125.–
Anmeldung	bis 4. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 27. Sept.

NEU Bones for life - starke Knochen

Osteoporose-Prophylaxe nach Feldenkrais: Sie arbeiten mit Ihrem Körper mit gezieltem Druck auf die Knochen und erreichen so in verschiedenen Körperhaltungen eine optimale Aufrichtung von Kopf bis Fuss.

Daten:	04. Januar – 04. April (10x) (ohne 8. und 15. Februar, 20. und 28. März)
Tag/Zeit:	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort:	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung:	Monika Ulrich, Physiotherapeutin, dipl. Feldenkraislehrerin
Kosten:	Fr. 180.–
Anmeldung:	bis 13. Dezember
Besonderes	Schnupperstunde am 27. September, 13.30 – 14.30

NEU Beckenbodengrundkurs

Blasenschwäche – was kann ich dagegen tun? Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

Daten	19. Oktober – 16. November (5x)
Tag/Zeit	Freitag, 16.30 – 18.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 100.–
Anmeldung	bis 5. Oktober
Besonderes	Nur für Frauen. Schnupperstunde am 28. September

NEU Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füssen Gutes zu tun.

Daten:	19. Oktober – 16. November (5x)
Tag/Zeit:	Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort:	Fitnesscenter, Belchenstrasse 15
Leitung:	Beatrice Meier-Keller Physiotherapeutin
Kosten:	Fr. 65.–
Anmeldung	bis 5. Oktober

NEU Salsa

Wir laden Sie ein in eine Welt von Lebensfreude, Salsarhythmen und gesundem Spass.

Daten	19. Oktober – 23. November (6x)
Tag/Zeit	Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort:	Salsameneo, Sattelgasse 2
Leitung:	Horacio Espinosa, Soziologe und Tanzpädagoge
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 5. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 24. September, 17.30 – 18.30 Uhr im Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

NEU Fit für Frauen

Eine Ausdauer- und Kraftstunde nur für Frauen

Tag/Zeit	Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Ramona Amrein, Turn- und Sportlehrerin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Tag/Zeit	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung	Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Körpertraining – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten Fr. 17.– / Lektion

OsteoGym

Zum Kursinhalt gehören Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Sabine Chambovey Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit Montag, 15.30 -16.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten Fr. 17.– / Lektion

PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Sanfte Gymnastik

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Kurs 1 und 2
Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr (ab 18. Oktober)
Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr
Leitung Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

Kurs 3
Tag/Zeit Montag, 11.30 – 12.30 Uhr
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl. (Kurs 1 und 2)

Tag/Zeit Dienstag
Kurs 1: 13.00 – 14.00 Uhr
Kurs 2: 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Tag/Zeit Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Marie-José Tschopp
Kosten Fr. 12.50 / Lektion

Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Gesellschaftstanz im Spätsommer

Daten 3. bis 24. September 2007 (4x)
Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Preis Fr. 50.–

Ab Mitte Oktober wieder im Programm

Kurs 1: leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kurs 2: Fortgeschrittene
Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kurs 3: Fortgeschrittene
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Bernhard Urfer

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene
Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kurs 5: für Neueinsteiger
Tag/Zeit Mitwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 11.50 / Lektion

Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz ist mehr als nur Freude am Tanz. Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert so u.a. die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin
Kosten Fr. 19.– / Lektion

Atmen – Bewegen – Entspannen

Die richtige Atemtechnik trägt zum Wohlbefinden bei, denn ungünstige Atembewegungen schwächen den Körper und vermindern die Konzentrationsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie eine gute Atemtechnik.

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Kosten Fr. 18.– / Lektion
Besonderes ohne Bodenübungen

Atem - Bewegung - Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen können körperliche Verspannungen lösen. Dies ermöglicht einen besseren Atemfluss, eine tiefere Atmung und führt zu mehr Energie. Das hilft im Alltag.

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin
Kosten Fr. 18.– / Lektion

Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringt Sie in eine geistig-körperliche Balance.

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Freitag
Kurs 1: 13.30 – 14.30 Uhr
Kurs 2: 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 1: 09.45 – 10.45 Uhr
Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 3

Tag/Zeit Freitag
Kurs 3: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration trainiert.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 17.–/Lektion

Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Kosten Fr. 16.–/Lektion

Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Monique Mattarelli, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Rückentraining

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

Kurs 1 – 3

Tag/Zeit Freitag
Kurs 1: 08.20 – 09.20 Uhr
Kurs 2: 09.30 – 10.30 Uhr
Kurs 3: 10.40 – 11.40 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Kurs 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 4: 15.00 – 16.00 Uhr
Kurs 5: 16.00 – 17.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung Beatrice Meier
Kosten Fr. 19.–/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 – 13.00 Uhr
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17
Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler
Kosten Fr. 19.–/Lektion (inkl. Eintritt)

Beckenbodentrainingskurs

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15
Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Tennis

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche

Semesterkurse

GymFit+

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Datum: 13. August 2007 - 18. Januar 2008 (20x)

Gotthelfschulhaus
Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)
Providentia-Saal Heiliggeist
Laufenstrasse 46
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)
akzent forum Turnhalle
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Fitnesscenter 50+
Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr
Freitag, 09.00, 10.00 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Dienstag, 15.00 Uhr

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Datum 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Kurs 1 (nur Frauen)
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung Claudine Schwyn

Kurs 2 (nur Männer)
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung Esther Hug

GymFit

Sie verbessern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und trainieren das Gleichgewicht.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Datum 13. Aug. 2007 - 18. Jan.2008 (20x)

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40
Dienstag, 14.00 Uhr
Don Bosco Pfarreiheim,
Waldenburgerstrasse 32
Dienstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)
Eglise française, Holbeinplatz 7
Groupe de langue française
Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)
Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5
Dienstag, 09.00 Uhr
Gundeldingerhof Alterssiedlung,
Bruderholzweg 3,
Donnerstag, 09.00 Uhr
Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung
Donnerstag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr
Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr
Providentia-Saal Heiliggeist, Laufenstrasse 44
Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)
Rhypark Saalbau, Mülhauserstr. 17
Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr
St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35
Montag, 14.00, 15.00 Uhr
Dienstag, 14.30 Uhr
St. Johannes Alterssiedlung,
Wilhelm Klein-Strasse 19
Donnerstag, 14.30 Uhr
St. Leonhard Alterssiedlung, Schweizerg. 23,
Freitag, 14.30 Uhr
Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr
Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag, 15.00 Uhr
Tituskirche, Im Tiefen Boden 75
Dienstag, 10.00 Uhr
Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Dienstag, 14.00 Uhr
Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal
Freitag, 09.30 Uhr
St. Clara Pfarrei, Lindenberg 12
Dienstag, 09.30 Uhr
St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71,
Donnerstag, 09.30 Uhr
St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43
Donnerstag, 09.00 Uhr
Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88
Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus, Keltenweg 41
Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66, Turnsaal,
Montag, 14.15 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr
Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51
Dienstag, 14.30 Uhr
St. Franziskus Pfarreiheim, Äussere Baselstrasse 168,
Mittwoch, 09.00 Uhr

Wassergymnastik mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Kosten: Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Datum: 13. Aug.2007 - 18. Jan. 2008 (20x)

Grossbasel

Dalbehof Kapellenstrasse 17
Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr
Dienstag 09.00, 09.45 Uhr
Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43
Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

Fit im Wasser

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich).

Kosten: Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Datum: 13. Aug. 2007 - 18. Jan. 2008 (20x)

Kleinbasel

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr (*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche
Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag 08.00 Uhr, 08.45 Uhr
Mittwoch 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

Riehen, Wasserstelzenschulhaus
Wasserstelzenweg 15
Mittwoch 16.00 Uhr

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Kosten: Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Datum: 13. Aug. 2007 - 18. Jan.2008 (20x)

Grossbasel

Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr
Stephanus Kirchgemeindehaus, Furkastrasse 12,
Freitag, 14.30 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr
Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144,
Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370,
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Datum: 23. Juli 2007 - 18. Januar 2008 (23x)

Nordic-Walking

Ort: Wasserturm Bruderholz
Montag 09.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm, Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation

Walking / Nordic Walking

Ort Lange Erlen
Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr
Freitag 09.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Walking

Ort Brüglingen
Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr
Freitag 09.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Vita Parcours, Nordic Walking

Ort: Allschwilerwald
Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr Vita-Parcours
Freitag 14.00 – 15.00 Uhr Nordic Walking
Treffpunkt 08.45 resp. 13.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Tischtennis

Ort Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43
Daten 13. Aug. 2007 bis 18. Jan. 2008 (20x)
Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95 (inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Feldern mit normalen Rackets und Tennisbällen im Doppel gespielt.

Daten 13. Aug. 2007 bis 18. Jan. 2008 (20x)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort St. Jakobshalle
Kosten Fr. 139.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester
Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe
Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit mögl.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im Kraftraum Fitnesscenter 50+

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.30 – 11.30 Uhr
Mo, Di und Do, 15.00 – 19.00 Uhr
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr
Besonderes Zusätzliche Öffnungszeiten sind geplant
Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15
Kosten 3 Monate Fr. 269.– (inkl. Fr. 19.– MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

Schnuppertag:

Samstag, 15. September 2007, 10.00 – 12.00 Uhr

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel (Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden). Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):

Montag	2½ – 3 Std.
Dienstag Gruppe	1 – 2 Std.
Dienstag Gruppe 2	3 – 4 Std.
Mittwoch	2 – 3 Std.
Donnerstag	3 – 4 Std.
Freitag	2 – 3 Std.

Teilnehmerbeiträge
Einzelbeitrag pro Wanderung Fr. 8.50
Zehnerabonnement, Fr. 85.–
Semesterbeitrag, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Das detaillierte Wanderprogramm und genaue Angaben erhalten Sie im akzent forum

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.
Haben Sie Interesse? Verlangen Sie das detaillierte Jahresprogramm im akzent forum, Telefon 061 206 44 66.

Ferienangebote

Tanznachmittage in den Herbstferien

Schwerpunkt: Kreistänze und Longways
1. Nachmittag: 2. Oktober
2. Nachmittag: 9. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort Rankhof-Saal (Bus Nr. 31 bis Rankstrasse)
Leitung Yvonne Knöri, Tanzleiterin
Kosten Fr. 10.– pro Nachmittag
Anmeldung bis 18. September

Polysportive Wintertage in Flims

Sportprogramm mit Morgengymnastik, Aqua-Fitness, Langlauf, Ski alpin und Winterwandern.

Daten 13. - 19. Januar 2008
Leitung Yvonne Knöri-Hasler, Seniorensportleiterin
Max Pusterla-Bosshard, Seniorensportexperte
Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

Volkstanzferientage

Haben Sie Freude an Musik und Bewegung? In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen und Buochs bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

1. Ferienwoche
Daten Sonntag, 18. – Do, 22. Mai 2008
Ort Staufen/Bad Krozingen
2. Ferienwoche
Daten Montag, 9. – Freitag, 13. Juni 2008
Ort Buochs
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie das Detailprogramm