

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2007)
Heft: 6: Schwerpunkt Partnerschaft : Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt fusionieren

Rubrik: Akzent Forum

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 27.12.2024

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

Die anderen und wir

Ein Ort, der Bildung und Sport vereint

Ein Angebot von Pro Senectute beider Basel



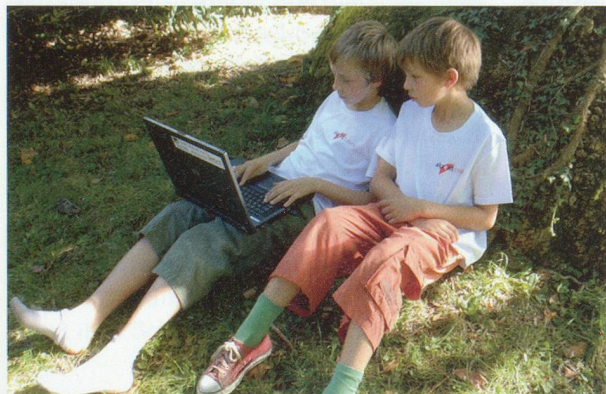
Fitnesszentren gibt es viele, Bildungsstätten für Erwachsene ebenfalls. Jedoch: Es gibt in Basel nur einen Ort, wo man sich weiterbilden und gleichzeitig Sport treiben kann: Im akzent forum.

Das ist seltsam, denn den alten Römern war schon vor zweitausend Jahren bewusst, dass Sport ein guter Ausgleich zum Denken ist. So hat sich ihre Lebensweisheit – Mens sana in corpore sano (in einem gesunden Körper herrscht ein gesunder Geist) – bis heute erhalten.

Bildung und Sport für Baselbieter und Basler

Sprachen lernen, Computerkenntnisse verbessern oder überhaupt erst aneignen, an Führungen und Ausflügen teilnehmen, kurz, dem Geist Gutes tun – das können Sie im akzent forum. Daneben finden Sie ein breites Sportangebot: Von Tai-Ji über Yoga, Pilates, Salsa und Steptanz bis zu Tennis, Jogging und Aquafit.

Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Kultur und Bildung. Im akzent forum findet jede und jeder ein pas-



sendes Angebot. Willkommen sind alle, ob Sie im Baselbiet oder in Basel zu Hause sind. Das akzent forum ist das kompetente Kurszentrum für Bildung und Sport in Basel von Pro Senectute beider Basel – für die ganze Regio.

Das Angebot im akzent forum wird ständig erweitert. Wir gehen mit der Zeit und orientieren unser Angebot an Ihren Bedürfnissen. Das neue Wissen von heute, ist schon morgen bei uns und steht Ihnen dann zur Verfügung – in Bildung und Sport.

Gutes für sich selbst und für andere tun

Wenn Sie einen Kurs im akzent forum besuchen, in unseren Krafraum oder in die Physiotherapie kommen, machen Sie nicht nur etwas Gutes für sich selbst, sondern helfen indirekt auch anderen: jenen alten Menschen, die nicht auf der Sonnenseiten des Lebens stehen und es sich nicht leisten können, im akzent forum für Ihren Körper und Geist Gutes zu tun.

Die Erträge, welche im akzent forum erzielt werden, fließen direkt in die Altersarbeit von Pro Senectute beider Basel und kommen damit jenen zugute, mit denen es das Leben nicht so gut gemeint hat – in Baselland und in Basel-Stadt.

Dem eigenen Körper Gutes tun, den Geist animieren und sich sozial engagieren, ohne sich dessen wirklich bewusst zu sein – das gibt es nur im akzent forum.

...oder einfach spenden

Sie können Sport treiben, eine Sprache lernen, an einer Führung teilnehmen oder mit uns Ferien machen – Sie können aber auch Pro Senectute beider Basel eine Spende zukommen lassen (PC-Konto: 40-4308-3).

Sozial sind Sie so oder so:

Wir freuen uns, wenn Sie ins akzent forum kommen.



Ausgewählt

Bildungs- und Kulturangebote im Herbst

Info-Tag Computerkurse

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Info-Tag im akzent forum.

Datum Mittwoch, 2. Januar 2008

Am Info-Tag haben Sie die Gelegenheit, unser Angebot an Computerkursen näher kennen zu lernen. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen in Referaten das Kursangebot vor. Im Anschluss an die Referate, die etwa eine halbe Stunde dauern, haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Referate zu den Grund- und Aufbaukursen:
09.00, 10.00 Uhr

Referat zu den Vertiefungskursen: 11.00 Uhr
akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Computeria

Jeden ersten Montag im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt. Eine Fachperson hält das Referat. Anschliessend haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Die nächsten Computerias:

Montag, 7. Januar

Werkstatt für eigene Fragen mit Franco Werlen

Montag, 4. Februar

Arbeiten mit Microsoft Word 2007 mit Ursula Rhein

Kulturangebote

Der verborgene Mozart

Die wenig bekannten Seiten Mozarts – ein musikalisch unterlegter Vortrag.

Dienstag, 22. Januar, 10.00 – 11.00 Uhr

Der Jakobsweg

Film-Vortrag über Erfahrungen eines Pilgers

Donnerstag, 24. Januar, 14.30 – 16.00 Uhr

Wien und Walzer

Strauss, Lehar, Schrammel u.a. – musikalisch-romantische Souvenirs an die Donau.

Dienstag, 19. Februar, 10.00 – 11.30 Uhr

Ein Mann namens Jesus von Nazareth

Wer war Jesus? Wie steht es um seine Geschichtlichkeit?

Mittwoch, 20. + 27. Februar, 14.00 – 15.30 Uhr



Machen Sie Ferien mit uns!

Januar 2008

Polysportive Wintertage in Flims

Sonntag, 13. bis Samstag, 19. Januar

Juni 2008

Volkstanzferientage in Buochs

Montag, 9. bis Freitag, 13. Juni

Oktober 2008

Bergün

Sonntag, 12. Oktober bis Freitag, 17. Oktober

März 2008

Computerferien im Schwarzwald

Montag, 31. März bis Freitag, 4. April

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Allgemeiner Auffrischkurs

Juni/Juli 2008

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 30. Juni bis Freitag, 4. Juli

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Auffrischung Fotografie /

Bildbearbeitung

November 2008

Computerferien im Südschwarzwald

Montag, 10. November bis Freitag, 14. November

Kurs 1: Digitalkamera und Computer

Kurs 2: Allgemeiner Auffrischkurs

Mai 2008

Volkstanzferientage in Staufen

Sonntag, 18. bis Donnerstag, 22. Mai

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 |
| E-Mail | info@akzent-forum.ch |
| Internet | www@akzent-forum.ch |

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.

Öffnungszeiten Weihnachtsferien

Während der Weihnachtsferien (24.12.2007 bis und mit 6.1.2008) sind wir am 27. und 28. Dezember 2007 sowie vom 2. bis 4. Januar 2008 telefonisch jeweils von 08.00 - 12.00 Uhr erreichbar. Gerne beantworten wir zu diesen Zeiten Ihre Fragen.

Ab Montag, 7. Januar 2008 ist das akzent forum wieder zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

Ausflüge, Führungen, Vorträge

Die Veranstaltungen auf einen Blick

Ausflüge (A), Führungen (F), Vorträge (V)

- 21.01.08 Vitra Design Museum (F)
- 22.01.08 Der verborgene Mozart (V)
- 23.01.08 Organspende (V)
- 23.01.08 Popart: Andy Warhol und Co. (F)
- 24.01.08 Die chinesische Medizin (V)
- 24.01.08 Der Jakobsweg (Film-Vortrag)
- 24.01.08 Wunderwelt mechanische Musik (F)
- 25.01.08 Uni-Bibliothek (F)
- 28.01.08 Optiswiss AG (F)
- 28.01.08 Anfänge der Malerei, Teil 1 (V)
- 29.01.08 Zentralwäscherei Basel (F)
- 30.01.08 Farben in der Aura des Menschen (V)
- 30.01.08 Tele Basel (F)
- 31.01.08 Kenya (Dia-Vortrag)
- 31.01.08 Die Leonhardskirche (F)
- 01.02.08 Bananenreiferei, Kaiseraugst (F)
- 04.02.08 Menschenaffen im Zoo (F)
- 04.02.08 Privates APH «Ländliheim» (F)
- 05.02.08 Airport Hotel (F)
- 06.02.08 Cosa nostra (V)
- 18.02.08 Action Painting-Fondation Beyeler (F)
- 18.02.08 Anfänge der Malerei, Teil 2 (V)
- 19.02.08 Wien und Walzer (V)
- 19.02.08 Besuch im Kirschgarten Musuem (F)

- 20.02.08 Jesus von Nazareth, Teil 1 (V)
- 20.02.08 Kerzenproduktion Weizenkorn (F)
- 21.02.08 Patientenverfügung (V)
- 21.02.08 Jüdisches Museum (F)
- 22.02.08 AH-Blumenrain in Therwil (F)
- 25.02.08 Staatsarchiv Basel (F)
- 25.02.08 Anfänge der Malerei, Teil 3 (V)
- 26.02.08 Marc Chagall (F)
- 26.02.08 Tropen-, Steppen- und Victoriahaus (F)
- 27.02.08 Jesus von Nazareth, Teil 2 (V)
- 27.02.08 Kantonspolizei Spiegelhof (F)
- 28.02.08 Paris (Dia-Vortrag)
- 28.02.08 Mifa (F)
- 29.02.08 Blindenheim (F)
- 03.03.08 Kultur- u. Kongresszentrum LU (A)
- 04.03.08 Rathaus (F)
- 05.03.08 Hypnose (V)
- 05.03.08 Hotel Hilton (F)
- 06.03.08 Was ist Antroposophie? (V)
- 06.03.08 BVB Leitstelle (F)
- 07.03.08 Goldschmied - Atelier Moll (F)
- 10.03.08 Theater und Schauspielhaus (F)
- 11.03.08 Wilhelm Busch (V)
- 12.03.08 Die Bundeslade (V)
- 12.03.08 Farbe und Stil (V)
- 12.03.08 Migros Betriebe Birsfelden (F)
- 13.03.08 Was ist Feng Shui? (V)
- 13.03.08 Sutter Konditorei (F)
- 14.03.08 Kantonsbibliothek Liestal (F)
- 17.03.08 Mission 21 (F)

Führungen

Vitra Design Museum: Le Corbusier

Eine umfassende Werkschau zum Schaffen des weltberühmten Architekten Le Corbusier (1887- 1965).

| | |
|------------|---|
| Datum | 21. Januar |
| Tag/Zeit | Montag, 14.00-17.00 Uhr |
| Treffpunkt | 14.05 Uhr Claraplatz beim Brunnen. Abfahrt mit Bus 55 um 14.15 Uhr |
| Leitung | Vitra Design Museum |
| Kosten | Fr. 20.-, exkl. Eintritt Euro 6.50 (Museumspass gültig) |
| Anmeldung | bis 7. Januar |

Popart: Andy Warhol und Co.

Was fasziniert an Werken der Popart so sehr, dass heute dafür die höchsten je für Kunst erzielten Preise bezahlt werden?

| | |
|------------|-------------------------------|
| Datum | 23. Januar |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr |
| Treffpunkt | 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum |
| Leitung | Elisabeth Winkler |
| Kosten | Fr. 20.-, exkl. Eintritt |
| Anmeldung | bis 10. Januar |

Wunderwelt der mechanischen Musik

Eine nostalgische Reise in die Welt der mechanischen Musik. Drehorgelmusik auf historischen Originalinstrumenten (1760).

| | |
|------------|---------------------------------------|
| Datum | 24. Januar |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | 09.45 Uhr Wettsteinplatz vor Apotheke |
| Leitung | Peter Rohrer |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 11. Januar |

Uni-Bibliothek

Was hat die Uni-Bibliothek für Sie zu bieten? Was für Raritäten befinden sich noch hinter verschlossenen Türen?

| | |
|------------|---|
| Datum | 25. Januar |
| Tag/Zeit | Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr |
| Treffpunkt | 09.55 Uhr vor Haupteingang, Bus 30 / 33 bis Bernoullianum |
| Leitung | Monika Wechsler |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 11. Januar |

Optiswiss AG

Die Optiswiss ist eine der Pionierfirmen der Schweizer Augenoptikbranche und führender Brillenglasproduzent.

| | |
|------------|--|
| Datum | 28. Januar |
| Tag/Zeit | Montag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | 09.50 Uhr Station Dreispitz, Tram 11 und 10 |
| Leitung | Optiswiss AG |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Besonderes | Gut zu Fuss |
| Anmeldung | bis 14. Januar |

Zentralwäscherei Basel

Sie werden durch die hochtechnisierte Anlage geführt und sehen wie Unmengen von Wäsche der Spitäler, Heime, Hotels bearbeitet werden.

| | |
|------------|---|
| Datum | 29. Januar |
| Tag/Zeit | Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr |
| Treffpunkt | 13.45 Uhr Bushaltestelle Friedrich Miescher-Str., Bus 50 Richtung Flughafen |
| Leitung | Zeba AG |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Besonderes | Gut zu Fuss! |
| Anmeldung | bis 14. Januar |

Tele Basel

Sie besuchen die Regie- und Studioräume. Die Vorbereitung von Nachrichten und die Sendung «live», können Sie direkt miterleben.

Datum 30. Januar
 Tag/Zeit Mittwoch, 17.45 – ca. 19.30 Uhr
 Treffpunkt Tram 6 bis Station Holbeinstrasse, Austr. 35 beim Eingang
 Leitung Tele Basel
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 16. Januar

Die Leonhardskirche

Das prachtvolle spätgotische Kirchenschiff und die Krypta aus dem 11. Jh. sind ganz besondere Kostbarkeiten dieser Kirche.

Datum 31. Januar
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Leonhardskirche
 Leitung Peter Habicht, Historiker
 Kosten Fr. 22.-
 Anmeldung bis 17. Januar

Bananenreiferei in Kaiseraugst

Nach der Begrüssung werden Sie durch die Bananenreiferei von Coop geführt.

Datum 1. Februar
 Tag/Zeit Freitag, 08.30 – ca. 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.25 Uhr Schalterhalle «Treffpunkt». Abfahrt 08.50 Uhr nach Kaiseraugst.
 Billette bitte selber lösen.
 Leitung Coop
 Kosten Fr. 22.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 17. Januar

Die Menschenaffen im Zoo

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

Datum 4. Februar
 Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
 Leitung Zoo
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Eintritt Fr. 14.-
 Anmeldung bis 21. Januar

Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»

Die Diakonissen-Schwester stellen ihren Orden mit Leitbild vor. Der Rundgang zeigt die Arbeit und das Wohnen im Ländliheim.

Datum 4. Februar
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85
 Leitung Schwester Beatrice Schweizer
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen
 Anmeldung bis 21. Januar

Airport Hotel

Von Blumen inspiriert, wurde die Inneneinrichtung von S. de Margerie entworfen. Am Wochenende rot erleuchtet, wie das Casino.

Datum 5. Februar
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – ca. 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr Flughafenbus bis Friedrich Miescher-Strasse
 Leitung Airport Hotel
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee
 Anmeldung bis 23. Januar

Action Painting – Fondation Beyeler

Zwischen 1945 und 1965 wurde die Leinwand zum Aktionsfeld der Künstler, allen voran Jackson Pollock.

Datum 18. Februar
 Tag/Zeit Montag, 10.05 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr vor Museumseingang
 Leitung Museum
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Eintritt (Sonderausstellung ca. Fr. 14.-)
 Anmeldung bis 4. Februar

Besuch im Kirschgarten Museum

Wie lebte man in Basel im 18. Jh.? Welche Inneneinrichtung bevorzugte man? Ein Streifzug durch die Wohnräume des Kirschgartens.

Datum 19. Februar
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Eintritt (Museumspass gültig)
 Anmeldung bis 4. Februar

Kerzenproduktion Weizenkorn

Ein handgefertigtes Qualitätsprodukt. Im Kerzenatelier werden psychisch-schwache Menschen begleitet und gefördert.

Datum 20. Februar
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.45 Uhr Station Leimgrubenweg, Tram 16, Richtung Bruderholz
 Leitung Weizenkorn
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes ca. 10 Min. von Tram
 Anmeldung bis 4. Februar

Jüdisches Museum - Sonderausstellung

Endingen, Lengnau – Geschichte und Alltag der jüdischen Landgemeinden.

Datum 21. Februar
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr vor dem Eingang, Kornhausgasse 8
 Leitung Jüdisches Museum
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 6. Februar

AH-Blumenrain in Therwil

Im neu umgebauten Altersheim stehen die Bewohner im Mittelpunkt. Sie hören etwas über das Leitbild und sehen die Räumlichkeiten.

Datum 22. Februar
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Station Therwil, Tram 10
 Leitung Stiftung Blumenrain
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Kuchen
 Anmeldung bis 4. Februar

Staatsarchiv Basel

Vor 101 Jahren wurde das Staatsarchiv als erstes in der Schweiz erbaut. Mit ältester Urkunde von 1098 und wertvollen Prachtstücken.

Datum 25. Februar
 Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Martinsgasse 2
 Leitung Lic. Phil. Daniel Kress
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 4. Februar

Marc Chagall

Immer wieder von Neuem faszinieren uns die Bilder von Chagall sowie der Künstler als Mensch.

Datum 26. Februar
 Tag/Zeit Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.05 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Eintritt
 Anmeldung bis 4. Februar

Tropenhaus - Steppenhaus - Victoriahaus
 Zu sehen sind Tropen-, Wüsten-, und Wasserpflanzen. Die Blütenpracht der Zwiebelpflanzen im Kalthaus wird Sie überraschen.

Datum 26. Februar
 Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.55 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
 Leitung Bruno Erny
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 18. Februar

Kantonspolizei Spiegelhof

Sie besichtigen die Einsatzzentrale um einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei zu bekommen.

Datum 27. Februar
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – ca. 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr im Hof Spiegelhof (in der Passage)
 Leitung Kantonspolizei BS
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 18. Februar

Mifa: Vom Waschmittel zur Margerine

Sie werden über die Geschichte der Mifa informiert und sehen eine Tonbildschau. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum 28. Februar
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.00 Uhr Aeschenplatz, Busstation 70 (bis Station Kittler)
 Leitung Mifa
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee + Gipfel
 Besonderes Gut zu Fuss! Treppen steigen!
 Anmeldung bis 6. Februar

Blindenheim

Nach einem Video über Sehen und Nichtsehen werden Sie durch das Gebäude und die Werkstätte geführt.

Datum 29. Februar
 Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt Kohlenberggasse 20, beim Empfang
 Leitung Andreas Freiermuth
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee
 Anmeldung bis 18. Februar

Rathaus

Seit 500 Jahren ist es ein würdiger Tagungs-ort für unsere Räte. Vom Mittelalter bis zum Jugendstil ist in dem Haus zu entdecken.

Datum 4. März
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Arkaden Rathausshof
 Leitung Erwin Bezler, ehem. Hausverwalter
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 18. Februar

Hotel Hilton

Die Hotelreihe, die auf der ganzen Welt bekannt ist. Von der Küche bis zur Suite werden Sie durchs Hotel geführt.

Datum 5. März
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
 Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang, Aeschengraben 31
 Leitung Hotel Hilton
 Kosten Fr. 20.-, inkl. Kaffee und Gipfel
 Anmeldung bis 20. Februar

BVB Leitstelle

Sie besichtigen die Leitstelle der Basler Verkehrsbetriebe und können auf Bildschirmen die Organisation des öffentlichen Verkehrs mitverfolgen.

Datum 6. März
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – ca. 12.00 Uhr
 Treffpunkt BVB, Claragraben 55
 Leitung Betriebsleitstelle BVB
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 20. Februar

Goldschmied – Atelier Moll

Einblick in die Geschichte und Arbeit der Goldschmiedfamilie Moll. Vom Design über das Schmelzen und Treiben zum Schmuck.

Datum 7. März
 Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.55 Uhr Tramstation Rheingasse, vor Möbel Pfister
 Leitung Atelier Moll
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 21. Februar

Theater und Schauspielhaus

Sie besichtigen das Theater und das Schauspielhaus. Einblick hinter die Kulissen.

Datum 10. März
 Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.30 Uhr
 Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Haupteingang Theater
 Leitung Theater
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss! Viele Treppen!
 Anmeldung bis 25. Februar

Migros Betriebe Birsfelden

Rings um den Erdball werden täglich Waren verladen, die wenig später in Birsfelden ankommen zur Verpackung und Verteilung.

Datum 12. März
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr
 Treffpunkt 08.30 Uhr am Aeschenplatz, Bus 70
 Leitung Migros
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss! Treppen laufen.
 Anmeldung bis 27. Februar

Sutter Konditorei

Nach der Einführung, sehen Sie die Torten- und Kuchenabteilung, die Pralinéproduktion, die Geschenke- und Verpackungsabteilung.

Datum 13. März
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.30 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 27. Februar

Kantonsbibliothek Liestal

Liechti Graf Zumsteg Architekten haben das alte Weinlagerhaus zwischen 2003 und 2005 transformiert zur eindrucksvollen Bibliothek.

Datum 14. März
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB. 13.44 Uhr Abfahrt nach Liestal
 Leitung Gerhard Matter, Leiter der KBL
 Kosten Fr. 22.-
 Anmeldung bis 28. Februar

Mission 21

Einblick in die Geschichte, Entwicklung und in das gegenwärtige Tätigkeitsfeld der Mission BS, das sich enorm verändert hat.

Datum 17. März
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation Spalenter, Tram 3
 Leitung Mission 21
 Kosten Fr. 22.-, inkl. Kaffee und Kuchen
 Anmeldung bis 3. März

Ausflüge

Kultur- und Kongresszentrum in Luzern
 Stararchitekt Jean Nouvel, hat ein imposantes Kulturzentrum geschaffen. Der Konzertsaal setzt ganz neue klangliche Massstäbe.

Datum 3. März
 Tag/Zeit Montag, 08.30 – ca. 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.35 Uhr auf Perron nach Luzern. Abfahrt 08.52 Uhr. Bitte Billette selber lösen.
 Leitung Kongresszentrum
 Kosten Fr. 30.-
 Anmeldung bis 18. Februar

Vorträge

Der verborgene Mozart

Der Autor des gleichnamigen Buches bespricht und erklärt am Klavier die wenig bekannten Seiten Mozarts anhand der Zauberflöte.

Datum 22. Januar
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
 Leitung Marcus Schneider
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 9. Januar

Organspende: Will ich oder soll ich das?

Was spricht dafür, was spricht dagegen? Eine spannende Auseinandersetzung mit vielen Fragen, Impulsen und Antworten.

Datum 23. Januar
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Settimo Monteverde, Voluntas
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 10. Januar

Die chinesische Medizin

Sie werden über diese neu-alte Medizin und ihre Möglichkeiten informiert. Die Methoden werden Ihnen praktisch vorgeführt.

Datum 24. Januar
 Tag/Zeit Donnerstag, 17.30 – 19.00 Uhr
 Treffpunkt 17.25 Uhr Chinamed Zentrum
 Aeschenvorstadt 57B, Hinterhaus,
 3. Stock
 Leitung Rudolf Schaffner
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 10. Januar

Der Jakobsweg / Film-Vortrag

Erleben Sie die vielen Eindrücke, spirituelle und alltägliche, eines Pilgers auf der Wanderung durch Frankreich und Spanien.

Datum 24. Januar
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Andreas Keller
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 14. Januar

Frühchristentum – Anfänge der Malerei

Kurs in Kunstgeschichte:

Von den Anfängen bis zur Renaissance.

Datum 28.1./18.2./25.2.08
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Suzanne Senn Grasso
 Kosten Fr. 114.-
 Anmeldung bis 16. Januar

Farben in der Aura des Menschen?

Farben entspringen dem Licht, aus dem alles hervorkommt. Sie finden ihren Ausdruck in der Natur und in uns Menschen.

Datum 30. Januar
 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 16. Januar

Kenya / Dia-Vortrag

Dieses ostafrikanische Land bietet nicht bloss Tiere in freier Wildbahn, sondern auch interessante Volksstämme wie die Samburu und die Massai.

Datum 31. Januar
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 17. Januar

Cosa nostra

Die Geschichte der sizilianischen Mafia. Korruption, Erpressung, Mord. Die Wahrheit hinter dem Mythos Mafia.

Datum 6. Februar
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Hanspeter Wälty
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 23. Januar

Wien und Walzer

4x Strauss, Lanner, Lehar, Schrammel, Ziehrer und Konsorten – musikalisch-romantische Souvenirs an die schöne blaue Donau.

Datum 19. Februar
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort Zunftsaal der Weinleute,
 Münsterplatz 14
 Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 4. Februar

Ein Mann namens Jesus von Nazareth

Wer war Jesus von Nazareth?. Können die Reden Jesu und die Gleichnisse der Bibel seine Geschichtlichkeit beweisen?

Datum 20. + 27. Februar
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Mike Stoll,
 Religionswissenschaftler
 Kosten Fr. 50.-
 Anmeldung bis 4. Februar

Die Patientenverfügung

Warum eine Patientenverfügung?

Ein Informationsnachmittag.

Datum 21. Februar
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Voluntas GGG
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Keine Beratung! Sie findet im Einzelgespräch bei der GGG statt.
 Anmeldung bis 1. Februar

Paris – eine Reise wert / Dia-Vortrag

Die bunte Mischung aus Kunst und Kultur, Parks und Aussichtspunkten, Avenuen und Vergnügen, bezaubern uns immer wieder von Neuem.

Datum 28. Februar
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Sieglinde Schopf, Fotografin und Autorin
 Kosten Fr. 22.-
 Anmeldung bis 6. Februar

Hypnose

Von Sinn/Unsinn der Hypnose. Was kann sie wirklich? Wo wird sie heute eingesetzt? Geschichte der Hypnose. Hypnotherapie heute.

Datum 5. März
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung René Krebs, Psychotherapeut
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 20. Februar

Was ist Anthroposophie?

Anthroposophie bezieht die konkrete Geist-Welt in die Lebenspraxis ein. Leben nach dem Tod, Entwicklung der Erde, Reinkarnation und das Schicksal werden erläutert.

Datum 6. März
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Marcus Schneider
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 20. Februar

Wilhelm Busch zum 100. Todestag

Wer kennt nicht seine Bildergeschichten? Von heiterer Musik begleitet bieten auch seine Gedichte viel Amüsantes und Besinnliches.

Datum 11. März
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
 Ort Zunftsaal der Weinleute,
 Münsterplatz 14
 Leitung Helen Liebendörfer, Texte und
 Frieder Liebendörfer, Musik
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 25. Februar

Die Bundeslade – Mythos o. Kultobjekt?

Was ist die Bundeslade eigentlich? Hat es sie wirklich gegeben? Und wo ist sie geblieben?

Datum 12. März
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Mike Stoll,
 Religionswissenschaftler
 Kosten Fr. 25.-
 Anmeldung bis 25. Februar

Farbe und Stil

Wohlbefinden und Selbstbewusstsein mit Farbe und Stil. Tipps und Anregungen zur Verbesserung des Erscheinungsbildes.

Datum 12. März
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil und Modefachberaterin
 Kosten Fr. 50.-
 Anmeldung bis 27. Februar

Was ist Feng Shui?

Einblick in das westliche Feng Shui. Grundregeln für einen harmonischen Wohn- und Arbeitsbereich.

Datum 13. März
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Beatrice Hug, dipl. Feng Shui-Beraterin INFIS
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 27. Februar

Musik, Malen, Gestalten

Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.00 – 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 – 09.45 Uhr

Mittwoch, 09.55 – 10.55 Uhr

Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Flötenensemble

Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr

Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde und Preis auf Anfrage.

Kurse

Bildcollage mit Serviettentechnik

Sie gestalten ihr ganz eigenes Bild auf Leinwand mit Acrylfarben, Sand, Strukturbasteln und der Serviettentechnik. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Daten 28. Januar
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ada Spaar
 Kosten Fr. 40.-, exkl. Material Fr. 20.-
 Anmeldung bis 16. Januar

Intuitives Malen

Die Welt der Farben ist in uns. Durch intuitiv-Malen nehmen wir mit uns selber Kontakt auf und durch Farben und Formen drücken wir dies aus.

Daten 19. + 26. Februar
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Angela Rossi Siegfried
 Kosten Fr. 60.- (2x)
 Anmeldung bis 1. Februar

Aquarellieren m. A.Godet, Kunstmalerin

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Umgang mit Material und Farbe. Umsetzen von Motiven, Bildgestaltung sowie diverse Techniken.

Daten 20. Februar – 7. Mai (ohne 19.3.+26.3.)
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 11.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Antoinette Godet
 Kosten Fr. 230.- (10x)
 Besonderes Block und Farben mitnehmen.
 Anmeldung bis 6. Februar

Kalligraphie Fraktur

In diesem Kurs lernen Sie die Fraktur-Schrift, die sich gegen Ende des 15. Jh. aus der gotischen Schrift entwickelte. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.

Daten 22. Februar – 25. April (ohne 21.+28. März)
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 208.- (8x), exkl. Fr. 20.- Material direkt im Kurs bezahlen
 Anmeldung bis 1. Februar

Ostereier mit Serviettentechnik

Sie gestalten Ihre ganz persönlichen Ostereier für den Osterbaum oder die Tischdeko mit der Serviettentechnik.

Daten 27. Februar
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Ada Spaar
 Kosten Fr. 40.-, exkl. Material Fr. 5.- bis 8.-
 Anmeldung bis 6. Februar

Trocken-Filzen für Ostern

Die Wolle wird mit der Filznadel bearbeitet zu Dekorationsobjekten, Figuren, Tieren etc.

Daten 5. März und 12. März
 Tag/Zeit Mittwoch, 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 20. Februar

Und ausserdem...

Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

Nach neusten Erkenntnissen steigert Sudoku die geistige Kapazität bei nur täglich fünf Minuten spielen. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels kennen.

Daten 21. + 28. Januar
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.00
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Priska Flury
 Kosten Fr. 70.-
 Anmeldung bis 9. Januar

Fahr-Theorie Auffrischkurs

Ihnen werden die neuen Gesetze (Gurt-Obbligatorium, Kreiseln fahren, Einspuren) erklärt. Anhand eines kleinen Fragebogens werden Unsicherheiten besprochen.

Daten 30. Januar
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Philipp Warpelin, Fahrlehrer
 Kosten Fr. 35.-
 Anmeldung bis 16. Januar

Geistig fit und vital durch Spiele

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

Datum 18. + 25. Februar
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Priska Flury
 Kosten Fr. 90.-
 Anmeldung bis 1. Februar

Jassen für Anfänger

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

Daten 20. Februar – 19. März
 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 4. Februar

Patience legen für Anfänger

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannt Patienzen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

Daten 20. + 27. Februar
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Renate Meier
Kosten Fr. 90.-
Anmeldung bis 1. Februar

Tarot – Spiegel Ihrer Seele

Die Tarot Karten sind eine wunderbare Entscheidungshilfe. Sie helfen Ihren Alltag bewusster und selbstsicherer zu gestalten. Mit Freude lernen Sie die Bilder der Karten und fördern zugleich Ihre Intuition und Konzentration.

Daten 22. Februar – 14. März
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 Tarotkarten nach Raider mitnehmen
Anmeldung bis 1. Februar

Geistige Fitness für Anfänger

Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie in diesem abwechslungsreichen Kurs lernen, werden Ihnen den Alltag um Vieles erleichtern.

Datum 22. Februar – 25. April
(ohne 21.+28. März)
Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Verena Thomann
Kosten Fr. 170.- (8x)
Anmeldung bis 1. Februar

Pokern – eine Einführung

Es wird gepokert! Sie werden das Spiel in seinen Grundzügen kennen lernen, damit auch Sie in diese Welt eintauchen können.

Daten 3. + 10. März
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Priska Flury
Kosten Fr. 80.-
Anmeldung bis 18. Februar

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 nächs-

ten 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 für Sie geöffnet.

Datum Mittwoch, 2. Januar 2008

Grund- und Aufbaukurse,

09.00, 10.00 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 zurzeit 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).

Übungslektionen

Während oder nach dem Besuch eines Aufbau- oder Vertiefungskurses, der mindestens 12 Lektionen dauert, haben Sie die Möglichkeit, kostenlos an 2 Übungslektionen teilzunehmen.

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.

Neu: Angebote für den Kanton BL

Wir bieten unseren Kundinnen und Kunden im Kanton Basel-Landschaft ab sofort Computerkauf-Beratung, Computerkauf-Begleitung, Computer-Privatstunden, Support, Handy-Privatlektionen und Handy-Gruppenkurse an.

Die Handy-Angebote und die Computerkauf-Beratung finden in unserem Kursraum in Liestal (Bahnhofstrasse 4) statt. Die Computer-Privatstunden können wir, je nach Wunsch, in Liestal (Bahnhofstrasse 4) oder bei Ihnen zu Hause organisieren.

Für den Support und die Privatstunden an ihrem Wohnort, verlangen wir eine Wegpauschale.

Wir kalkulieren mit drei verschiedenen Zonen.

Welche Wegpauschale für welchen Ort berech-

net wird, erfahren Sie bei Ihrer Anfrage in unserem Kurssekretariat (061 206 44 66).

Computer Ferienkurse

Fitness- und Computerferien

Kurs 1: Grundlagen

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: Auffrischung

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.

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‘, können Sie sich wunderbar entspannen.

Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements 4.0 / 5.0 / 6.0

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, Kurs «Digitalkamera und Computer» und evtl. Kurs «Bildbearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ort: Badenweiler, Hotel Post

Termine: 31. März – 4. April 2008

Kurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.–

Leitung: Annette Stöcker (Computerkurs), Barbara Willmering (Fitness)

Aufenthalt: Unterkunft (EZ oder DZ), 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

Kurs 2: Allgemeiner Auffrischkurs

Datum: 30. Juni 2008 – 4. Juli 2008

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.–

Auffrischkurs 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

Textverarbeitung 1

Dieser Kurs eignet sich hervorragend als Weiterführung des Einführungskurses. Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Rechtschreibprüfung 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.

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: «Einführungskurs» 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 Ländereinstellung, 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

Neu: Umsteigerkurs Vista

Dieser Kurs ist für Personen geeignet die schon länger mit dem Computer arbeiten, jedoch auf das neue Betriebssystem Windows Vista und das Programm Microsoft Word 2007 umsteigen möchten. Sie lernen in diesem Kurs die wichtigen Neuerungen kennen und können diese mit praktischen Übungen anwenden.

Programme: Windows Vista und Microsoft Office 2007

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse
4 x 2 Lektionen, Fr. 280.–

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.–

Auffrischkurs 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.–

Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adresstiketten 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 Anwendungskennntnisse. 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 Anwendungskennntnisse.

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 Anwendungskennntnisse.

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.–

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.–

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: Siehe «Online-Shopping»

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 Ideen-skizze (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, 7. Januar

Werkstatt für eigene Fragen

Montag 4. Februar

Arbeiten mit Microsoft Word 2007

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, Rechtschreibprüfung 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.

Kanton BS, 5 x 1 Stunde (Privatunterricht),

Fr. 450.-, Kanton BL plus Wegpauschale

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.

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

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.

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Ort nach Absprache)

1 Lektion, Fr. 75.– (Kaufbegleitung)

1 Stunde, Fr. 100.– (Installation, exkl.

Wegpauschale)

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.

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL

1 Stunde, Fr. 100.– (exkl. Wegpauschale)

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 Privatstunden bei Ihnen zu Hause oder im akzent forum das Richtige für Sie.

Neu: dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (in Liestal oder bei Ihnen zu Hause)

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.

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

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

Neu: Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

2 x 2 Lektionen, Fr. 95.–

PC-Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung

Fragile Suisse organisiert Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit dem akzent forum.

Kursort: akzent forum, St. Alban - Vorstadt 93 / 95, 4052 Basel

Kurszeiten, Detailprogramm und Anmeldung: Académie Fragile Suisse, Tel. 01 360 26 90

PC - Auffrischkurs

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: Mittwoch, 5. März 2008 bis 14. Mai 2008, 10.00 - 11.50 Uhr, (8x) Fr. 170.- (inkl. Unterlagen)

Einführung Internet und E-Mail

In diesem Kurs lernen sie alles Wichtige rund um Internet und E-Mail. Im Internet surfen und Informationen suchen, E-Mails versenden und das eigene Adressbuch verwalten.

Termine: Mittwoch, 5. März 2008 bis 14. Mai 2008, 14.00 - 15.50 Uhr, (8x) 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

Sprachen

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

Englisch

Englisch literature class

We will read several classic stories from well known authors. An advanced knowledge of English is required for this class.

Dauer 10. Januar – 10. April (ohne 7.+14.2. und 20.+27.3.)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 15.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anne Breckenridge

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 7. Januar

Easy reading – easy speaking

Für Fortgeschrittene Anfänger! Sie lesen ausgesuchte, einfache Texte. Die Aussprache sowie die mündliche Zusammenfassung werden geübt und gepflegt.

Dauer 18. Februar – 5. Mai (ohne 17.+24.3.08)

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 14.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Dorothe Kaufmann

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 4. Februar

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.

Dauer 19. Februar – 6. Mai (ohne 18.+25.3.08)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Susan Robinson

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 1. Februar

Englisch Reisekofferkurs

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur, geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer 19. Februar – 6. Mai (ohne 18. + 25.3.08)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Susan Robinson

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 1. Februar

Französisch

Französisch Anfängerkurs

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

Dauer 3. März – 26. Mai (ohne 17.+24.3./12.5.08)

Tag/Zeit Montag, 08.40 – 09.30 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marianne Gaechter

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 18. Februar

Italienisch

Italienisch Reisekofferkurs

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Dauer 19. Februar – 6. Mai (ohne 18.+25.3.08)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 14.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Valeria Balmelli

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 31. Januar

Italienisch Anfängerkurs

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

Dauer 20. Februar – 7. Mai (ohne 19.+26.3.08)

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 – 09.20 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Ines Stöckli

Kosten Fr. 190.- (10x)

Anmeldung bis 31. Januar

Leggiamo e conversiamo

Einfache Lektüre (1200-1800 Wörter), um die Sprache zu üben und den Wortschatz weiter aufzubauen

Dauer 3. März – 26. Mai (ohne 17.3./24.3./12.5.08)

Tag/Zeit Montag, 16.00 – 16.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Mattarelli

Kosten Fr. 190.- (10x)

Besonderes Leichte Mittelstufe

Anmeldung bis 18. Februar

Spanisch

Spanisch Anfängerkurs

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

| | |
|-----------|---|
| Dauer | 3. März – 26. Mai (ohne 17.+ 24.3./12.5.08) |
| Tag/Zeit | Montag, 09.30 – 10.20 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Ana Fritschi |
| Kosten | Fr. 190.- (10x) |
| Anmeldung | bis 18. Februar |

Spanisch Reisekofferkurs

Die Vorbereitung für die Ferien - die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

| | |
|-----------|--|
| Dauer | 3. März – 26. Mai (ohne 17.+24.3./12.5.08.) |
| Tag/Zeit | Montag, 08.30 – 09.20 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Ana Fritschi |
| Kosten | Fr. 190.- (10x) |
| Anmeldung | bis 18. Februar |

Weitere Sprachen

Latein

Latein – ein Auffrischkurs

Latein, eine vergessene Sprache - das Gedächtnis wird angeregt und die Sprache wird wieder lebendig.

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| Dauer | 18. Feb. – 5. Mai (ohne 17.3.+ 24.3.) |
| Tag/Zeit | Montag, 11.00 – 11.50 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Dr. Werner Meyer |
| Kosten | Fr. 190.- (10x) |
| Anmeldung | bis 4. Februar |

Dialäggd - lääse, schwätze, schryybe

Ein abwechslungsreicher 5-teiliger Einführungskurs mit ausführlicher Dokumentation und Literatur.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Dauer | 19. Feb. – 18. März 2008 |
| Tag/Zeit | Dienstag, 10.30 – 11.45 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | W.P. Lukas |
| Kosten | Fr. 142.- (5x) |
| Anmeldung | bis 1. Februar |

Semesterkurse

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts ver-

ständigen 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. 361.– 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, 14.50 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

| | |
|-----------------------|---------------------|
| Montag, 10.00 Uhr | Montag, 10.40 Uhr |
| Dienstag, 14.00 Uhr | Dienstag, 15.00 Uhr |
| Mittwoch, 09.40 Uhr | Mittwoch, 11.00 Uhr |
| Donnerstag, 14.00 Uhr | Freitag, 10.30 Uhr |

Leichte Mittelstufe

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| Montag, 09.00 Uhr | Montag, 15.00 Uhr |
| Montag, 16.00 Uhr | Dienstag, 08.20 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, 09.45 Uhr | Donnerstag, 10.35 Uhr |
| Freitag, 08.30 Uhr | |

Fortgeschrittene Mittelstufe

| | |
|-----------------------|---------------------|
| Dienstag, 09.20 Uhr | Dienstag, 09.30 Uhr |
| Mittwoch, 09.30 Uhr | Mittwoch, 13.45 Uhr |
| Donnerstag, 10.00 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

Fortgeschrittene AnfängerInnen

| | |
|-----------------------|---------------------|
| Dienstag, 13.00 Uhr | Dienstag, 14.00 Uhr |
| Donnerstag, 16.45 Uhr | |

Mittelstufe

Montag, 09.45 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

| | |
|-----------------------|---------------------|
| Dienstag, 15.00 Uhr | Dienstag, 16.00 Uhr |
| Donnerstag, 15.45 Uhr | |

Italienisch

AnfängerInnen

Dienstag, 15.00 Uhr

Fortgeschrittene AnfängerInnen

| | |
|---------------------|--------------------|
| Mittwoch, 15.00 Uhr | Freitag, 09.00 Uhr |
| Dienstag, 09.30 Uhr | |

Leichte Mittelstufe

| | |
|-------------------|---------------------|
| Montag, 10.15 Uhr | Mittwoch, 14.00 Uhr |
|-------------------|---------------------|

Mittelstufe

| | |
|---------------------|-----------------------|
| Mittwoch, 09.30 Uhr | Donnerstag, 15.00 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 sein 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.

Es gibt Semesterkurse und quartalsweise (zwischen 7 und 13 Lektionen) stattfindende Kurse. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die entsprechende Rechnung.

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.

Gymnastik und Fitness

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.

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr |
| Ort | Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15 |
| Leitung | Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polstar pilates) |
| Kosten | Fr. 23.– / Lektion |

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 |

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.

Kurs 1 und 2

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Mittwoch |
| Kurs 1: | 13.00 – 14.00 Uhr |
| 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 |

Kurs 4

| | |
|----------|-------------------------------------|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Leitung | Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin |

Kurs 5

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr |
| Leitung | Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin |

Ort / Kosten

Kurs 1 bis 3

| | |
|-----|---|
| Ort | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15 |
|-----|---|

Kurs 4 und 5

| | |
|-----|---|
| Ort | Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkelinstr.11 / Hirschgässlein 44 |
|-----|---|

| | |
|--------|---------------------|
| Kosten | Fr. 12.50 / Lektion |
|--------|---------------------|

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 |

Kurs 3

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr |
| Ort | Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkelin-Str. 11 |
| 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 |

Gymnastik und Musik

Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit werden kontrolliert ausgeführt und mit Musik unterstützt.

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr |
| Ort | Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkelin-Str. 11 |
| Leitung | Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin |
| Kosten | Fr. 12.50/Lektion |

Semesterkurse

GymFit+

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum: 21. Januar - 27. Juni (20x)

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130

Donnerstag, 17.00 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

GymFit

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Datum: 21. Januar - 27. Juni (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

L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Donnerstag, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

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

Fokus: Prävention

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 4. Januar – 4. 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

Beckenbodengrundkurs

Blasenschwäche - was kann ich dagegen tun?

Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

Daten 14. Januar - 10. März (7x)

(ohne 4. und 11. Februar)

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkelinstr.11 / Hirschgässlein 44

Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 100.–

Beckenbodentrainingskurs

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

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Stiefkind Fuss

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

Daten 18. Januar - 29. Februar (5x)

(ohne 8. und 15. Februar)

Tag/Zeit Freitag, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15

Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 65.–

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 |

Bewegung und Gedächtnis

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

| | |
|----------|--|
| 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 |

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 |
| Kosten | Fr. 12.50/Lektion |

Trainingskurs 1

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Montag, 14.30 – 15.30 Uhr |
| Leitung | Monique Mattarelli, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe |

Trainingskurs 2

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr |
| Leitung | Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe |

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 |

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 |

Kurs 6

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Montag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Ort | Studio Aktiv Wellness, Hermann-Kinkelinstr.11 / Hirschgässlein 44 |
| Leitung | Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin |
| Kosten | Fr. 12.50/Lektion |

Fokus: Entspannung**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.

| | |
|----------|---|
| 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 |

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 |

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 |

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 |

Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im Krafraum 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+, Krafraum, 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, 12. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr

Laufsport

Laufpass 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: 21. Januar - 18. Juli (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 / Nordic 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. |

Wassersport

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. Johannis-Ring 17 |
| Leitung | Dorothee Siefert-Steurenthaler |
| Kosten | Fr. 19.–/Lektion (inkl. Eintritt, exkl. 7,6 % MwSt.) |

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: | 21. Januar - 27. Juni (20x) |

Grossbasel

| | |
|--------------------------------|---|
| Dalbehof | Kapellenstrasse 17 |
| Montag | 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen) |
| Dienstag | 09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen) |
| 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: | 21. Januar - 27. Juni (20x) |

Kleinbasel

| | |
|-----------------------|--|
| Bläsischulhaus | Eingang Müllheimerstrasse |
| Mittwoch | 16.00 Uhr*, 16.45 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 |

Tanzen

Salsa

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

| | |
|-----------|--|
| Daten | 11. Januar – 14. März (ohne 8.2, 15.2. (9x)) |
| Tag/Zeit | Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr |
| Ort | Tanzschule Fromm, Gerbergässlein 23 |
| Leitung | Romy Diethelm |
| Kosten | Fr. 120.– |
| Anmeldung | bis 9. Januar |

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.

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Dienstag, 09.45 – 10.45 Uhr |
| Ort | tanzwerk, die Schule für Steptanz, Schorenweg 150 |
| Leitung | Sabine Freuler, Steptanzlehrerin |
| Kosten: | Fr. 20.–/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden) |

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 |

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 |

Gesellschaftstanz

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

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 | Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr |
| Leitung | Romy Diethelm |

| | |
|--------|---|
| Ort | Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34 |
| Kosten | Fr. 11.50 / Lektion (exkl. 7,6 % MwSt.) |

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

| | |
|--------|--|
| Kosten | Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) |
| Datum | 21. Januar - 27. Juni (20x) |

Grossbasel

Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus, 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

Spiele**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 |

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. |

Tischtennis

| | |
|--------|---|
| Ort | Weiheweg 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.) |

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

| | |
|--------|--|
| Kosten | Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) |
| Datum | 21. Januar - 27. Juni (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 |

Wandern**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 | 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.

Ferien**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

Schnupperzyt Sport

vom 7. - 11. Januar 2008

Vom 7. – 11. Januar 2008 haben Sie die Möglichkeit, an den unten angegebenen Orten, unser breites Sportangebot kennenzulernen.

Sie haben auch die Gelegenheit, in unserem neuen Krafraum an der Belchenstrasse 15, zu schnuppern (Öffnungszeiten siehe unten).

- 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 Fitnesszentrum 50+, Belchenstrasse 15

Krafraum: Mo. – Fr., 08.30 – 11.30 Uhr, Mo., Di. und Do., 15.00 – 19.00 Uhr, Mi., 15.00 – 17.00 Uhr

| Montag, 7.1.2008 | Dienstag, 8.1.2008 | Mittwoch, 9.1.2008 | Donnerstag, 10.1.2008 | Freitag, 11.1.2008 |
|--|--|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Rhythmische Gymnastik 08.30 - 09.30 Uhr | Feldenkrais 08.30 - 09.30 Uhr | GymFit 08.00 - 09.00 Uhr | | |
| | Gym Fit (Männer) 09.30 - 10.30 Uhr | GymFit 09.00 - 10.00 Uhr | | GymFit+ 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 |
| | Atmen und Bewegen 11.30 - 12.30 Uhr | Fit für Frauen 11.30 - 12.30 Uhr | | |
| Steptanz 13.30 - 14.30 Uhr | | | | Yoga 13.30 - 14.30 Uhr |
| Gleichgewichtstraining 14.30 – 15.30 Uhr | | | Gleichgewichtstraining 14.30 – 15.30 Uhr | |
| Tanz und Beweglichkeit 15.30 – 16.30 Uhr | | | GymFit+ 15.30 – 16.30 Uhr | |
| | | Pilates 17.00 - 18.00 Uhr | Orientalischer Bauchtanz 17.00 - 18.00 Uhr | Stiefkind Fuss 16.30 – 17.30 Uhr |
| | | | Männerfit 18.00 - 19.00 | |

In der Turnhalle Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| GymFit+ 08.30 - 09.30 Uhr | | | GymFit+ 08.30 - 09.30 Uhr | |
| GymFit+ 09.30 - 10.30 Uhr | | | GymFit+ 09.30 - 10.30 Uhr | |
| GymFit+ Corso tenuto in lingua italiana 10.30 - 11.30 Uhr | GymFit+ 10.30 - 11.30 Uhr | | GymFit+ 10.30 - 11.30 Uhr | |
| | | | GymFit+ 14.00 - 15.00 Uhr | |
| GymFit 15.00 - 16.00 Uhr | Gymnastik u. Spiel (Frauen) 15.00 - 16.00 Uhr | | Gymnastik u. Spiel (Männer) 15.00 - 16.00 Uhr | |
| | Power Gym 16.00 - 17.00 Uhr | | GymFit+ 16.00 - 17.00 Uhr | |
| | Bauch - Beine - Po 17.00 - 18.00 Uhr | | GymFit+ 17.00 - 18.00 Uhr | |

Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11 / Hirschgässlein 44

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Beckenbodengrundkurs 09.00 - 10.00 Uhr | | Rhyth.-Bewegung-Koordination 09.00 - 10.00 Uhr | | Sanfte Gymnastik 09.00 - 10.00 Uhr |
| Rückentraining 10.00 - 11.00 Uhr | | Sanfte Gymnastik 10.00 - 11.00 Uhr | | Gymnastik mit Musik 10.00 - 11.00 Uhr |