

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 5: Kinderwelten  
  
**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:** 15.10.2024

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

## Geschichte fassbar machen

Interview mit Mike Stoll

**Das Akzent Forum organisiert Führungen und Vorträge mit ausgewählten Fachreferenten. Einer von ihnen ist Mike Stoll. Der Ägyptologe und Religionswissenschaftler hat sich auf Themen mit Bezug zur Stadt Basel spezialisiert. Wir unterhielten uns mit ihm über seine Tätigkeit als Referent.**

### Herr Stoll, worauf achten Sie bei Ihren Referaten und Führungen?

Mike Stoll: Als Kulturhistoriker lege ich grossen Wert aufs Quellenstudium. Das ist die Basis. Bei meinen Auftritten passe ich die Referate dem Publikum an. Das ermöglicht mir, einen persönlichen Zugang zum Thema zu schaffen. Die überwiegende Mehrzahl der Zuhörerinnen und Zuhörer kommen aus Basel oder der Umgebung. Insofern kann ich auf einem gewissen Grundwissen aufbauen. Zentral ist aber, dass es mir gelingt, Aha-Effekte auszulösen.

### Was heisst das konkret?

Wenn ich beispielsweise ein Referat über die Basler Herbstmesse halte, nehme ich immer wieder auf die alltäglichen Kennzeichen der Messe Bezug, sodass einem bewusst wird, weshalb die Messe seit Jahrzehnten respektive Jahrhunderten bestimmte Traditionen aufrechterhält. Deshalb erkläre ich zum Beispiel, dass die Tradition des Lebkuchenessens seit dem Mittelalter besteht und mit der vorweihnächtlichen Fastenzeit zusammenhängt.

### Wie schaffen Sie es, Geschichte fassbar zu machen?

Ich mache in meinen Referaten Bezüge zum Hier und Jetzt, erzähle Anekdoten und Sagen, sodass immer eine Verbindung zur Gegenwart besteht. Insofern sehe ich mich als Geschichtenerzähler und Brückenbauer.

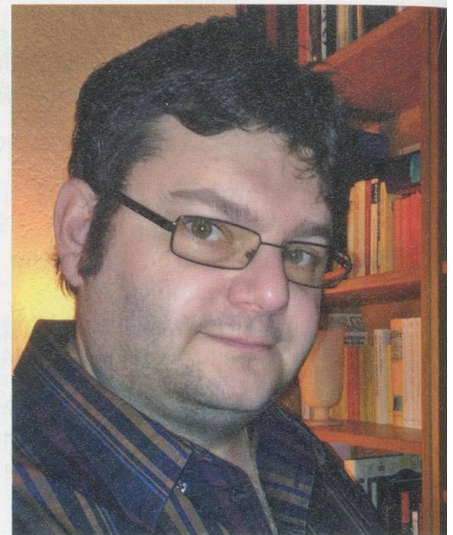
### Braucht es Vorkenntnisse, um an einen Ihrer Vorträge oder Führungen zu kommen?

Nein, keineswegs. Ich mache mir in den ersten zwei Minuten ein Bild des Publikums. Da versuche ich jeweils herauszufinden, wie viel Wissen bereits vorhanden ist. Dann spüre ich, in welche Richtung das Ganze gehen soll. Manchmal besteht die Zuhörerschaft aus Laien, manchmal aus Experten. Letztlich muss es mir gelingen, mein Wissen so zu vermitteln, dass die Teilnehmenden einen Gewinn davon haben. Ausserdem muss ich auch Fragen aus dem Stehgreif beantworten können. Insofern ist eine fundierte Vorbereitung das A und O.

### Was nehme ich nach einem anderthalb stündigen Referat mit?

Am Ende haben Sie einen gut gefüllten Rucksack mit viel kulturhistorischem Wissen. Das führt dazu, dass Sie mit anderen Augen durch die Stadt spazieren. Meine Referate und Führungen richten sich an interessierte Personen, die etwas Neues über Basel oder auch über die Religionen erfahren möchten.

Herr Stoll, wir danken Ihnen für das Gespräch.



**Mike Stoll**

tritt regelmässig im Akzent Forum als Referent auf. Der studierte Religionswissenschaftler und Ägyptologe hat sich auf Themen mit Bezug zu Basel und auf Fragen rund um Religion spezialisiert. Vor seiner Tätigkeit als Referent und Geschichtenerzähler war er am Antikenmuseum in Basel tätig.

### Referate von Mike Stoll

**Mumien – Reise in die Altägyptische Unterwelt**, Mi, 21.10., 14.00–15.30 h

**Mythen in der Bibel**, Mi, 11.11.+18.11., 14.00–15.30 h

Angaben zu weiteren Führungen und Vorträgen finden Sie auf den nachfolgenden Seiten oder im Kursbuch.

**akzent**forum

**Auskünfte: 061 206 44 66**

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

**Bestellen Sie unser Kursbuch!**

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

# FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

## MATINEEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
<b>Persönliche Geschichten mit Helmut Hubacher</b>	Zunftsaal	20.10.	Di	10.00–11.00 h	H. Hubacher	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
<b>Die Magie der Zahl in weltgeschichtlicher Sicht</b>	Scala Basel	27.10.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
<b>Den grauen Tag vergolden</b>	Zunftsaal	17.11.	Di	10.00–11.00 h	Dr. h.c. H. Liebendörfer	Fr. 25.–	Münsterplatz 14
<b>Geld &amp; Geist – Umdenken in der Schuldenkrise</b>	Scala Basel	24.11.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
<b>Weihnachtsstimmungen in der Musik</b>	Scala Basel	08.12.	Di	10.00–11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
<b>Adventsbesuch im Zinzendorfhaus</b>	Basel	15.12.	Di	10.00–11.00 h	Dr. h.c. H. Liebendörfer	Fr. 25.–	Leimenstr. 10

## VORTRÄGE

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
<b>Mumien – Reise in die Altägyptische Unterwelt</b>	Basel	21.10.	Mi	14.00–15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
<b>Byzanz – Schlüssel zu Europa</b>	Basel	22.–29.10.	Do	14.00–15.30 h	Dr. phil. P.M. Strässle	Fr. 50.–	Rheinfelderstr. 29
<b>Numerologie</b>	Basel	23.10.	Fr	14.00–17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.–	Rheinfelderstr. 29
<b>Iris-Diagnose</b>	Basel	28.10.	Mi	14.00–15.30 h	F. Garvelmann	Fr. 25.–	Eulerstr. 55
<b>EXIT – Selbstbestimmung im Leben und im Sterben</b>	Basel	04.11.	Mi	14.30–16.00 h	Dr. med. M. Schafroth	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
<b>Ikonen – Fenster des Himmels</b>	Basel	05.+12.11.	Do	14.00–15.30 h	Dr. phil. P.M. Strässle	Fr. 50.–	Rheinfelderstr. 29
<b>Mythen in der Bibel</b>	Basel	11.+18.11.	Mi	14.00–15.30 h	M. Stoll	Fr. 50.–	Rheinfelderstr. 29
<b>Helene Schjerfbeck (1862–1945)</b>	Basel	19.11.	Do	14.30–16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
<b>Was ist Geistiges Heilen</b>	Basel	25.11.	Mi	14.30–16.00 h	K. Remund	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
<b>Ein farbiger Workshop</b>	Basel	26.11.	Do	14.00–16.00 h	M. von Weissenfluh	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
<b>Familienaufstellung</b>	Basel	02.12.	Mi	14.30–16.00 h	K. Remund	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
<b>Mit Hearthmath® zu Herzkraft und Humor</b>	Basel	03.12.	Do	14.30–16.00 h	B. Hatt	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
<b>Rundum den Weihnachtsbaum</b>	Basel	09.12.	Mi	14.00–15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
<b>Gabriele Münter (1877–1962)</b>	Basel	10.12.	Do	14.30–16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29

## FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
<b>Klinik Arlesheim AG, Haus Ita Wegmann</b>	Arlesheim	19.10.	Mo	13.45–16.00 h	Klinik Arlesheim AG	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
<b>Heimeliges St. Alban–Tal</b>	Basel	22.10.	Do	10.00–11.15 h	R. Rebmann	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
<b>Als die Nacht noch finster war</b>	Basel	26.10.	Mo	20.15–22.00 h	P. Habicht	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
<b>Pharmazie-Museum</b>	Basel	29.10.	Do	10.00–11.00 h	Museum	Fr. 25.–	Gut zu Fuss

Informationen und Anmeldung

**061 206 44 66**

oder auf unserer Website: [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

### Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

### Abmeldung

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

# FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

## FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
St. Chrischona Sendeturm	Chrischona	30.10.	Fr	13.50–15.00 h	Swisscom	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Die Erdmännchen	Basel	02.11.	Mo	10.00–11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	Exkl. Eintritt
Restaurant «Blindekuh»	Basel	03.11.	Di	14.15–16.00 h	Blindekuh	Fr. 30.–	Inkl. z'Vieri
Gerichtsgebäude an der Bäumleingasse	Basel	06.11.	Fr	15.00–16.00 h	Dr. jur. M. Grolimund	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Beschle – Schokolade selbst gemacht!	Basel	09.11.	Mo	15.00–17.00 h	Confiserie Beschle	Fr. 65.–	Inkl. Schoggi
Der versunkene Schatz – Antikenmuseum	Basel	10.11.	Do	10.00–11.15 h	Museum	Fr. 25.–	Exkl. Eintritt
Palliativzentrum Hildegard	Basel	13.11.	Fr	14.20–16.00 h	Haus Hildegard	Fr. 25.–	
Kasimir Malewitsch im Beyeler Museum	Basel	16.11.	Mo	10.00–11.15 h	Fondation Beyeler	Fr. 25.–	Exkl. Eintritt
Tierheim beider Basel	Münchenstein	20.11.	Fr	14.15–16.00 h	Tierheim	Fr. 25.–	
Der Teufelhof – das Kunsthôtel	Basel	23.11.	Mo	14.00–16.00 h	Teufelhof	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Radio Studio Basel SRF	Basel	30.11.	Mo	14.15–16.30 h	SRF	Fr. 25.–	
Wunderwelt der mechanischen Musik	Basel	01.12.	Di	10.00–11.00 h	P. Rohrer	Fr. 25.–	
Theater und Schauspielhaus	Basel	01.12.	Di	14.00–15.30 h	Theater Basel	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Auf den Spuren der Engel	Basel	03.12.	Do	14.00–16.00 h	Dr. RM Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Hotel Rochat	Basel	07.12.	Mo	14.00–15.30 h	Ch. Zussy	Fr. 25.–	

## BESONDERE ANGEBOTE

Was	Ort	Beginn	Tag	Lektion	Zeit	Leitung	Kosten
Lesezirkel (14-täglich)	Liestal	20.10.	Di	5x	14.00–15.30 h	Ch. Wullschlegler	Fr. 120.–
Sinnvolles Gehirntaining	Liestal	21.10.	Mi	8x	14.00–15.30 h	Ch. Wullschlegler	Fr. 210.–
Acrylmalen (Kosten exkl. Material)	Basel	22.10.	Do	6x	13.30–15.30 h	R. Weiss	Fr. 210.–
Einführungskurs Pendeln	Basel	23.10.	Fr	3x	14.00–16.00 h	Ch. Keiser	Fr. 162.–
Malen – Zeichnen – Collagen	Basel	23.10.	Fr	8x	14.00–16.00 h	L. Irion	Fr. 256.–
Jassen für Anfänger	Basel	06.11.	Fr	5x	14.00–16.00 h	R. Moser	Fr. 180.–

Informationen und Anmeldung

**061 206 44 66**

oder auf unserer Website: [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

### Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

### Abmeldung

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

# COMPUTER, IPAD & FOTOGRAFIE

## AKTUELL

### Computeria – Menschen und Geräte vernetzen sich

Unterhaltungselektronik, Haushalt- und Fitnessgeräte etc. sind immer öfter mit dem Internet verbunden und untereinander vernetzt. Sie können aus der Ferne mit dem Smartphone gesteuert werden und reagieren auf Sensoren oder Daten aus dem Internet. Wir zeigen Ihnen Beispiele.

**Computeria** Mo 19.10. 18.00–20.00 h Fr. 20.–

Leitung Ursula Rhein

### Privatangebote Handy, PC oder Mac, Tablet

Wir beraten Sie beim Kauf, wir führen auf Sie persönlich zugeschnittene Privatstunden und Kurse durch und wir lösen Ihre Probleme mit Ihren elektronischen Geräten zu Hause oder im Kurszentrum.

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

## LAUFENDE KURSE im Kurszentrum Basel

Kurse	Marken/Systeme	Themen	Stufen	Gruppe	Lekt.	Kosten
Tablet	Samsung/iPad	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis, Aufbau, Vertiefung	3–6 Personen	3x2	Fr. 250.–
Smartphone	iPhone	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis und Aufbau	3–6 Personen	3x2	Fr. 250.–
Computer	Window/Mac	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis, Aufbau, Vertiefung, Vertiefung plus	3–6 Personen	5x2	Fr. 390.–
		Word & Excel	Vertiefung	3–6 Personen	5x2	Fr. 390.–
		Internet, E-Mail, Social Media	Aufbau, Vertiefung, Vertiefung plus	3–6 Personen	5x2	Fr. 390.–
		Bilder archivieren/bearbeiten	Basis, Aufbau	3–6 Personen	5x2	Fr. 390.–
		Bilder bearbeiten Photoshop	Basis, Aufbau	3–6 Personen	5x2	Fr. 390.–
Digitalfotografie	Alle Marken	Funktionen der Kamera	Basis, Aufbau	3–6 Personen	3x3	Fr. 360.–

## BESONDERES ANGEBOT

### Informationsanlass Computer-, Tablet-, iPhone- und Fotokurse

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

Basel	Rheinfelderstrasse 29	Mo	26.10.	17.00–18.00 h	kostenlos
Basel	Rheinfelderstrasse 29	Mo	23.11.	17.00–18.00 h	kostenlos

### Kursdaten und Unterrichtszeiten

Wir organisieren laufend neue Kurse. Die Kurseinheiten betragen 2 Lektionen à 50 Minuten und finden zwischen 08.00 und 20.00 Uhr statt. Bitte informieren Sie sich im Kursbuch oder auf der Webseite.

### Im Kurspreis inbegriffen

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

**Mehr dazu im Kursbuch!**

**Kostenlos bestellen: 061 206 44 66**

### Lernstufen

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

**061 206 44 66**

# SPRACHEN

## NEUE KURSE in Basel und Liestal

### Englisch Anfänger

<b>Basel</b> , Rheinfelderstr. 29	Leitung Ina Greenshields
19.10.–14.12.	Mo 15.15–16.15 h 9x Fr. 207.–

### Englisch Anfänger

<b>Liestal</b> , Bahnhofstr. 4	Leitung Thu Ha Küng
20.10.–15.12.	Di 10.15–11.15 h 9x Fr. 207.–

### Englisch Reden lernen / Leichte Mittelstufe

<b>Basel</b> , Rheinfelderstr. 29	Leitung Jan Ulbricht
19.10.–14.12.	Mo 08.15–09.15 h 9x Fr. 207.–

### Englisch Conversation

<b>Basel</b> , Rheinfelderstr. 29	Leitung Jan Ulbricht
22.10.–17.12.	Do 08.10–09.10 h 9x Fr. 207.–

### Englisch Conversation

<b>Liestal</b> , Bahnhofstr. 4	Leitung Jan Ulbricht
22.10.–17.12.	Do 16.00–17.00 h 9x Fr. 207.–

### Französisch Anfänger

<b>Basel</b> , Rheinfelderstr. 29	Leitung Maria Zanetti
20.10.–15.12.	Di 13.50–14.50 h 9x Fr. 207.–

### Griechisch Anfänger

<b>Basel</b> , Rheinfelderstr. 29	Leitung Mirjam Valari
22.10.–17.12.	Do 11.15–12.15 h 9x Fr. 207.–

### Italienisch Anfänger

<b>Basel</b> , Rheinfelderstr. 29	Leitung Corinne Maiocchi
19.10.–14.12.	Mo 14.00–15.00 h 9x Fr. 207.–

### Italienisch Anfänger

<b>Liestal</b> , Bahnhofstr. 4	Leitung Maja Regli
20.10.–15.12.	Di 16.00–17.00 h 9x Fr. 207.–

### Italienisch Reden lernen / Leichte Mittelstufe

<b>Basel</b> , Rheinfelderstr. 29	Leitung Corinne Maiocchi
19.10.–14.12.	Mo 15.15–16.15 h 9x Fr. 207.–

### Sprechend Italiens Kunst und Kultur entdecken / Fort. Mittelstufe

<b>Basel</b> , Rheinfelderstr. 29	Leitung Giuseppe Acconcia
22.10.–17.12.	Do 12.15–13.15 h 9x Fr. 207.–

### Spanisch Anfänger

<b>Liestal</b> , Bahnhofstr. 4	Leitung Elisabeth Ramos
22.10.–17.12.	Do 11.15–12.15 h 9x Fr. 207.–

### Spanisch Reden lernen / Leichte Mittelstufe

<b>Basel</b> , Rheinfelderstr. 29	Leitung Maria Freiermuth
21.10.–16.12.	Mi 15.15–16.15 h 9x Fr. 207.–

>> Der Anmeldeschluss für die neuen Kurse ist jeweils 14 Tage vor Beginn der Kurse.

Informationen und Anmeldung

**061 206 44 66**

oder auf unserer Website: [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

**Mehr dazu im Kursbuch!**

Kostenlos bestellen: **061 206 44 66**

# SPRACHEN

## UNSERE SPRACHKURSE

Englisch	Russisch
Französisch	Arabisch
Italienisch	Chinesisch
Spanisch	Griechisch

### Kursdauer

Unsere Sprachkurse gibt es als zeitlich befristete Kurse und als fortlaufende Quartals- und Semesterkurse. Jederzeit kostenlos schnuppern! In den fortlaufenden Kursen ist der Einstieg auch nach Kursbeginn möglich.

### Gruppengrösse und Preise

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

## LERNSTUFE

<b>Anfänger</b>	(A1)	Grundwortschatz, einfache Satzstrukturen, Einführung in Grammatik, lesen, reden, schreiben
<b>Fortgeschrittene Anfänger</b>	(A2)	Erweiterung des Wortschatzes, Zeitformen üben (Präsens, einfache Vergangenheit, einfache Zukunft)
<b>Leichte Mittelstufe</b>	(B1)	Vertiefen der Grammatik, einfache Texte verstehen
<b>Mittelstufe</b>	(B2)	Erweiterung des Wortschatzes, beherrschen der Zeitformen, Lektüre von Artikeln/Literatur Konversation
<b>Fortgeschrittene Mittelstufe</b>	(C1)	Vertiefung des Wortschatzes, sicherer Umgang mit der Grammatik, anspruchsvolle Lektüre und Diskussion
<b>Oberstufe</b>	(C2)	Differenzierter Wortschatz, fließende Unterhaltung

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie der richtige ist, können Sie sich jederzeit von uns beraten lassen. Wir geben Ihnen gerne persönlich Auskunft: 061 206 44 66

## Kursbücher erhältlich!

Kursbuch Bildung & Kultur | Kursbuch Sport & Bewegung

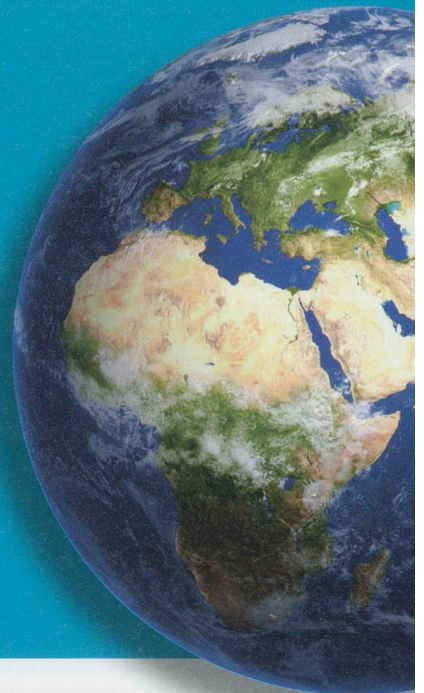
**kostenlos bestellen:**

**061 206 44 66**

**info@akzent-forum.ch**

**Online anmelden:**

**www.akzent-forum.ch**



**akzent**forum

Sport- und Bildungskurse in Basel-Landschaft und in Basel-Stadt

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

**Unsere Kurse finden in verschiedenen Quartieren in Basel und in Gemeinden im Baselbiet statt.  
In den meisten Kursen können Sie gratis schnuppern und jederzeit einsteigen.**



### FITNESS & GYMNASTIK

#### GYMFIT+

Verbessern der Beweglichkeit, kräftigen der Muskulatur und trainieren des Gleichgewichts.

**Basel**, Belchenstr. 15

Leitung Ana Villoria, Erwachsenensportleiterin

22.10.–21.01. Do 14.30–15.30h 12x Fr. 73.80 (inkl. 8% MwSt.)

#### GEZIELTE BEWEGUNGSBERATUNG

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, so vereinbaren Sie einen Termin.

**Basel**, Rheinfelderstr. 29

Leitung Katrin Ackermann, Silvia Stöcklin, Sportlehrerinnen

20 Min. gratis

### TANZ

#### OFFENER TANZNACHMITTAG ZUM SCHNUPPERN

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern, (keine Vorkenntnisse nötig, ohne Anmeldung, bequeme, leichte Schuhe mitnehmen).

**Basel**, Gemeindesaal St. Johannes, Mühlhauserstr. 145

09.11. Mo 13.45–16.45h gratis

#### LET'S DANCE

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Die Schritte stammen zum Teil von bekannten Paartänzen wie Cha-Cha-Cha, Walzer, Jive usw., wobei auch andere Elemente vorkommen können. Für alle mit Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen.

**Basel**, Rheinfelderstr. 29

Leitung Barbara Glättli, Tanzleiterin

17.11.–15.12. Di 17.30–18.30h 5x Fr 80.–

#### LONGWAYS, CONTRAS, SQUARES... Für Tanzgewohnte

Wer hat Lust auf Grossformationstänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können? (Ohne Anmeldung, Tanzschläppli mitnehmen, Turnhallenboden).

**Basel**, Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7

Leitung Anne Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen

21.11. Sa 14.00–17.00h Fr. 20.–

### SCHNEESCHUHWANDERUNGEN

#### Bevorstehende Touren

16.12.2015 Ruine de Spiegelberg im Jura

06.01.2016 Knöpflesbrunnen im Schwarzwald

Verlangen Sie unser Programm.

## Kursbücher erhältlich!

Kursbuch Bildung & Kultur | Kursbuch Sport & Bewegung

**kostenlos bestellen:**

061 206 44 66

info@akzent-forum.ch

**Online anmelden:**

www.akzent-forum.ch

**akzent**forum

Sport- und Bildungskurse in Basel-Landschaft und in Basel-Stadt

# Gesundheitsorientiertes **KRAFTTRAINING**



Kraftraum Rheinfelderstrasse



Kraftraum Belchenstrasse

## **Kurs- und Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstrasse 29**

Mo – Fr 08.00 – 19.30 h\*

\* Zwischen 14.00 – 15.00 Uhr ist keine  
Fachperson anwesend

## **Preise Rheinfelderstrasse**

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

**6 Monate** Fr. 530.00 (inkl. 8% MwSt.)

**12 Monate** Fr. 750.00 (inkl. 8% MwSt.)

\*Verlängerung von 3 Monaten auf ein  
Jahresabo Fr. 510.00 (inkl. 8% MwSt.)

## **Fitnesscenter 50+ Belchenstrasse 15**

Mo – Fr 08.00 – 12.00 h

Mo, Do 15.00 – 18.00 h

Di, Mi 15.00 – 17.00 h

Sa 09.00 – 11.00 h

## **Preise Belchenstrasse**

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

**6 Monate** Fr. 530.00 (inkl. 8% MwSt.)

**12 Monate** Fr. 630.00 (inkl. 8% MwSt.)

\*Verlängerung von 3 Monaten auf ein  
Jahresabo Fr. 390.00 (inkl. 8% MwSt.)

## **Beratung und Betreuung in unseren Krafträumen**

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

Weitere Infos auf [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch) oder verlangen Sie den Flyer 061 206 44 66.

Informationen und Anmeldung

**061 206 44 66**

oder auf unserer Website: [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

**Mehr dazu im Kursbuch!**

Kostenlos bestellen: 061 206 44 66