

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2015)
Heft: 3: "Glaibasel" : zwischen gestern und morgen

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: 14.03.2025

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

Sport treiben im Sommer – macht das Sinn?

Interview mit Markus Latscha

Sport treiben im Sommer – das ist nicht jedermanns Sache. Hohe Temperaturen und hohe Ozonwerte können einem das Sporttreiben erschweren. Wir haben beim Sportlehrer und Ernährungsfachmann Markus Latscha nachgefragt, ob und wie im Sommer trainiert werden soll.

Herr Latscha, macht es Sinn im Sommer Sport zu treiben?

An und für sich sollte man das ganze Jahr hindurch Sport treiben. Im Sommer bieten sich die Morgenstunden an. Da ist die Luft frisch, kühl und noch mit weniger Schadstoffen belastet als am Mittag und Abend. Bei hohen Temperaturen, wie zum Beispiel im Sommer zur Mittagszeit, ist ein Training in einem Fitnesscenter geeigneter. Es ist auch sinnvoll zum Trainieren ins Waldgebiet auszuweichen. Dabei gilt es jedoch zu beachten, dass dort die Ozonwerte am späteren Nachmittag unter Umständen höher sind als in der Stadt. Insofern ist es wichtig, sich im Sommer übers Internet oder die Tagespresse regelmässig über die Ozonwerte zu informieren.

Worauf muss ich beim Sommertraining besonders achten?

Jedes Training beginnt mit einem Aufwärmprogramm. Das ist auch im Sommer nötig. Dabei sollte man langsam einsteigen und die Intensität allmählich steigern. Im fortgeschrittenen Alter dauert die Aufwärmphase etwas länger. Besonders wichtig ist es, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Ältere Menschen haben naturgemäss nicht mehr dasselbe Durstgefühl wie Jüngere. Infolgedessen muss man regelmässig trinken – gerade im Sommer.

Welche Sportarten können im Sommer betrieben werden?

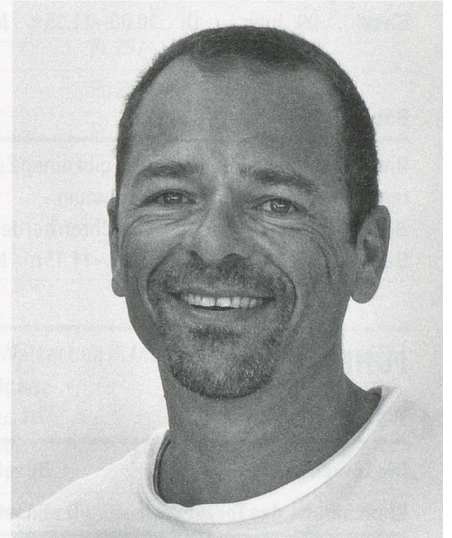
Ich empfehle Outdoor-Sportarten wie Walking, Nordic Walking, Jogging, Gymnastik und Yoga im Freien. Diese Sportarten bieten neben der körperlichen Betätigung auch einen sinnlichen Erholungswert, weil sie draussen stattfinden. Auch Schwimmen oder Aqua-Gymnastik können sehr anregend sein. Wer die Gesundheit erhalten und beweglich bleiben möchte, sollte vor allem abwechseln – Tanzen, Schwimmen und Krafttraining! Das ganze Sportangebot von Pro Senectute.

Ist Schwimmen das Beste für den Körper?

Schwimmen ist gut bei Gelenkbeschwerden. Wenn man aber nur noch Wassersport betreibt, werden die Knochen und Sehnen weniger stark belastet, als wenn man regelmässig auch draussen trainiert. Dann hat man den gegenteiligen Effekt und einen anfälligeren Körper. Wer Osteoporose-gefährdet ist, sollte Krafttraining machen.

Wie häufig sollte ich trainieren?

Ideal ist es, jeden Tag zehn Minuten bis eine halbe Stunde zu trainieren. Wer neu anfangen will, Sport zu treiben, sollte zuerst eine ärztliche Abklärung machen. Auch eine Bewegungsberatung, wie sie von Pro Senectute kostenlos angeboten wird, kann hilfreich sein, um herauszufinden, wie und was trainiert werden soll. Einen wesentlichen Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden haben auch die Erholung, die Ernährung und der körperliche Fitnessstand. Wer ein Leben lang regelmässig Sport gemacht hat, ist im Alter fitter und erholt sich schneller. Entscheidend ist so wieso, dass man auf die Signale des Körpers hört. Es ist durchaus in Ordnung, nach einem intensiven Training zwei, drei Tage Muskelkater zu haben. Schmerzen sollte es aber nicht. Letztlich sollte Sport Freude machen.



Markus Latscha

ist Sportlehrer (Uni Basel) und Yogalehrer, Ausbilder Yoga (Power Yoga Switzerland), Personal Trainer (Health Fitness Director ACSM), Ernährungsfachmann ETH Zürich und Studiobesitzer. Er berät das Akzent Forum in Bezug auf das Sportangebot und die Einrichtung der beiden Krafträume.

Unser Sommerferienprogramm finden Sie auf Seite 53

akzentforum

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

Le Laudi von Hermann Suter (1870–1926) (V) **Scala Basel, Freie Str. 89**

Zu den herausragenden Basler Musikschöpfungen gehört die Vertonung des Sonnengesangs des Franziskus durch Hermann Suter. Einführung mit Klavier.
Basel 09. Juni Di 10.00–11.15h Marcus Schneider Fr. 25.–

Die alten Basler Zünfte (V) **Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14**

Die Zünfte haben seit jeher einen prägenden Einfluss auf die Stadtgeschichte gehabt, auch im politischen Geschehen hatten sie grosse Macht erlangt.
Basel 16. Juni Di 10.00–11.00h Roger Rebmann Fr. 25.–

Bäume & Planeten (V) **Scala Basel, Freie Str. 89**

Die Planetenforschung zeigt: es gibt einen Zusammenhang zwischen Planeten, ihren Bahnen und dem Wachstum.

Besonders klar ist dies zu beobachten bei den Bäumen.

Basel 25. August Di 10.00–11.15h Marcus Schneider Fr. 25.–

FÜHRUNGEN

| Was | Ort | Datum | Tag | Zeit | Leitung | Kosten | Besonderes |
|---|-------------|------------|-----|------------------|--|----------|--------------------------------------|
| Die Löwen im Zoo | Basel | 15. Juni | Mo | 10.00–11.00h | | Fr. 25.– | Exkl. Eintritt |
| Rheinhäfen – das Tor zur Welt | Basel | 18. Juni | Do | 13.50–16.00h | Bruno Sasse | Fr. 25.– | Gut zu Fuss |
| Urbarn Farming auf dem Dach | Basel | 19. Juni | Fr | 09.15–11.00h | | Fr. 25.– | Gut zu Fuss |
| Chrischona Sendeturm | Bettingen | 22. Juni | Mo | 13.50–15.00h | | Fr. 25.– | |
| Die Ermitage – 1785 angelegt | Arlesheim | 24. Juni | Mi | 14.00–16.30h | Helga von Graevenitz | Fr. 25.– | Gut zu Fuss, starke Steigung! |
| Landsitze in Riehen | Riehen | 29. Juni | Mo | 09.30–11.30h | | Fr. 25.– | Gut zu Fuss |
| Basel, ein Mekka der modernen Architektur | Basel | 30. Juni | Di | 09.30–11.00h | Dr. Rose M. Schulz-Rehberg Historikerin | Fr. 25.– | Gut zu Fuss |
| Architektur und Kunst in Brüglingen | Basel | 19. August | Mi | 09.30–11.00h | Dr. Rose M. Schule-Rehberg Historikerin | Fr. 25.– | Gut zu Fuss |
| Unterwegs im Birsigtunnel | Basel | 20. August | Do | 14.30–16.00h | | Fr. 25.– | Sehr gut zu Fuss, rutschiger Boden |
| Die freilebenden Tierarten im Zoo | Basel | 24. August | Mo | 10.00–11.00h | | Fr. 25.– | Gut zu Fuss |
| Skulpturengarten von Claire Ochsner | Frenkendorf | 27. August | Do | 13.45–ca. 16.00h | Claire Ochsner | Fr. 30.– | Exkl. Zugbillette, Gut zu Fuss |
| Bestattungskultur auf dem Hörnli | Basel | 28. August | Fr | 10.00–11.30h | | Fr. 25.– | Gut zu Fuss |
| Auf den Spuren von Melchior Berri | Basel | 01. Sept. | Di | 09.00–11.00h | Dr. Doris Huggel | Fr. 25.– | Gut zu Fuss |
| Petite Camargue Alsacienne | St. Louis | 03. Sept. | Do | 08.00–12.00h | | Fr. 30.– | Inkl. Bus und Eintritt, Gut zu Fuss |
| Wolfgottesacker | Basel | 07. Sept. | Mo | 09.30–11.00h | Dr. Doris Huggel | Fr. 25.– | Gut zu Fuss |
| Bierbrauerei Fischerstube | Basel | 08. Sept. | Di | 14.30–15.30h | Mike Stoll | Fr. 35.– | inkl. Ueli Bier (3dl) und Bierbrezel |
| Grossbauten mitten in der Basler Altstadt | Basel | 10. Sept. | Do | 09.30–11.00h | Dr. Rose M. Schulz-Rehberg Historikerin | Fr. 25.– | Gut zu Fuss |
| Hospiz im Park | Arlesheim | 11. Sept. | Fr | 13.45–15.30h | Ruth Merk, Leiterin Pflege | Fr. 25.– | Gut zu Fuss |
| Die Giraffe im Zoo | Basel | 14. Sept. | Mo | 10.00–11.00h | | Fr. 25.– | Exkl. Eintritt |

Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

Abmeldung

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

FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

VORTRÄGE

| Was | Ort | Datum | Tag | Zeit | Leitung | Kosten | Besonderes |
|--|-------|------------|-----|-----------------|--|----------|------------------|
| Vegan – Vegetarisch | Basel | 10. Juni | Mi | 14.30 – 16.00 h | Raphael Neuburger | Fr. 25.– | |
| Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen | Basel | 19. August | Mi | 14.30 – 16.00 h | Hans Kauer, Ingenieur geol. Messungen | Fr. 25.– | |
| Craniosacral Therapie | Basel | 26. August | Mi | 15.40 – 16.00 h | D. Agustoni | Fr. 25.– | |
| Organspende – was bedeutet das? | Basel | 02. Sept. | Mi | 14.30 – 16.00 h | Swisstransplant | Fr. 25.– | |
| Ahnenforschung | Basel | 03. Sept. | Do | 14.00 – 16.30 h | Rolf T. Hallauer | Fr. 25.– | Familienforscher |

FÜR SIE AUSGEWÄHLT

Das Breite-Hotel – ein Pionier-Projekt (F)

Das normale 36-Zimmer-Hotel ist «ganz schön anders», denn es bietet Menschen mit Invalidenrente einen geschützten Arbeitsplatz.

Basel 12. Juni Fr 14.30 – 16.00 h Fr. 25.–

Samenbibliothek – Pro Specia Rara (F)

Entdecken Sie auf einem Rundgang durch den Garten und die Samenbibliothek, die Vielfalt der traditionellen Gemüsesorten und Nutztierassen.

Basel 23. Juni Di 09.30 – 11.00 h Esther Meduna Fr. 25.–

CQM – eine Methode für alle Lebenslagen (V)

Mit der Chinesischen Quantum Methode spüren wir schwächende Informationsmuster auf, die ein Problem auslösen und «neutralisieren» mental den negativen Einfluss.

Basel 24. Juni Mi 14.30 – 16.00 h S. Genhart Fr. 25.–

Auf den Spuren von Jeremias Gotthelf (F)

Mit Kleinbus ins Emmental zum Mittagessen. Anschliessend Besichtigung einer Käseerei, Alphornmacherei, Würzbrunnenkirchlein mit Orgelspiel und Lesung.

Besonderes: Inkl. Führungen und Mittagessen, exkl. Getränke
Emmental 25. Juni Do 09.15 – ca. 19.00 h H. Rufer Fr. 115.–

Rheinfelden – Tatort (F)

Literaturreisung zu Krimischauplätzen, Orten gepflegter Badekultur und zu bedeutsamen Ecken und Winkeln der Altstadt.

Besonderes: Exkl. Zugbillette, gut zu Fuss
Rheinfelden 21. August Fr 09.30 – 11.30 h Martina Kuoni Fr. 25.–

Unter Engeln und Madonnen (F)

Der Bildersturm der Reformation hat vieles weggefegt, trotzdem findet man noch biblische Gestalten und einen einsamen Engel der Sie segnen wird.

Besonderes: Gut zu Fuss
Basel 26. August Mi 10.00 – 11.15 h R. Rebmann Fr. 25.–

Solothurn im Barockglanz (F)

Auf den Spuren von A. Dumas, R. Walser und G. Meier, zu lauten und zu stillen Schreibenden – ein Literaturreisung.

Besonderes: Exkl. Zugbillette, gut zu Fuss
Solothurn 31. August Mo 09.15 – 11.00 h Martina Kuoni Fr. 25.–

Vom Notschlafplatz zur Kleiderkammer (F)

Der Stadtführer, selbst Betroffener, erzählt von schlaflosen Nächten, vom ersten Kaffee am Morgen in der Gassenküche und von einem geschenkten Pulli aus dem Caritas-Kleiderladen.

Besonderes: Gut zu Fuss
Basel 02. September Mi 09.00 – 11.00 h Verein Surprise Fr. 25.–

Die St. Jakobs-Ebene (F)

Siechenhaus, Kirchlein, Lake, Merians Brüglingen – von Krankheit, Almosen, Pilgerei, einer Schlacht und erfolgreicher Landwirtschaft.

Besonderes: Gut zu Fuss
Basel 04. September Fr 09.30 – 11.30 h Doris Huggel Fr. 25.–

Nicht nur Maria Sibylla Merian! (V)

Naturforscherinnen und ihre Welt. Sie hören (Über-)Lebensgeschichten von ungewöhnlichen Frauen.

Basel 09. September Mi 14.30 – 16.00 h Heidi Roth Fr. 25.–

Konfliktzone Bahnhof (F)

Vom Piss-Pass zur Wärmestube. Der Stadtführer, selbst Betroffener, erzählt aus dem Alltag von Armutsbetroffenen, Obdachlosen und Ausgesteuerten. Erleben Sie Basel aus einer neuen Perspektive!

Besonderes: Gut zu Fuss
Basel 15. September Di 09.00 – 11.00 h Verein Surprise Fr. 25.–

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

LEBENSGESTALTUNG

NLP – Mentaltraining

NLP-Neuro-Linguistisches Programmieren. Sie lernen verschiedene Techniken, die Ihnen helfen Entscheidungen zu treffen und klare Ziele zu formulieren.

Basel 16.–30.09. (3x) Mi 14.00–16.00 h Christine Keiser, Fr. 162.–
Master of NLP

KREATIVITÄT

Zeichnen/Skizzieren in der Stadt

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie mit Papier und Stift Plätze, Häuser, Ecken, aber auch Details festzuhalten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Besonderes: Klappstuhl, Block und Stifte mitbringen, Durchführung bei jeder Witterung, Preis exkl. Material

Basel 17.08.–14.09. (5x) Mo 09.30–11.30 h Kathrin Borer Fr. 150.–

Ikonen-Malerei-Einführungskurs

Sie lernen auf dem schon vorbehandelten Holz eine Ikone zu malen nach Vorlage und Vorschriften, gemäss der Maltechnik der kretischen Schule 15.–17. Jh.

Besonderes: Exkl. Material Fr. 25.–

Basel 27.08.–01.10. (6x) Do 14.00–16.30 h Mirjam Valari Fr. 219.60

LAUFENDE KURSE

SPIELE

Schachtreff Birsfelden Auf Anfrage

KREATIVITÄT

| | | | | | |
|---------------|-------|-----------------|----|---------------|-----------|
| Aquarellieren | Basel | 18.08.–26.01.16 | Di | 09.00–11.00 h | Fr. 350.– |
| Aquarellieren | Basel | 19.08.–27.01.16 | Mi | 09.00–11.00 h | Fr. 350.– |
| Aquarellieren | Basel | 20.08.–28.01.16 | Do | 09.00–11.00 h | Fr. 350.– |

MUSIK

| | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----------------|----|---------------|------------|
| Altflötenkurs für Fortg. | Basel | 19.08.–27.01.16 | Mi | 08.45–10.15 h | Fr. 342.– |
| Altflötenkurs für Fortg. | Basel | 19.08.–27.01.16 | Mi | 10.30–11.30 h | Fr. 320.50 |
| Flötenensemble | Basel | 19.08.–27.01.16 | Mi | 09.30–10.45 h | Fr. 215.75 |
| Flötenensemble (14-tägig) | Basel | 18.08.–15.12.15 | Di | 15.00–16.30 h | Fr. 180.– |
| Chor | Basel | 20.08.–28.01.16 | Do | 14.30–16.00 h | Fr. 95.– |
| Streicherorchester (14-tägig) | Liestal | 21.08.–11.12.15 | Fr | 09.30–11.30 h | Fr. 140.– |
| Handharmonika-Gruppe | Birsfelden | | | Auf Anfrage | |

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

SPRACHEN

In den eigenen Kurszentren

Basel: Rheinfelderstrasse 29 und in Liestal: Bahnhofstrasse 4

| LERNSTUFE | LERNZIELE |
|---|--|
| Anfänger (A1) | Grundwortschatz Einfache Satzstrukturen Einführung in Grammatik Lesen, Reden, Schreiben |
| Fortgeschrittene Anfänger (A2) | Erweiterung des Wortschatzes Zeitformen üben (Präsens, einfache Vergangenheit, einfache Zukunft) |
| Leichte Mittelstufe (B1) | Vertiefen der Grammatik Einfache Texte verstehen |
| Mittelstufe (B2) | Erweiterung des Wortschatzes Beherrschen der Zeitformen Lektüre von Artikeln/Literatur Konversation |
| Fortgeschrittene Mittelstufe (C1) | Vertiefung des Wortschatzes Sicherer Umgang mit der Grammatik Anspruchsvolle Lektüre und Diskussion |
| Oberstufe (C2) | Differenzierter Wortschatz Fließende Unterhaltung |
| Konversation (C2) | Anspruchsvolle Lektüre längerer Texte und Diskussionen |

Kursdauer

Unsere Sprachkurse gibt es als zeitlich befristete Kurse und als fortlaufende Halbjahreskurse (Semesterkurse von 17.08.15–29.01.16)

Gruppengrösse

Reguläre Gruppengrösse: 5–8 Personen
Kleingruppengrösse: 3–4 Personen

Kurseintritt

Der Kurseintritt in Semesterkurse ist jederzeit nach einer kostenlosen Schnupperlektion möglich. Der Kurspreis wird entsprechend angepasst.

Beratung

Gerne beraten wir Sie in unserem Kurszentrum oder am Telefon: 061 206 44 66.

Kurse in Basel

Deutsch

Ihr Deutsch in die richtige Form bringen. Ein Kurs, um die deutsche Sprache anhand von grammatikalischen Übungen in einen Fluss zu bringen und somit Ihr Selbstbewusstsein im Alltag zu stärken.
17.08.–28.09. Mo 15.15–16.15h 7x Fr. 161.–

Englisch

| | | | | |
|---------------------|----|--------------|-----|------------|
| Fortg. Anfänger | Mo | 08.45–09.45h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Mo | 09.45–10.45h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Mo | 10.45–11.45h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Mo | 11.15–12.15h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Mo | 14.00–15.00h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Di | 11.00–12.00h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Di | 14.00–15.00h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Di | 15.15–16.15h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Di | 15.15–16.15h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Mi | 08.15–09.15h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Mi | 11.30–12.30h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Do | 11.35–12.35h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Mo | 08.30–09.30h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Mo | 11.00–12.00h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Di | 09.45–10.45h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Di | 09.45–10.45h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Di | 14.00–15.00h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Mi | 08.30–09.30h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Mi | 09.30–10.30h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Mi | 11.00–12.00h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Mi | 14.45–15.45h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Do | 15.15–16.15h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Fr | 08.45–09.45h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Fr | 10.00–11.00h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Fr | 11.15–12.15h | 19x | Fr. 315.40 |
| Mittelstufe | Mo | 15.15–16.15h | 19x | Fr. 315.40 |
| Mittelstufe | Di | 08.30–09.30h | 19x | Fr. 315.40 |

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

SPRACHEN

Kurse in Basel

Englisch

| | | | | |
|--------------------|----|---------------|-----|------------|
| Mittelstufe | Di | 08.30–09.30 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Mittelstufe | Mi | 09.45–10.45 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Mittelstufe | Do | 08.30–09.30 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Mittelstufe | Do | 09.45–10.45 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Mittelstufe | Do | 10.30–11.30 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Mittelstufe | Mo | 09.30–10.30 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Mittelstufe | Mo | 14.00–15.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Mittelstufe | Di | 09.45–10.45 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Mittelstufe | Mi | 13.30–14.30 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Mittelstufe | Do | 09.00–10.15 h | 19x | Fr. 394.25 |
| Oberstufe | Mo | 14.00–15.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Oberstufe | Mi | 11.00–12.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Oberstufe | Do | 09.15–10.15 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Konversation | Do | 10.30–11.30 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Konversation | Fr | 09.45–11.00 h | 19x | Fr. 315.40 |

Französisch

| | | | | |
|---------------------|----|---------------|-----|------------|
| Fortg. Anfänger | Di | 15.05–16.05 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Do | 13.50–14.50 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Konversation | Di | 16.10–17.20 h | 19x | Fr. 394.25 |
| Konversation | Do | 15.00–16.00 h | 19x | Fr. 315.40 |

Kleingruppen Französisch

3–4 Personen / Lektion Fr. 23.–

| | | |
|---------------------|----|---------------|
| Fortg. Anfänger | Di | 11.00–12.00 h |
| Leichte Mittelstufe | Do | 16.05–17.05 h |
| Mittelstufe | Di | 11.00–12.00 h |

Kleingruppen Englisch

3–4 Personen / Lektion Fr. 23.–

| | | |
|---------------------|----|---------------|
| Leichte Mittelstufe | Mo | 10.00–11.00 h |
| Leichte Mittelstufe | Mi | 12.15–13.15 h |

Italienisch

| | | | | |
|---------------------|----|---------------|-----|------------|
| Fortg. Anfänger | Mo | 14.00–15.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Mo | 15.15–16.15 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Di | 15.15–16.15 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Mi | 08.30–09.30 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Mi | 09.45–10.45 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Mi | 11.00–12.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Mi | 12.30–13.30 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Fr | 10.00–11.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Mittelstufe | Mi | 11.15–12.15 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Mittelstufe | Di | 09.45–10.45 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Oberstufe | Di | 08.30–09.30 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Oberstufe | Di | 09.45–10.45 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Oberstufe | Di | 14.00–15.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Oberstufe | Mi | 09.45–10.45 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Oberstufe | Mi | 14.00–15.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Oberstufe | Mi | 15.15–16.15 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Oberstufe | Do | 14.00–15.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Oberstufe | Do | 15.15–16.15 h | 19x | Fr. 315.40 |

Kleingruppen Italienisch

3–4 Personen / Lektion Fr. 23.–

| | | |
|---------------------|----|---------------|
| Leichte Mittelstufe | Fr | 08.30–09.30 h |
| Fortg. Mittelstufe | Mi | 10.00–11.00 h |

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

SPRACHEN

Kurse in Basel

Spanisch

| | | | | |
|---------------------|----|-----------------|-----|------------|
| Fortg. Anfänger | Mo | 09.40 – 10.40 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Mo | 14.00 – 15.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Mo | 15.15 – 16.15 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Do | 11.45 – 12.45 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Fortg. Anfänger | Fr | 09.15 – 10.15 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Do | 11.30 – 12.30 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Fr | 10.30 – 11.30 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Mittelstufe | Fr | 09.45 – 10.45 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Oberstufe/Konvers. | Do | 11.00 – 12.00 h | 19x | Fr. 315.40 |

Kleingruppen Spanisch

3–4 Personen/ Lektion Fr. 23.–

| | | |
|---------------------|----|-----------------|
| Fortg. Anfänger | Fr | 11.00 – 12.00 h |
| Leichte Mittelstufe | Mo | 08.30 – 09.30 h |
| Leichte Mittelstufe | Do | 09.00 – 10.00 h |

Griechisch

| | | | | |
|---------------------|----|-----------------|-----|------------|
| Fortg. Anfänger | Mo | 08.10 – 09.10 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Leichte Mittelstufe | Mo | 09.15 – 10.15 h | 19x | Fr. 315.40 |

Kleingruppe Russisch

3–4 Personen/ Lektion Fr. 23.–

| | | |
|---------------------|----|-----------------|
| Leichte Mittelstufe | Mi | 08.30 – 09.30 h |
|---------------------|----|-----------------|

Kleingruppe Arabisch

3–4 Personen/ Lektion Fr. 23.–

| | | |
|-----------------|----|-----------------|
| Fortg. Anfänger | Fr | 08.30 – 09.30 h |
|-----------------|----|-----------------|

Kleingruppe Chinesisch

3–4 Personen/ Lektion Fr. 23.–

| | | |
|-----------------|----|-----------------|
| Fortg. Anfänger | Di | 11.30 – 12.30 h |
|-----------------|----|-----------------|

Kurse in Baselland

| | | | | | |
|--------------------------|---------------------|----|---------|-----|------------|
| Italienisch in Arlesheim | Mittelstufe | Mi | 09.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Englisch in Binningen | Mittelstufe | Di | 08.45 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Englisch in Binningen | Oberstufe | Do | 10.15 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Englisch in Bubendorf | Oberstufe | Mo | 09.30 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Englisch in Gelterkinden | Leichte Mittelstufe | Fr | 13.15 h | 19x | Fr. 473.10 |
| Englisch in Gelterkinden | Mittelstufe | Fr | 10.10 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Englisch in Liestal | Fortg. Anfänger | Do | 10.15 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Englisch in Liestal | Fortg. Anfänger | Do | 15.15 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Englisch in Liestal | Leichte Mittelstufe | Mo | 17.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Englisch in Liestal | Leichte Mittelstufe | Di | 08.50 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Englisch in Liestal | Leichte Mittelstufe | Mi | 08.50 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Englisch in Liestal | Leichte Mittelstufe | Do | 14.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Englisch in Liestal | Mittelstufe | Mi | 10.15 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Französisch in Liestal | Mittelstufe | Mo | 08.45 h | 19x | Fr. 473.10 |
| Italienisch in Liestal | Leichte Mittelstufe | Mi | 13.30 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Italienisch in Liestal | Leichte Mittelstufe | Mi | 15.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Italienisch in Liestal | Leichte Mittelstufe | Fr | 10.45 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Italienisch in Liestal | Mittelstufe | Fr | 09.00 h | 19x | Fr. 473.10 |
| Spanisch in Liestal | Fortg. Anfänger | Do | 10.00 h | 19x | Fr. 315.40 |
| Englisch in Münchenstein | Mittelstufe | Mi | 09.30 h | 19x | Fr. 473.10 |
| Englisch in Sissach | Mittelstufe | Mo | 16.45 h | 19x | Fr. 315.40 |

Kleingruppen

3–4 Personen/ Lektion Fr. 23.–

| | | | |
|----------------------|-----------|----|-----------------|
| Italienisch in Aesch | Oberstufe | Do | 09.30 – 11.00 h |
|----------------------|-----------|----|-----------------|

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

COMPUTER, IPAD & FOTOGRAFIE

Im Schulungsraum im eigenen Kurszentrum

Rheinfelderstrasse 29, Basel

Gruppengrösse

Maximal 6 Personen

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.

Kurse für Windows und Mac

Wir unterrichten mit dem Betriebssystem Windows 7 und 8. Für Mac-Anwender/-innen bieten wir Kurse mit dem eigenen Gerät und Privatstunden an (siehe «Mac» und «Privatangebote»).

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 (ausser Digitalfotografie-kurse) können Sie kostenlos 2 Übungslektionen besuchen.

Anmeldung

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung des Kursgeldes.

Abmeldung

Bei einer Abmeldung 14 bis 6 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr von 50% des Kursgeldes erhoben. Bei einer späteren Abmeldung werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt.

Computeria

Einmal im Monat findet im Kurszentrum ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.

Bilder analysieren Mo 15.06. 18.00–20.00 h Fr. 20.–

Verlangen Sie kostenlos die detaillierten Ausschreibungen!

Tablet

Sie möchten das Internet nutzen, E-Mails versenden, Zeitungen oder Bücher online lesen, Fotos archivieren und präsentieren und auch ohne Computerkenntnisse in kurzer Zeit zu Ihrem Ziel gelangen? In diesem Fall ist ein Tablet genau das Richtige für Sie. In unseren Kursen lernen Sie, das vermittelte Wissen anhand von praktischen Beispielen anzuwenden.

| | | | | | |
|----------------------|---------------|----|---------------|---------------|-----------|
| iPad Basis | 3x2 Lektionen | Do | 11.06.–25.06. | 16.15–18.15 h | Fr. 250.– |
| | 3x2 Lektionen | Do | 02.07.–16.07. | 14.00–16.00 h | Fr. 250.– |
| | 3x2 Lektionen | Do | 20.08.–03.09. | 14.00–16.00 h | Fr. 250.– |
| iPad Aufbau | 3x2 Lektionen | Do | 11.06.–25.06. | 14.00–16.00 h | Fr. 250.– |
| | 3x2 Lektionen | Do | 20.08.–03.09. | 16.15–18.15 h | Fr. 250.– |
| iPad Vertiefung | 3x2 Lektionen | Do | 02.07.–16.07. | 16.15–18.15 h | Fr. 250.– |
| Samsung Tablet Basis | 3x2 Lektionen | Di | 18.08.–01.09. | 14.00–16.00 h | Fr. 250.– |

iPhone-Kurse

Wenn Sie ein Handy möchten, mit dem Sie nicht nur telefonieren und SMS schreiben, sondern auch E-Mails schreiben und das Internet nutzen können, dann ist ein Smartphone das Richtige für Sie. In unseren iPhone-Kursen lernen Sie, wie man mit diesem Gerät umgeht und es im Alltag kompetent nutzen kann.

| | | | | | |
|---------------|---------------|----|---------------|---------------|-----------|
| iPhone Basis | 3x2 Lektionen | Di | 30.06.–14.07. | 14.00–16.00 h | Fr. 210.– |
| | 3x2 Lektionen | Di | 18.08.–01.09. | 16.15–18.15 h | Fr. 250.– |
| iPhone Aufbau | 3x3 Lektionen | Di | 30.06.–14.07. | 16.15–18.15 h | Fr. 210.– |

Windows

In diesen Kursen erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen den Umgang mit dem Computer erleichtert. Dabei lernen Sie, das vermittelte Wissen anhand von praktischen Beispielen anzuwenden.

| | | | | | |
|--------------------|---------------|----|---------------|---------------|-----------|
| Windows Basis | 5x2 Lektionen | Di | 18.08.–15.09. | 14.00–16.00 h | Fr. 390.– |
| Windows Aufbau | 5x2 Lektionen | Mi | 17.06.–15.07. | 16.15–18.15 h | Fr. 390.– |
| | 5x2 Lektionen | Di | 18.08.–15.09. | 16.15–18.15 h | Fr. 390.– |
| Windows Vertiefung | 5x2 Lektionen | Fr | 21.08.–18.09. | 10.15–12.15 h | Fr. 390.– |

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

COMPUTER, IPAD & FOTOGRAFIE

Mac-Kurse

Die Geräte von Apple sind im Trend, da sie einfach zu bedienen und schön anzusehen sind. Wir zeigen Ihnen, was für Möglichkeiten Ihnen der Mac bietet und wie Sie Ihren Kenntnissen entsprechend Ihr Gerät praktisch nutzen können.

| | | | | | |
|------------------------------|---------------|----|-----------------|-----------------|-----------|
| Mac Basis | 5x2 Lektionen | Di | 18.08. – 15.09. | 10.15 – 12.15 h | Fr. 390.– |
| Mac Aufbau | 5x2 Lektionen | Fr | 21.08. – 18.09. | 14.00 – 16.00 h | Fr. 390.– |
| Mac Vertiefung | 5x2 Lektionen | Fr | 21.08. – 18.09. | 16.15 – 18.15 h | Fr. 390.– |
| Mac Internet & E-Mail Aufbau | 5x2 Lektionen | Di | 01.09. – 20.09. | 08.00 – 10.00 h | Fr. 390.– |
| Mac Word/Excel | 5x2 Lektionen | Di | 20.10. – 17.11. | 08.00 – 10.00 h | Fr. 390.– |

Internet & Social Media

In diesen Kursen erwerben Sie fundiertes Wissen, sodass es Ihnen möglich ist, das Internet kompetent, lustvoll und sicher zu nutzen. Dabei lernen Sie, die vermittelten Inhalte anhand von praktischen Beispielen anzuwenden.

| | | | | | |
|------------------------------|---------------|----|-----------------|-----------------|-----------|
| Internet & E-Mail Aufbau | 5x2 Lektionen | Mo | 17.08. – 14.09. | 14.00 – 16.00 h | Fr. 390.– |
| Internet & E-Mail Vertiefung | 5x2 Lektionen | Mo | 21.09. – 19.10. | 10.15 – 12.15 h | Fr. 390.– |

Digitalfotografie

In diesem Kurs lernen Sie, die Funktionen Ihrer Digitalkamera zu verstehen und diese im Alltag optimal zu nutzen.

| | | | | | |
|------------------------------|---------------|----|-----------------|------------------|-----------|
| Funktionen der Digitalkamera | 3x3 Lektionen | Do | 25.06. – 09.07. | 09.20. – 12.10 h | Fr. 360.– |
| | 3x3 Lektionen | Mi | 19.08. – 02.09. | 09.20. – 12.10 h | Fr. 360.– |

Fotoarchivierung und -bearbeitung

In diesen Kursen lernen Sie, Ihre digitalen Fotos zu archivieren, zu bearbeiten, gestalterisch wirkungsvoll einzusetzen und als Diashow, Fotobuch etc. zu präsentieren. Dabei lernen Sie, das vermittelte Wissen anhand von praktischen Beispielen anzuwenden.

| | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|----|-----------------|-----------------|-----------|
| Bilder archivieren u. optimieren | 5x2 Lektionen | Mi | 19.08. – 02.09. | 14.00 – 16.50 h | Fr. 378.– |
| Bilder bearbeiten u. präsentieren | 5x2 Lektionen | Mi | 17.06. – 15.07. | 10.15 – 12.15 h | Fr. 390.– |
| Bilder bearbeiten Aufbau | 5x2 Lektionen | Mi | 17.06. – 15.07. | 14.00 – 16.00 h | Fr. 390.– |

Privatangebote

Wir führen auf Sie persönlich zugeschnittene Kurse durch. Diese finden im Kurszentrum oder bei Ihnen zu Hause statt.

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

**Privatstunden Mac/iPad/iPod/Windows PC
Digitalkamera,
Handy/Smartphone**

**Begleitung beim Computerkauf
Support Mac/Windows PC/iPad**

Unterricht zu Hause

Sie möchten, alleine oder zu zweit, Ihren individuellen Computer- (Apple oder PC), Handy- oder iPad-Unterricht zu Hause geniessen?

Kaufen Sie bei uns ein Paket zu vier Stunden, die Sie nach Bedarf einzeln buchen können.

Paket à 4 Stunden Fr. 440.– (zzgl. Wegpauschale)

Lernstufen

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

061 206 44 66

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

Sommerferienprogramm COMPUTER

Fotografieren und Gestalten

Exkursion Digitalfotografie

| | | | |
|---------------|---|--|--|
| Kursinhalt | Während eines sommerlichen Ausfluges an die Giessenfälle im Naturschutzgebiet Eital-Summerholden bei Kilchberg (BL) lernen Sie mit Ihrer Kamera die Technik der Landschafts- und Makrofotografie kennen und anwenden. | | |
| Treffpunkt | Basel Bahnhofshalle, Treffpunkt um 09.00 Uhr, 09.17 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden/Kilchberg | | |
| Leitung | Peter Hunziker | | |
| Kosten | Exkl. Fahrspesen bis Kilchberg und zurück | | |
| Voraussetzung | Eigene, betriebsbereite Digitalkamera | | |
| Besonderes | Gut zu Fuss, 20 Minuten Spaziergang, Picknick mitbringen, Dauer inkl. Reise und Mittagspause | | |

| | | | | |
|--------|----|--|-------------------|----------|
| Kurs 1 | Mo | 27.07. (Ausweichdatum bei Regen, 31.07.) | 09.00 – 16.00 Uhr | Fr. 90.– |
| Kurs 2 | Mo | 03.08. (Ausweichdatum bei Regen, 06.08.) | 09.00 – 16.00 Uhr | Fr. 90.– |

Workshop Postkartengestaltung

| | | | | |
|---------------|--|--|--|--|
| Kursinhalt | Sie lernen mit Ihren eigenen Fotografien eine individuelle Postkarte zu gestalten. | | | |
| Leitung | Peter Hunziker | | | |
| Voraussetzung | Basis Windows- und Internetkenntnisse | | | |

| | | | | | | |
|--------|-------|--------------------|----|--------|-------------------|----------|
| Kurs 1 | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Di | 28.07. | 09.00 – 12.00 Uhr | Fr. 90.– |
| Kurs 2 | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Di | 04.08. | 09.00 – 12.00 Uhr | Fr. 90.– |

Besondere Angebote BILDUNG

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 Rheinfelderstr.29 Mo 31.08.+28.09. 17.00–18.00h

Bilder analysieren

Mit einfachen Werkzeugen wie Histogramm, Exif-Daten etc. die eigenen Bilder verbessern.

Basel 15.06. Mo 18.00–20.00h P.Hunziker Barzahlung Fr.20.–

Chor-Konzert von Pro Senectute beider Basel

Der Chor von Pro Senectute beider Basel mit 70 Sängerinnen und Sängern unter der Leitung von Paula Boschung nimmt Sie mit auf eine Liederreise durch die Schweiz mit kleinen Abstechern nach Ost und West.

Basel 20.06. Sa 16.00 h Oekolampad, Allschwilerplatz Tram 6

Sommerferienprogramm SPORT

Angebote in den Fitnesscenter 50+ (angenehm kühle Räume)

Sanfte Gymnastik

| | | | | | | | |
|-------|----------------|----|--------------|-------------------|------|----------|--------------------------------------|
| Basel | Belchenstr. 15 | Mi | 08. – 22.07. | 09.00 – 10.00 Uhr | (3x) | Fr. 48.– | Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin |
|-------|----------------|----|--------------|-------------------|------|----------|--------------------------------------|

Körpertraining - Koordination

| | | | | | | | |
|-------|----------------|----|--------------|-------------------|------|----------|--------------------------------------|
| Basel | Belchenstr. 15 | Mi | 08. – 22.07. | 10.00 – 11.00 Uhr | (3x) | Fr. 48.– | Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin |
|-------|----------------|----|--------------|-------------------|------|----------|--------------------------------------|

Fit/Beweglich Kurs 1

| | | | | | | | |
|-------|--------------------|----|--------------|-------------------|------|----------|--------------------|
| Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mo | 06. – 20.07. | 09.00 – 10.00 Uhr | (3x) | Fr. 48.– | Marianne Schnetzer |
|-------|--------------------|----|--------------|-------------------|------|----------|--------------------|

Fit/Beweglich Kurs 2

| | | | | | | | |
|-------|--------------------|----|-----------------|-------------------|------|----------|------------------------------------|
| Basel | Rheinfelderstr. 29 | Di | 28.07. – 11.08. | 12.30 – 13.30 Uhr | (3x) | Fr. 48.– | Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin |
|-------|--------------------|----|-----------------|-------------------|------|----------|------------------------------------|

Rückentraining

| | | | | | | | |
|-------|--------------------|----|-----------------|-------------------|------|----------|-------------------------------------|
| Basel | Rheinfelderstr. 29 | Do | 30.07. – 13.08. | 10.00 – 11.00 Uhr | (3x) | Fr. 48.– | Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin |
|-------|--------------------|----|-----------------|-------------------|------|----------|-------------------------------------|

Beckenbodentraining

| | | | | | | | |
|-------|--------------------|----|-----------------|-------------------|------|----------|-------------------------------------|
| Basel | Rheinfelderstr. 29 | Do | 30.07. – 13.08. | 09.00 – 10.00 Uhr | (3x) | Fr. 48.– | Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin |
|-------|--------------------|----|-----------------|-------------------|------|----------|-------------------------------------|

Yoga Kurs 1

| | | | | | | | |
|-------|--------------------|----|--------------|-------------------|------|----------|------------------------------|
| Basel | Rheinfelderstr. 29 | Do | 09. – 23.07. | 10.00 – 11.00 Uhr | (3x) | Fr. 60.– | Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin |
|-------|--------------------|----|--------------|-------------------|------|----------|------------------------------|

Yoga Kurs 2

| | | | | | | | |
|-------|----------------|----|-----------------|-------------------|------|----------|------------------------------|
| Basel | Belchenstr. 15 | Do | 30.07. – 13.08. | 10.00 – 11.00 Uhr | (3x) | Fr. 60.– | Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin |
|-------|----------------|----|-----------------|-------------------|------|----------|------------------------------|

Yoga Kurs 3

| | | | | | | | |
|-------|--------------------|----|--------------|-------------------|------|----------|------------------------------|
| Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mo | 06. – 20.07. | 10.30 – 11.30 Uhr | (3x) | Fr. 60.– | Manuela Huber, Yoga-Lehrerin |
|-------|--------------------|----|--------------|-------------------|------|----------|------------------------------|

Yoga Kurs 4

| | | | | | | | |
|-------|--------------------|----|-----------------|-------------------|------|----------|------------------------------|
| Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mo | 27.07. – 10.08. | 10.30 – 11.30 Uhr | (3x) | Fr. 60.– | Manuela Huber, Yoga-Lehrerin |
|-------|--------------------|----|-----------------|-------------------|------|----------|------------------------------|

Anmeldeschluss jeweils 2 Wochen vor Beginn

Angebote im Freien

Kosten Fr. 6.– (Einzelbeitrag) oder mit dem Halbjahresabonnament | Anmeldung nicht erforderlich | Einmalige Teilnahme möglich

Fit durch den Sommer

| | | | | |
|--------|----------------------------|----|-----------------|-------------------|
| Kurs 1 | Sportzentrum Schützenmatte | Mo | 06.07. – 10.08. | 09.00 – 10.00 Uhr |
|--------|----------------------------|----|-----------------|-------------------|

| | | | | |
|--------|----------------------------|----|-----------------|-------------------|
| Kurs 2 | Sportzentrum Schützenmatte | Do | 09.07. – 13.08. | 09.00 – 10.00 Uhr |
|--------|----------------------------|----|-----------------|-------------------|

Haltestelle Bundesplatz/Tram 8, Eingang bei den Glascontainern, Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Garderobegebäude

Tanzend durch den Sommer

| | | | | | |
|-----|-----------------------------------|----|-----------------|-------------------|----------------------------|
| Ort | Grün 80 beim Restaurant Seegarten | Do | 16.07. – 13.08. | 09.30 – 11.00 Uhr | am 9. Juli kein Tanzanlass |
|-----|-----------------------------------|----|-----------------|-------------------|----------------------------|

Nordic Walking/Walking durch den Sommer

| | | | | |
|--------|--|----|-----------------|-------------------|
| Kurs 1 | Lange Erlen, Ökonomiegebäude, Schorenweg 117 | Di | 07.07. – 11.08. | 09.30 – 10.30 Uhr |
|--------|--|----|-----------------|-------------------|

| | | | | |
|--------|--|----|-----------------|-------------------|
| Kurs 2 | Brüglingerstr. 113, vor dem Pro Senectute Haus | Mi | 08.07. – 12.08. | 09.00 – 10.00 Uhr |
|--------|--|----|-----------------|-------------------|

| | | | | |
|--------|--|----|-----------------|-------------------|
| Kurs 3 | Brüglingerstr. 113, vor dem Pro Senectute Haus | Fr | 10.07. – 14.08. | 09.00 – 10.00 Uhr |
|--------|--|----|-----------------|-------------------|

Besondere Angebote SPORT

Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, so vereinbaren Sie einen Termin. Dauer ca. 20 Min. Kosten: gratis.

Katrin Ackermann, Silvia Stöcklin, Sportlehrerinnen

TANZEN

Longways, Contras, Squares ...

Für Tanzgewohnte (keine Anfänger)

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

Besonderes: Tanzschläppli (Turnhallenboden), Getränke und evtl. z'Vieri mitbringen.

Basel 20.6. Sa 14.00–17.00h A. Jauslin + K. Ellenberger Fr.20.–

Neu: Tänze aus aller Welt in Binningen (Zentrum Schlossacker)

Möchten Sie gerne Tänze aus verschiedenen Ländern kennenlernen?

Haben Sie Lust gemeinsam in fröhlicher Runde zu sein? Kommen Sie einfach vorbei und tanzen Sie mit.

Mo 09.30–10.30h A. Pflugshaupt Fr.123.–/Halbjahr (inkl. 8% MwSt.)

Standard und Lateinamerikanische Tänze

Tanzschule Fromm, Freie Str. 34

Leitung E. Forsius

Basel Fr 04.–25.09. (4x) 15.30–16.30h Fr.64.– (inkl. 8% MwSt.)

Anmeldung bis 21. August

Let's Dance

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile (auch Cha-Cha-Cha, Walzer, Jive usw.) werden ohne Partner getanzt.

Detailangaben siehe Seite 61

FITNESS & GYMNASTIK

Atemkurse

Atemwirksame Bewegungs-, Haltungs- und Dehnübungen ermöglichen ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung.

Daten siehe Seite 57

Feldenkrais

Anhand sachter Bewegungen lernt man sich besser kennen. Im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen können vermindert oder aufgelöst werden.

Daten siehe Seite 57

Rückentraining

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

Kursleiterinnen sind Physiotherapeutinnen oder Bewegungspädagoginnen.

Daten siehe Seite 57 und 58

BERGWANDERPROGRAMM

16.06.2015 Grünenbergpass

14.07.2015 Zur Lobhornhütte gegenüber der Jungfrau

Detailprogramm zu den Wanderungen erhältlich.

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66



Bleiben Sie unbeschwert aktiv!

Mit über **400 Kursen** für Körper und Geist.

akzentforum

Bildung | Kultur | Sport | www.akzent-forum.ch | 061 206 44 66

Unser Angebot

Das Akzent Forum organisiert in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt ein vielfältiges und attraktives Kursprogramm für Personen ab 50 Jahren. Es gibt Angebote für gut trainierte Sportlerinnen und Sportler sowie solche für Frauen und Männer, die einfach etwas für die Gesundheit machen wollen.

Unsere Kurse finden tagsüber statt:
Quartalkurse (7–13 Lektionen)
Semesterkurse (Halbjahresabonnement)

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Einige Krankenkassen bezahlen einen Beitrag an Ihre Kosten. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

Bei einer krankheitsbedingten Absenz von mind. 10 Lektionen in Folge werden die Kurskosten rückerstattet (abzgl. 15% Bearbeitungsgebühr).

Gesundheitsorientiertes **KRAFTTRAINING**

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin trainieren Sie gezielt Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination.

Beratung und Betreuung

Während des Trainings werden Sie von Fachpersonen kompetent begleitet. Für Fragen steht Ihnen die anwesende Fachperson gerne zur Verfügung.

- Sie können unsere Krafräume jederzeit besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Besonderes

- Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abo inbegriffen.
- Chipkarte und Pulsgurt sind kostenlos nutzbar.
- Während des Trainings ist eine Fachperson anwesend.
- Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogrammes sind im Preis inbegriffen.



Preise

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.)
1-Jahres Belchenabo Fr. 630.– (inkl. 8% MwSt.) Training nur in der Belchenstrasse möglich

Kraftraum Rheinfelderstrasse 29, Basel

Mo – Fr 08.00 – 19.30 h
zwischen 14.00 – 15.00 h ist keine Fachperson anwesend

Kraftraum Belchenstrasse 15, Basel

Mo – Fr 08.00 – 12.00 h
Mo, Do 15.00 – 18.00 h
Di, Mi 15.00 – 17.00 h
Sa 09.00 – 11.00 h

FITNESS & GYMNASTIK

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise zu bezahlen. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

| Sportart | Kursort | Adresse | Tag | Zeit | Kosten |
|--|---------|----------------------|-----|-------------------------------------|------------------|
| Atemdynamik und Eutonie | Basel | Belchenstr. 15 | Di | 11.30 – 12.30 h | Fr. 20.–/Lektion |
| Atmen – Bewegen – Entspannen | Basel | Appenzellerstr. 12 | Do | 10.15 – 11.15 h | Fr. 20.–/Lektion |
| Bauch – Beine – Po | Basel | Waisenhaus-Turnhalle | Di | 17.00 – 18.00 h | Fr. 16.–/Lektion |
| Beckenbodentraining | Basel | Belchenstr. 15 | Di | 17.00 – 18.00 h <i>(für Frauen)</i> | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Do | 13.30 – 14.30 h <i>(für Frauen)</i> | Fr. 16.–/Lektion |
| Feldenkrais | Basel | Belchenstr. 15 | Di | 08.30 – 09.30 h | Fr. 20.–/Lektion |
| | Basel | Belchenstr. 15 | Mi | 10.30 – 11.30 h | Fr. 20.–/Lektion |
| Fit/Beweglich | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Di | 12.30 – 13.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| Gleichgewichtstraining | Basel | Belchenstr. 15 | Mo | 14.30 – 15.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Belchenstr. 15 | Do | 14.30 – 15.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Fr | 10.30 – 11.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Fr | 11.30 – 12.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| Körpertraining – Koordination | Basel | Belchenstr. 15 | Di | 18.00 – 19.00 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Di | 08.30 – 09.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| Körpertraining – Stretching – Entspannung | Basel | Belchenstr. 15 | Mo | 16.30 – 17.30 h | Fr. 20.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Di | 16.30 – 17.30 h | Fr. 20.–/Lektion |
| Männerfit | Basel | Belchenstr. 15 | Do | 17.00 – 18.00 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Belchenstr. 15 | Do | 18.00 – 19.00 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Liestal | Rosenstr. 21a | Do | 10.00 – 11.00 h | Fr. 16.–/Lektion |
| Osteogym | Basel | Belchenstr. 15 | Di | 10.30 – 11.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| Pilates | Basel | Belchenstr. 15 | Mi | 17.00 – 18.00 h | Fr. 23.–/Lektion |
| Powergym | Basel | Waisenhaus-Turnhalle | Di | 16.00 – 17.00 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Belchenstr. 15 | Di | 16.00 – 17.00 h | Fr. 16.–/Lektion |
| Qi-Gong der 5 Elemente | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Di | 10.45 – 11.45 h | Fr. 20.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mi | 17.00 – 18.00 h | Fr. 20.–/Lektion |
| Rhythmische Gymnastik | Basel | Belchenstr. 15 | Mo | 08.30 – 09.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| Rhythmus – Bewegung – Koordination | Basel | Belchenstr. 15 | Di | 13.00 – 14.00 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Belchenstr. 15 | Di | 14.00 – 15.00 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mi | 08.30 – 09.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| Rückentraining | Basel | Belchenstr. 15 | Mi | 15.00 – 16.00 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Belchenstr. 15 | Mi | 16.00 – 17.00 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mo | 08.30 – 09.30 h | Fr. 16.–/Lektion |

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

FITNESS & GYMNASTIK

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise zu bezahlen. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

| Sportart | Kursort | Adresse | Tag | Zeit | Kosten |
|-------------------------------|---------|----------------------|-----|---------------|------------------|
| Rückentraining | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mo | 09.30–10.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Do | 14.30–15.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Waisenhaus-Turnhalle | Fr | 08.20–09.20 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Waisenhaus-Turnhalle | Fr | 09.30–10.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Waisenhaus-Turnhalle | Fr | 10.40–11.40 h | Fr. 16.–/Lektion |
| Sanfte Gymnastik | Basel | Belchenstr. 15 | Mo | 10.30–11.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Belchenstr. 15 | Mo | 11.30–12.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Belchenstr. 15 | Mi | 14.00–15.00 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mi | 09.30–10.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mi | 10.30–11.30 h | Fr. 16.–/Lektion |
| Tai-Ji | Basel | Belchenstr. 15 | Fr | 11.00–12.00 h | Fr. 20.–/Lektion |
| | Basel | Belchenstr. 15 | Fr | 12.00–13.00 h | Fr. 20.–/Lektion |
| | Basel | Waisenhaus-Turnhalle | Mi | 08.30–09.30 h | Fr. 20.–/Lektion |
| | Basel | Waisenhaus-Turnhalle | Mi | 09.45–10.45 h | Fr. 20.–/Lektion |
| | Basel | Waisenhaus-Turnhalle | Mi | 11.00–12.00 h | Fr. 20.–/Lektion |
| Tanz und Beweglichkeit | Basel | Belchenstr. 15 | Mo | 15.30–16.30 h | Fr. 20.–/Lektion |
| Yoga | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mo | 10.40–11.40 h | Fr. 20.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mo | 13.00–14.00 h | Fr. 20.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mo | 14.30–15.30 h | Fr. 20.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Di | 09.40–10.40 h | Fr. 20.–/Lektion |

GymFit Fr. 123.–/Halbjahresabo (inkl. 8% MwSt.)

In den GymFit-Kursen trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, die Muskulatur und das Gleichgewicht. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

| Kursort | Adresse | Tag | Zeit |
|-----------|--|-----|----------------------|
| Allschwil | St. Theresia, Baslerstr. 242 | Mo | 14.00 h |
| Allschwil | St. Peter und Paul, Baslerstr. 51 | Mo | 14.00 h |
| Allschwil | Turnhalle Gartenstrasse | Mi | 14.15 h |
| Arlesheim | Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus | Mo | 17.00, 18.00 h |
| Arlesheim | Obesunne, Bromhübelweg 15 | Mo | 09.30 h |
| Basel | Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 | Di | 09.30 h (für Männer) |
| | | Mi | 08.00, 09.00 h |
| | | Do | 10.30 h |
| | | Fr | 10.00 h |
| Basel | Allerheiligen Pfarreiheim, Neubadstr. 95 | Di | 14.00 h |
| Basel | Alterssiedlung, Pilatusstr. 44 | Do | 08.55 h |

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

FITNESS & GYMNASTIK

GymFit

Fr. 123.-/Halbjahresabo (inkl. 8% MwSt.)

In den GymFit-Kursen trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, die Muskulatur und das Gleichgewicht. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

| Kursort | Adresse | Tag | Zeit | Tag | Zeit | |
|-------------|--|---|---------|---------|----------------------|---------|
| Basel | Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32 | Di | 14.30 h | | (für Frauen) | |
| Basel | Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5 | Di | 09.00 h | | | |
| Basel | Gundeldingerhof Alterssiedlung, Bruderholzweg 3 | Do | 09.00 h | | | |
| Basel | L'ESPRIT, Laufenstr. 44 | Mo | 09.00 h | | (für Männer) | |
| Basel | Rhyпарк Saalbau, Mülhauserstr. 17 | Do | 08.30 h | Do | 09.30 h | |
| Basel | St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstr. 35 | Mo | 15.00 h | | | |
| Basel | St. Johannes Alterssiedlung, Wilhelm Klein-Str. 19 | Do | 13.30 h | | | |
| Basel | Stephanus Gemeindehaus, Furkastr. 12 | Di | 14.00 h | | | |
| Basel | Thomaskirche, Hegenheimerstr. 227 | Do | 15.00 h | | | |
| Basel | Tituskirche, Im Tiefen Boden 75 | Di | 10.00 h | Di | 11.00 h | |
| Basel | Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370 | Do | 09.00 h | | | |
| Basel | Kleinbasel Kleinhüningen, Gemeindehaus, Wiesendamm 30 | Di | 14.00 h | | | |
| Basel | | St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8 | Di | 09.30 h | | |
| Basel | | St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71 | Do | 09.30 h | | |
| Basel | | Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 | Mo | 15.00 h | Mo | 16.00 h |
| Basel | | Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstr. 88 | Mo | 15.00 h | | |
| Biel-Benken | Turnhalle Kilchbühl, Kilchbühlstr. 7 | Mo | 09.00 h | | | |
| Binningen | Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7 | Mi | 14.00 h | Do | 17.30 h | |
| Blauen | Turnhalle, Hotzlerweg 16 | Di | 15.45 h | | | |
| Bottmingen | Turnhalle Hämisgarten, Schulstr. 5 | Di | 16.00 h | | | |
| Brislach | Turnhalle, Hinter den Gärten 14 | Mo | 14.00 h | | | |
| Dittingen | Turnhalle, Schulweg 2 | Mo | 09.00 h | | | |
| Duggingen | Turnhalle, Aeschstr. 9 | Mi | 14.00 h | | | |
| Ettingen | Turnhalle Schule Hintere Matte, Gempfenweg 17-25 | Mo | 14.45 h | | | |
| Frenkendorf | Turnhalle Mühlacker, Schulstr. 14 | Mi | 14.30 h | | | |
| Giebenach | Turnhalle, Moosmattstr. 4 | Mo | 15.30 h | | | |
| Grellingen | Turnhalle Primarschule, Nenzlingerweg 4 | Mo | 09.00 h | Mi | 14.00 h (für Frauen) | |
| Itingen | Mehrzweckhalle, Landstr. 50 | Mo | 16.30 h | | | |
| Laufen | Cosmos Fitness-Studio, Weststr. 75 | Di | 14.30 h | | | |
| Liesberg | Mehrzweckhalle Seemättli, Seemättliweg 19 | Mi | 16.00 h | | | |
| Liestal | Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 13 | Di | 15.15 h | Di | 16.15 h (für Frauen) | |

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

FITNESS & GYMNASTIK

GymFit Fr. 123.-/Halbjahresabo (inkl. 8% MwSt.)

In den GymFit-Kursen trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, die Muskulatur und das Gleichgewicht. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können gratis und ohne Anmeldung schnuppern.

| Kursort | Adresse | Tag | Zeit | Tag | Zeit | Tag | Zeit |
|--------------|---|-----|----------------------|-----|----------------------|-----|---------|
| Lupsingen | Mehrweckhalle, Liestalerstr. 34 | Mo | 16.00 h | | | | |
| Maisprach | Turnhalle, Obermattstr. 3 | Do | 09.15 h | | | | |
| Münchenstein | Ref. KGH, Lärchenstr. 3 | Mo | 09.00 h | Mo | 10.00 h | Mi | 09.00 h |
| Münchenstein | Löffelmatt, Gruthweg 8 | Di | 09.00 h | | | | |
| Muttenz | Bibliothek, Brühlweg 3 | Mi | 09.15 h | | | | |
| Muttenz | KGH Feldreben, Feldrebenweg 14 | Do | 14.15 h | | | | |
| Muttenz | Pfarrhaus Dorf | Fr | 14.00 h | | | | |
| Pfeffingen | Turnhalle, Byfangweg 1 | Mi | 15.00 h | | | | |
| Pratteln | Ref. Kirchgemeindehaus, St. Jakobsstr. 1 | Di | 14.15 h | | | | |
| Reinach | Ref. Kirchgemeindehaus, Bruderholzstr. 39 | Di | 09.00 h (für Frauen) | | | | |
| Riehen | Alterssiedlung Drei Brunnen, Oberdorfstr. 21/25 | Do | 09.30 h | | | | |
| Riehen | Geistlich-diakonisches Zentrum, Spitalweg 20 | Mo | 14.15 h | Di | 09.30 h | | |
| Riehen | St. Franziskus Pfarreiheim, Äussere Baselstr. 168 | Mi | 09.00 h | | | | |
| Rothenfluh | Turnhalle, Wittnauerstr. 175 | Mo | 08.45 h | | | | |
| Schönenbuch | Mehrweckhalle, Zollstr. 5 | Fr | 13.45 h | | | | |
| Sissach | Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7 | Mi | 14.30 h (für Frauen) | Mi | 16.00 h (für Männer) | | |
| Therwil | Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 36 | Mo | 14.20 h | Mi | 14.00 h (für Männer) | Fr | 09.15 h |

GymFit+ Fr. 123.-/Halbjahresabo (inkl. 8% MwSt.)

Die etwas anspruchsvollere Variante von GymFit.

| Kursort | Adresse | Tag | Zeit | Tag | Zeit | Tag | Zeit |
|-----------|--|---------|---|-----|-----------------------|-----|---------|
| Allschwil | Calvinhaus, Baslerstrasse 226 | Do | 14.00 h | | | | |
| Basel | Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15 | Mo | 09.30 h | Do | 08.30, 09.30, 15.30 h | Fr | 09.00 h |
| Basel | Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29 | Fr | 08.30 h | Fr | 09.30 h | | |
| Basel | Kleinbasel Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 | Mo | 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 h (für Frauen) | | | | |
| | | Di | 08.30, 09.30 (für Frauen), 10.30, 14.00 h | | | | |
| | | Do | 08.30, 09.30, 14.00, 16.30 h (für Frauen) | | | | |
| | | Lunedì | ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana | | | | |
| | | Giovedì | ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana | | | | |
| Basel | Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30 | Di | 15.00 h | | | | |
| Ettingen | Turnhalle Schule Hintere Matte, Gempfenweg 17-25 | Mo | 10.30 h | | | | |
| Liesberg | Mehrweckhalle Seemättli, Seemättliweg 19 | Di | 19.00 h | | | | |
| Oberwil | Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle | Mi | 15.40 h | | | | |

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

TANZEN

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

| Sportart | Kursort | Adresse | Tag | Zeit | Stufe | Kosten |
|--|------------|--|-----|-----------------|---------------|--------------------------------------|
| Country Line Dance | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Do | 09.15 – 10.30 h | | Fr. 154.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Do | 10.45 – 12.00 h | | Fr. 154.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Do | 17.45 – 19.00 h | | Fr. 154.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Do | 16.30 – 17.45 h | | Fr. 154.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| Lets Dance | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mo | 15.45 – 16.45 h | | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Mo | 16.45 – 17.45 h | | Fr. 16.–/Lektion |
| Orientalischer Bauchtanz | Basel | Belchenstr. 15 | Mo | 12.30 – 13.30 h | Einsteiger | Fr. 20.–/Lektion |
| | | | Mo | 13.30 – 14.30 h | Aufbau | Fr. 20.–/Lektion |
| Standard und lateinamerikanische Tänze | Basel | Tanzschule Fromm, Freie Str. 34 | Do | 14.30 – 15.30 h | Anfänger | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Tanzschule Fromm, Freie Str. 34 | Fr | 14.30 – 15.30 h | leicht Fortg. | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Tanzschule Fromm, Freie Str. 34 | Do | 15.30 – 16.30 h | Fortg. | Fr. 16.–/Lektion |
| | Basel | Tanzschule Fromm, Freie Str. 34 | Fr | 15.30 – 16.30 h | Fortg. | Fr. 16.–/Lektion |
| Stepptanz | Basel | Tanzwerk, Oslostr. 10 | Di | 10.00 – 11.00 h | | Fr. 23.–/Lektion |
| | Basel | Tanzwerk, Oslostr. 10 | Di | 11.30 – 12.30 h | | Fr. 23.–/Lektion |
| Tänze aus aller Welt | Allschwil | Calvinhaus, Baslerstr. 226 | Mo | 15.00 h | | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Arllesheim | Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20a | Di | 14.30 h | | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Rheinfelderstr. 29 | Fr | 15.00 h | | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Don Bosco Pfarreiheim, Waldenburgerstr. 32 | Fr | 15.00 h | | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Gemeindehaus St. Johannes, Mülhauserstr. 145 | Mo | 14.30 h | | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Kleinhüningen, Kirchgemeinde- haus, Wiesendamm 30 | Do | 09.30 h | | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Kirchgemeindehaus Stephanus, Furkastr. 12 | Fr | 10.00 h | | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Zum Wasserturm, Giornicostr. 144 | Mo | 09.30 h | | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370 | Fr | 09.30 h | | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

TANZEN

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

| Sportart | Kursort | Adresse | Tag | Zeit | Kosten |
|----------------------|--------------|--|-----|---------|--------------------------------------|
| Tänze aus aller Welt | Binningen | Zentrum Schlossacker, Hohlegasse 8 | Mo | 09.30 h | Fr. 43.05 inkl. 8% MwSt. |
| | Birsfelden | Kirchmatt Aula, Schulstr. 31 | Mi | 09.15 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Bottmingen | Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18 | Fr | 09.15 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Füllinsdorf | KGH Drei König, Mühlemattstr. 5 | Mi | 09.30 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Gelterkinden | Lindenhof, Poststr. 1 | Do | 09.15 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Hölstein | Alte Turnhalle, Hauptstr. | Mi | 09.15 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Laufen | Aula Schule, Baselstr. 5 | Di | 16.00 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Münchenstein | Kath. Pfarreiheim, Loogstr. 22 | Mo | 09.00 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Muttenz | Wohngenossenschaft 3 Birken, Neue Bahnhofstr. 113 | Do | 09.30 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Riehen | Haus zum Wendelin, Inzlingerstr. 50 | Fr | 09.15 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Oberwil | Ref. Kirchgemeindsaal, Therwilerstr. 44 | Do | 14.15 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Therwil | Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33 | Mo | 14.30 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |

SPIELE

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

| Sportart | Kursort | Adresse | Tag | Zeit | Kosten |
|--------------------------|--------------|--|-----|-------------------------------|--------------------------------------|
| Ballsport & Fitness | Basel | Waisenhaus-Turnhalle Theodorskirchplatz 7 | Do | 15.00–16.00 h (für Männer) | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| Kleinfeld-Tennis | Arlenheim | Sporthalle Hagenbuchen Schwimmbadweg | Mi | 09.00–11.00 h | Fr. 280.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| Softvolleyball & Fitness | Basel | Waisenhaus-Turnhalle Theodorskirchplatz 7 | Di | 15.00–16.00 h (für Frauen) | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| Tennis | Münchenstein | Tenniscenter Münchenstein | Mi | 09.00, 10.00, 11.00 h | Auf Anfrage / Lektion |

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

WASSERSPORT

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

| Sportart | Kursort | Adresse | Tag | Zeit | Kosten |
|----------------|---------------------|---|--|--|---|
| AquaGym | Basel | Dalbehof, Kapellenstr.17 | Mo | 09.30 h 10.15 h 11.00 h | Fr. 180.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt |
| | Basel | Dalbehof, Kapellenstr.17 | Di | 08.30 h 09.15 h | Fr. 180.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt |
| | Basel | Dalbehof, Kapellenstr.17 | Fr | 08.30 h 09.15 h | Fr. 180.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt |
| | Basel | Weiherweg Alterszentrum Rudolfstr. 43 | Mo | 08.30 h 09.30 h 10.15 h 14.00 h 14.45 h 15.30 h 16.15 h | Fr. 180.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt |
| | Basel | Weiherweg Alterszentrum Rudolfstr. 43 | Di | 08.30 h 09.15 h 13.45 h 14.30 h | Fr. 180.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt |
| | Basel | Weiherweg Alterszentrum Rudolfstr. 43 | Mi | 14.00 h 14.45 h | Fr. 180.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt |
| AquaGym Rücken | Basel | Weiherweg Alterszentrum Rudolfstr. 43 | Do | 11.00 h | Fr. 180.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt |
| AquaGym+ | Basel | Bläsischulhaus Eingang Müllheimerstr. | Mi | 16.00 h | Fr. 180.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt |
| | Basel | Bäumlihof Zu den drei Linden 80 | Do | 16.00 h | Fr. 180.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt |
| | Riehen | Wasserstelzenschulhaus Wasserstelzenweg 15 | Mi Fr | 16.00 h 12.15 h 13.00 h | Fr. 180.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt |
| AquaGym | Aesch | Schulhaus Schützenmatt Dornacherstr. 43 | Mi | 14.15 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt |
| | Bottmingen | Hallenbad Burggarten Burggartenstr. 1 | Mo | 14.15 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt |
| | Frenkendorf | Schwimmhalle Mühlacker Schulstr. 12 | Mi | 16.00 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt |
| | Liestal | Hallenbad Gitterli Militärstr. 14 | Do | 08.15 h 09.15 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt |
| | Muttenz | Hallenbad, Baselstr. 89 | Fr | 14.15 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt |
| | Oberwil | Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d | Fr | 14.00 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt |
| | Aqua-Fit/Aqua-Power | Basel | Bläsischulhaus Eingang Müllheimerstr. | Mi | 16.45 h |
| Basel | | Pestalozzi-Schulhaus St. Johannis-Ring 17 | Do | 12.15 h | Fr. 22.60/Lektion inkl. 8% MwSt./inkl. Eintritt |
| Liestal | | Hallenbad Gitterli Militärstr. 14 | Do | 08.50 h | Fr. 20.20/Lektion inkl. 8% MwSt./exkl. Eintritt |

Auskünfte: 061 206 44 66

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Anmeldung: www.akzent-forum.ch

... oder per Telefon: 061 206 44 66

LAUFSPORT & WANDERN

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kurskosten sind quartalsweise oder halbjährlich zu bezahlen. Sie können gratis schnuppern.

| Sportart | Was | Kosten |
|--|---|------------------------|
| Wanderungen und Kurzwanderungen | Geführte Wanderungen in der Nordwestschweiz Verlangen Sie dazu das Detailprogramm. | Fr. 10.– pro Wanderung |
| Bergwanderungen (März–Oktober) | Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, in den Voralpen und in den Alpen. Verlangen Sie dazu das Detailprogramm | Fr. 35.– pro Wanderung |

| Sportart | Kursort | Adresse | Tag | Zeit | Kosten |
|---|--|---|-------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Nordic Walking und/ oder Walking | Basel | Bruderholz beim Wasserturm | Mo | 09.00 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Bruderholz beim Wasserturm | Do | 09.00 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Lange Erlen, Schorenweg 117 Ökonomiegebäude, beim Sportplatz | Di Fr | 09.30 h 09.30 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Pro Senectute-Haus Brüglingerstr. 113 | Mi | 09.00 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Allschwilerwald Parkplatz Allschwilerweiher | Fr | 14.00 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Basel | Pro Senectute-Haus Brüglingerstr. 113 | Fr | 09.00 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Gelterkinden | Eingang Schwimmbad | Mo | 09.30 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Gelterkinden | Eingang Schwimmbad | Di | 09.15 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Münchenstein | Mühlemattstrasse (Nähe Hofmatt) | Di | 09.00 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| | Münchenstein | Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3 | Mi | 09.15 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| Muttenz | Sportplatz Margelacker Sandgrubenweg 10 | Do | 08.30 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. | |
| Zunzgen | Parkplatz Sperrmattweg | Mo | 09.30 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. | |
| Fit im Wald | Basel | Allschwilerwald Parkplatz Allschwilerweiher | Do | 09.00 h | Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt. |
| Nordic Walking | Einführungskurse und Privatlektionen | | Auf Anfrage | | |

In den meisten Kursen gibt es zwei Laufgruppen mit unterschiedlichem, angepasstem Lauftempo. Das Halbjahresabo gilt als Laufpass. Mit diesem Laufpass können Sie unbegrenzt alle Laufangebote benutzen (inkl. «Fit im Wald»).

Weitere Informationen: 061 206 44 66

... oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Bestellen Sie unser Kursbuch!

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66