

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: 30.03.2025

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?

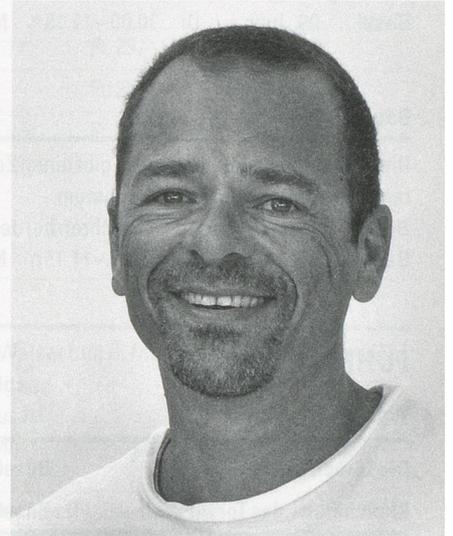
Ich empfehle Outdoor-Sportarten wie Walking, Nordic Walking, Jogging, Gymnastik und Yoga im Freien. Diese Sportarten bieten neben der körperlichen Betätigung auch einen sinnlichen Erholungswert, weil sie draussen stattfinden. Auch Schwimmen oder Aqua-Gymnastik können sehr anregend sein. Wer die Gesundheit 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 Halbjahresabonnement | 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

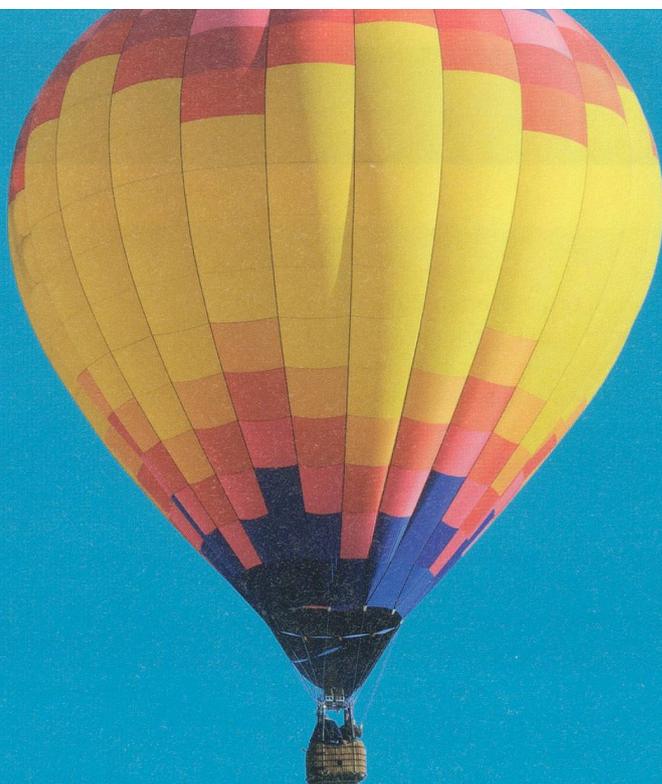
Detailprogramm zu den Wanderungen erhältlich.

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 (für Frauen)	Fr. 16.–/Lektion
	Basel	Rheinfelderstr. 29	Do	13.30 – 14.30 h (für Frauen)	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				
Rothenthal	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					
Ettlingen	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	Arllesheim	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.
	Gelterkinder	Eingang Schwimmbad	Mo	09.30 h	Fr. 123.–/Halbjahr inkl. 8% MwSt.
	Gelterkinder	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