

# Sommerferienprogramm 2017

---

*Montag, 3. Juli bis Freitag, 11. August*

## *Sport & Bewegung*

Angebote im angenehm kühlen Raum, im Hallenbad und im Freien

***AquaGym • Beckenbodentraining • Faszien-Rollmassage • Fit/Beweglich • Fit durch den Sommer • Flamenco • Generationen in Bewegung • KraftFit • Nordic Walking • Orientalischer Bauchtanz • Rückentraining • Tanzend durch den Sommer • Yoga***

## *Digitale Medien*

***Bildbearbeitung • Funktionen der Digitalkamera • Word und Excel im Alltag***

Details siehe Einlageblatt

**akzent**forum

Bildung | Kultur | Sport

061 206 44 66 [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

Eine Marke von Pro Senectute beider Basel

## *Angebote im angenehm kühlen Raum*

**Anmeldeschluss jeweils 1 Woche vor Beginn**

### *Yoga*

<b>Kurs 1</b>	Mo / 3. – 17. Juli / 10.00–11.00 Uhr (3x)
<b>Kurs 2</b>	Do / 6. – 20. Juli / 10.00–11.00 Uhr (3x)
Leitung	Cornelia Dockweiler, Yoga-Lehrerin
<b>Kurs 3</b>	Di / 18. Juli – 8. August / 9.30–10.30 Uhr (3x) ohne 1.8.
<b>Kurs 4</b>	Mo / 24. Juli – 7. August / 11.45–12.45 Uhr (3x)
Leitung	Manuela Huber, Yoga-Lehrerin
Ort	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	Fr. 60.–

### *Orientalischer Bauchtanz für Einsteiger*

Daten/Zeit	Mo / 3. – 17. Juli / 12.30–13.30 Uhr (3x)
Ort	Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15, Basel
Leitung	Béatrice Graf, Orientalische Tanzlehrerin
Kosten	Fr. 60.–

### *Fit/Beweglich*

<b>Kurs 1</b>	Mi / 5. – 19. Juli / 09.00–10.00 Uhr (3x)
Leitung	Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin
<b>Kurs 2</b>	Di / 18. Juli – 8. August / 12.30–13.30 Uhr (3x) ohne 1.8.
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Ort	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten	Fr. 48.–

### *Faszien-Rollmassage*

Bei der Faszien-Rollmassage werden mit Massageball und Rolle die Gewebeschichten, Muskeln und Faszien (Bindegewebe) bewegt, durchblutet, der Stoffwechsel angeregt und Verspannungen gelöst.

Daten/Zeit	Di / 18. Juli – 8. August / 11.30–12.30 Uhr (3x) ohne 1.8.
Ort	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 48.–

### **Flamenco**

Daten/Zeit	Mo, 17. / Mi, 19. / Fr, 21. Juli / 11.00–12.00 Uhr (3x)
Ort	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Katharina Seradilla, Flamencotanzlehrerin
Kosten	Fr. 48.–

### **KraftFit**

Daten/Zeit	18. Juli – 8. August / 10.30–11.30 Uhr (3x) ohne 1.8.
Ort	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 48.–

### **Rückentraining**

Daten/Zeit	Mo / 24. Juli – 7. August / 09.00–10.00 Uhr (3x)
Ort	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 48.–

### **Beckenbodentraining**

Daten/Zeit	Mo / 24. Juli – 7. August / 10.00–11.00 Uhr (3x)
Ort	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 48.–

## **Angebote im Hallenbad**

**Anmeldeschluss jeweils 1 Woche vor Beginn**

### **AquaGym**

<b>Kurs 1</b>	Mo / 24. Juli – 7. August / 09.30–10.15 Uhr (3x)
<b>Kurs 2</b>	Mo / 24. Juli – 7. August / 10.15–11.00 Uhr (3x)
<b>Kurs 3</b>	Mi / 26. Juli – 9. August / 09.30–10.15 Uhr (3x)
<b>Kurs 4</b>	Mi / 26. Juli – 9. August / 10.15–11.00 Uhr (3x)
Ort	Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43, Basel
Leitung	Monika Röthlisberger, Erwachsenensportleiterin
Kosten	Fr. 36.–

## *Angebote im Freien*

### **Anmeldung nicht erforderlich**

Kosten	Fr. 6.– (Einzelbeitrag) oder mit dem Halbjahresabonnement
Besonderes	Einmalige Teilnahme möglich

### *Fit durch den Sommer*

Daten/Zeit	Mo / 3. Juli – 7. August / 09.00–10.00 Uhr
Daten/Zeit	Do / 6. Juli – 10. August / 09.00–10.00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schützenmatte, Basel
Treffpunkt	Garderobengebäude (Steinhaus)
Haltestelle	Bundesplatz Tram 8, Eingang bei den Glascontainern

### *Nordic Walking/Walking*

Daten/Zeit	Di / 4. Juli – 8. August / 09.30–10.30 Uhr
Ort	Lange Erlen, Ökonomiegebäude Schorenweg 117, Basel
Daten/Zeit	Fr / 7. Juli – 11. August / 09.00–10.00 Uhr
Ort	Brüglingerstr. 113, Basel, vor dem Pro Senectute Haus

### *Tanzend durch den Sommer (Tänze aus aller Welt)*

Daten/Zeit	Do / 6. Juli – 10. August / 09.30–11.00 Uhr
Ort	Park im Grünen, beim Restaurant Seegarten, Münchenstein

### *Hopp-La Fit*

Generationen in Bewegung.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene – mit oder ohne (Enkel-) Kinder.

Daten/Zeit	Do / 6. Juli – 10. August / 15.00–16.00 Uhr
Ort	Schützenmattpark Basel, bei den zwei Holzkisten in der Nähe des Pavillons
Kosten	Gratis

# Sommerferienprogramm 2017

---

## *Digitale Medien*

### *Angebote im angenehm kühlen Raum*

#### ***Word und Excel im Alltag einsetzen – Refresher***

Sie gewinnen mehr Sicherheit beim Schreiben und Gestalten von Texten, Sie lernen die Grundfunktionen von Word und Excel nutzen, setzen Tabulatoren, fügen Grafiken/Fotos in Dokumente ein, erfassen Adresslisten, erstellen ein einfaches Haushaltsbudget, gestalten Tabellen und rechnen mit einfachen Formeln. Ihre Fragen bestimmen das Kursprogramm mit.

Daten/Zeit	Mo, 3. Juli und Do, 6. Juli / 08.30–12.30 Uhr (2x)
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Peter Hunziker, EDV-Kursleiter
Anmeldung	Bis 19. Juni
Kosten	Fr. 300.–



Bildung | Kultur | Sport

**061 206 44 66** [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

Eine Marke von Pro Senectute beider Basel

## *Digitale Medien*

### ***Bildbearbeitung Photoshop oder Picasa***

Eigene Fotos von der Kamera auf den Computer übertragen, Picasa installieren, Fotos optimieren, Helligkeit und Kontrast verändern, Fehler retuschieren, mit Farben experimentieren, Bildausschnitt wählen. Bilder in Alben ablegen und beschriften, Fotos per E-Mail versenden, Fotos auf einen Memory-Stick speichern, Sicherungskopien anlegen.

Daten/Zeit	Mo, 17. Juli und Do, 20. Juli / 08.30–12.30 Uhr (2x)
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Peter Hunziker, EDV-Kursleiter
Anmeldung	Bis 3. Juli
Kosten	Fr. 300.–

### ***Funktionen der Digitalkamera nutzen***

Einstellungen der eigenen Digitalkamera kennenlernen und diese an praktischen Beispielen anwenden. Dazu gehören die Einstellung von Bildgrösse, Bildqualität, Digitalzoom, Autofokus-Messfeld, Motivprogrammen etc. Tipps und Tricks zu verschiedenen Aufnahmesituationen im Alltag und Fotografie in Innenräumen oder Motiven in Bewegung.

Daten/Zeit	Mo, 10. Juli und Do, 13. Juli / 08.30–12.30 Uhr (2x)
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Peter Hunziker, EDV-Kursleiter
Anmeldung	Bis 26. Juni
Kosten	Fr. 300.–