

PRO SENECTUTE

Akzentforum

Sommerprogramm 2018

Sport und Bewegung

Digitale Medien

**2. Juli bis
10. August**



Pro Senectute
beider Basel
bb.pro-senectute.ch

Sommer- programm 2018

Im Juli und August bietet das Akzent Forum jeweils das beliebte Sommerprogramm an. Die einmaligen Angebote und Kurzurse sind ideal, um am Computer neue Fertigkeiten zu lernen oder sich mit einer noch unbekannteren Sportart anzufreunden.

akzent-forum.ch
061 206 44 66

ACHTSAMKEIT

Anmelden Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Entspannung

Daten/Zeit Di, 3.-17. Juli (3x), 11-12 Uhr
Ort Belchenstr. 15, Basel
Leitung Marianne Schnetzer,
Bewegungspädagogin
Kosten CHF 48.-

Pilates

Daten/Zeit Do, 26. Juli-9. August (3x),
9.30-10.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Lena Rohrbach,
Bewegungspädagogin
Kosten CHF 69.-

Yoga

Yoga 1

Daten/Zeit Mo, 2.-16. Juli (3x), 10-11 Uhr

Yoga 2

Daten/Zeit Do, 5.-19. Juli (3x), 10-11 Uhr

Yoga 3

Daten/Zeit Mo, 23. Juli-6. August (3x),
11.45-12.45 Uhr

Yoga 4

Daten/Zeit Di, 24. Juli-7. August (3x),
9.30-10.30 Uhr

Leitung Kurs 1/2: Cornelia Dockweiler,
Kurs 3/4: Manuela Huber,
Yoga-Lehrerinnen
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Kosten CHF 60.-

FITNESS UND GYMNASTIK

Anmelden Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Beckenbodentraining

Daten/Zeit Mo, 23. Juli-6. August (3x),
10-11 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung Anina Ruckstuhl,
Bewegungspädagogin
Kosten CHF 48.-

Fit/Beweglich

Fit/Beweglich 1

Daten/Zeit Di, 3.-17. Juli (3x), 9-10 Uhr
Ort Belchenstr. 15, Basel

Fit/Beweglich 2

Daten/Zeit Di, 24. Juli-7. August (3x),
12.30-13.30 Uhr
Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung	Kurs 1: Marianne Schnetzer, Kurs 2: Nicole Wälchli, Bewegungspädagoginnen
Kosten	CHF 48.–

Faszien-Rollmassage

Daten/Zeit	24. Juli–7. August (3x), 11.30–12.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Kosten	CHF 48.–

Körpertraining – Koordination

Daten/Zeit	Di, 3.–17. Juli (3x), 10–11 Uhr
Ort	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Marianne Schnetzer, Bewegungspädagogin
Kosten	CHF 48.–

KraftFit

Daten/Zeit	24. Juli–7. August (3x), 10.30–11.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Kosten	CHF 48.–

Rückentraining

Daten/Zeit	Mo, 23. Juli–6. August (3x), 9–10 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin
Kosten	CHF 48.–

TANZEN

Anmelden Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Let's Dance

Daten/Zeit	Di/Mi/Fr, 3./4./6. Juli (3x), 10.30–11.30 Uhr
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Andrea Hunziker, Tanzleiterin
Kosten	CHF 48.–

Tanzend durch den Sommer

→ siehe «Angebote im Freien»

WASSERFITNESS

Anmelden Bis 14 Tage vor Kursbeginn

AquaGym

AquaGym 1

Daten/Zeit Mo, 23. Juli–6. August (3x),
9.30–10.15 Uhr

AquaGym 2

Daten/Zeit Mo, 23. Juli–6. August (3x),
10.15–11 Uhr

AquaGym 3

Daten/Zeit Di, 24. Juli–7. August (3x),
9.30–10.15 Uhr

AquaGym 4

Daten/Zeit Di, 24. Juli–7. August (3x),
10.15–11 Uhr

AquaGym 5

Daten/Zeit Do, 26. Juli–9. August (3x),
09.30–10.15 Uhr

AquaGym 6

Daten/Zeit Do, 26. Juli–9. August (3x),
10.15–11 Uhr

Ort	Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43, Basel
Leitung	Kurs 1/2/3/4: Lena Rohrbach, Bewegungspädagogin Kurs 5/6: Andrea Mäder, Erwachsenensportleiterin
Kosten	CHF 36.–

ANGEBOTE IM FREIEN

Anmelden	Nicht erforderlich/einmalige Teilnahme möglich
----------	---

Fit durch den Sommer (GymFit)

Daten/Zeit	Mo, 2. Juli–6. August, 9–10 Uhr
Daten/Zeit	Do, 5. Juli–9. August, 9–10 Uhr
Ort (neu)	Schützenmattpark Basel, bei den zwei Holzkisten, Nähe Pavillon
Kosten	CHF 6.– Einzelbeitrag oder Halbjahresabonnement

Tanzend durch den Sommer (Tänze aus aller Welt)

Daten/Zeit	Do, 5. Juli–9. August, 9.30–10.30 Uhr
Ort	Park im Grünen (Grün 80) beim Restaurant Seegarten
Kosten	CHF 6.– Einzelbeitrag oder Halbjahresabonnement

Hopp-La Fit Generationen in Bewegung

Für Erwachsene mit oder ohne Kinder/Enkel

Daten/Zeit	Do 5. Juli–9. August, 15–16 Uhr
Ort	Schützenmattpark Basel, bei den zwei Holzkisten, Nähe Pavillon
Kosten	Gratis

Lust auf Wanderungen?

Während des Sommers bieten wir diverse Wanderungen an. Für weitere Informationen verlangen Sie das Wanderprogramm.

Lust auf Nordic Walking/Walking?

Die regulären Kurse finden auch während der Sommermonate statt. Sie können jederzeit kostenlos schnuppern. Die Angebote finden Sie in unserem Kursprogramm «Sport und Bewegung».



Kursprogramm bestellen

Wir senden Ihnen gerne unsere beiden aktuellen Kursprogramme zu. Sie enthalten das Angebot für ein Halbjahr.

061 206 44 66
info@akzent-forum.ch

DIGITALE MEDIEN

Anmelden	Bis 14 Tage vor Kursbeginn
Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Mitbringen	Eigene Geräte
Leitung	Kurs 1: Urs Hartmann Kurs 2–6: Marianne Gramm
Kosten	Kurs 1: CHF 100.– Kurs 2–5: CHF 150.– Kurs 6: CHF 225.–

Kurs 1: Besser fotografieren mit dem iPhone

Sie erfahren, wie Sie mit dem iPhone mit einfachen Tricks, Hilfsmitteln und Zubehör qualitativ gute Fotos machen können. Zudem lernen Sie mit der App «Fotos» das Beste aus Ihren Aufnahmen herauszuholen.

Voraussetzung

Basiskonntnisse im Umgang mit dem iPhone

Daten/Zeit Do 6. und 13. Juli (2x),
16–18 Uhr

Kurs 2: Bild und Text geschickt kombinieren

Fügen Sie Bilder in ein Dokument ein und erstellen Sie kreative Glückwunschkarten und Einladungen mit dem Programm Word. Sie lernen den Text mit Schriften und Farben zu verändern.

Voraussetzung

Basiskonntnisse im Umgang mit PC/Mac

Daten/Zeit Mo/Di/Mi, 9.–11. Juli (3x),
9–11 Uhr

Kurs 3: Pfiffige Präsentationen gestalten

Gestalten Sie Ihre eigene Präsentation mit Text, Bildern und Grafiken. Sie wählen das Design und richten sie mit dem Programm PowerPoint Schritt für Schritt ein.

Voraussetzung

Basiskonntnisse im Umgang mit PC/Mac

Daten/Zeit Mo/Di/Mi, 9.–11. Juli (3x),
12.30–14.30 Uhr

Kurs 4: Listen und Budgets erstellen

Sie erstellen eine Adressliste und sortieren sie. Sie lernen mit dem Programm Excel rechnen und erstellen ein einfaches Budget.

Voraussetzung

Basiskonntnisse im Umgang mit PC/Mac

Daten/Zeit Mo/Di/Mi, 16.–18. Juli (3x),
9–11 Uhr

Kurs 5: Wordkenntnisse erweitern und Wissenslücken schliessen

Sie lernen Formatvorlagen kennen, fügen Bilder, Formen und Tabellen in ein Dokument ein, erstellen ein Seitenlayout und nutzen das Korrekturprogramm.

Voraussetzung

Basiskonntnisse des Programms Word

Daten/Zeit Mo/Di/Mi, 16.–18. Juli (3x),
12.30–14.30 Uhr

Kurs 6: Bildbearbeitung mit Picasa

Sie laden Ihre Fotos auf den Computer und ordnen diese. Sie bearbeiten die Bilder auf einfache Weise, erstellen eine Diashow oder drucken einzelne Fotos aus.

Voraussetzung

Basiskonntnisse im Umgang mit PC/Mac

Daten/Zeit Mo/Di/Mi, 23.–25. Juli (3x),
9–12 Uhr

Informationen und Anmeldung

Akzent Forum

Rheinfelderstr. 29

4058 Basel

061 206 44 66

info@akzent-forum.ch

akzent-forum.ch