

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Band: - (2008)
Heft: 6: Schwerpunkt Fasnacht

Rubrik: Akzent Forum : ein Ort, der Bildung und Sport vereint : eine Marke von Pro Senectute beider Basel

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: 06.10.2024

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

Computerkurse in Kleingruppen – nach Mass!

«Und irgendwann kam auch meine Mutter in einen unserer Computerkurse». Annette Stöcker lächelt. Sie gibt selbst Computerkurse im akzent forum und leitet diesen Bereich bei Pro Senectute beider Basel. Sie erinnert sich gut an jenen Tag, als ihre Mutter sie anrief und fragte, ob es nicht einen passenden Kurs für sie geben würde: «Jahre lang hatte sie sich geweigert, einen Computer auch nur anzurühren, doch dann merkte sie plötzlich, welche Möglichkeiten sich einem eröffnen, wenn man sich im Umgang mit dem Computer auskennt – Informationen vom Internet abrufen, die elektronische Verwaltung von Fotos, Einkaufen übers Internet, Steuererklärungen direkt ausfüllen, Banküberweisungen tätigen und und und».

Es ist wohl tatsächlich so: Dank dem Computer können sich einem neue Welten eröffnen, und gute Computerkenntnisse können den Alltag ungemein erleichtern.

Im akzent forum bieten wir eine Vielzahl von Computerkursen an: für Einsteigerinnen und Einsteiger genauso wie für Menschen, welche versiert sind im Umgang mit dem Computer und sich einfach ein bestimmtes Spezialwissen aneignen oder zu einem bestimmten Thema weiterbilden möchten (Digitalkamera und Bildbearbeitung, auf eBay ein Buch verkaufen, Schutz vor Computerviren, Gestalten einer eigenen Website etc.).

Doch Computerkurse werden vielerorts angeboten! «Das stimmt», Annette Stöcker nickt, «und deshalb freuen wir uns auch, dass so viele Menschen zu unseren Kursen ins akzent forum kommen». Und weshalb sind die Kurse im akzent forum so beliebt? Die Computerspezialistin überlegt kurz und meint dann: «Dafür gibt es verschiedene Gründe. Immer wieder höre ich von unseren Kurs-



besucherinnen und -besuchern, dass sie es schätzen, dass sie bei uns als Person unterrichtet und angesprochen werden und nicht als anonyme Kunden. Ausserdem sind unsere kleinen Gruppen für das Lernklima äusserst förderlich».

Tatsächlich umfasst eine Gruppe im akzent forum 5-6 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Personen werden individuell beraten und haben die Möglichkeit neben dem Kurs gratis in Übungslektionen zu gehen. Jeden Dienstag steht eine Kursleiterin über Mittag zur Verfügung, um persönliche Fragen zu beantworten und zeigt Lösungen für Probleme, die zu Hause aufgetreten sind. Dazu werden zu jedem Kurs Unterlagen abgegeben, denn «unser Ziel ist es, dass unser Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer das Gelernte tatsächlich auch in der Praxis umsetzen können. In allen unseren Kursen geht es darum, komplexe Vorgänge einfach und klar darzustellen und zu vermitteln, denn am Ende soll jede und jeder bei sich zu Hause das Gelernte anwenden können.» Und für jene, die gerne alleine unterrichtet werden, gibt es sogar Privatunterricht.

Führungen, Ausflüge und Sprachkurse...

Im akzent forum bieten wir aber nicht nur Computerkurse an.

Wussten Sie, dass wir auch ein breites und vielfältiges Bildungsangebot haben? Haben Sie Lust, eine Sprache zu lernen? Englisch, Französisch, Spanisch oder Russisch? Möchten Sie einen Computerkurs besuchen oder Kniffe und Tricks für den Umgang mit Ihrer Digitalkamera oder ihrem Handy lernen?

Wir organisieren auch Führungen, Ausflüge und Vorträge, Kreativ- und Musikurse, und wir erweitern unser Angebot laufend, denn wir orientieren unser Angebot an Ihren Bedürfnissen. Das neue Wissen von heute, ist schon morgen bei uns und steht Ihnen dann zur Verfügung.

...und Sport

Bei uns können Sie aber auch Steptanzkurse besuchen, Tai-Ji-, Salsakurse und Krafttraining.

Dazu finden Sie bei uns Jogging-, Walking- und Volkstanzkurse, Yoga, Rückentraining, Feldenkrais, Pilates, Tischtennis und Tennis. Wir bieten eine breite Palette an. Kommen Sie einfach vorbei und schauen Sie herein in eine unserer Lektionen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie unser gesamtes Angebot. Was Sie heute noch nicht finden, bieten wir vielleicht schon morgen an.

Haben Sie Interesse?

Kommen Sie einfach vorbei oder rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne, das passende Angebot zu finden.



Telefon 061 206 44 66

Mo-Fr, 08.00 - 12.00 Uhr
und 14.00 - 16.30 Uhr

Machen **Sie** Ferien mit uns

März 2009

Winterferienwoche im Obergoms

Sonntag, 1. bis Sonntag, 8. März

Volkstanzferien in Interlaken

Montag, 23. bis Freitag, 27. März

Computerferien im Schwarzwald

Montag, 9. bis Donnerstag, 12. März

April 2009

Nordic Walking & Wellness am Titisee

Sonntag, 26. bis Mittwoch, 29. April

Juni 2009

Volkstanzferien in Staufen

Sonntag, 7. bis Donnerstag, 11. Juni

August 2009

Wanderwoche in der Region Silvaplana

Samstag, 15. bis Samstag, 22. August

November 2009

Computerferien im Schwarzwald

Montag, 2. bis Donnerstag, 5. November

Ausgewählt

Besondere Bildungsangebote

Computer

Info-Tag

Am Info-Tag stellen unsere KursleiterInnen Ihnen das Computer-Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Dienstag, 6. Januar

16.00, 17.00 Uhr und 18.00 Uhr

Computeria

Einmal im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.

Montag, 5. Januar

Einrichtung eines WLAN's (Installation, Handhabung, Risiken, Alternativen) mit Martin Gruber

Montag, 2. Februar

Werkstatt für eigene Fragen mit Franco Werlen

Schnuppertage

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Möchten Sie gezielt Ihre Muskulatur stärken, Ihre Körperhaltung verbessern und dabei kompetent betreut werden?

Kommen Sie in unseren Krafraum an der Belchenstrasse! Physiotherapeutinnen und Trainerrinnen präsentieren Ihnen an unseren Schnuppertagen die Geräte und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Samstag, 10. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr

Fitnesscenter 50+, Krafraum, Belchenstr. 15

Veranstaltungen

Voogel Gryff: Vortrag und Führung

Im Vortrag erfahren Sie mehr über die historischen Hintergründe des traditionellen Brauchs. Bei der Führung lernen Sie den Brauchtum kennen und haben die Gelegenheit das Kleinbasler Fest live mitzerleben!

Vortrag: Donnerstag, 15. Januar, 14.30 - 16.00 Uhr

Führung: Dienstag, 20. Januar, 08.15 - 09.30 Uhr

Mozart auf der Reise nach Prag

Musik von Mozart wechselt ab mit Textauschnitten aus dem lebenswürdigen Werk «Mozart auf der Reise nach Prag» von E. Mörike.

Dienstag, 20. Januar, 10.00 - 11.00 Uhr

Die Welt der Orchideen

Ein geführter Rundgang durch die Sonderausstellung im Botanischen Garten.

Freitag, 6. Februar, 10.00 - 11.00 Uhr

Das jüdische Jahr, das jüdische Leben

Sie erhalten einen Einblick ins jüdische Leben.

Montag, 16. Februar, 10.00 - 11.00 Uhr

Der französische Zeichner Sempé

Sie erfahren Spannendes über den Zeichner des «petit nicolas»!

Donnerstag, 10. März, 10.00 - 11.00 Uhr

Auf den Fährten der Goldsucher

Sie erfahren allerlei Wissenswertes über die Suche, Gewinnung, Verarbeitung und Eigenschaften des Goldes.

Dienstag, 17. März, 08.15 - 12.30 Uhr



Allgemeine Bibliotheken
der GGG Basel



Eine Veranstaltungsreihe mit Tipps zu Neuerscheinungen im Lesesaal der ABG-Hauptstelle in Zusammenarbeit mit akzent forum siehe Seite 43.

voll dabei

Über 250 000 Medien zum Hören, Lesen und Sehen

Bon: Fr. 10.–

Gegen Vorlage dieses Bons erhalten Sie als Neukundin oder Neukunde 10 Franken Rabatt auf die Bibliothekskarte (gültig 1 Jahr).

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

Montag - Freitag	08.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 16.30 Uhr
Telefonisch	061 206 44 66
Persönlich	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95
E-Mail	info@akzent-forum.ch
Internet	www@akzent-forum.ch

Abmeldung

Kurse

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei Abmeldung bis 5 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50% des Kursgeldes erhoben. Bei einer späteren Abmeldung sind wir leider gezwungen, die gesamten Kurskosten in Rechnung zu stellen.

Ausflüge, Führungen, Vorträge

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

Auf einen Blick...

Ausflüge (A), Führungen (F), Vorträge (V)

Januar

- 15.01.09 Voogel Gryff (V)
- 19.01.09 Ita Wegmann Klinik (F)
- 20.01.09 Vogel Gryff live (F)
- 20.01.09 Mozarts Reise nach Prag (V)
- 21.01.09 Käfersammlung Frey (F)
- 21.01.09 Ablauf der Bestattung (V)
- 22.01.09 Weleda - eine Betriebsführung (F)
- 22.01.09 Der Baum in Dichtung (V)
- 23.01.09 Chirschona Sendeturm (F)
- 26.01.09 Kaffeerösterei (F)
- 27.01.09 Menschenaffen (F)
- 28.01.09 Revoluzzer! 68 und heute (F)
- 28.01.09 Hilfen bevor es zu spät ist (V)
- 29.01.09 Picasso (F)
- 29.01.09 Gesunde Füsse - stabiler Gang (V)
- 30.01.09 Generationenhaus Neubad (F)

Februar

- 02.02.09 Saline Schweizerhalle (F)
- 03.02.09 Fauteuil und Tabouretli (F)
- 04.02.09 Die Französische Revolution (V)
- 04.02.09 Geheimnis der Jenzer Goldwürscht (F)
- 05.02.09 Sweet Basel (F)
- 05.02.09 Was Humor bewirken kann (V)
- 06.02.09 Welt der Orchideen (F)
- 09.02.09 Diakonissenhaus Riehen (F)
- 10.02.09 Das Rehabilitationszentrum Basel (F)
- 11.02.09 Hotel Euler (F)

- 11.02.09 Von Barock zur Moderne 1 (V)
- 12.02.09 Köstlichkeiten aus Kairo (F)
- 12.02.09 Peking (V)
- 13.02.09 Das Kind in der Kunst (F)
- 16.02.09 Das jüdische Jahr (F)
- 17.02.09 Die Peterskirche (F)
- 17.02.09 Über das Reisen in der Schweiz (V)
- 18.02.09 Basler Wohnkultur um 1800 (F)
- 18.02.09 Von Barock zur Moderne 2 (V)
- 18.02.09 Steueroptimierte Finanzplanung (V)
- 19.02.09 Tertianum St. Jakob (F)
- 19.02.09 None baarmol schloofe (V)
- 20.02.09 Etoscha im Zoo (F)
- 25.02.09 Kuriositäten im Vatikan (V)
- 25.02.09 Von Barock zur Moderne 3 (V)

März

- 09.03.09 Wie Tiere bauen! (F)
- 09.03.09 Numerologie (V)
- 10.03.09 Sempé (F)
- 11.03.09 Druckerei Schwabe Verlag (F)
- 11.03.09 Was sagt mein/dien Gesicht? (V)
- 11.03.09 Farbe und Stil (V)
- 12.03.09 St. Jakob 1444 (V)
- 12.03.09 Basler Stadthaus (F)
- 13.03.09 Bourbaki und KKL in Luzern (A)
- 16.03.09 Badischer Bahnhof (F)
- 17.03.09 Auf den Fährten der Goldsucher (A)
- 17.03.09 Sissi und Mayerling (V)
- 18.03.09 Rega (A)
- 18.03.09 Die Ilias (V)
- 19.03.09 Haus zum Löwenzorn (F)
- 19.03.09 Seychellen (V)
- 20.03.09 Delacroix und die Romantik (F)

Führungen

Ita Wegman Klinik in Arlesheim

Einblick in die Besonderheiten der Pflege und Behandlung im ersten anthroposophischen Krankenhaus.

Datum	19. Januar
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.45 Uhr Arlesheim Dorf/Tram 10
Leitung	Ita Wegman Klinik
Kosten	Fr. 25.- (inkl. Kaffee + Kuchen)
Anmeldung	bis 5. Januar

Vogel Gryff live

Sie haben die Gelegenheit, die Geschichte rund um dieses Brauchtum kennenzulernen und das Kleinbasler Fest live mitzuerleben!

Datum	20. Januar
Tag/Zeit	Dienstag, 08.15 - 09.30 Uhr
Treffpunkt	Schiffplände, Kasse Schifffahrt
Leitung	Maja Reichenbach
Kosten	Fr. 23.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 6. Januar

Käfersammlung Frey: über 2 Mio. Käfer!

Sie erfahren mehr über die wunderbare Welt der Käfer, über die Frage, wieso Sammlungen angelegt werden und wozu diese der Wissenschaft dienen.

Datum	21. Januar
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang Naturhistorisches Museum
Leitung	Eva Sprecher
Kosten	Fr. 25.- (inkl. Eintritt)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 7. Januar

Weleda – eine Betriebsführung

Nach einem Dia-Vortrag über die Entstehung der Kosmetik und Diätetika der Weleda werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum	22. Januar
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr Tramstation Stollenrain Arlesheim, Tram 10 Richtung Dornach
Leitung	Weleda
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Degustation)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 8. Januar

Chrischona Sendeturm

Nach einer informativen Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt.

Datum	23. Januar
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus)
Leitung	Chrischona Sendeturm
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 9. Januar

Einblick in eine Kaffeerösterei

Besuchen Sie die Kleinbasler Rösterei Moccaraba. Sie erfahren Spannendes über Geschichte und Produktion des Kaffees.

Datum	26. Januar
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt	Unt. Rebgrasse 29
Leitung	Marco Candoni, Geschäftsleiter
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Degustation)
Besonderes	Kaum Sitzmöglichkeiten
Anmeldung	bis 12. Januar

Die Menschenaffen im Zoo

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten, ihre Gewohnheiten und erfahren mehr zur Haltung und Pflege im Zoo.

Datum	27. Januar
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang

Leitung Zoo Basel
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-)
 Anmeldung bis 13. Januar

Revoluzzer! 68 und heute

Die Ausstellung holt die 68er ins Museum und fragt nach: Wie hat sich die Gesellschaft verändert und wo sind Auswirkungen auszumachen?

Datum 28. Januar
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr Treffpunkt Schalterhalle SBB, Abfahrt 13.44 Uhr
 Leitung Museum BL.
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 5.-; Museumspass gültig!)
 Anmeldung bis 14. Januar

Picasso

Wir sehen uns einige Bilder des wohl berühmtesten Malers des 20. Jahrhunderts genauer an.

Datum 29. Januar
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
 Anmeldung 15. Januar

Das Generationenhaus Neubad

Das Haus für Alt und Jung bietet eine Plattform für ein sinnvolles und bereicherndes Zusammensein, das genutzt und gelebt wird.

Datum 30. Januar
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 - ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Station Holee, Bus 36
 Leitung Sonja Widmer
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 16. Januar

Saline Schweizerhalle

Die Schweizer Rheinsalinen versorgen die ganze Schweiz mit Salz. Sie sehen eine Tonbildschau und erfahren Informatives zur Salzgewinnung und -lagerung.

Datum 2. Februar
 Tag/Zeit Montag, 09.00 - 12.30 Uhr
 Treffpunkt 09.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab Aeschenplatz, Abfahrt 09.21 Uhr
 Leitung Saline Schweizerhalle
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 19. Januar

Fauteuil und Tabourettl Theater

Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen dieses Theaters mit seiner spannenden Geschichte und Architektur.

Datum 3. Februar
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Fauteuil Theater am Spalenberg, im Hof
 Leitung Caroline Rasser
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 20. Januar

Das Geheimnis der Jenzer Goldwürscht

Tauchen Sie ein in die Welt der Würste. Sie erfahren alles über die Kunst des Wurstmachens und dürfen selber degustieren.

Datum 4. Februar
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.15 Uhr Station Arlesheim Dorf, Tram 10
 Leitung Christoph Jenzer
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Degustation)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 21. Januar

Sweet Basel – Produktion Zuckerwaren

Wie entstehen Mässmögge, Rockbonbons und Nougat de Bâle? Hier erfahren Sie alles über das Zuckerhandwerk.

Datum 5. Februar
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Bären, Tram 3 Richtung Birsfelden
 Leitung Vinzenz Flury, Inhaber
 Kosten Fr. 25.- (inkl. Geschenk)
 Anmeldung bis 22. Januar

Die Welt der Orchideen

Der Rundgang durch die Sonderausstellung erklärt und zeigt Ihnen Besonderheiten und Vielfältigkeit dieser speziellen Pflanze.

Datum 6. Februar
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang Botanischer Garten beim Spalentor
 Leitung Bruno Erny
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 23. Januar

Diakonissenhaus Riehen

Sie erhalten einen Einblick in den Alltag dieser Lebens-, Glaubens- und Dienstgemeinschaft, welche nach altkirchlichen Grundsätzen lebt.

Datum 9. Februar
 Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Riehen Dorf, Tram 6
 Leitung Schwester Ursula Rohner
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 26. Januar

Das Rehabilitationszentrum Basel

Nach dem Film über das Leben im Rehab-Zentrum werden Ihnen die verschiedenen Räumlichkeiten und die Architektur (Herzog & de Meuron) vorgestellt.

Datum 10. Februar
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.45 Uhr Endstation Tram 3, Burgfeldergrenze
 Leitung Rehab
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee)
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 27. Januar

Hotel Euler – ein historisches Hotel

Künstler, Politiker und der hohe Adel haben schon dem weltbekannten Hotel (erbaut 1865) die Ehre erwiesen.

Datum 11. Februar
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor Eingang, Centralbahnplatz
 Leitung Hotel Euler
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee + Kuchen)
 Anmeldung bis 28. Januar

Köstlichkeiten aus Kairo

Eine 100-jährige Schweizer Erfolgsgeschichte in Kairo: Das berühmte Kaffeehaus des A. Gropi und seine rund 160 Objekte umfassende ägyptische Kunstsammlung!

Datum 12. Februar
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Eingang Antikenmuseum
 Leitung Mike Stoll
 Kosten Fr. 23.- (exkl. Eintritt)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 29. Januar

Das Kind in der Kunst

Was für eine Bedeutung hat das Kind in der Kunst im Laufe der Jahrhunderte? Welcher Stellenwert wird ihm zugebilligt?

Datum 13. Februar
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 30. Januar

Das jüdische Jahr, das jüdische Leben

Wie werden Geburt, Volljährigkeit, Hochzeit und Tod im Judentum begangen? Sie erhalten einen Einblick ins jüdische Leben.

Datum 16. Februar
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt Jüdisches Museum, Kornhausg. 8
 Leitung Jüdisches Museum
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 2. Februar

Die Peterskirche – ehemal. Stiftskirche

Die frühere Chorherrenstiftskirche St. Peter: Entdeckungen zu Geschichte und Ausstattung dieses uralten Kultortes.

Datum 17. Februar
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Eingang Peterskirche
 Leitung Rose Schulz-Rehberg,
 Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 3. Februar

Basler Wohnkultur um 1800

Der Kirschgarten wurde 1775/80 vom Bandfabrikanten J.R. Burckhardt erbaut. Der Rundgang zeigt Leben und Wohnen im Stadtpalais.

Datum 18. Februar
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr
 Treffpunkt Eingang Haus zum Kirschgarten
 Leitung Gudrun Piller
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
 Anmeldung bis 4. Februar

Tertianum St. Jakob-Park

Sie erhalten Einblick in die Räumlichkeiten der Seniorenresidenz und erfahren mehr über die Betriebsphilosophie.

Datum 19. Februar
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob,
 Tram 14
 Leitung Tertianum
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 5. Februar

Etoscha im Zoo

Im Etoschahaus werden Ihnen die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Menschen, Landschaft und Tierwelt aufgezeigt.

Datum 20. Februar
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang
 Leitung Zoo Basel
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr.14.-)
 Anmeldung bis 6. Februar

Wie Tiere bauen!

Anhand verschiedener Beispiele erfahren Sie bei diesem Zoo-Rundgang viel Wissenswertes über Tierbauten, Techniken und Hintergründe.

Datum 9. März
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang
 Leitung Zoo Basel
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Exkl. Eintritt Fr.14.-
 Anmeldung bis 23. Februar

Der französische Zeichner Sempé

Wer kennt ihn nicht – den Zeichner des «petit nicolas»! Sempé zählt international zu den gefragtesten zeitgenössischen Zeichnern.

Datum 10. März
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt Karikatur & Cartoon Museum Ein-
 gang Kasse
 Leitung Anette Gehrig
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
 Bemerkung Gut zu Fuss (Treppen)
 Anmeldung bis 24. Februar

Druckerei Schwabe Verlag

Besuchen Sie eine der grossen Druckereien der Region und erfahren Sie mehr über die verschiedenen Bereiche und Tätigkeiten.

Datum 11. März
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Tramstation MuttENZ Dorf
 Leitung Schwabe Verlag, MuttENZ
 Kosten Fr. 20.-
 Bemerkung Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 25. Februar

Basler Stadthaus

Das Stadthaus – Sitz der Bürgergemeinde – besitzt ein reiches Interieur und hat eine spannende Vergangenheit.

Datum 12. März
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Stadthaus
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss
 Anmeldung bis 26. Februar

Badischer Bahnhof

Besuchen Sie einen der architektonisch bedeutendsten Bahnhöfe der Zeit um 1900 in der Schweiz – eine Besichtigung mit der Denkmalpflege.

Datum 16. März
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt beim Turm (Arkade)
 Leitung Basler Denkmalpflege
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis Mitte Februar

Haus zum Löwenzorn

Renaissance-Malerei, kostbare Intarsien und barocke Stuckdecken legen Zeugnis von der vielschichtigen Baugeschichte des Hauses ab.

Datum 19. März
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang Löwenzorn
 Leitung Basler Denkmalpflege
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 5. März

Delacroix u. die dramatische Romantik

Es lohnt sich, sich wieder einmal mit spannenden Kunstwerken aus der reich bestückten Sammlung des 19. Jahrhunderts zu beschäftigen.

Datum 20. März
 Tag/Zeit Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 6. März

Ausflüge

Bourbaki und KKL in Luzern

Besuchen Sie zwei der wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt Luzern – das Bourbaki Panorama und das KKL.

Datum 13. März
 Tag/Zeit Freitag, 07.45 - ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt 07.45 Uhr Schalterhalle SBB,
 «Treffpunkt», Abfahrt 08.04 Uhr
 Leitung Bourbaki und KKL
 Kosten Fr. 45.- (inkl. Eintritt, exkl. Bahn)
 Anmeldung bis 27. Februar

Auf den Fährten der Goldsucher

An der Führung erfahren Sie allerlei Wissenswertes über die Suche, Gewinnung, Verarbeitung und Eigenschaften des begehrten Edelmetalls.

Datum 17. März
 Tag/Zeit Dienstag, 08.15 - 12.30 Uhr
 Treffpunkt 08.15 Uhr Schalterhalle SBB,
 «Treffpunkt», Abfahrt: 08.30 Uhr
 Leitung Goldmuseum Burgdorf
 Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn)
 Anmeldung bis 3. März
 Bemerkung Gut zu Fuss!

Rega

Lernen Sie die Rettungsflugwacht (Hangar, Helikopter, Einsatzzentrale) auf einem spannenden Rundgang mit Film näher kennen.

Datum 18. März
 Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 - 18.00 Uhr
 Treffpunkt 11.30 Uhr Schalterhalle SBB,
 «Treffpunkt», Abfahrt: 11.42 Uhr
 Leitung Rega
 Kosten Fr. 30.-
 Besonderes ID mitnehmen
 Anmeldung bis 4. März

Vorträge

Basel

Voogel Gryff

Nach dieser Einführung wissen Sie beim nächsten «Gryff» Bescheid über historische Hintergründe und das aktuelle Erscheinungsbild.

Datum 15. Januar
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Werner P. Lukas
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 5. Januar

Mozart auf der Reise nach Prag

Musik von Mozart wechselt ab mit Textauschnitten aus dem liebenswürdigen Werk «Mozart auf der Reise nach Prag» von Eduard Mörike.

Datum 20. Januar
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung Helen und Frieder Liebendörfer
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 9. Januar

Ablauf der Bestattung

Welche Schritte und Entscheidungen müssen vorgenommen werden bei einem Todesfall. Sie erfahren, was bereits zu Lebzeiten angeordnet werden kann.

Datum 21. Januar
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Alexander Egli, Vorsteher des Zivilstandsamtes BS
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 12. Januar

Der Baum in Dichtung und Malerei

Zu allen Zeiten haben MalerInnen Bäume gemalt, DichterInnen Bäume besungen – und an ihnen auch Jahreszeiten, Stimmungen und Lebensalter dargestellt.

Datum 22. Januar
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ursa Krattiger, Historikerin
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 12. Januar

Hilfen bevor es zu spät ist!

Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.

Datum 28. Januar
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Beate Woelfle, Begleitdienst, GGG Voluntas
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 19. Januar

Gesunde Füsse – stabiler Gang

Nach den heutigen Erkenntnissen verbessern die Neuro-Muskuläre-Sohlen die Bewegungsabfolge und beeinflussen die Körperstatik zum Positiven.

Datum 29. Januar
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Olivia Kiechle, Kiechle Orthopädie-Technik
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 19. Januar

Die Französische Revolution

Eine Erinnerung an die Ereignisse die Europa politisch und gesellschaftlich verändert haben.

Datum 4. Februar
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hanspeter Wälty
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 21. Januar

«Heute schon gelacht?»

In einer gelösten Atmosphäre lächeln und lachen wir gemeinsam über Texte, Bilder und Begebenheiten, aber nicht über andere.

Datum 5. Februar
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans-Ueli Lerch
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 23. Januar

Homer u. das mykenische Griechenland

Tauchen Sie ein in die dunkle Zeit von Homers Leben und Wirken: Wer war er? Und was schrieb er?

Datum 11. Februar
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mike Stoll, Religionswissenschaftler
Kosten Fr. 30.-
Anmeldung bis 28. Januar

Kunstgeschichte

Vom Barock zur Moderne.

Daten 11. - 25. Februar
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Suzanne Senn Grasso
Kosten Fr. 114.-
Anmeldung bis 28. Januar

Peking – die nördliche Hauptstadt

Die Fotografin bereiste Peking mit dem Fahrrad. Sie sehen Tempel, Parks, Pagoden, die verbotene Stadt und die grosse Mauer und erhalten Einblick in den Alltag der Chinesen.

Datum 12. Februar
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Sieglinde Schopf, Fotografin und Autorin
Kosten Fr. 22.-
Anmeldung bis 28. Januar

Über das Reisen in der Schweiz

Ergötzliche und merkwürdige Reiseberichte aus früheren Jahrhunderten führen uns quer durch die Schweiz, jeweils unterbrochen mit passender Musik.

Datum 17. Februar
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14
Leitung Helen und Frieder Liebendörfer
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 4. Februar

Finanzplanung und Pensionierung

Auf was sollten Sie vor und nach der Pensionierung achten? AHV, Pensionskasse – Rente oder Kapital. Sie bekommen Steuertipps und Berechnungshilfen für Ihre Anlagen.

Datum 18. Februar
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Thomas Mattle, Leiter Allfinanz
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 9. Februar

E szenisch Lääsig

Si dauchen in d Voorfaasnachtszyt yy, erfaare, waas hinter de Kulissen alles lauft, und erlääbe die Zyt in Väars und Teggscht.

Datum 19. Februar
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Werner P. Lukas
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 9. Februar

Kuriositäten im Vatikan

Sie erfahren viel Erstaunliches und Unerwartetes über den Vatikan.

Datum 25. Februar
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Werner Affentranger, ehemal. Vatikaneinwohner und -bürger
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 11. Februar

Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

Die Numerologie setzt das Geburtsdatum und Name in Symbolzahlen um. Sie widerspiegeln Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen.

Datum 9. März
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 50.-
 Anmeldung bis 20. Februar

Was sagt mein/dein Gesicht?

Einsicht in unsere Gesichtsstrukturen. Was sagen meine Augen, Nase, Mund und Kinn über meine Fähigkeiten. Was ist Ausstrahlung?

Datum 11. März
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Isabella Tschachtli
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 25. Februar

Farbe und Stil

Wohlbefinden und Selbstbewusstsein mit Farbe und Stil. Tipps und Anregungen zur Verbesserung des Erscheinungsbildes.

Datum 11. März
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin
 Kosten Fr. 50.-
 Anmeldung bis 20. Februar

St. Jakob 1444 – Blick auf die Schlacht

Ein etwas anderer Blick auf die Schlacht bei St. Jakob an der Birs: vom Berner Langspiesser bis zum Kampfgefährten der Jeanne d'Arc.

Datum 12. März
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Roger J. Rebmann (auch bekannt als Grabmacherjoggi)
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 20. Februar

Sissi und Mayerling

Zwei klassische Wiener Tragödien – in streng historischer und pietätvoll romantisch-nostalgischer Betrachtung.

Datum 17. März
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Rümelinsplatz
 Leitung Hans A. Jenny
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 9. März

Die Ilias

Lernen Sie die grossen Helden vor Troja und ihre Geschichte in diesem Homer zugeschriebenen Epos kennen.

Datum 18. März
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Mike Stoll, Religionswissenschaftler
 Kosten Fr. 30.-
 Anmeldung bis 9. März

Seychellen – Perlen im Indischen Ozean

Sie sehen Bilder von Seychellen-Inseln, von Schildkröten, Mangroven und Granitfelsen – ein kleines Paradies auf Erden.

Datum 19. März
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Sieglinde Schopf, Fotografin und Autorin
 Kosten Fr. 22.-
 Anmeldung bis 9. März

Spiel

Basel

Spielnachmittag

Geniessen Sie spielerische Stunden mit Gleichgesinnten. Wir spielen Karten-, Brett- und Legespiele wie SkipBo, Yatzee, Blokus und mehr.

Daten 4.2./9.3./20.4./11.5./8.6.09 (5x)
 Tag/Zeit Montag + Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Priska Flury
 Kosten Fr. 125.-
 Anmeldung bis 26. Januar

Geistig fit und vital durch Spiele

Bleiben Sie spielend geistig fit und vital. Sie lernen viele Spiele kennen, die Sie alleine oder in Gesellschaft spielen können.

Datum 26. Januar + 2. Februar (2x)
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Priska Flury

Kosten Fr. 90.-
 Anmeldung bis 14. Januar

Pokern – eine Einführung

Es wird gepokert! Sie werden das Spiel in seinen Grundzügen kennenlernen, damit auch Sie in diese Welt eintauchen können.

Daten 9. + 16. Februar (2x)
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Priska Flury
 Kosten Fr. 80.-
 Anmeldung bis 28. Januar

Patience legen für Anfänger

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannt Patiences in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

Daten 11. + 18. Februar (2x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Renate Meier
 Kosten Fr. 90.-
 Anmeldung bis 28. Januar

Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art erlernen.

Daten 13. März - 24. April (5x)
 (ohne 10.4.+17.4.)
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Ruth Moser
 Kosten Fr. 160.-
 Anmeldung bis 25. Februar

Sudoku - geistige Fitness für Anfänger

Sudoku kann die geistige Kapazität vergrössern. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels kennen.

Daten 16. + 23. März (2x)
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Priska Flury
 Kosten Fr. 70.-
 Anmeldung bis 19. Februar

Liestal

Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

Sudoku kann die geistige Kapazität vergrössern. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels kennen.

Daten 11. + 18. Februar (2x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
 Leitung Priska Flury
 Kosten Fr. 70.-
 Anmeldung bis 28. Januar

**Schachtreff
Birsfelden**

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

Sissach

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

Liestal**Jassgruppe Stöck - Wys - Stich**

Zeit 14.00 - 17.00 Uhr (Tag auf Anfrage)

Sissach**Senioren-Theater Sissach**

Tag/Zeit Auf Anfrage

Und ausserdem...

Basel**Kraftquelle Autosuggestion****Sie lernen die grossen Kräfte Ihrer Gedanken und Worte, zu Ihrem Wohle, für Ihre Gesundheit und Ziele zu nutzen.**

Daten 21. Januar - 4. Februar (3x)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christine Keiser, dipl. Trainerin Autogenes Training und Autosuggestion

Kosten Fr. 112.-

Anmeldung bis 12. Januar

Tarot – Spiegel Ihrer Seele**Die Tarotkarten sind eine wunderbare Entscheidungshilfe. Sie helfen, den Alltag bewusster und selbstsicherer zu gestalten, und fördern die Intuition und die Konzentration.**

Daten 11. März - 1. April (4x)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christine Keiser, SVEB und Master NLP

Kosten Fr. 150.-

Besonderes Tarotkarten nach Raider mitnehmen

Anmeldung bis 20. Februar

Umgang mit Karte, Kompass und GPS**Sie lernen den Umgang mit Landkarten, Kompass und GPS. Zuletzt führen wir einen einfachen Orientierungslauf in Feld und Wald durch.**

Daten 13. März - 3. April (4x) (+ 24. April, kleine Wanderung)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.30 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Werner Addor

Kosten Fr. 144.-

Besonderes Keine individuelle GPS-Beratung!

Anmeldung bis 20. Februar

Liestal**Fitness fürs Gedächtnis****Sie üben ohne Druck und in lockerer Atmosphäre die verschiedensten Erinnerungstechniken, die Ihnen den Alltag erleichtern können.**Daten 9. Februar - 27. April (8x)
(ohne 23.2./2.3./6.4./13.4.)

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr

Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4

Leitung Christine Wullschlegler

Kosten Fr. 170

Anmeldung bis 28. Januar

Muttenz**Kochkurs für Männer****Es wird gekocht, gegessen, gelacht und einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereitet.**Daten 10. März - 28. April (8x)
(ohne 7.4.+14.4.)

Tag/Zeit Dienstag, 18.30 - ca. 22.00 Uhr

Ort Margelacker Schulhaus, Reichensteinerstr. 2-4

Leitung Denise Wyss

Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel u. Getränke ca. Fr. 100.-)

Anmeldung bis 19. Februar

Kochkurs für FortgeschritteneDaten 9. März - 27. April (8x)
(ohne 6.4 + 13.4)

Tag/Zeit Montag, 18.30 - ca. 22.00 Uhr

Ort Margelacker Schulhaus, Reichensteinerstr. 2-4

Leitung Denise Wyss

Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel und Getränke ca. Fr. 100.-)

Anmeldung bis 19. Februar

Therwil**Kochkurs für Männer (Einsteiger)**Datum 10. März - 28. April (6x)
(ohne 7.4. + 14.4.)

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 - ca. 22.00 Uhr

Ort Sek. Schule Känelmatt

Leitung Helen Leus

Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel und Getränke ca. Fr. 100.-)

Anmeldung bis 19. Februar

Literatur, Musik und Gestalten

Basel**Tipps zu Neuerscheinungen****Täglich kommen neue Bücher auf den Markt – hier die Übersicht zu behalten, ist schwierig.****Erfahrene BibliothekarInnen stellen Ihnen Lesenswertes vor.**

13. Januar Historisches: Geschichtsverführer in Romanen und Sachbüchern

27. Januar Vor allem jung: Autorinnen, Autoren, Themen

10. Februar Wanderungen: Mit Belletristik und Sachbüchern durch die Schweiz

Tag/Zeit: Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Bibliothek Schmiedenhof, Schmiedenhof 10, 1. Stock, Lesesaal

Kosten Fr. 20.-/Abend

Besonderes Eine gemeinsame Veranstaltung von ABG und akzent forum.

Anmeldung bis jeweils 2 Wochen vor dem Termin

Liestal**Lesezirkel****Gespräch und Gedankenaustausch über Bücher und Autoren, 14-tägig.****Gruppe A**Daten 20.1./3.2./17.2./10.3./24.3./21.4./5.5.
19.5./2.6.09 (9x)**Gruppe B**Daten 27.1./10.2./24.2./17.3./31.3./28.4./12.5.
26.5./9.6.09 (9x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr

Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4

Leitung Lotti Egli

Kosten Fr. 157.-

Anmeldung bis 12. Januar

Text-Werkstatt**Wir lassen uns zum Schreiben anregen und besprechen die Texte in der Gruppe.**

Datum 10.3. - 31.3. (4x)

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt Luftgässlein 3, Pro Senectute bei der Basel

Leitung Verena Stössinger, Autorin

Kosten Fr. 150.-

Anmeldung bis 24. Februar

Aura malen**Die Aura ist die Ausstrahlung der Seele, die den physischen Körper umhüllt und schützt.**

Daten 27. Januar + 3. Februar (2x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Angela Maria Rossi Siegfried

Kosten Fr. 60.-

Besonderes Block u. Farben selber mitbringen

Anmeldung bis 14. Januar

Kalligraphie Humanistische Kursiv

Die Humanistische Kursiv ist eine sehr schöne und rhythmische Schrift mit leichter Schräglage. Sie entstand im Zeitalter der Renaissance und ist das Vorbild unserer heutigen lateinischen Handschrift.

Daten 30. Januar - 3. April (8x)
(ohne 27.2. + 6.3.)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 180.- (exkl. Material Fr. 20.-)
Anmeldung bis 21. Januar

Mandala malen für die Seele

In diesem Kurs können Sie den Alltag vergessen, Körper und Geist baumeln lassen und sich so wieder auf sich selbst konzentrieren – einfach abschalten und entspannen.

Daten 2. - 23. Februar (4x)
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 165.- (exkl. Material)
Anmeldung bis 21. Januar

Aquarellieren mit A. Godet, Kunstmalerin

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Umgang mit Material und Farbe. Umsetzen von Motiven, Bildgestaltung sowie diverse Techniken.

Daten 10. Februar - 12. Mai (10x)
(ohne 24.2./3.3./7.4./14.4.)
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Antoinette Godet
Kosten Fr. 230.-
Besonderes Block und Farben mitnehmen.
Anmeldung bis 27. Januar

Ostereier mit Serviettentechnik

Sie gestalten Ihre ganz persönlichen Ostereier für den Osterbaum oder die Tischdekoration mit der Serviettentechnik.

Daten 18. März
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ada Spaar
Kosten Fr. 40.- (exkl. Material 5.- bis 8.-)
Anmeldung bis 9. März

Kartenkurs

Kreative Karten mit Metallfolie und Servietten. Viele Ideen und Tipps.

Daten 23. März
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 50.- (exkl. Material ca. 20.-)
Anmeldung bis 11. März

Kartenkurs

Kreative Karten mit Metallfolie und Servietten. Viele Ideen und Tipps.

Daten 18. März
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 50.- (exkl. Material ca. Fr. 20.-)
Anmeldung bis 4. März

Kalligraphie Humanistische Kursiv

Die Humanistische Kursiv ist eine sehr schöne und rhythmische Schrift mit leichter Schräglage. Sie entstand im Zeitalter der Renaissance und ist das Vorbild unserer heutigen lateinischen Handschrift.

Daten 30. Januar - 3. April (8x)
(ohne 27.2. + 6.3.09)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 180.- (exkl. Material)
Material Fr. 20.-
Anmeldung bis 21. Januar

Semesterkurse

Anmeldung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde und Preis auf Anfrage.

Aquarellieren

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie werden in die Technik des Aquarellmalens eingeführt und lernen den Umgang mit Material und Farben.

Basel

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 09.00 - 11.30 Uhr
Donnerstag, 09.00 - 11.00 Uhr

Liestal

Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr

Malen und Zeichnen

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie werden individuell begleitet nach Ihrer Wahl der Technik. Vom Zeichnen nach Vorlagen, Skizzieren mit Kohlstiften bis zum Wasserfarbenmalen.

Basel

Donnerstag, 09.30 - 11.30 Uhr
Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr
Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr
Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr

Altflötenkurs für fortg. Anfänger

Anhand von einfachen klassischen Stücken werden die Tonleiter, das mehrstimmige Zusammenspiel und das «ab Blatt» lesen geübt.

Basel

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Altflötenkurse für Fortgeschrittene

Sie beherrschen die Tonskalen auf der Flöte und können gut ab Blatt spielen. Das Zusammenspiel von 3- bis 4-stimmigen Stücken sollte kein Problem für Sie sein.

Basel

Mittwoch, 08.30 - 09.45 Uhr
Mittwoch, 09.55 - 10.55 Uhr

Flötenensemble

Das Ensemble besteht aus 16 TeilnehmerInnen. Alt-, Tenor- und Bass-Flöten sind herzlich willkommen.

Basel

Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr

Chor

Sie singen von Volksliedern aus aller Welt über klassische Lieder bis zu besinnlichen Kirchenliedern.

Basel

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Pratteln

Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr

Kammerorchester

Sie beherrschen Ihr Instrument und möchten gerne das Zusammenspiel üben und geniessen. Gespielt werden klassische Werke aus allen Epochen.

Liestal

Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr

Pratteln

Bläser Regio Basel

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Birsfelden

Handharmonika-Gruppe «Sunneschyn»

Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr

Computer

Wir bieten mehr:

Sie werden in einer **Kleingruppe** von 5 - 6 TeilnehmerInnen und Teilnehmern unterrichtet. Die kleine Gruppengrösse ermöglicht es unseren KursleiterInnen, auf alle Lernenden persönlich einzugehen.

Im Kurspreis enthalten (ab 8 Lektionen) sind für Sie erstellte **Kursunterlagen**, die klar und verständlich sind und Sie bei der Computerarbeit zu Hause unterstützen.

Bei allen Kursen ab 12 Lektionen (ausser Einführungskurs) können Sie zusätzlich und kostenlos 2 **Übungslektionen** über Mittag besuchen. Wir unterrichten mit den Betriebssystemen Windows Vista und Windows XP.

Für **Mac**-AnwenderInnen und -Anwender bieten wir Privatstunden und Privatkurse an (siehe «Zusätzliche Angebote»).

Kurse

Die Kurse finden im akzent forum zwischen 08.00 Uhr und 20.00 Uhr statt. Wir arbeiten mit den Betriebssystemen Windows XP/Office 2002 und Windows Vista/Office 2007. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem und mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten. Kursdaten laufend auf Anfrage.

Beratung

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie der richtige ist, können Sie sich gerne von uns beraten lassen. Rufen Sie uns an. Unsere Fachleiterin steht Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Individuale Kurse

Sie möchten als Gruppe von 3 - 6 Personen einen Kurs zu einem von Ihnen bestimmten Thema besuchen? Rufen Sie uns an. Wir organisieren für Sie einen Kurs nach Ihren Bedürfnissen.

Angebote für den Kanton BL

Wir bieten im Kanton Basel-Landschaft ab sofort Computerkauf-Beratung, Computerkauf-Begleitung, Computer-Privatstunden, Support, Handy-Privatlektionen und Handy-Gruppenkurse an. (siehe «Zusätzliche Angebote»).

Info-Tag

Am Info-Tag stellen wir Ihnen das EDV-Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Dienstag, 6. Januar

16.00, 17.00 und 18 Uhr

Computeria

Einmal im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.

In der Pause haben Sie Gelegenheit, in der Cafeteria Erfahrungen auszutauschen.

Montag, 5. Januar

Einrichtung eines WLAN's (Installation, Handhabung, Risiken, Alternativen) mit Martin Gruber

Montag, 2. Februar

Werkstatt für eigene Fragen mit Franco Werlen

Kosten: 1 x 2 Lektionen, Fr. 20.- (inkl. Getränke).

Besonderes: Keine Anmeldung

Grundkurse

Basel

Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen, die wichtigsten Computeranwendungen kennen.

Betriebssystem: Windows XP/Windows Vista.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

6 x 2 Lektionen, Fr. 390.-

Auffrischkurs Grundlagen

Dieser Kurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.

Programme: Windows XP und Windows Vista, Word 2002 oder Word 2007, Internet Explorer.

Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 260.-

Aufbaukurse

Basel

Tastaturschreiben am PC

Schritt für Schritt erlernen Sie das 10-Finger-Blindschreiben (Buchstaben und Satzzeichen) auf der Computertastatur und erhalten eine Einführung in die moderne Briefgestaltung. Im Kurs inbegriffen ist ein Lehrmittel und eine CD für das Üben zu Hause.

Programme: CD die Sie im Kurs erhalten
Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Textverarbeitung 1

Dieser Kurs eignet sich als Weiterführung des Einführungskurses. Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Rechtschreibprüfung nutzen, Schriftgrösse und Schriftart verändern, Tabulatoren setzen und Texte gestalten.

Programme: Word 2002 und Word 2007.

Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Textverarbeitung 2

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Adresslisten und Etiketten kennen lernen.

Programme: Word 2002 und Word 2007.

Voraussetzungen: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browsereinstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz.

Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

E-Mail

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.

Programme: Outlook Express und Windows Mail, bei Bedarf Microsoft Outlook.

Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.

Programme: Excel 2002 und Excel 2007.

Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Tabellenkalkulation 2

Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.

Programme: Excel 2002 und Excel 2007

Voraussetzungen: «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Windowskurs 1

Grundlagen und Vertiefung im Umgang mit dem Windows Betriebssystem. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungskurses repetieren und festigen möchten. Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen. Einstellungen der Symbolgrösse, fehlende Elemente wie Symbolleisten wieder aktivieren und mögliche Stolpersteine in der Computerhandhabung erkennen.

Programme: Windows XP und Windows Vista

Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinstellung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.

Programm: Windows XP und Windows Vista

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Vertiefungskurse

Basel

Umsteigerkurs Vista

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten, jedoch auf das neue Betriebssystem Windows Vista und das Programm Microsoft Word 2007 umsteigen

möchten. Sie lernen in diesem Kurs die wichtigen Neuerungen kennen und können diese mit praktischen Übungen anwenden.

Programme: Windows Vista und Office 2007

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

Ordnung auf dem Computer

Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen und die Dateien auf dem eigenen Computer organisieren. Die verschiedenen Dateitypen erkennen, umbenennen, in eigene Ordner verschieben oder löschen. Sicherungskopien anlegen, CD brennen, mit einem Memory Stick arbeiten.

Programme: Windows XP und Windows Vista

Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

Auffrischkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten und vorhandene Wissenslücken zu allen Office-Programmen und Windows schliessen möchten. Die Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden gesammelt und im Kurs praktisch erarbeitet.

Programme: Windows XP und Windows Vista, Office 2002 oder Office 2007

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

Dokumente gestalten mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.

Programm: Office 2002 und Office 2007

Voraussetzungen: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

PowerPoint

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und Präsentationen erstellen.

Programm: PowerPoint 2002 und 2007

Voraussetzungen: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungen des Druckers und des Programms.

Programm: Word 2002 und Word 2007

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.-

Neu: Bilder archivieren und bearbeiten

(mit Photoshop Elements)

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, Grössen und Farben korrigieren, per E-Mail verschicken, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben. Wir arbeiten ausschliesslich mit Windows XP oder Windows Vista und Gratisprogrammen.

Programme: Windows XP/Windows Vista, Photoshop Elements 5.0/6.0

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

Neu: Bilder archivieren und bearbeiten

(mit Windows/Picasa)

Dieser Kurs ist vom Inhalt her mehr oder weniger identisch mit dem oben aufgeführten Kurs. Wir arbeiten aber ausschliesslich mit Windows und dem Gratisprogramm Picasa.

Programme: Windows XP/Windows Vista, Picasa (Gratisprogramm)

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

Neu: Eigene Diashow erstellen

(mit Photoshop Elements)

Dieser Kurs eignet sich hervorragend als Weiterführung des ehemaligen Kurses «Digitalkamera und Computer». Kurze Wiederholung der Archivierung und Bearbeitung von Digitalkamerabildern, Erstellen einer eigenen Diashow mit Bildern, Texten und Musik, Brennen auf CD oder DVD für die Präsentation an Computer oder Fernsehen.

Programme: Windows XP/Windows Vista, Photoshop Elements 4.0/5.0/6.0

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. Photoshop Elements.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

Bildbearbeitung Grundlagen

(mit Photoshop Elements)

Die Werkzeuge zur Bearbeitung von Bildern kennen lernen. Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren und Fehler korrigieren. Bilder mit Texten kombinieren und auf Fotopapier ausdrucken. Dieser Kurs eignet sich als Weiterführung des ehemaligen Kurses «Digitalkamera und Computer».

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0/6.0

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.-

Kurzzeitkurse

Basel

Neu: Fotobücher u. Kalender gestalten

Sie lernen, wie Sie mit Ihren eigenen Fotos ein Fotobuch oder einen Kalender gestalten und per Internet bestellen. Gratis Software downloaden und installieren, Bilder auswählen und bearbeiten, Hintergründe und Texte hinzufügen, Kreativität speichern und bestellen.

Programm: Gratisprogramme

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Steuererklärung

Steuererklärung (BS und BL) installieren und Handhabung des Programms kennen lernen.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Onlineshopping

Ferien per Internet buchen, von günstigen Onlineangeboten profitieren, Lebensmittel und Bücher per Mausclick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Neu: Kaufen und Verkaufen mit eBay

Sie erlernen in eBay Artikel zu suchen, zu kaufen und zu verkaufen. Sie erfahren wie sie sich bei eBay anmelden und ein Konto einrichten. Informationen zur Zahlungsweise und zu möglichen Risiken.

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

Neu: Podcasts downloaden u. verwalten

Sie lernen gratis verfügbare Fernseh- und Radiosendungen (Podcasts), Hörbücher und Musik-CDs auf den Computer zu laden und zu verwalten, um sie zu einem späteren Zeitpunkt zu sehen oder zu hören.

Programm: iTunes (gratis)

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

Bank- und Postkonto per Internet

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Bildbearbeitung Auffrischung u. Aufbau

(mit Photoshop Elements)

Mit Ebenen arbeiten, Stempel und Reparaturpinsel verwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und drucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0/6.0

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

Websitegestaltung 1

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Gute Anwendungskennntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.-

Eigene Website gestalten

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzung: «Websitegestaltung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.-

Videobearbeitung 1

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video exportieren.

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0/4.0

Voraussetzung: Gute Anwendungskennntnisse.

4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.-

Videobearbeitung 2

Repetition von «Videobearbeitung 1», mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0/4.0

Voraussetzung: «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.-

Sicherheit für Windows XP und Vista

Computersicherheit im Überblick und Sofortmassnahmen im Schadensfall, Installation und Handhabung von Antivirenprogrammen, sicher im Internet surfen und E-Mails empfangen.

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

Download und Installation

Software z.B. für den Drucker oder eine Anleitung für die Digitalkamera im Internet finden und auf den eigenen Computer laden, installieren oder deinstallieren. Risiken beim Download erkennen und vermeiden.

Programme: Windows XP oder Windows Vista

Voraussetzungen: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

Workshops

Basel

Fotografieren mit der Digitalkamera

mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und erfahren mehr über die verschiedenen Grundeinstellungen und Bedienung Ihrer eigenen Digitalkamera (Bildgrösse, Bildqualität, Digitalzoom, Autofokus-Messfeld, ISO-Empfindlichkeit Einstellungen beim Fotografieren: Weissabgleich, Blitz, Makro, Belichtungskorrektur (+/-), Motivprogramme, Selbstauslöser, Bildwiedergabe). Sie erhalten ausserdem Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera.

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.-

Fotografieren mit der Digitalkamera 2

mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie repetieren und vertiefen die Themen von Kurs 1 und lernen zusätzliche Möglichkeiten Ihrer Digitalkamera (Einstellungen von Blende/Verschluss inkl. manueller Belichtungssteuerung) kennen. Sie erfahren mehr über Perspektive und Bildaufbau, Bildausschnitt, Bildkomposition und erhalten fortgeschrittene Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.

Voraussetzung: «Fotografieren mit der Digitalkamera 1» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.-

Videos konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse des Videofilmes kennen und bekommen einen Einblick, wie ein Film professionell geplant und realisiert wird. Sie erstellen eine kurze Ideenskizze (Drehbuch) und lernen, was Sie beim Filmen mit Ihrer Kamera und beim Schneiden alles beachten müssen.

Voraussetzung: Eigene Video-Digitalkamera.

2 x 3 Lektionen, Fr. 230.-

Fitness- u. Computerferien

Kurs 1

Dig. Fotografie und Bildbearbeitung 1

In diesem Kurs erhalten Sie die Gelegenheit, Ihre Digitalkamera besser kennen zu lernen und damit praktisch zu arbeiten. Sie lernen die wichtigen Kriterien beim Fotografieren und erhalten Tipps, um mehr aus Ihren Bildern herauszuholen. Der Ferienkurs bietet auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden und zu bearbeiten.

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Kurs 2

Dig. Fotografie und Bildbearbeitung 2

Dieser Ferienkurs ist ideal für Sie, wenn Sie bereits etwas Erfahrung mit der digitalen Fotografie und Bildbearbeitung haben. Im Bearbeiten der Bilder wird an Ihr bestehendes Grundwissen angeknüpft. Mit diesen Bildern erstellen Sie eine Diashow und brennen diese auf CD. Sie kreieren Kalender, Fotobücher oder lernen, wie Sie Ihre Bildersammlung auf dem Internet veröffentlichen.

Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements 5.0 oder 6.0

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, Kurs «Bilder archivieren und bearbeiten» und evtl.

Kurs «Bildbearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ausserhalb der Unterrichtszeit können Sie sich dem Fitness- und Wellnessprogramm anschliessen.

Ort: Badenweiler, Hotel Post

Termine: 9. März - 12. März 2009

Computerkurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.-

Leitung: Annette Stöcker und

Barbara Willmering

Aufenthalt: Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 583.70.- (inkl. MwSt.).

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Zusätzliche Angebote

Mac-Kurse bei Ihnen zu Hause

Sie besitzen einen Apple Computer und möchten einen auf Ihr Lerntempo zugeschnittenen Einführungs- oder Vertiefungskurs besuchen. Unser auf Mac spezialisierter Kursleiter unterrichtet Sie an Ihrem eigenen Computer bei Ihnen zu Hause.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

5 x 1 Stunde (Privatunterricht), Fr. 450.- (exkl.

Wegpauschale)

Kaufberatung

Möchten Sie einen Computer, ein Handy oder eine Digitalkamera kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen?

Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um das Gerät zu finden, das für Sie das richtige ist. Wir beraten Sie auch beim Kauf von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner...) oder beim Einrichten eines Internet-Anschlusses. Bei dieser Beratung geht es nicht um bestimmte Marken oder Anbieter.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

1 Lektion, Fr. 75.-

Begleitung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen und dabei gerne begleitet werden?

Sie fühlen sich in den Computershops unsicher und können den Computer nicht alleine nach Hause tragen. Wir begleiten Sie zum Computerkauf, richten Ihnen Ihr Gerät inkl. Internet-Anschluss ein, bringen dieses zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit Ihrer Neuanschaffung ab.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Ort nach Absprache)

1 Lektion, Fr. 75.- (Kaufbegleitung)

1 Stunde, Fr. 100.- (Installation, exkl.

Wegpauschale)

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software?

Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der richtige für Sie ist.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL

1 Stunde, Fr. 100.- (exkl. Wegpauschale)

Privatstunden (Mac und Windows PC)

Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln?

Haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen bei Ihnen zu Hause oder im akzent forum das Richtige für Sie.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (in Liestal oder bei Ihnen zu Hause)

1 Stunde, Fr. 120.- (exkl. Wegpauschale)

Neu: Privatlektion Digitalkamera

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menufunktionen Ihrer Digitalkamera besser kennen lernen. Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Gerätes und beantwortet Ihre Fragen rund ums Fotografieren. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen.

1 Stunde, Fr. 120.-, 2 Stunden, Fr. 200.-

Handy Privatlektion

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

1 Lektion, Fr. 75.-, 2 Lektionen, Fr. 140.-

Handy Gruppenkurs

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit Ihrem Handy in praktischen Übungen.

Die Themen sind Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

2 x 2 Lektionen, Fr. 95.-

PC-Kurse für Hirnverletzte

Fragile Suisse organisiert Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit dem akzent forum.

Kursort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95, 4052 Basel

Kursthemen, Detailprogramm und Anmeldung: Académie Fragile Suisse, Tel. 044 360 26 90

Sprachen

Englisch

Basel

Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten	9. Februar - 11. Mai (10x) (ohne 23.2./2.3./6.4./13.4.)
Tag/Zeit	Montag, 11.00 - 11.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzan Wilson
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 28. Januar

Sprechen lernen/leichte Mittelstufe

Durch mündliche Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der englischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten	9. Februar - 11. Mai (10x) (ohne 23.2./2.3./6.4./13.4.)
Tag/Zeit	Montag, 08.30 - 09.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzan Wilson
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 28. Januar

Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten	12. Februar - 14. Mai (10x) (ohne 26.2./5.3./9.4./16.4.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 - 14.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mimi Wichmann
Kosten	Fr. 190.-
Besonderes	Amerikanisch!
Anmeldung	bis 28. Januar

Mamma mia! (Pre-intermediate level)

Who doesn't enjoy the songs of Abba? We will discuss the plot and study the words of the songs to the film. We finish off the course by enjoying the film in Original Version.

Daten	12. März - 2. April (4x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 16.00 - 16.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne Breckenridge
Kosten	Fr. 76.-
Besonderes	am 2. April wird der Film «Mamma mia» gezeigt!
Anmeldung	bis 20. Februar

Liestal

Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten	12. Februar - 14. Mai (10x) (ohne 26.2./5.3./9.4./16.4.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Anna Müller
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 2. Februar

Pride and Prejudice

Sie lesen den Klassiker in Etappen zu Hause und wir diskutieren darüber und schauen passende Filmausschnitte. Sie verfügen über gute Englischkenntnisse.

Daten	6.2./20.2./13.3./27.3./3.4./24.4 (6x)
Tag/Zeit	Freitag, 14.15 - 15.45 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Anna Müller
Kosten	Fr. 198.-
Anmeldung	bis 21. Januar

Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten	11. Februar - 13. Mai (10x) (ohne 25.2./4.3./8.4./15.4.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Therese Spichtig
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 28. Januar

Französisch

Basel

Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten	12. Februar - 14. Mai (10x) (ohne 26.2./5.3./9.4./16.4.)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 15.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 2. Februar

Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten	9. Februar - 11. Mai (10x) (ohne 23.2./2.3./6.4.)
Tag/Zeit	Montag, 16.00 - 16.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Marianne Gaechter
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 28. Januar

Liestal

Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatikalischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten	11. Februar - 13. Mai (10x) (ohne 25.2./4.3./8.4./15.4.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Therese Spichtig
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 28. Januar

Italienisch

Basel

Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten	3. Februar - 5. Mai (10x)
Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 - 11.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ines Stöckli
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 21. Januar

Grammatik

Corso di grammatica per studenti a livello medio. Ripetizione e approfondimento con esercizi della grammatica essenziale.

Daten	10. Februar - 12. Mai (10x)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 - 16.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Valeria Balmelli
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 2. Februar

Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger
Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten 11. Februar - 13. Mai (10x)
 (ohne 25.3./4.3./8.4./15.4.)
 Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 - 16.50 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anna Giovanelli
 Kosten Fr. 190.-
 Anmeldung bis 28. Januar

Mündlich: Mittelstufe/Oberstufe
Es wird nicht gelesen, nicht geschrieben, nicht Grammatik geübt. Es wird gesprochen, diskutiert, wiederholt und die Aussprache gepflegt.

Daten 11. Februar - 13. Mai (10x)
 (ohne 25.2./4.3./8.4./15.4.)
 Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.20 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Monique Mattarelli
 Kosten Fr. 190.-
 Anmeldung bis 2. Februar

Liestal
Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten 10. Februar - 12. Mai (10x)
 (ohne 24.2./3.3./7.4./14.4.)
 Tag/Zeit Dienstag, 14.15 - 15.15 Uhr
 Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
 Leitung Licinia Rempfler
 Kosten Fr. 220.-
 Anmeldung bis 28. Januar

Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger
Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten 10. Februar - 12. Mai (10x)
 (ohne 24.2./3.3./7.4./14.4.)
 Tag/Zeit Dienstag, 15.30 - 16.30 Uhr
 Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
 Leitung Licinia Rempfler
 Kosten Fr. 220.-
 Anmeldung bis 28. Januar

Spanisch

Basel
Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und

Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten 6. Februar - 15. Mai (10x)
 (ohne 27.2./6.3./10./17.4./1.5.)
 Tag/Zeit Freitag, 11.25 - 12.15 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Eva Espinos
 Kosten Fr. 190.-
 Anmeldung bis 26. Januar

Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger
Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten 6. Februar - 15. Mai (10x)
 (ohne 27.2./6.3./10.4./17.4./1.5.)
 Tag/Zeit Freitag, 10.50 - 11.40 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Mirta Maggi
 Kosten Fr. 190.-
 Anmeldung bis 26. Januar

Liestal
Konversation/leichte Mittelstufe

Anhand von kleinen Texten und Übungen lernen Sie Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache umzusetzen.

Daten 4. Februar - 6. Mai (10x)
 (ohne 25.2./4.3./8.4./15.4.)
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr
 Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
 Leitung Raquel Lanter
 Kosten Fr. 220.-
 Anmeldung bis 23. Januar

Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger
Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten 4. Februar - 6. Mai (10x)
 (ohne 25.2./4.3./8.4./15.4.09)
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 15.30
 Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
 Leitung Raquel Lanter
 Kosten Fr. 220.-
 Anmeldung bis 23. Januar

Latein

Basel
Auffrischkurs

Latein, die im Gedächtnis gelagerte und lange nicht mehr gebrauchte alte Sprache – frisch wir sie auf! Der Kurs bietet die «renovatio linguae olim perceptae» an.

Daten 9. Februar - 11. Mai (10x)
 (ohne 23.2./2.3./6.4./13.4.)

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 14.50 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Heidrun Graf, lic phil.
 Kosten Fr. 190.-
 Anmeldung bis 28. Januar

Baseldytsch

Basel
Dialäggd – lääse, schwätze, schryybe
Ein abwechslungsreicher 5-teiliger Einführungskurs mit ausführlicher Dokumentation und Literatur.

Daten 19. Januar - 9. Februar (4x)
 Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.15 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung W.P. Lukas
 Kosten Fr. 140.-
 Anmeldung bis 12. Januar

Semesterkurse

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts verständigen können? Oder möchten Sie Ihr Französisch auffrischen? Oder haben Sie Lust, Italienisch oder Spanisch zu lernen? Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über 100 Sprachkurse in den vier Hauptsprachen an: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen
 AnfängerInnen, Fortgeschrittene AnfängerInnen
 Leichte Mittelstufe, Mittelstufe, Fortgeschrittene Mittelstufe, Oberstufe / Konversation / Lektüre

Anmeldung
 Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, welcher Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Sie können in den Kursen unentgeltlich schnuppern.

Preise Semesterkurse
Basel-Stadt
 Gruppe (6 - 10 Teilnehmende):
 Fr. 247.- pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
 Fr. 361.- pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
 Kleingruppe (3 - 6 Teilnehmende):
 Fr. 361.- pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Baselland
 Fr. 257.- pro Semester à 19 Lektionen (60 Min.)
 Fr. 385.- pro Semester à 19 Lektionen (90 Min.)

Englisch

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 10.30 Uhr	Dienstag, 14.00 Uhr
Dienstag, 15.00 Uhr	Dienstag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 09.40 Uhr	Mittwoch, 11.00 Uhr
Mittwoch, 14.50 Uhr	Donnerstag, 14.00 Uhr
Freitag, 10.30 Uhr	

Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr	Montag, 10.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr	Montag, 16.00 Uhr
Dienstag 08.20 Uhr	Dienstag, 10.35 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr	Mittwoch, 10.30 Uhr
Donnerstag, 08.45 Uhr	Donnerstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.10 Uhr	Donnerstag, 16.00 Uhr

Mittelstufe

Montag, 09.30 Uhr	Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 08.30 Uhr	Dienstag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr	Donnerstag, 09.45 Uhr
Donnerstag, 10.35 Uhr	Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.20 Uhr	Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr	Mittwoch, 13.45 Uhr
Donnerstag, 10.00 Uhr	

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Montag, 15.00 Uhr	Montag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 10.30 Uhr	Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr	Donnerstag, 10.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr	

Allschwil

Mittelstufe	Dienstag, 10.00 Uhr
	Donnerstag, 09.00 Uhr
Oberstufe	Dienstag, 14.15 Uhr

Binningen

Mittelstufe	Donnerstag, 08.45 Uhr
Oberstufe	Donnerstag, 10.30 Uhr

Birsfelden

Fortg. Anfänger	Dienstag, 15.40 Uhr
Leichte Mittelstufe	Dienstag, 14.35 Uhr
Mittelstufe	Dienstag, 13.30 Uhr

Bubendorf

Oberstufe	Montag 09.30 Uhr
-----------	------------------

Gelterkinden

Fortg. Anfänger	Montag, 14.50 Uhr
Leichte Mittelstufe	Freitag, 13.15 Uhr
Mittelstufe	Freitag, 08.40 Uhr
Fortg. Mittelstufe	Freitag, 09.45 Uhr

Liestal

Fortg. Anfänger	Montag, 17.00 Uhr
-----------------	-------------------

Fortg. Anfänger	Mittwoch, 09.00 Uhr
Leichte Mittelstufe	Montag, 10.30 Uhr
Leichte Mittelstufe	Donnerstag, 10.15 Uhr
Leichte Mittelstufe	Donnerstag, 14.00 Uhr
Mittelstufe	Mittwoch, 10.15 Uhr
Fortg. Mittelstufe	Dienstag, 10.15 Uhr

Münchenstein

Mittelstufe	Mittwoch, 09.00 Uhr
-------------	---------------------

Oberwil

Mittelstufe	Dienstag, 16.30 Uhr
-------------	---------------------

Sissach

Fortg. Mittelstufe	Montag, 16.30 Uhr
Mittelstufe	Freitag, 14.30 Uhr

Waldenburg

Mittelstufe	Donnerstag, 09.30 Uhr
-------------	-----------------------

Französisch

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 08.30 Uhr	Dienstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 16.45 Uhr	

Leichte Mittelstufe

Dienstag, 13.00 Uhr

Mittelstufe

Dienstag, 10.30 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, 15.00 Uhr	Dienstag, 16.00 Uhr
Donnerstag, 15.45 Uhr	

Liestal

Fortg. Mittelstufe	Montag, 08.45 Uhr
Fortg. Mittelstufe	Montag, 17.20 Uhr
Leichte Mittelstufe	Donnerstag, 08.30 Uhr

Italienisch

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.00 Uhr	Dienstag, 15.00 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr	Freitag, 09.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Dienstag, 09.30 Uhr	Mittwoch, 14.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr	Freitag, 09.00 Uhr

Mittelstufe

Montag, 10.15 Uhr	Dienstag, 13.00 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr	Mittwoch, 11.45 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr	

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, 08.45 Uhr	Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 10.45 Uhr	Donnerstag, 14.00 Uhr

Aesch

Oberstufe	Donnerstag, 10.15 Uhr
-----------	-----------------------

Arlesheim

Mittelstufe	Mittwoch, 09.15 Uhr
-------------	---------------------

Liestal

Mittelstufe	Freitag, 09.00 Uhr
-------------	--------------------

Sissach

Leichte Mittelstufe	Donnerstag, 08.45 Uhr
---------------------	-----------------------

Spanisch

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.00 Uhr	Freitag, 08.30 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr	Freitag, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 10.30 Uhr	Freitag, 08.45 Uhr
-----------------------	--------------------

Mittelstufe

Montag, 10.45 Uhr	Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr	Freitag, 09.45 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

Liestal

Fortg. Mittelstufe	Dienstag, 17.00 Uhr
--------------------	---------------------

Reinach

Mittelstufe	Montag, 10.15 Uhr
-------------	-------------------

Sport und Wellness

akzent forum organisiert sein Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Es gibt Semesterkurse und quartalsweise (zwischen 7 und 13 Lektionen) stattfindende Kurse. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die entsprechende Rechnung.

In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Gymnastik und Fitness

Basel

Pilates

Die Verbindung von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit steht im Zentrum aller Pilates-Übungen. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polstar pilates)

Kosten Fr. 23.-/Lektion

Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Basel

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Liestal

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal

Leitung Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Training – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

Gezielte und sanfte Bewegungen kräftigen Ihren Körper und führen Sie zu Wohlbefinden.

Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr

Leitung Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 11.30 - 12.30 Uhr

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 3

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Ort/Kosten

Kurse 1 und 2

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Kurs 3

Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.

Kurs 1 und 2

Tag/Zeit Dienstag

Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr

Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr

Kurs 3

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort/Leitung/Kosten

Kurse 1 und 2

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Kurs 3

Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Liestal

Neu: Körpertraining und Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen können Sie viel bewirken: Sie verbessern Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Daten 23. Januar - 3. April (9x)

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal

Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 112.50

Anmeldung bis 16. Januar

Schnupperstunde

Freitag, 9. Januar, 09.00 - 10.00 Uhr

Basel

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel

Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Schnupperstunde

Mittwoch, 7. Januar, 18.00 - 19.00 Uhr

Rhythmische Gymnastik

Zu beschwingten Rhythmen kräftigen Sie mit abwechslungsreicher Gymnastik die Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung Marie-José Tschopp

Kosten Fr. 12.50/Lektion

GymFit+

Für sportliche Frauen und Männer. Sie fördern Ihre allgemeine Kondition.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Daten: 19. Januar - 26. Juni (20x)

Basel

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130

Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

akzent forum Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

Allschwil,

Calvinhaus

Donnerstag, 13.55 Uhr

Birsfelden

Rheinpark Turnhalle, unten

Montag, 09.00 Uhr

Aula Schulhaus Scheuerrain

Donnerstag, 15.30 Uhr

Lausen

Turnhalle Byfang OG

Donnerstag, 18.45 Uhr

Oberwil

Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

Reinach

Ref. Kirchengemeindehaus

Dienstag, 10.00 Uhr

GymFit

Sie verbessern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und trainieren das Gleichgewicht.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim,

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Eglise française, Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung,

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr
(nur Männer)

Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Donnerstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)

Rhypark Saalbau, Mülhauerstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung,

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung, Schweizerg. 23

Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Kleinbasel

akzent forum Turnhalle

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

Riehen

Andreashaus, Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur
Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Dreibrunnen, Obertorstrasse

Donnerstag, 09.30 Uhr

Aesch

Steinackerhaus

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Allschwil

St. Theresia

Montag, 13.30, 14.30 Uhr

St. Peter und Paul

Montag, 14.15, 15.45 Uhr

Turnhalle Gartenstrasse

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

Calvinhaus

Donnerstag, 15.00 Uhr

Turnhalle Gartenstrasse

Dienstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

Arlesheim

Turnhalle Domplatz

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

Biel-Benken

Schulhaus Kilchbühl

Montag, 09.00 Uhr

Binningen

Turnhalle Margarethen

Mittwoch, 14.00, 17.30 Uhr

Birsfelden

Aula Schulhaus Scheuerrain

Donnerstag, 14.30 Uhr

Blauen

Turnhalle

Dienstag, 16.00 Uhr

Bottmingen

Schulhaus Hämisgarten

Dienstag, 16.00 Uhr

Bretzwil

Turnhalle

Montag, 13.30 Uhr

Brislach

Turnhalle

Montag, 14.00 Uhr

Dittingen

Turnhalle

Montag, 09.00 Uhr

Duggingen

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 Uhr

Ettingen

Turnhalle Schule Hintere Matte

Montag, 10.30 Uhr

Frenkendorf

KGH Kirchacker

Dienstag, 09.30 Uhr

Turnhalle Neufeld

Mittwoch, 14.30 Uhr

Füllinsdorf

KGH Drei König

Donnerstag, 10.00 Uhr

Giebenach

Turnhalle

Montag, 15.30 Uhr

Grellingen

Turnhalle Sekundarschule

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Itingen

Mehrzweckhalle

Montag, 15.00 Uhr

Lampenberg

Mehrzweckhalle

Montag, 19.00 Uhr

Laufen

Ref. Kirchgemeindehaus

Mittwoch, 14.30, 15.30 Uhr

Lausen

Turnhalle Byfang OG

Montag, 16.50 Uhr

Liestal

Sporthalle Kaserne

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

Lupsingen

Mehrzweckhalle

Freitag, 16.30 Uhr

Maisprach

Turnhalle

Donnerstag, 09.15 Uhr

Münchenstein

Ref. KGH Lärchenstrasse

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

Löffelmatt

Donnerstag, 10.00 Uhr

Muttenz

KGH Feldreben

Donnerstag, 14.15 Uhr

Feuerwehrmagazin

Montag, 08.45 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Schulhaus Hinterzweien

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)

Pfeffingen

Turnhalle

Mittwoch, 15.00 Uhr

Pratteln

Ref. Kirchgemeindehaus

Dienstag, 14.15 Uhr

Reinach

Ref. Kirchgemeindehaus

Dienstag, 09.00, 10.00 Uhr

Rothenfluh

Turnhalle

Montag, 09.00 Uhr

Schönenbuch

Mehrzweckhalle

Dienstag, 13.30 Uhr

Sissach

Turnhalle Primarschule

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

Therwil

MZH Schule Bahnhof

Montag, 14.20 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

Freitag, 09.15 Uhr

Zwingen

Turnhalle Sekundarschule

Mittwoch, 15.30 Uhr

Fokus: Prävention

Liestal

Neu: Beckenbodengrundkurs

Was kann gegen Blasenschwäche getan werden? Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen, unangenehme Alltagssituationen zu verbessern. Nur für Frauen.

Daten 21. Januar - 1. April

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum
Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.
21 A, Liestal

Leitung Irène Stoll Ermuth,
Physiotherapeutin

Kosten Fr. 112.50 (9x)

Anmeldung bis 14. Januar

Schnupperstunde

Mittwoch, 7. Januar, 10.30 - 11.30 Uhr

Basel

Beckenbodentraining

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstrasse 15, Basel

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness,
Hirschgässlein 44, Basel

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Neu: Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Tipps, Ihren Füssen Gutes zu tun.

Daten 30. Januar - 20. März
(ohne 13. Februar)

Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstrasse 15, Basel

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 65.- (5x)

Anmeldung bis 23. Januar

Schnupperstunde

Freitag, 16. Januar, 15.30 - 16.30 Uhr

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15, Basel

Leitung Sabine Chambovey,
Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegungen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15, Basel

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin
und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Gleichgewichtstraining

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Monique Mattarelli, ausgebildete
Leiterin Sturzprophylaxe

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete
Leiterin Sturzprophylaxe

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15, Basel

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Neu: Rückengrundkurs

Sie lernen, wie Sie sich privat und auch beruflich Rücken gerecht verhalten und Ihre Muskulatur stärken können.

Daten 20. Januar - 31. März

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstrasse 15, Basel

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 112.50 (9x)

Anmeldung bis 13. Januar

Schnupperstunde

Dienstag, 6. Januar, 18.00 - 19.00 Uhr

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.

Basel

Kurse 1 - 3

Tag/Zeit Freitag

Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr

Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr

Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7, Basel

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin

Kurse 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr

Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15, Basel

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,
Physiotherapeutin

Kurs 6

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness,
Hirschgässlein 44, Basel

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Liestal

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum
Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.
21 A, Liestal

Leitung I. Stoll Ermuth, Pysiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Basel

NEU: Entspannte Schultern und Nacken

Mit Hilfe von «inneren Bildern» und dem Verstehen von einfachen anatomischen Abläufen erhalten Sie ein besseres Körperbewusstsein. Ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster können ersetzt werden und Sie fühlen sich entspannter und beweglicher! (Nach der Franklin-Methode®)

Daten 23. Januar - 3. April

Tag/Zeit Freitag, 11.15 - 12.15 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness,
Hirschgässlein 44, Basel

Leitung Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II,
Bewegungspädagogin
Franklin Methode

Kosten Fr. 162.- (9x)

Anmeldung bis 16. Januar

Schnupperstunde

Freitag, 9. Januar, 11.15 - 12.15 Uhr

NEU: Fit und entspannt mit Franklin®

Mit Hilfe von «inneren Bildern» lernen Sie Ihren Körper besser kennen und fühlen sich entspannt und fit. Mit einem guten Körperbewusstsein können Sie ungünstige Bewegungsmuster korrigieren und Ihren Alltag leichter meistern

Daten 23. Januar - 3. April

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel

Leitung Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II,
Bewegungspädagogin
Franklin Methode

Kosten Fr. 162.- (9x)

Anmeldung bis 16. Januar

Schnupperstunde

Freitag, 9. Januar, 09.00 - 10.00 Uhr

Neu: Alexandertechnik

Die Alexandertechnik lehrt uns mit der Anwendung der «Technik» mehr Energie freizubekommen, beweglicher zu werden und mehr Freiheit zu haben bei allem, was wir tun möchten.

Daten 19. Januar - 30. März

Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15, Basel

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin

Kosten 162.- (9x)

Anmeldung bis 12. Januar

Schnupperstunde

Montag, 5. Januar, 10.30 - 11.30 Uhr

Fokus: Entspannung

Basel

Atmen – Bewegen – Entspannen

Die richtige Atemtechnik trägt zum Wohlbefinden bei, denn ungünstige Atembewegungen schwächen den Körper und vermindern die Konzentrationsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie eine gute Atemtechnik.

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung,
Blotzheimerstr. 28, Basel

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr

Kosten Fr. 18.-/Lektion

Besonderes ohne Bodenübungen

Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen können körperliche Verspannungen lösen. Dies ermöglicht einen besseren Atemfluss und führt zu mehr Energie.

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15, Basel

Leitung Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin und
Erwachsenenbildnerin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

Yoga

Safter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers bringt Sie in eine geistig-körperliche Balance.

Basel

Kurs 1

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15, Basel

Leitung Beatrice Saner, Yogalehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness,
Hirschgässlein 44, Basel

Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

Liestal

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum
Rosen, Ballettraum, Rosenstr. 12,
Liestal

Kosten Fr. 17.-/Lektion

Leitung Ruth Frei, Yoga-Lehrerin

Basel Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration trainiert.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 17.-/Lektion

Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen, im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

Kurs 1

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Leitung Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Kosten Fr. 16.-/Lektion

Tai-Ji

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf.

Basel

Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr
Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel

Kurse 3 und 4

Tag/Zeit Freitag
Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr
Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung Meister Xinhua Zhu
Kosten Fr. 17.-/Lektion

Liestal

Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21, Basel
Leitung Susana Illi, Tai Ji-Lehrerin
Kosten Fr. 17.-/Lektion

Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im Krafraum Fitnesscenter 50+

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr
Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr
Mi, 15.00 - 17.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Krafraum, Belchenstr. 15, Basel
Kosten 3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.- MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

Schnuppertage Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen an unseren Schnuppertagen die Geräte und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Samstag, 10. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr

Laufsport

Basel

Laufspass mit dem Laufpass

Mit dem Laufpass für nur Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) pro Semester können Sie, so oft Sie wollen, unsere Laufangebote nutzen (Anmeldung nicht erforderlich).

Daten: 19. Januar - 17. Juli (23x)

Nordic-Walking

Ort Wasserturm Bruderholz, Basel
Montag 09.00 - 10.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm, Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation

Walking/Nordic Walking

Ort Lange Erlen, Basel
Dienstag 09.30 Uhr
Freitag 09.30 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Walking/Nordic Walking

Ort Brüglingen, Basel
Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr
Freitag 09.00 - 10.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Vita Parcours, Nordic Walking

Ort Allschwilerwald, Allschwil
Donnerstag 09.00 Uhr Vita-Parcours
Freitag 14.00 Uhr Nordic Walking
Treffpunkt 08.45 resp. 13.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Nordic Walking Einführung

Liestal

Treffpunkt Regionalstelle, Bahnhofstr. 4, Liestal
Daten 17. - 26. März (4x)
Tag/Zeit Dienstag/Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Leitung Ruth Lehner, Nordic Walking-Leiterin
Anmeldung bis 3. März

Münchenstein

Treffpunkt Veloparkplatz Grün 80 (oberhalb Autoparkplatz), Münchenstein
Daten 16. - 25. März (4x)
Tag/Zeit Montag/Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr
Leitung Katrin Ackermann, Nordic Walking-Leiterin
Anmeldung bis 2. März
Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Walking

Gelterkinden

Schwimmbad-Eingang
Montag, 09.30 Uhr

Liestal

APH Frenkenbündten
Montag, 09.50 Uhr

Muttenz

Sportplatz Margelacker

Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

Walking/Nordic Walking

Laufen

Parkplatz Schwimmbad
Montag, 08.30 Uhr

Münchenstein

Sportplatz Au

Mittwoch, 09.30 Uhr

Zunzgen

Parkplatz Sperrmattweg
Montag, 09.30 Uhr

Nordic Walking**Füllinsdorf**

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69
Mittwoch, 14.00 Uhr

Gelterkinden

Eingang Schwimmbad
Dienstag, 09.15 Uhr

Liestal

Pro Senectute Regionalstelle
Bahnhofstrasse 4
Mittwoch, 09.00 Uhr

Münchenstein

Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)
Dienstag, 09.30 Uhr

Therwil

Mühleboden-Schulhaus
Montag, 09.30 Uhr

Wassersport**Aquafit****Basel**

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr
Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, (Bau 67), Basel
Leitung Beatrice Meier
Kosten Fr. 19.-/Lektion (inkl. Hallenbadeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Liestal

Hallenbad Gitterli (in Zusammenarbeit mit Gsünder Basel)

Kurs 1 Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Leitung Priska Purtschert, Aquafit-Leiterin

Kurs 2 Donnerstag, 12.30 - 13.30 Uhr
Leitung Regula Diener, Aquafit-Leiterin

Kosten Fr. 19.-/Lektion (exkl. Hallenbadeintritt, inkl. 7,6% MwSt.)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17, Basel
Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler
Kosten Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Wassergymnastik mit Schwimmen

Gymnastik im warmen Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und wirkt entspannend. (Schwimmkenntnisse nicht erforderlich).

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)

Grossbasel

Dalbehof Kapellenstrasse 17
Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag 09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen)
Weierherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43
Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr
Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

Fit im Wasser in Basel

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)

Kleinbasel

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch, 16.00 Uhr*, 16.45 Uhr
(*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67
Dienstag 08.00, 08.45 Uhr
Mittwoch 08.00, 08.45 Uhr

Riehen, Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15
Montag 18.00 Uhr,
Mittwoch 16.00 Uhr

Fit im Wasser in BL

Halbjahresabonnement: Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt., exkl. Hallenbadeintritt)

Aesch

Schulhaus Schützenmatt
Mittwoch, 13.30 Uhr

Bottmingen

Hallenbad Burggarten
Montag, 14.15 Uhr

Frenkendorf

Schwimmbad Mühllacker
Mittwoch, 16.00 Uhr

Gelterkinden

Hallenbad
Mittwoch, 09.00 Uhr

Liestal

Hallenbad
Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

Muttenz

Hallenbad
Freitag, 14.15 Uhr

Oberwil

Hallenbad Hüslimatt
Freitag, 14.00 Uhr

Tanzen**Basel****Steptanz**

Steptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den Füßen. In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundschriffe und die Technik des Steptanzes sowie erste Kombinationen.

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort tanzwerk, die Schule für Steptanz, Schorenweg 150, Basel
Leitung Sabine Freuler, Steptanzlehrerin
Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

Salsa

Wir laden Sie ein in eine Welt von Lebensfreude, Salsarhythmen und gesundem Spass.

Tag/Zeit Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm Gerbergässlein 23, Basel
Leitung Romy Diethelm
Kosten Fr. 15.-/Lektion

Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz ist mehr als nur Freude am Tanz. Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert so u.a. die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

Aufbaukurs

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr.15, Basel
Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin
Kosten Fr. 19.-/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Basel

Kurs 1: nur für Frauen

Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm
Ort	Gerbergasse 54

Kurs 2: für Neueinsteiger

Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Doris Marty

Kurs 3: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Leitung	Doris Marty

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit	Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm

Kurs 5: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit	Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm

Kurs 6: Fortgeschrittene

Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Romy Diethelm

Kurs 7: Fortgeschrittene

Tag/Zeit	Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Bernhard Urfer

Ort	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34 Ausser Kurse 1 + 6: Sie finden in der Gerbergasse 54 statt
Kosten	Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)

Liestal

Tag/Zeit	Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr
Kosten	Fr. 11.50 / Lektion
Leitung	Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Ort	Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Daten	19. Januar - 26. Juni (20x)

Grossbasel

Alban-Breite , Alterszentrum, Zürcherstr. 143	Freitag, 15.00 Uhr
Stephanus Kirchgemeindehaus , Furkastr. 12	Freitag, 14.30 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus , Am Krayenrain 24	Montag, 14.30 Uhr
Zum Wasserturm , Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144	Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus , Gundeldingerstrasse 370	Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung , Rankhof 10, Saal	Freitag, 15.00 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus , Wiesendamm 30	Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin , Inzlingerstrasse 50	Freitag, 09.15 Uhr
--	--------------------

Aesch

Aula SI	Mittwoch, 09.30 Uhr
----------------	---------------------

Allschwil

Calvinhaus	Montag, 15.00 Uhr
-------------------	-------------------

Arlesheim

Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag, 14.30 Uhr
-------------------------------	---------------------

Binningen

Altersheim Langmatten	Mittwoch, 09.30 Uhr
------------------------------	---------------------

Birsfelden

Kirchmatt Aula	Mittwoch, 09.15 Uhr
-----------------------	---------------------

Bottmingen

Gemeindestube	Freitag, 09.15 Uhr
----------------------	--------------------

Füllinsdorf

Drei König	Mittwoch, 09.30 Uhr
-------------------	---------------------

Gelterkinden

Café Lindenhof	Donnerstag, 09.15 Uhr
-----------------------	-----------------------

Hölstein

Alte Turnhalle	Mittwoch, 09.15 Uhr
-----------------------	---------------------

Laufen

Aula Baselstrasse	Dienstag, 16.00 Uhr
--------------------------	---------------------

Liestal

Rest. Falken, Saal 1. OG	Donnerstag, 14.45 Uhr
---------------------------------	-----------------------

Münchenstein

Kath. Pfarrheim	Montag, 09.00 (Sommer), 09.30 Uhr (Winter)
------------------------	--

Muttenz

APH zum Park	Donnerstag, 09.30 Uhr
---------------------	-----------------------

Oberwil

Ref. Kirchgemeindsaal	Donnerstag, 14.15 Uhr
------------------------------	-----------------------

Therwil

Kath. Pfarreiheim	Montag, 14.30 Uhr
--------------------------	-------------------

Offener Tanznachmittag z. Schnuppern

Wir laden Sie zu einem offenen Tanznachmittag mit Tänzen aus aller Welt ein. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Binningen

Kronenmattsaal	Datum	Montag, 16. Februar
	Zeit	14.00 - 17.00 Uhr

Hölstein

Alte Turnhalle	Datum	Montag, 20. April
	Zeit	14.00 - 17.00 Uhr

Leitung	Tanzgruppenleiterinnen
Kosten	gratis
Anmeldung	nicht erforderlich
Mitnehmen	bequeme Schuhe, Tanzschläppli (Parkettboden)

Spiele

Basel

Neu: Golf

Einsteiger- und Schnupperkurse auf der City-Golf «Pitch & Put» Anlage im Bachgraben, eine 9.- bzw. 15-Loch Anlage auf dem Gelände und Umfeld des Gartenbads Bachgraben. Alle Kurse werden von einem Golflehrer unterrichtet.

Einführungslektionen ins Golfen

Mittwoch, 14. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr
oder

Mittwoch, 21. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr
Fr. 21.50 (inkl. 1.50 MwSt.) pro Doppelstunde
Anmeldung bis 5. Januar

Einsteigerkurs

Mittwoch, 28. Januar - 25. Februar,
10.00 - 12.00 Uhr (5x)
Anmeldung bis 22. Januar
Fr. 193.70 (inkl. 13.70 MwSt.)

Tennis

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche

Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Feldern mit normalen Rackets und Tennisbällen im Doppel gespielt.

Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort St. Jakobshalle, Basel
Kosten Fr. 139.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe
Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit mögl.

Softball-Tennis

Softball-Tennis wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen auf kleinem Feld gespielt.

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Doppellektion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.)
pro Semester

Aesch

Mehrzweckhalle Löhrenacker

Donnerstag, 09.00 Uhr

Arllesheim

Sporthalle Hagenbuchen

Mittwoch, 09.00 Uhr

Liestal

Sporthalle Frenke

Dienstag, 12.00 Uhr

Frenkendorf

Neu: verschiedene Racketspiele

Einführung in verschiedene Racketspiele: Badminton, Tischtennis, Minitennis, Indica

Daten 21. Januar - 1. März (9x)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Leitung Peter Brütsch, Sportlehrer
Ort Tennis- und Sportcenter Bächliacker in Frenkendorf

Kosten Fr. 162.- (inkl. Fr. 11.43 MwSt.)
Anmeldung bis 14. Januar

Schnupperstunde

Mittwoch, 7. Januar, 10.00 - 11.00 Uhr

Basel

Tischtennis

Ort Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43, Basel

Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)
Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95
(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Kurs 1 (nur Frauen)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Leitung Claudine Schwyn

Kurs 2 (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Leitung Esther Hug

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel

Wandern

Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):
Montag 2½ - 3 Std.
Dienstag Gruppe 1 1 - 2 Std.
Dienstag Gruppe 2 3 - 4 Std.
Mittwoch 2 - 3 Std.
Donnerstag 3 - 4 Std.
Freitag 2 - 3 Std.

Wandergruppen gibt es in:

Basel, Bottmingen, Duggingen, Ettingen, Frenkendorf, Gelterkinden, Liestal, Therwil

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung, Fr. 8.50
Zehnerabonnement, Fr. 85.-
Semesterbeitrag, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Ferien

Langlaufstage in Obergoms

Im Langlaufparadies können Sie sich mit den schmalen Skiern vertraut machen – egal, ob Sie Ihre ersten Langlauf-Schritte wagen oder bereits ein erprobter Langläufer/eine erprobte Langläuferin sind.

Daten Sonntag, 1. - Sonntag, 8. März
Ort Hotel Alpina in Ulrichen
Leitung Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Elisabeth Syfrig, Fritz Felder (alle Seniorensportleiter)
Besonderes Langlauf, auf Wunsch: Schneeschuh- und/oder Winterwandern

Volkstanzferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen und Interlaken bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Ferienwoche 1

Daten Montag, 23. - Freitag, 27. März
Ort Interlaken

Ferienwoche 2

Daten Sonntag, 7. - Donnerstag, 11. Juni
Ort Staufen

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,
Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.