

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2009)
Heft: 1: Papier und Buchdruck

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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.07.2025

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

Führungen, Ausflüge, Vorträge

Kürzlich wurde Helen Liebendörfer für Ihre Stadtführungen und Ihr Engagement zum Erhalt des Münsters von der Universität Basel mit dem Ehrendoktor ausgezeichnet.

Darüber haben wir uns sehr gefreut, ist doch die gebürtige Riehenerin seit bald 30 Jahren auch für Pro Senectute tätig. «Zuerst», so erinnert sie sich, «machten wir Führungen in Basel und Carfahrten ins Elsass und in den Schwarzwald, um Kulturdenkmäler oder andere bedeutende Sehenswürdigkeiten zu besuchen». Sie selbst übernahm die Leitung der Ausflüge.

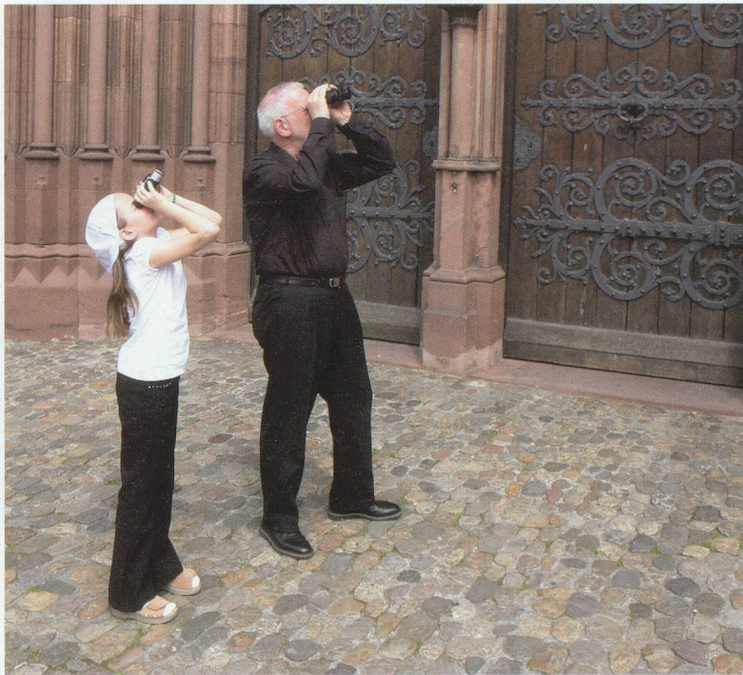
Kompetent und innovativ

Rund dreissig Jahre später organisiert Helen Liebendörfer noch immer Führungen und hält Vorträge.

«Ich war», meint sie, «nie daran interessiert, einfach nur Wissen zu vermitteln. Mir ging es immer um mehr. Die TeilnehmerInnen meiner Führungen sollten etwas Neues erfahren – Zusammenhänge sehen, an die sie vorher vielleicht noch nicht gedacht haben und angeregt werden, die Kenntnisse zu vertiefen.»

Jahrelang hat Helen Liebendörfer Führungen durch die Muttenser Dorfkirche St. Arbogast organisiert. Für Pro Senectute kam sie auf die Idee, die Führung durch die Wehrkirche zu erweitern mit Musik und Lesungen. So kam es, dass sich ihr Mann, ein Berufsmusiker, an die Orgel setzte und die Führung musikalisch bereicherte. «So entstand eine Musik-Literatur-Führung zum Advent.»

Diese Führung hatte grossen Erfolg und Frieder und Helen Liebendörfer begannen Musikvorträge für das akzent forum



im Zunftsaal der Weinleute zu halten. Während Helen Liebendörfer Gedichte von Wilhelm Busch oder Textausschnitte aus Eduard Mörikes Werk «Mozart auf der Reise nach Prag» vorträgt, ist ihr Mann am Flügel für die passende Musik besorgt.

Bildung und Sport von Qualität

Neben Helen und Frieder Liebendörfer engagieren sich Dutzende von Kursleiterinnen und -leitern im akzent forum, organisieren Führungen und Ausflüge, geben Sprach-, Sport- und Computerkurse und halten Vorträge. Nur wenige haben den Dokortitel – kompetent sind aber alle.

Alle, die im akzent forum arbeiten, haben ein Ziel: dass Sie, liebe Leserin, lieber Leser, mit dem Angebot zufrieden sind und gerne zu uns kommen. Unsere Englischlektionen, Computerkurse oder GymFit-Stunden sind dann gut, wenn Sie Ihnen gefallen. Dafür engagieren wir uns.

Haben Sie Interesse?

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.

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

Wir sind gerne für Sie da.



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

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

Sonntag, 16. bis Samstag, 22. August

November 2009

Computerferien im Schwarzwald

Montag, 2. bis Donnerstag, 5. November



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, 24. Februar

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, 9. März

Was sind Blogs (Nutzung etc.). Einen eigenen Blog einrichten.

Referentin: Ursula Rhein

Montag, 6. April

Online-Communitys. Die bekanntesten sozialen Netzwerke im Internet.

Referent: Franco Werlen

Schnuppertage

Schnupperzeit in den Osterferien

Möchten Sie ein bestimmtes Sportangebot kennen lernen oder die Ferienzeit für ein wenig Bewegung oder Entspannung nutzen? Dann besuchen Sie doch unsere Schnupperangebote in den Osterferien!

Mittwoch, 15. April,

Donnerstag, 16. April

Freitag, 17. April

Verlangen Sie das Detailprogramm.

Veranstaltungen

Auf den Fährten der Goldsucher

Im Goldmuseum Burgdorf erfahren Sie allerlei Wissenswertes über die Suche, Gewinnung, Verarbeitung und Eigenschaften des begehrten Edelmetalls.

Freitag, 17. März, 07.45 - ca. 16.30 Uhr

Gasparini - die Welt der Glacés

Die Spezialitäten von Gasparini werden seit Jahrzehnten mit natürlichen Aromen in Handarbeit hergestellt.

Montag, 23. März, 10.00 - 11.30 Uhr

Kleinhüningen

Auf dem geführten Rundgang lernen Sie das alte Fischerdorf näher kennen.

Dienstag, 31. März, 10.00 - 11.30 Uhr

Basel und seine Medizingeschichte

Erfahren Sie mehr über die Geschichte der Medizin in Basel.

Mittwoch, 1. April, 14.00 - 15.30 Uhr

Augusta Raurica

Tempel, Thermen, Theater, eine nachgebaute Stadtvilla und ein Silberschatz.

Montag, 20. April, 14.00 - 16.00 Uhr

Glockengiesserei Rüetschi

Auf diesem Rundgang lernen Sie das Kunsthandwerk des Glockengiessens sowie die Geschichte der Glocke kennen.

Dienstag, 28. April, 08.10 - 12.30 Uhr



Allgemeine Bibliotheken
der GGG Basel



Mit Ihrer ABG-Bibliotheks-
karte erhalten Sie Rabatt in
einigen Basler Buchhandlungen.
Details erfahren Sie unter
www.abg.ch oder in unseren
Bibliotheken.

voll dabei

Über 250 000 Medien zum Hören, Lesen und Sehen

Bon: Fr. 10.–

Gegen Vorlage dieses Bons erhalten Sie als Neukundin oder Neu-
kunde 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)

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/dein 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 Die Ilias (V)
- 19.03.09 Haus zum Löwenzorn (F)
- 19.03.09 Seychellen (V)
- 23.03.09 Gasparini - die Welt der Glacés (F)
- 24.03.09 Kantonspolizei Spiegelhof (F)
- 24.04.09 Van Gogh - die Landschaften (F)
- 25.03.09 Basels grosse Frauen (F)
- 25.03.09 Farbe und Stil (V)
- 25.03.09 Gabriele Münter (V)
- 26.03.09 Spielcasino Basel (F)
- 27.03.09 Novartis Pharma AG (F)
- 30.03.09 Afrika, Ozeanien und die Moderne (F)
- 31.03.09 Kleinhüningen - einst und heute (F)

April

- 01.04.09 Basel und seine Medizingeschichte (F)
- 01.04.09 Fledermäuse (V)

- 02.04.09 Mifa (F)
- 02.04.09 Wohn-Formen im Alter (V)
- 03.04.09 Basler Stadtgeschichte (F)
- 20.04.09 Augusta Raurica (F)
- 21.04.09 Binninger Schloss (F)
- 21.04.09 Anna Magdalena Bach (V)
- 22.04.09 Life sciences im alten Basel (F)
- 22.04.09 Numerologie (V)
- 22.04.09 Die Odyssee (V)
- 22.04.09 Älter werden 1 (V)
- 23.04.09 Geschichte der Syphilis (F)
- 23.04.09 Wenn das Gehör nachlässt (V)
- 24.04.09 Jungtiere im Zoo (F)
- 27.04.09 Strassennamen und ihre Bedeutung (F)
- 28.04.09 Glockengiesserei Rüetschi (A)
- 28.04.09 Jugendstil in Basel: die Innerstadt (F)
- 29.04.09 Schmutziger Handel (F)
- 29.04.09 Ein Friedhofsbummel (F)
- 29.04.09 Älter werden 2 (V)
- 29.04.09 Handlesen (V)
- 29.04.09 Das erste Goetheanum 1 (V)
- 30.04.09 Arbeitswelten - Basler Fotografien (F)
- 30.04.09 Highlights im Kunsthaus Zürich (F)

Mai

- 04.05.09 Hotel Hilton (F)
- 05.05.09 Jüdisches Basel (F)
- 06.05.09 Basler Brunnenführung Altstadt (F)
- 06.05.09 Älter werden 3 (V)
- 06.05.09 Das erste Goetheanum 2 (V)
- 06.05.09 Kinesiologie (V)
- 07.05.09 Schlüsselzunft und Safranzunft (F)
- 07.05.09 Die Arbeit des Archäologen (V)
- 12.05.09 Jugendstil in Basel (F)
- 13.05.09 Japanese Gardens (V)
- 13.05.09 Sklavenhandel (F)
- 14.05.09 Alice Walker (V)
- 19.05.09 Z'Basel an (und im) mym Rhy (V)
- 27.05.09 Chartres (V)
- 28.05.09 Paraplegikerzentrum Nottwil (A)
- 28.05.09 Das offene Bein (V)
- 29.05.08 Vogelwarte Sempach (A)

Juni

- 16.06.09 Joseph Haydn (V)
- 19.06.09 Van Gogh (F)

Führungen

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	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Karikatur & Cartoon Museum Eingang Kasse
Leitung	Annette Gehrig
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
Besonderes	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 Muttentz Dorf
Leitung	Schwabe Verlag, Muttentz
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	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	Bad. Bhf. beim Turm (Arkade)
Leitung	Basler Denkmalpflege
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	2. März

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

Gasparini – die Welt der Glacés

Die Spezialitäten von Gasparini werden seit Jahrzehnten mit natürlichen Aromen in Handarbeit hergestellt – lernen Sie die Firma näher kennen.

Datum 23. März
Tag/Zeit Montag, 10.00 - ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.45 Tramstation Birseck, 10er-Tram
Leitung Gasparini
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 9. März

Kantonspolizei Spiegelhof

Sie besichtigen die Einsatzzentrale um einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei zu bekommen.

Datum 24. März
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - ca. 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr im Hof Spiegelhof (in der Passage)
Leitung Kantonspolizei BS
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 10. März

Basels grosse Frauen

Viele Frauen haben die Geschichte und Tradition Basels entscheidend mitgeprägt – dieser Rundgang beleuchtet einige dieser spannenden Biographien.

Datum 25. März
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt Münster, Hauptportal
Leitung Claudia Manser Stoll
Kosten Fr. 23.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 11. März

Spielcasino Basel

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen: Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und erfahren einiges über die Spiele/Automaten.

Datum 26. März
Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt 15.50 Uhr Friedrich Miescher-Strasse, Bus 50 Richtung Flughafen
Leitung Casino
Kosten Fr. 20.- (inkl. Apéro)
Besonderes Bitte ID oder Pass mitnehmen!
Anmeldung bis 12. März

Novartis Pharma AG

Sie lernen die Geschichte der Novartis kennen, ihre diversen Arbeitsgebiete und besichtigen die Labors der Forschung.

Datum 27. März

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 13.30 Uhr
Treffpunkt 08.50 Uhr bei Tramstation 1, Station Novartis Campus
Leitung Novartis
Kosten Fr. 25.- (inkl. Mittagessen)
Besonderes Hosen, Socken und geschlossene Schuhe sind erforderlich
Anmeldung bis 13. März

Afrika, Ozeanien und die Moderne

Aussereuropäische Kunst von höchster Qualität und Weltbedeutung begegnet Meisterwerken der Klassischen Moderne in neuartiger Weise!

Datum 30. März
Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.45 Uhr
Treffpunkt 10.25 Uhr vor dem Museumseingang.
Leitung Beyeler Museum
Kosten Fr. 23.- (exkl. Eintritt; Museumspass gültig)
Anmeldung bis 16. März

Kleinhüningen – einst und heute

Der Rundgang zeigt Ihnen den Charme des alten Fischerdorfes. Sie entdecken eine wunderschöne Welt in verborgenen Winkeln!

Datum 31. März
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt Tram Endstation 8 «Kleinhüningen», Wiesendamm
Leitung Mike Stoll
Kosten Fr. 23.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 17. März

Basel und seine Medizingeschichte

Entdecken Sie Basel von seiner medizin-historischen Seite und erfahren Sie mehr über Grössen wie Platter, Bernoulli und Euler.

Datum 1. April
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr Peterskirche
Leitung Basel Tourismus
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 18. März

Mifa: Vom Waschmittel zur Margarine

Sie werden über die Geschichte der Mifa informiert und sehen eine Tonbildschau. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum 2. April
Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt 08.10 Uhr Aeschenplatz, Bus 70 (Station Kittler), Abfahrt: 8.21 Uhr
Leitung Mifa
Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee + Gipfel)
Besonderes Gut zu Fuss! Treppen steigen!
Anmeldung bis 19. März

Basler Stadtgeschichte neu ausgestellt

Die Stadtgeschichte Basels ist in der Barfüsserkirche neu in Szene gesetzt. Grund genug, sich einige der Highlights anzusehen.

Datum 3. April
Tag/Zeit Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr
Treffpunkt Eingang Historisches Museum Basel
Leitung Kevin Heiniger
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
Anmeldung bis 20. März

Augusta Raurica drinnen und draussen

Tempel, Thermen und Theater, eine nachgebauete Stadtvilla und ein Silberschatz – bedeutende Zeugnisse römischer Kultur.

Datum 20. April
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt vor dem Museum
Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 6. April
Bemerkung Gut zu Fuss

Binninger Schloss

Sie erfahren auf diesem Rundgang die spannende Geschichte dieses Schlosses und besichtigen das neu renovierte Hotel.

Datum 21. April
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr Tramstation Binningen, Tram 10
Leitung Herr Raemy, Hoteldirektor
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 7. April

Life Sciences im alten Basel

Sie erfahren, wie Basel zur Life Sciences-Metropole wurde. Es erwartet Sie Erstaunliches, Ekliges, aber auch Wunderbares und Unerhörtes!

Datum 22. April
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt Münster, Hauptportal
Leitung Luise Werlen
Kosten Fr. 23.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 8. April

Lust und Leid – Geschichte der Syphilis

Kaum eine andere Krankheit hat in den letzten 500 Jahren die gesellschaftlichen Vorstellungen über Körper, Medizin und Moral mehr geprägt.

Datum 23. April
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr Eingang, Totengässlein 3
Leitung Pharmazie-Hist. Museum
Kosten Fr. 20.- exkl. Eintritt
Besonderes Treppen laufen!
Anmeldung bis 9. April

Jungtiere im Zoo

Im Frühling gibt es viele Jungtiere. Sie beobachten das Verhalten der Mutter und der Gruppe und erfahren Wissenswertes über Aufzucht und Pflege.

Datum 24. April
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung Zoo Basel
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-)
Anmeldung bis 9. April

Strassennamen und ihre Bedeutung

Strassennamen erzählen Geschichte(n): Was verbirgt sich z.B. hinter den Elftausend Jungfern? Ein vergnüglicher Streifzug durch die Stadt.

Datum 27. April
Tag/Zeit Montag, 10.00 - ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt auf der Pfalz
Leitung ideenreich
Kosten Fr. 23.-
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 14. April

Ein Friedhofsbummel

Eine Stadtführung durch Jahrhunderte der Basler Bestattungskultur zwischen Spalentor und Andreasplatz.

Datum 29. April
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt Spalentor
Leitung Grabmacherjoggi
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 15. April

Schmutziger Handel in edlen Räumen

Der Rundgang bringt Licht in ein dunkles Geschichtskapitel: die Beteiligung Basler Kaufleute am transatlantischen Sklavenhandel.

Datum 13. Mai
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr
Treffpunkt Eingang Haus zum Kirschgarten
Leitung Kevin Heiniger
Kosten Fr. 20.- exkl. Eintritt, Museumspass gültig
Anmeldung bis 29. April

Arbeitswelten – Basler Fotografien

«Arbeitswelten» rückt den Arbeitsalltag und dessen Wandel der Menschen in den Mittelpunkt. Eine Ausstellung über Basel zwischen 1900 und 1980!

Datum 30. April
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt Eingang Museum
Leitung Museum kleines Klingental
Kosten Fr. 22.-
Anmeldung 16. April

Highlights im Kunsthhaus Zürich

Wir entdecken Meisterwerke aus den Epochen Impressionismus und Expressionismus, für welche sich eine Reise nach Zürich lohnt.

Datum 30. April
Tag/Zeit Donnerstag, 08.45 - 12.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt: 09.07 Uhr
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 30.- (exkl. Eintritt/Bahn)
Anmeldung 16. April

Hotel Hilton

Die Hotelreihe, die auf der ganzen Welt bekannt ist. Von der Küche bis zur Suite werden Sie durchs Hotel geführt.

Datum 4. Mai
Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr
Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang, Aeschengraben 31
Leitung Hotel Hilton
Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Gipfel)
Anmeldung bis 20. April

Jüdisches Basel

Zwischen dem Marktplatz und der Synagoge stossen wir vielerorts auf jüdische Spuren aus dem Mittelalter bis zur Neuzeit.

Datum 5. Mai
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr, Eingang Synagoge
Leitung Basel Tourismus
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 21. April

Van Gogh – die Landschaften

Eines der wichtigsten Kulturereignisse – die Sonderausstellung im Kunstmuseum Basel – darf nicht verpasst werden.

Datum 19. Juni
Tag/Zeit Freitag, 10.15-11.15 Uhr
Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum
Leitung Kunstmuseum Basel
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung 24. April

Basler Brunnenführung durch Altstadt

Diese spannende Brunnenführung macht Ihnen die mythologische, religiöse, aber auch soziologische Bedeutung des Wassers bewusst.

Datum 6. Mai
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt Urban Brunnen (Blumenrain)
Leitung Mike Stoll
Kosten Fr. 23.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 22. April

Schlüsselzunft und Safranzunft

Die beiden Zunfthäuser verdeutlichen Traditionsreichtum und Traditionspflege der einst politisch mächtigen Kaufleute-Vereinigungen.

Datum 7. Mai
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt Vor Schlüsselzunft
Leitung Basler Denkmalpflege
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 23. April

Jugendstil in Basel: die Innerstadt

Boom um 1900 – Basel wird Grossstadt. Grosszügige Wohn- und Geschäftshäuser «im modernen Stil» prägen von nun an das Zentrum.

Datum 12. Mai
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Eingang Barfüsserkirche
Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung 28. April

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

Vorträge

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)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 3. März

Glockengiesserei Rüetschi

Auf diesem interessanten Rundgang lernen Sie das Kunsthandwerk des Glockengiessens (Formen, Klänge etc.) sowie die Geschichte der Glocke kennen.

Datum 28. April
Tag/Zeit Dienstag, 08.10 - 12.30 Uhr
Treffpunkt 08.10 Uhr Schalterhalle SBB, «Treffpunkt», Abfahrt: 08.22 Uhr
Leitung Herr Spillmann
Kosten Fr. 30.-
Anmeldung bis 14. April

Paraplegikerzentrum Nottwil

Auf einem Rundgang (inkl. Film) lernen Sie das Paraplegikerzentrum kennen und erhalten einen Einblick in die Arbeit dieser Organisation.

Datum 28. Mai
Tag/Zeit Donnerstag, 11.45 - 18.00 Uhr
Treffpunkt 11.45 Uhr Schalterhalle SBB, «Treffpunkt», Abfahrt: 12.04 Uhr
Leitung Paraplegikerzentrum
Kosten Fr. 30.-
Anmeldung bis 14. Mai

Vogelwarte Sempach

Nach der Tonbildschau über die vielseitigen Projekte erfahren Sie viel Wissenswertes über die einheimische Vogelwelt.

Datum 29. Mai
Tag/Zeit Freitag, 08.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt 08.15 Uhr Schalterhalle SBB, «Treffpunkt», Abfahrt: 08.30 Uhr nach Olten-Sempach Stadt, Vogelwarte (Billette selber lösen).
Leitung Vogelwarte Sempach
Kosten Fr. 30.- (exkl. SBB)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 15. Mai

Basel

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

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

Liestal

Farbe und Stil

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

Datum 25. März
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort Regionalstelle Bahnhofstr. 4
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 11. März

Basel

Gabriele Münter/Dia-Vortrag

Gabriele Münter (1877-1962) war die Lebenspartnerin des jungen Kandinsky (1866-1944) und Mitglied der Künstlervereinigung «blauer Reiter».

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

Fledermäuse

20 Fledermausarten leben bei uns, die in Wort und Bild vorgestellt werden. Auch Pfleglinge, die in menschlicher Obhut leben.

Datum 1. April
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Dr. h.c. Jürgen Gebhard, Zoologe
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 20. März

Wohn-Formen im Alter

Es werden Vor- und Nachteile von verschiedenen Wohnformen (Siedlung, WG, Hausgemeinschaft, Generationenhaus etc.) aufgezeigt und Impulse gegeben.

Datum 2. April
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Sylvia Frey Werlen
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 18. März

Chronik der Anna Magdalena Bach

Wer war J.S. Bachs zweite Frau? Nicht nur die Mutter vieler Kinder, sondern auch eine grosse Hilfe beim Komponieren. Mit Musikstücken von Bach

Datum 21. April
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Rümelinsplatz
Leitung Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer am Flügel
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 1. April

Liestal

Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

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

Datum 22. April
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 3. April

Basel

Die Odyssee

Folgen Sie Mike Stoll durch die Irrungen und Wirrungen dieses einzigartigen Werks und der ersehnten Heimkehr des wackeren Helden Odysseus.

Datum 22. April
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mike Stoll, Religionswissenschaftler
Kosten Fr. 30.-
Anmeldung bis 3. April

Älter werden – Lust und Frust

Was kommt auf mich zu? Wo möchte ich mich neu engagieren? Wie plane ich in einer neuen Freiheit weitere Schritte?

Daten 22. April - 6. Mai (3x)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Sylvia Frey Werlen
Kosten Fr. 120.-
Besonderes Schulung und Beratung
Anmeldung bis 2. April

Wenn das Gehör nachlässt...

Beispiele und Demonstration über das Schlechte werden des Gehörs und die Möglichkeiten, es zu verbessern, werden aufgezeigt.

Datum 23. April
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans-Ueli Lerch, Hörgeräte-Akustiker
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 3. April

Handlesen - Chirologie

Die Beschaffenheit der Hände sind Prägungen der Psyche. Die Zukunft ist erfassbar über sichtbar gewordene Spuren der Vergangenheit.

Datum 29. April
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Marie-Therese S. Schibig, dipl. Astrologische Beratung
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 20. April

Das erste Goetheanum

Anhand von Bildmaterial wird ein Gesamtbild des von Rudolf Steiner erbauten Gebäudes gezeigt, das in der Silversternnacht 1922/23 einem Brand zum Opfer fiel.

Datum 29. April + 6. Mai
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Nicolas Gadacz, Musiker, Eurythmist
Kosten Fr. 60.-
Anmeldung bis 20. April

Kinesiologie – vom Stress in die Balance

Eine Synthese von östlichen und westlichen medizinischen Erkenntnissen deckt blockierte Energien auf und bringt sie zum Fliesen.

Datum 6. Mai
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Isabella Tschachtli, Kinesiologin
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 22. April

Ein Blick in die Arbeit des Archäologen

Von der Kleinuntersuchung im Leitungsgraben bis zur geplanten Grossgrabung, von der Dokumentation im Feld bis zur Auswertung im Büro.

Datum 7. Mai
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Guido Lassau, Archäologe
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 22. April

Japanese Gardens

You will be introduced to some of the beautiful gardens. Introduction to the symbolism and what the features in a Japanese garden represents.

Daten 13. Mai
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Anne Breckenridge
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Pre-intermediate level!
Anmeldung bis 29. April

Alice Walker

Sie lernen den faszinierenden Werdegang dieser afroamerikanischen Schriftstellerin kennen.

Datum 14. Mai
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Heidrun Graf
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 29. April

Z`Basel an (und im) mym Rhy

Rhein- und Fährengeschichten in Historien, Legendenden, Romanen, Gedichten und Anekdoten. Ein Querschnitt in Wort und Folien.

Datum 19. Mai
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Rümelinsplatz
Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 4. Mai

Chartres

Die erste gotische Kathedrale steht auf einem keltischen Heiligtum, das die Jungfrau schon verehrte. Sie öffnet ein Fenster in die Seele Europas.

Datum 27. Mai
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Marcus Schneider
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 13. Mai

Das offene Bein (Ulcus cruris)

Wie entsteht ein offenes Bein? Wie wird es behandelt? Wie kann man es verhindern?

Datum 28. Mai
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Heidi Stamer, dipl. Physiotherapeutin
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 13. Mai

Joseph Haydn

Er ist der Vater der Klassik. Als Schöpfer der symphonischen Grossform, der Sonate, des Oratoriums im neuen Sinn, d.h. von der Liturgie freigelöst: Wie in den «Vier Jahreszeiten».

Datum 16. Juni
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Rümelinsplatz
Leitung Marcus Schneider
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 3. Juni

Spiel**Basel****Spielnachmittag**

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

Daten 9.3./20.4./11.5./8.6.09 (4x)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Priska Flury
Kosten Fr. 100.-
Anmeldung bis 20. Februar

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 25. 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****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

Muttenz**Kochkurs für Männer (Einsteiger)**

Sie lernen das Zubereiten einfacher, aber abwechslungsreicher Mahlzeiten.

Daten 10. März - 28. April (8x)
(ohne 7.4.+14.4.)
Tag/Zeit Dienstag, 18.30 - ca. 22.00 Uhr
Ort Margelacker Schulhaus, Reichen-

steinerstr. 2-4

Leitung Denise Wyss
Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel u. Getränke ca. Fr. 100.-)
Anmeldung bis 19. Februar

Kochkurs für Männer (Fortgeschrittene)

Daten 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 u. Getränke ca. Fr. 100.-)
Anmeldung bis 19. Februar

Therwil**Kochkurs für Männer (Einsteiger)**

Daten 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 u. Getränke ca. Fr. 100.-)
Anmeldung bis 19. Februar

Literatur, Musik und Gestalten**Liestal****Lesezirkel**

Gespräch und Gedankenaustausch über Bücher und Autoren, 14-täglich.

Gruppe A

Daten 10.3./24.3./21.4./5.5./19.5./2.6.09 (6x)

Gruppe B

Daten 17.3./31.3./28.4./12.5./26.5./9.6.09 (6x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung Lotti Egli
Kosten Fr. 105.-
Anmeldung bis 25. Februar

Text-Werkstatt

Wir lassen uns zum Schreiben anregen und besprechen die Texte in der Gruppe.

Daten 10.- 31. März (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 27. Februar

Ostereier mit Serviettentechnik

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

Datum 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.

Datum 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

Liestal

Kartenkurs

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

Datum 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

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 - 11.00 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 Kohlestiften 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

Bläser Regio Basel

Pratteln

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Handharmonika-Gruppe «Sunneschyn»

Birsfelden

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.

Individualekurse

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 und Begleitung, Computer- Privatstunden und Support, Handy- Privatlektionen und 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, 24. Februar

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, 9. März

Was sind Blogs (Nutzung etc.). Einen eigenen Blog einrichten. Referentin: Ursula Rhein

Montag, 6. April

Online-Communitys. Die bekanntesten sozialen Netzwerke im Internet. Referent: 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/Vista.

Voraussetzungen: Keine

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/Vista, Microsoft Word 2002/2007, 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 sind ein Lehrmittel und eine CD für das Üben zu Hause.

Programme: CD, die Sie im Kurs erhalten

Voraussetzungen: Kurs «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: Microsoft Word 2002/2007.

Voraussetzungen: Kurs «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: Microsoft Word 2002/2007.

Voraussetzungen: Kurs «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: Kurs «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: Kurs «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: Microsoft Excel 2002/2007.

Voraussetzungen: Kurs «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: Microsoft Excel 2002/2007.

Voraussetzungen: Kurs «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/Vista

Voraussetzung: Kurs «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: Kurs Windows XP/Vista

Voraussetzung: Kurs «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

Neu: Musiknotation am PC

Mit dem Gratis-Programm Finale Notepad 2008 lernen Sie Noten bzw. Melodien zu schreiben. Sie können auch eine einfache Begleitung z.B. mit Klavier oder Gitarre als Musiknoten ausdrucken und erlangen die Fähigkeit, Ihre Grundkenntnisse nach dem Kurs selbständig zu erweitern.

Betriebssystem: Windows XP/Vista

Voraussetzungen: Kurs «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen Fr. 280.-

Neu: Musiklehre am PC

Mit einem Gratis-Programm lernen Sie die Grundlagen der Musik kennen: Tonleiter, Melodie, Takt, Rhythmus. Sie lernen wie Sie jederzeit ihr Grundwissen auffrischen und erweitern können (Komponisten, Musikgattungen wie Symphonie, u.s.w. und können jede Lektion jeweils auf Papier ausdrucken.

Betriebssystem: Windows XP/Vista

Voraussetzungen: Kurs «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen Fr. 280.-

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 wichtigsten Neuerungen kennen und können diese mit praktischen Übungen anwenden.

Programme: Windows Vista/Microsoft Word 07

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/Vista

Voraussetzungen: Kurs «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/Vista,

Microsoft Office 2002/2007

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: Microsoft Word 2002/2007

Voraussetzungen: Kurs «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: Microsoft PowerPoint 2002/2007

Voraussetzungen: Kurs «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

Das ABC des Druckens

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

Programm: Microsoft Word 2002/2007

Voraussetzung: Kurs «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/Vista, Photoshop Elements 6.0/7.0

Voraussetzung: Kurs «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/Vista, Picasa

(Gratisprogramm)

Voraussetzung: Kurs «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/Vista, Photoshop Elements 5.0/6.0/7.0

Voraussetzung: Kurs «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 6.0/7.0

Voraussetzung: Kurs «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

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 6.0/7.0

Voraussetzung: Kurs «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 Anwendungskenntnisse.

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: Kurs «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 Anwendungskenntnisse.

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: Kurs «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 3 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: Kurs «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 Mausklick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Voraussetzung: Kurs «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: Kurs «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: Kurs «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: Kurs «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

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.

Programme: Windows XP/Vista

Voraussetzung: Kurs «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/Vista

Voraussetzungen: Kurs «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

Workshops

Basel

Fotografieren mit Digitalkamera 1

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.-

Neu: Fotografieren mit 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 Einstellungsmöglichkeiten

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.-

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: Öffentliche Automaten

Sie wünschen sich eine Einführung im Bedienen von Billetautomaten, elektronischen Telefonbüchern in Telefonkabinen, Bankomaten oder öffentlichen Fotoautomaten.

Wir gehen mit Ihnen zum gewünschten Automaten und erklären Ihnen die Funktionen des Geräts. Sie können das Gelernte sofort ausprobieren.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL

1 Lektion, Fr. 75.-

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

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

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

Französisch

Liestal

Anfängerkurs

Unsere erfahrene Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden lernen» wird grosser Wert gelegt.

Daten	20. April - 22. Juni (10x) (ohne 1. 6)
Tag/Zeit	Montag, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Kirsten Indra
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 1. April

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 - 5 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, 09.45 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
Fortg. Anfänger	Donnerstag, 14.00 Uhr
Leichte Mittelstufe	Montag, 10.30 Uhr
Leichte Mittelstufe	Donnerstag, 10.15 Uhr
Leichte Mittelstufe	Donnerstag, 14.00 Uhr
Mittelstufe	Mittwoch, 10.15 Uhr

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
Leichte Mittelstufe	Donnerstag, 08.30 Uhr

Italienisch**Basel****Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Montag, 09.00 Uhr	Dienstag, 14.00 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	Donnerstag, 08.30 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

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.

Schnupperzeit während den Osterferien

Möchten Sie ein bestimmtes Sportangebot kennen lernen oder die Ferienzeit für ein wenig Bewegung oder Entspannung nutzen? Dann besuchen Sie unsere Schnupperangebote in den Osterferien!

Mittwoch, 15.4., Donnerstag, 16.4., Freitag 17.4.

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

Körpertraining, 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 Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
-----	--

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 Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
-----	--

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.

Tag/Zeit	Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal
Leitung	Gabriela Karrer, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Basel

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

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**Gothelfschulhaus**

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

Oberwil**Wehrlin-Turnhalle**

Mittwoch, 15.30 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

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)

Rhyark Saalbau, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr
Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 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

Donnerstag, 17.30 Uhr

Blauen**Turnhalle**

Dienstag, 15.00 Uhr

Bottmingen**Schulhaus Hämisgarten**

Dienstag, 16.00 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**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

Laufen

Ref. Kirchgemeindehaus

Mittwoch, 14.30, 15.30 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

Beckenbodentraining

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

Basel

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
Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Liestal

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr

Datum: ab 22. April
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal

Leitung Irène Stoll Ermuth, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

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

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
	Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
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: Fit und entspannt**

Bei der Franklin-Methode werden Bewegungen mit bildlichen Vorstellungen unterstützt. Dadurch können Kraftübungen effizienter ausgeführt, ungünstige Bewegungsmuster korrigiert und die Haltung verbessert werden. Sie nehmen Ihren Körper besser wahr und fühlen sich fit und entspannt.

Daten	24. April - 25. Juni (8x) (ohne 1.5/22.5)
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II, Bewegungspädagogin Franklin Methode
Kosten	Fr. 144.-

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.

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28, Basel
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
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

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

Basel**Kurs 1**

Tag/Zeit	Donnerstag, 11.30 - 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
	Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

Liestal

Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Ballettraum, Rosenstr. 12, Liestal
Leitung	Ruth Frei, Yoga-Lehrerin
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

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, 28. März, 10.00 - 12.00 Uhr
Freitag, 17. April, 14.00 - 16.00 Uhr

Laufsport

Nordic Walking Einführung

Basel	
Daten	20. - 30. April (4x)
Tag/Zeit	Montag und Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Ort	Bruderholz: Wasserturm
Leitung	Franziska Mangold, Nordic Walking-Leiterin
Anmeldung	bis 6. April

Gelterkinden

Treffpunkt	Eingang Schwimmbad Gelterkinden
Daten	23.4. / 30.4. / 7.5. / 14.5.
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.15 - 10.30 Uhr
Leitung	Monika Zumbrunn, Nordic Walking-Leiterin
Anmeldung	bis 6. April

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)

Basel

Laufpass 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

Basel

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

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

Walking/Nordic Walking

Basel

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.

Ort

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.

Münchenstein

Sportplatz Au

Mittwoch, 09.30 Uhr

Zunzgen

Parkplatz Sperrmattweg

Montag, 09.30 Uhr

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.

Walking

Gelterkinden

Schwimmbad-Eingang
Montag, 09.30 Uhr

Liestal

APH Frenkenbündten
Dienstag, 09.50 Uhr

Muttenz

Sportplatz Margelacker

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

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-Steurenthaler
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	08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)
Weiherrweg	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, Wasserstelsenschulhaus

Wasserstelsenzweg 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

Stepptanz

Stepptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den Füßen. In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundsätze und die Technik des Stepptanzes 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 Stepp-tanz, Schorenweg 150, Basel
Leitung	Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin
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

ab 20. April

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kurs 2: für Neueinsteiger

ab 20. April

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

Ort Gerbergasse 54

Kurs 7: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm,

Freie Strasse 34

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 Pflege-

heim, 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, Wiesen-

damm 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

Arlenheim

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.

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.

Neue Kurse ab 4. März

Schnupperlektion ins Golfen, Einsteigerkurs, Vertiefungskurs (Vorkenntnisse erforderlich), Daten und Preise auf Anfrage.

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, Tennisracket
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

Mehrweckhalle Löhrenacker

Donnerstag, 09.00 Uhr

Arlesheim

Sporthalle Hagenbuchen

Mittwoch, 09.00 Uhr

Liestal

Sporthalle Frenke

Dienstag, 12.00 Uhr

Basel**Tischtennis**

Ort	Weierweg 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

Breitensporttag

Mittwoch, 27. Mai 2009 in Muttenz

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.

Weitere Wandergruppen gibt es in:

Duggingen, Ettingen, Frenkendorf, Gelterkinden, Liestal

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**Langlauftage 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	Hotel Artos in Interlaken

Ferienwoche 2

Daten	Sonntag, 7. - Donnerstag, 11. Juni
Ort	BDB-Akademie in Staufen (D)

Leitung	Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen
---------	--

Nordic Walking und Wellness am Titisee

Im Gebiet Titisee Hinterzarten erleben Sie schöne Touren. Einsteiger haben die Möglichkeit, die Nordic Walking Technik zu erlernen. Zur Erholung und Entspannung bietet das Hotel einen schönen Wellnessbereich an.

Daten	Sonntag, 26. - Mittwoch, 29. April
Ort	Maritim Titisee Hotel in Titisee-Neustadt
Leitung	Barbara Willmering und Verena Gättli (Seniorensportleiterinnen)

Bergwanderwoche im Oberengadin

In der einmaligen Bergwelt des Oberengadins erleben Sie ausgedehnte Wanderungen. Sie geniessen die Flora und Fauna dieser Landschaft und das Solebad im Hotel lädt zur Entspannung ein. Auch für Kulturinteressierte bietet die Region Oberengadin Interessantes an.

Daten	Sonntag, 16. - Samstag, 22. August
Ort	Hotel Schweizerhof in Sils Maria
Leitung	Kurt Liechti und Urs Eschbach (Wanderleiter)

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.