

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2009)
Heft: 2: Schwerpunkt Kunstmuseum

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

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

Sportangebote im Frühling

Der Frühling ist da. Endlich, möchte man sagen, nach diesem langen, kalten Winter. Nun sind die Temperaturen wieder höher, und sie locken einen nach draussen, um Sport zu treiben und die wintermüden Glieder wieder in Form zu bringen.

Körperliche Aktivitäten im Freien – oder um es auf Neudeutsch zu sagen: Outdoor Sport – gehören für viele zu den schönsten Nebenbeschäftigungen in der wärmeren Jahreszeit.

Ob Walking, Nordic Walking, Jogging, Vita Parcours oder Wandern – das akzent forum bietet eine Vielzahl von attraktiven Sportkursen an, die unter freiem Himmel stattfinden.

Geleitet werden unsere Sportkurse von qualifizierten Sportleiterinnen und -leitern, die in der Eidgenössischen Hochschule für Sport ausgebildet wurden und über profunde Erfahrungen in ihrer Sportart verfügen.

Draussen wie drinnen – Kurse von Qualität

Neben den attraktiven Outdoor-Sportkursen organisiert das akzent forum eine Vielzahl von moderaten Bewegungsangeboten, denn fit zu sein, heisst nicht nur, die Ausdauer und die Kraft zu trainieren, sondern auch die Beweglichkeit. Mit verschiedensten Gymnastikkursen, Stretching- und Entspannungsangeboten sowie Wassergymnastik oder Tanzkursen haben wir auch in dieser Hinsicht erstklassige Angebote.

Daneben können Sie bei uns unzählige weitere Sportarten ausüben: Pilates, GymFit, Bauch-Beine-Po, Rückentraining, Yoga, Qi-Gong, Tai-Ji, Feldenkrais, Aquajogging, Tennis und sogar Golf; und



ausserdem haben wir einen eigenen Kraftraum.

Sie sehen: Das Sportangebot von akzent forum ist gross. Wir bieten Kurse in den Kantonen Baselland und Basel-Stadt an. Bestimmt ist auch etwas darunter, was Ihren Bedürfnissen entspricht.

...und Kultur

Dazu bieten wir ein breites Angebot an Sprachlektionen, Computer- und Handykursen an. Wir organisieren Führungen, Ausflüge und Vorträge. Sie können in unserem Chor singen, im Kammerorchester mitspielen oder am Literaturzirkel teilnehmen – malen, Schach spielen oder aquarellieren.

Haben Sie Interesse?

Auf den folgenden Seiten sehen 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.



Telefon 061 206 44 66
Mo-Fr, 08.00 - 12.00 Uhr
und 14.00 - 16.30 Uhr
www.akzent-forum.ch

Ausgewählt

Besondere Bildungs- und Sportangebote

Veranstaltungen

Die Kunst des Rahmens

Sie lernen das spannende Kunsthandwerk des Rahmenmachens kennen – von der Technik bis zu gestalterischen Fragen.

Montag, 11. Mai, 10.00 - 11.00 Uhr

Zwischen Ausgrabung und Museum

Was geschieht mit den Funden nach der Ausgrabung? Wir schauen in den Büros der Archäologischen Bodenforschung nach.

Dienstag, 19. Mai, 14.00 - 15.00 Uhr

Paraplegikerzentrum Nottwil

Sie lernen das Paraplegikerzentrum kennen und erhalten einen Einblick in die Arbeit dieser Organisation.

Donnerstag, 28. Mai, 12.00 - 18.00 Uhr

Graf Calioistro

Lernen Sie diese umstrittene Persönlichkeit aus dem 18. Jh. kennen, die eng mit Basel und Riehen verbunden ist.

Freitag, 5. Juni, 10.00 - 11.30 Uhr

Alberto Giacometti

Die Ausstellung zeigt bedeutende Arbeiten des bekannten Schweizer Künstlers.

Montag, 8. Juni, 10.30 - 11.45 Uhr

Auf Schatzsuche in Sursee/Beromünster

Ein kaum bekanntes historisches Städtchen und ein stimmungsvolles Ensemble von alter Kirche und barocken Chorherrenhäusern.

Dienstag, 16. Juni, 08.45 - 18.00 Uhr

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, 21. April

16.00, 17.00 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, 4. Mai

Kaufberatung Digitalkameras. Auf was muss ich beim Kauf achten.

Urs Hartmann

Montag, 1. Juni

Datensicherung (System- & Dokumentensicherung, benötigte Programme, Automatismen, empfehlenswerte Datenstrukturen) mit Martin Gruber

Neu: Angebote für Sehbehinderte

Hat Ihr Sehvermögen nachgelassen und Sie benötigen eine Beratung im Bereich Hilfsmittel für den Computer oder das Mobil-Telefon?

Möchten Sie eine Bildschirm-Lesesoftware, die Ihnen den Text am Bildschirm vorliest, oder benötigen Sie Privatstunden für die gängigen Anwendungsprogramme und für die Verwendung der Hilfsmittel?

Rufen Sie uns an, wir organisieren eine Fachperson für Sie, die Ihnen gerne weiterhilft.

Machen Sie Ferien mit uns

April

Nordic Walking und Wellness am Titisee

Sonntag, 26. bis Mittwoch, 29. April

Juni

Volkstanzferien in Staufen

Sonntag, 7. bis Donnerstag, 11. Juni

Juli

2-Tagesbergtour im Oberengadin

Dienstag, 21./Mittwoch, 22. Juli

August

Wanderwoche in der Region Silvaplana

Sonntag, 16. bis Samstag, 22. August

Oktober

Bergün – leichte Wanderungen + Ausflüge

Sonntag, 11. bis Freitag, 16. Oktober

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.

Sommerferienprogramm

Möchten Sie auch in den Sommerferien etwas Anregendes für Körper und Geist tun? Dann sind Sie bei unserem Sommerferienprogramm von Bildung und Sport genau richtig.

Verlangen Sie unser Detailprogramm ab Anfang Mai.



Allgemeine Bibliotheken
der GGG Basel



Mit Ihrer ABG-Bibliothekskarte erhalten Sie Rabatt in einigen Basler Buchhandlungen. Details erfahren Sie unter www.abg.ch oder in unseren Bibliotheken (s. a. S. 39).

voll dabei

Über 250 000 Medien zum Hören, Lesen und Sehen

Bon: Fr. 10.–

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

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

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

Abmeldung

Kurse

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

Ausflüge, Führungen, Vorträge

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

Auf einen Blick...

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

April

23.04.09	Wenn das Gehör nachlässt (V)
29.04.09	Handlesen (V)
29.04.09	Das erste Goetheanum 1 (V)

Mai

05.05.09	Jüdisches Basel (F)
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)
11.05.09	Kunst des Rahmens (F)
13.05.09	Japanese Gardens (V)
13.05.09	Schmutziger Handel (F)
14.05.09	Zum düsteren Kohlenberg (F)
14.05.09	Alice Walker (V)
15.05.09	Geheimnisvolles Ägypten (F)
18.05.09	Theater und Schauspielhaus Basel (F)
19.05.09	Ausgrabungen und Museum (F)
19.05.09	Z'Basel an (und im) mym Rhy (V)
20.05.09	Tanzen, Warnen, Täuschen (F)
25.05.09	Öl und Essig (F)
26.05.09	Verzell doch das em Fährimaa! (F)
27.05.09	Erasmus von Rotterdam (F)
28.05.09	Paraplegikerzentrum Nottwil (A)
28.05.09	Das offene Bein (V)
29.05.09	Vogelwarte Sempach (A)

Juni

03.06.09	Petite Camarque Alsacienne (A)
04.06.09	Spalentor und Stadtbefestigung (F)
05.06.09	Graf Calioistro (F)
08.06.09	Alberto Giacometti (F)
09.06.09	Kartause Ittigen (Thurgau) (A)
10.06.09	Papst, Pest und andere Seuchen (F)
10.06.09	ABG - Bibliotheksführung (F)
11.06.09	Das Basler Rathaus (F)
12.06.09	Die Pauluskirche (F)
15.06.09	Basler Trinkwasser-Gewinnung (F)
16.06.09	Joseph Haydn (V)
16.06.09	Schatzsuche Sursee/Beromünster (A)
17.06.09	Hans Holbein der Jüngere in Basel (F)
18.06.09	Romanik in Romainmôtier/Payerne (A)
23.06.09	Birsigtunnel (F)
24.06.09	Merian Park in Brüglingen (F)
25.06.09	Kunst der Kelten (A)

Führungen

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 23. 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

Die Kunst des Rahmens

Sie lernen das spannende Kunsthandwerk des Rahmenmachens kennen – von der Technik bis zu gestalterischen Fragen.

Datum	11. Mai
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	09.55 Uhr Herbergsgasse 4-6 (hinter Spiegelhof)
Leitung	Niklaus Knöll
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 27. 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

Zum düsteren Kohlenberg

Ein Rundgang am Kohlenberg – eine einst schauerliche und gemiedene Gegend mit Gefängnis, Henkern, Prostituierten und niederem «Gesinde».

Datum	14. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Lohnhofgasse, neben Brötli Bar
Leitung	Grabmacherjoggi
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 30. April

Geheimnisvolles Ägypten

Erfahren Sie alles über den Jenseitsglauben, den Totenkult und die Hieroglyphen im Antikenmuseum Basel.

Datum	15. Mai
Tag/Zeit	Freitag, 10.15 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang Antikenmuseum
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 23.- (exkl. Eintritt)
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 4. Mai

Theater und Schauspielhaus Basel

Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen vom Theater/Schauspielhaus und erfahren mehr über deren Geschichte.

Datum	18. Mai
Tag/Zeit	Montag, 16.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt	15.55 Uhr vor dem Haupteingang des Theaters
Leitung	Theater Basel
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss! Viele Treppen!
Anmeldung	bis 4. Mai

Zwischen Ausgrabung und Museum

Was geschieht mit den Funden nach der Ausgrabung? Wir schauen in den Büros der Archäologischen Bodenforschung nach.

Datum 19. Mai
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr
 Treffpunkt Elsässerstr. 128, Archäol. Bodenforschung
 Leitung Norbert Spichtig
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 5. Mai

Tarnen, Warnen, Täuschen

Warum tarnen sich Tiere und welche Mittel zur Tarnung und Täuschung stehen ihnen zur Verfügung?

Datum 20. Mai
 Tag/Zeit Mittwoch, 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 6. Mai

Öl und Essig «Vom Fass»

Machen Sie eine kleine kulinarische Entdeckungsreise durch die Welt der Öle und Essige!

Datum 25. Mai
 Tag/Zeit Montag, 19.00 - ca. 21.00 Uhr
 Treffpunkt 19.00 Uhr vor Eingang «Vom Fass», oben an Spalenberg 59
 Leitung Irene Handloser
 Kosten Fr. 30.- (inkl. Aperio und Degustation)
 Anmeldung bis 11. Mai

Verzell doch das im Fährmaa!

Basler sind wahre Liebhaber und Bewahrer von meist uralten Redensarten. Folgen Sie dem Historiker durch das sprichwörtliche Basel.

Datum 26. Mai
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Münster
 Leitung Brigitte Häring
 Kosten Fr. 23.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 12. Mai

Erasmus von Rotterdam

Wer war Erasmus? Der Rundgang bringt Ihnen den Menschen und sein Werk näher – und die bewegte Zeit, in der er lebte.

Datum 27. Mai
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr, Schiffände (bei der Treppe zum Rhein)
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 13. Mai

Das Spalentor und die Stadtbefestigung

Geniessen Sie die wunderbare Sicht über die Basler Altstadt und erfahren Sie mehr über Verteidigungsanlagen und Baugeschichte.

Datum 4. Juni
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt Spalentor
 Leitung Peter Habicht
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss, Treppen!
 Anmeldung bis 21. Mai

Graf Calioistro – eine schillernde Gestalt

Lernen Sie eine der umstrittensten Figuren der europ. Geschichte des 18. Jahrhunderts kennen, die eng mit Basel u. Riehen verbunden ist.

Datum 5. Juni
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Tramhaltestelle Bettingerstr.
 Leitung Verkehrsverein Riehen
 Kosten Fr. 22.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 22. Mai

Alberto Giacometti

Die Ausstellung zeigt bedeutende Arbeiten dieses bekannten Schweizer Künstlers, der zu den einflussreichsten Künstlern der Moderne gehört.

Datum 8. Juni
 Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.45 Uhr
 Treffpunkt 10.25 Uhr vor dem Museumseingang
 Leitung Beyeler Museum
 Kosten Fr. 22.- (exkl. Eintritt; Museumspass gültig)
 Anmeldung bis 28. Mai

Papst, Pest und andere Seuchen

Ein Stadtrundgang zur Geschichte der classe politique im Alten Basel – von Machtbezeugungen, Seuchen und reger Bautätigkeit.

Datum 10. Juni
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Peterskirche
 Leitung Mike Stoll
 Kosten Fr. 23.-

Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 27. Mai

ABG-Bibliotheksführung

Ein Blick hinter die Kulissen - wer wählt Bücher aus, wie gelangen sie in die Regale und was, wenn sie nicht mehr begehrt sind?

Datum 10. Juni
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt Schmiedenhof 10 (Durchgang Rümelinsplatz, vor dem gelben Lift)
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Apéro)
 Besonderes Eine gemeinsame Veranstaltung von ABG und akzent forum
 Anmeldung bis 3. Juni

Das Basler Rathaus – Stolz der Bürger

Wir erfahren mehr über die bewegte Geschichte dieses Hauses und besuchen den (wie lange noch intakten?) Grossratssaal.

Datum 11. Juni
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Arkaden Rathaus Hof
 Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 28. Mai

Die Pauluskirche – ein Gesamtkunstwerk

Ein Juwel des Jugendstils, geschaffen im originellen Zusammenwirken von Stararchitekten und Künstlern der Regio.

Datum 12. Juni
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang Pauluskirche
 Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
 Kosten 20.-
 Anmeldung bis 29. Mai

Basler Trinkwasser-Gewinnung

Wie kommt das Wasser zu uns ins Haus? Nach einer kurzen Einführung besichtigen Sie die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen und das Pumpwerk.

Datum 15. Juni
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.45 Uhr Endstation Tram 2, Eglise
 Leitung IWB
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss! Keine Sitzgelegenheit
 Anmeldung bis 1. Juni

Hans Holbein der Jüngere in Basel

Zwischen Rathaus und Kunstmuseum folgen wir den Wegen und Stätten, an denen Hans Holbein d. J. während seiner Basler Jahre gewirkt hat.

Datum 17. Juni
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr, Rathauhof
Leitung Basel Tourismus
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 3. Juni

Birsigtunnel

Das unterirdische Basel: von der Heuwaage bis zur Schiffflände. Es gibt viele ober- und unterirdische Veränderungen der Stadt.

Datum 23. Juni
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Zoo
Haupteingang
Leitung ideenreich
Kosten Fr. 23.-
Besonderes Gut zu Fuss! Gutes Schuhwerk mit gutem Profil.
Anmeldung bis 11. Juni

Merian Park in Brüglingen

Besuchen Sie den wunderbaren Park. Sie erfahren einiges über Geschichte/Philosophie, über Pflanzen sowie die Beziehung zwischen Mensch und Natur.

Datum 24. Juni
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt beim Kutschenmuseum, Merian Park
Leitung Merian Park
Kosten Fr. 20.-
Bemerkung Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 10. Juni

Ausflüge

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

Petite Camarque Alsacienne

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen. Bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder und vieles mehr sind in der Petite Camarque zu Hause.

Datum 3. Juni
Tag/Zeit Dienstag, 07.50 - 12.30 Uhr
Treffpunkt 07.50 Uhr Schiffflände, Bus 4 bis Neuweg. Abfahrt 08.01 Uhr
Leitung Petite Camarque
Kosten Fr. 30.- (inkl. Busbillette)
Besonderes Gut zu Fuss! ID nicht vergessen!
Anmeldung bis 20. Mai

Kartause Ittingen (Thurgau)

Sie besichtigen die eindrückliche Kloster- und Gartenanlage und erfahren mehr über die Lebensweise ihrer einstigen Bewohner.

Datum 9. Juni
Tag/Zeit Dienstag, 07.45 - 18.00 Uhr
Treffpunkt 07.45, 08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus
Leitung Harry Eichenberger
Kosten Fr. 89.-
Anmeldung bis 26. Mai

Auf Schatzsuche in Sursee/Beromünster

Ein kaum bekanntes historisches Städtchen und ein stimmungsvolles Ensemble von alter Kirche und barocken Chorherrenhäusern.

Datum 16. Juni
Tag/Zeit Dienstag, 08.45 - 18.00 Uhr
Treffpunkt 08.45 Uhr Schalterhalle SBB, «Treffpunkt», Abfahrt: 09.03 Uhr
Leitung Rose Schulz-Rehberg
Kosten 45.- (exkl. Bahn: Billett bis Beromünster lösen)
Anmeldung bis 2. Juni

Romanik in Romainmôtier und Payerne

Diese Kirchen gehören zu den schönsten Bauwerken der Romanik in der Schweiz – ein Ausflug in die französische Schweiz.

Datum 18. Juni
Tag/Zeit Donnerstag, 07.45 - 18.00 Uhr
Treffpunkt 07.45 Uhr Gartenstrasse mit R. Saner Bus, Abfahrt: 08.00 Uhr
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 98.- (exkl. Mittagessen)
Anmeldung 4. Juni

Kunst der Kelten

Besuchen Sie die einzigartige Ausstellung in Bern zum Kunstschaffen der antiken Kelten. Sie sehen Meisterwerke aus 14 Jahrhunderten!

Datum 25. Juni
Tag/Zeit Donnerstag, 08.15 - 12.00 Uhr
Treffpunkt 08.15 Uhr, Schalterhalle SBB, Treffpunkt, Abfahrt: 08.28 Uhr
Leitung Hist. Museum Bern
Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn)
Anmeldung bis 11. Juni

Vorträge

Basel

Wenn das Gehör nachlässt...

Aufzeigen von Beispielen für das Schlechter werden des Gehörs und von Möglichkeiten, es zu verbessern.

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 erforderliche

Handlesen – Chirolgie

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 Fließen.

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 Doku- mentation 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 beau-
tiful 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, Le-
genden, Romanen, Gedichten und Anekdoten.
Ein Querschnitt in Wort und Folien.

Datum 19. Mai
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Rümelinsplatz
Leitung Hans A. Jenny

Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 4. Mai

Das offene Bein (Ulcus cruris)

Wie entsteht ein offenes Bein? Wie wird es be-
handelt? 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 Ora-
toriums im neuen Sinn, d.h. von der Liturgie frei
gelöst: in den «Vier Jahreszeiten».

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

Spiel

Schachtreff Birsfelden

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

Sissach

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

Senioren-Theater

Sissach

Tag/Zeit Auf Anfrage

Literatur, Musik und Gestalten

Liestal

Lesezirkel

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

Gruppe A

Daten 21.4./5.5./19.5./2.6.09 (4x)

Gruppe B

Daten 28.4./12.5./26.5./9.6.09 (4x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung Lotti Egli
Kosten Fr. 70.-
Anmeldung erforderlich

Semesterkurse

Anmeldung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupper-
stunde und Preis auf Anfrage.

Aquarellieren

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie
werden in die Technik des Aquarellmalens
eingeführt und lernen den Umgang mit Materi-
al 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 Vor-
lagen, 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 Zusam-
menspiel 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 Zusam-
menspiel 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 TeilnehmerIn-
nen. 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.

Individuale Kurse

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

Angebote für den Kanton BL

Wir bieten im Kanton Basel-Landschaft ab sofort Computerkauf- Beratung 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, 21. April

16.00, 17.00 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.

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

Montag, 4. Mai

Kaufberatung Digitalkameras. Neue Geräte: Auf was muss man achten?
mit Urs Hartmann

Montag, 1. Juni

Datensicherung (System- & Dokumentensicherung, benötigte Programme, Automatismen, empfehlenswerte Datenstrukturen)
mit Martin Gruber

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.

Programm: 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. Texte 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.

Programme: 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 selbstständig zu erweitern.

Programme: 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, usw. und können jede Lektion jeweils auf Papier ausdrucken.

Programme: 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 wichtigen 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, CDs 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.

Programme: 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.

Programme: 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 Adressetiketten 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.-

Digitale Bilder archivieren

(mit Photoshop Elements)

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, per E-Mail verschicken, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben.

Programme: Windows XP/Vista, Photoshop Elements 6.0/7.0

Voraussetzung: Kurs «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

Digitale Bilder archivieren

(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.-

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 Grundlagen

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 Mausclick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Voraussetzung: Kurs «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

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.-

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.-

Neue Billetautomaten & Sicheres Reisen

Diesen Kurs bieten wir in Zusammenarbeit mit dem Tarifverbund Nordwestschweiz (TNW) an. Sie lernen und üben Schritt für Schritt wie Sie Billette, Mehrfahrtenkarten, eine U-Abo-Card etc. an einem der neuen Billetautomaten lösen und erhalten Tipps für das sichere Reisen.

Basel

Daten 26. Mai/16. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute, Luftgässlein 3

Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn

Liestal

Datum 24. Juni

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute, Bahnhofstrasse 4

Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn

Zusätzliche Angebote

Diese Angebote führen wir auch für den Kanton BL. Je nach Angebot bei Ihnen zu Hause, im Kursraum Liestal und für die Kaufbegleitung im Geschäft Ihrer Wahl.

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.

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.

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.

1 Lektion, Fr. 75.- (Kaufbegleitung)

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

Wegpauschale)

Neu: Support für Mac u. Windows PC

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.

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

Privatstunden für 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 Privatstunden bei Ihnen zu Hause oder im akzent forum das Richtige für Sie.

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

Neu: Computer- und Handyunterstützung für Sehbehinderte

Hat Ihr Sehvermögen nachgelassen und Sie benötigen eine Beratung im Bereich Hilfsmittel für den Computer oder das Mobil-Telefon? Möchten Sie eine Bildschirm-Lesesoftware, die Ihnen den Text am Bildschirm vorliest, oder benötigen Sie Privatstunden für die gängigen Anwendungsprogramme und für die Verwendung der Hilfsmittel?

Rufen Sie uns an, wir organisieren eine Fachperson für Sie, die Ihnen gerne weiterhilft.

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

Sprachen

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.

1 Lektion, Fr. 75.-

Neu: Privatilektion 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 Privatilektion

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.

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

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

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

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	Montag, 10.40 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
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
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

Mittwoch, 10.30 Uhr	Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr	Donnerstag, 10.30 Uhr
Donnerstag, 16.00 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

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
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

Französisch

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 08.30 Uhr	Dienstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 14.30 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

Dienstag, 14.00 Uhr	Dienstag, 15.00 Uhr
---------------------	---------------------

Leichte Mittelstufe

Montag, 11.00 Uhr	Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 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
Mittwoch, 14.00 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

Fort. Anfänger	Freitag, 10.45 Uhr
Mittelstufe	Freitag, 09.00 Uhr

Sissach

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

Spanisch

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.00 Uhr	Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 11.30 Uhr	Freitag, 08.30 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr	Freitag, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 10.30 Uhr	Freitag, 08.45 Uhr
Freitag, 10.00 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
-------------	-------------------

Liestal

Fort. AnfängerInnen	Dienstag, 15.45 Uhr
---------------------	---------------------

Sport und Wellness

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

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

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

Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Gymnastik und Fitness

Basel

Pilates

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatustrainerin (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.

Kurse 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

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

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

akzent forum Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)

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

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

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr
Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Dienstag, 15.00 Uhr

Allschwil,

Calvinhaus, Baslerstrasse 226
Donnerstag, 13.55 Uhr

Oberwil

Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle
Mittwoch, 15.30 Uhr

Zwingen

Turnhalle Sekundarschule, Friedhofweg 7
Mittwoch, 14.30 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)

Rhyпарк 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, Kleinriedenstr. 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**, Herrenweg 14

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Allschwil**St. Theresia**, Baslerstr. 242

Montag, 13.30, 14.30 Uhr

St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Montag, 14.15, 15.45 Uhr

Turnhalle Gartenstrasse

Dienstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

Arlesheim**Turnhalle Domplatz**, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

Biel-Benken**Schulhaus Kilchbühl**, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

Binningen**Turnhalle Margarethen**, Curt Goetz-Str. 7

Mittwoch, 14.00 Uhr

Donnerstag, 17.30 Uhr

Blauen**Turnhalle**, Holzerweg 16

Dienstag, 15.00 Uhr

Bottmingen**Schulhaus Hämisgarten**, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

Brislach**Turnhalle**, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

Dittingen**Turnhalle**, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

Duggingen**Turnhalle**, Aeschenstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

Ettingen**Turnhalle Schule Hintere Matte**,

Gempenweg 17-25

Montag, 10.30 Uhr

Frenkendorf**Turnhalle Neufeld**, Neufeldstrasse

Mittwoch, 14.30 Uhr

Füllinsdorf**KGH Drei König**, Mühlemattstr. 5

Donnerstag, 10.00 Uhr

Giebenach**Turnhalle**, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

Grellingen**Turnhalle Sekundarschule**, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Itingen**Mehrzweckhalle**, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

Laufen**Ref. Kirchgemeindehaus**, Schutzrain 7

Mittwoch, 14.30, 15.30 Uhr

Liestal**Sporthalle Kaserne**, Kasernenstr. 31

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

Lupsingen**Mehrzweckhalle**, Liestalerstr. 34

Freitag, 16.30 Uhr

Maisprach**Turnhalle**, Obermattstr. 3

Donnerstag, 09.15 Uhr

Münchenstein**Ref. KGH**, Lärchenstrasse 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

Löffelmatt, Gruthweg 8

Donnerstag, 10.00 Uhr

Muttenz**KGH Feldreben**, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr

Feuerwehrmagazin, Theorieraum, Schulstr. 7

Montag, 08.45 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Schulhaus Hinterzweien, Schützenhausstr. 15

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)

Pfeffingen**Turnhalle**, Byfangweg 1

Mittwoch, 15.00 Uhr

Pratteln**Ref. Kirchgemeindehaus**, St. Jakobsstr. 1

Dienstag, 14.15 Uhr

Reinach**Ref. Kirchgemeindehaus**, Bruderholzstr. 39

Dienstag, 09.00, 10.00 Uhr

Rothenfluh**Turnhalle**, Wittnauerstr. 175

Montag, 09.00 Uhr

Schönenbuch**Mehrzweckhalle**, Zollstr. 5

Dienstag, 13.30 Uhr

Sissach**Turnhalle Primarschule**, Schulstr. 7

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

Therwil**Bahnhofschulhaus**, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36

Montag, 14.20 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

Freitag, 09.15 Uhr

Zwingen**Turnhalle Sekundarschule**, Friedhofweg 7

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

Neu: Liestal

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal
Leitung Irène Stoll Ermuth, Pysiotherapeutin
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.

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. 18.-/Lektion

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
Leitung	Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11 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

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.

Freitag, 17. April, 14.00 - 16.00 Uhr

Laufsport**Nordic Walking Einführung****Basel**

Daten	20.4./23.4./27.4./30.4. (4x)
Tag/Zeit	Montag und Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr

Treffpunkt	Bruderholz, Wasserturm
------------	------------------------

Leitung	Franziska Mangold, Nordic Walking-Leiterin
---------	---

Anmeldung	erforderlich
-----------	--------------

Daten	8.6./11.6./15.6./18.6. (4x)
-------	-----------------------------

Tag/Zeit	Montag und Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr
----------	---

Treffpunkt	Bruderholz, Wasserturm
------------	------------------------

Leitung	Theo Blum, Nordic Walking-Leiter
---------	----------------------------------

Anmeldung	bis 25. Mai
-----------	-------------

Allschwil

Daten	8.5./15.5./29.5./5.6. (4x)
Tag/Zeit	Freitag, 15.15 - 16.30 Uhr
Treffpunkt	Garderobengebäude beim Park- platz Allschwilerweiher
Leitung	Svenja Jutzi, Nordic Walking- Leiterin
Anmeldung	bis 30. April

Gelterkinden

Daten	23.4. / 30.4. / 7.5. / 14.5. (4x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.15 - 10.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang Schwimmbad Gelterkinden
Leitung	Monika Zumbrunn, Nordic Walking-Leiterin
Anmeldung	erforderlich

Therwil

Daten	21.4./28.4./5.5./12.5. (4x)
Tag/Zeit	Dienstag, 08.15 - 09.30 Uhr
Treffpunkt	Tramhaltestelle Känelmatt
Leitung	Svenja Jutzi, Nordic Walking-Leiterin
Anmeldung	erforderlich

Kosten	Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)
--------	-----------------------------

Basel**Laufspass mit dem Laufpass**

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

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

Nordic-Walking**Basel**

Tag/Zeit	Montag, 09.00 Uhr
Treffpunkt	Bruderholz, beim Wasserturm, Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation

Allschwil

Tag/Zeit	Freitag, 14.00 Uhr
Ort	Allschwilerwald
Treffpunkt	Garderobengebäude beim Park- platz Allschwilerweiher (Endstati- on Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung

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

Tramhaltestelle Känelmatt
Dienstag, 08.30 Uhr (ab 19. Mai)

Walking/Nordic Walking Basel

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

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

Münchenstein

Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3
Mittwoch, 09.30 Uhr

Zunzgen

Parkplatz Sperrmattweg
Montag, 09.30 Uhr

Walking

Gelterkinden

Schwimmbad-Eingang
Montag, 09.30 Uhr

Muttenz

Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10
Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

Vita Parcours

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 Uhr
Ort Allschwilerwald
Treffpunkt Garderobengebäude beim Park-
platz Allschwilerweiher (Endstati-
on Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss
Richtung Schiessstand). Es steht
eine Garderobe zur Verfügung.

Wassersport

Aquafit

Basel

**Aquafit ist eine Kombination aus Wassergym-
nastik 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. Hallenbadein-
tritt, 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. Hallenbadein-
tritt, inkl. 7,6% MwSt.)

Aqua-Jogging

**Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Was-
serymnastik und Tiefwasserlaufen.**

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

Wasserymnastik mit Schwimmen

**Gymnastik im warmen Wasser fördert die Be-
weglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt
den Blutkreislauf an und wirkt entspannend.
(Schwimmenkenntnisse 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)

Weiheweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43
Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,
15.30, 16.15 Uhr
Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr
Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

Fit im Wasser in Basel

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

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

Kleinbasel

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

Hallenbad La Roche

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

Riehen, Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15
Mittwoch 16.00 Uhr

Fit im Wasser in BL

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

Aesch

Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43
Mittwoch, 13.30 Uhr

Bottmingen

Hallenbad Burggarten, Burggartenstr. 1
Montag, 14.15 Uhr

Frenkendorf

Schwimmhalle Mülacker, Schulstr. 12
Mittwoch, 16.00 Uhr

Gelterkinden

Hallenbad, Lachmattstr. 22
Mittwoch, 09.00 Uhr

Liestal

Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18
Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

Muttenz

Hallenbad, Baselstr. 89
Freitag, 14.15 Uhr

Oberwil

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d
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, Steptanzlehrerin
Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im
tanzwerk gemietet werden)

Salsa

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

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

Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz ist mehr als nur Freude am Tanz. Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert 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, Bewegungspädago-
gin, 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: für Neueinsteiger

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

Kurs 2: leicht Fortgeschrittene

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

Kurs 3: leicht Fortgeschrittene

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

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

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

Kurs 5: Fortgeschrittene

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

Kurs 1-5

Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34
Kosten Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)

Kurs 6: Fortgeschrittene

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

Kurs 7: nur für Frauen, kein Paartanz

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

Kurs 6 + 7

Ort Gerbergasse 54 (Kurse 1 - 6)
Kosten Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)

Liestal

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

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

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

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, Reinacherstr. 3
Mittwoch, 09.30 Uhr

Allschwil

Calvinhaus, Baslerstr. 226
Montag, 15.00 Uhr

Arlesheim

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A
Dienstag, 14.30 Uhr

Binningen

Altersheim Langmatten, Bottmingerstr. 105
Mittwoch, 09.30 Uhr

Birsfelden

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31
Mittwoch, 09.15 Uhr

Bottmingen

Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18
Freitag, 09.15 Uhr

Füllinsdorf

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5
Mittwoch, 09.30 Uhr

Gelterkinden

Café Lindenhof, Poststr. 1
Donnerstag, 09.15 Uhr

Hölstein

Alte Turnhalle, Hauptstrasse
Mittwoch, 09.15 Uhr
Laufen
Aula Baselstrasse, Baselstr. 5
Dienstag, 16.00 Uhr

Liestal

Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstr. 21
Donnerstag, 14.45 Uhr

Münchenstein

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22
Montag, 09.00 (Sommer), 09.30 Uhr (Winter)

Muttenz

APH zum Park, Tramstrasse 83
Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberwil

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44
Donnerstag, 14.15 Uhr

Therwil

Kath. Pfarreiheim, Mittlerer Kreis 31
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
Besonderes bequeme Schuhe, Tanzschläppli mitnehmen (Parkettboden)

Spiele

Basel

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. (Vertiefungskurs (Vorkenntnisse erforderlich): Daten und Preise auf Anfrage).

Neu: Schnupperlektion Golf

Datum 8. Mai
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Kosten Fr. 21.50 (inkl. Fr. 1.50 MwSt.) pro Doppelstunde
Anmeldung bis 30. April

Neu: Einsteigerkurs Golf

Kurs 1

Daten 13. Mai - 10. Juni (5x)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr

Kurs 2

Daten 15. Mai - 19. Juni (ohne 22.5) (5x)
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr

Kosten Fr. 193.70 (inkl. Fr. 13.70 MwSt.) pro Doppelstunde
Anmeldung bis 11. Mai

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
Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage

Softball-Tennis

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

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Kosten Halbjahresabonnement Doppelkation: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.) pro Semester
Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)

Aesch

Mehrzweckhalle Löhrenacker,
Landskronstr. 41
Donnerstag, 09.00 Uhr

Arlesheim

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg
Mittwoch, 09.00 Uhr

Liestal

Sporthalle Frenke, Bündenstr. 5
Dienstag, 12.00 Uhr

Basel

Tischtennis

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95 (inkl. Fr. 4.95 MwSt.)
Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 14.30 Uhr
Ort Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

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

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
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Muttenz

Breitensporttag

Steptanz, Tennis, Kneippen, Masai-Walking, Wandern mit Karte/GPS, Orientierungslauf, Nordic Walking, Aqua-Jogging, Bogenschiessen und mehr - in Zusammenarbeit mit dem Sportamt BL und verschiedenen Partnern

Datum Mittwoch, 27. Mai, 14.30 - 19.00 Uhr
Ort Rund um den Margelacker Muttenz, Sandgrubenweg 10

Anmeldung Keine - die Teilnahme ist kostenlos!

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

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).

Basel

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

Liestal

Gruppe 1, Mittwoch 2¾ - 3 Std.
Gruppe «grün», Mittwoch 2½ - 3 Std.

Frenkendorf-Füllinsdorf

Gruppe Donnerstag 3 - 3½ Std.

Gelterkinden

Gruppe Dienstag 2½ - 3½ Std.

NEU:

Wanderungen mit 4½ Std. bis 5 Std. Wanderzeit in der NW- Schweiz und im Schwarzwald

Mittwoch, 13. Mai
Dienstag, 26. Mai
Donnerstag, 11. Juni
Montag, 29. Juni
Donnerstag, 9. Juli
Montag, 27. Juli
Weitere Daten im August, September und Oktober

Weitere Wandergruppen gibt es in:

Duggingen, Ettingen

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

Volkstanzferientage

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

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 kann der schöne Wellnessbereich des Hotels genutzt werden.

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)

2-Tagesbergtour im Oberengadin

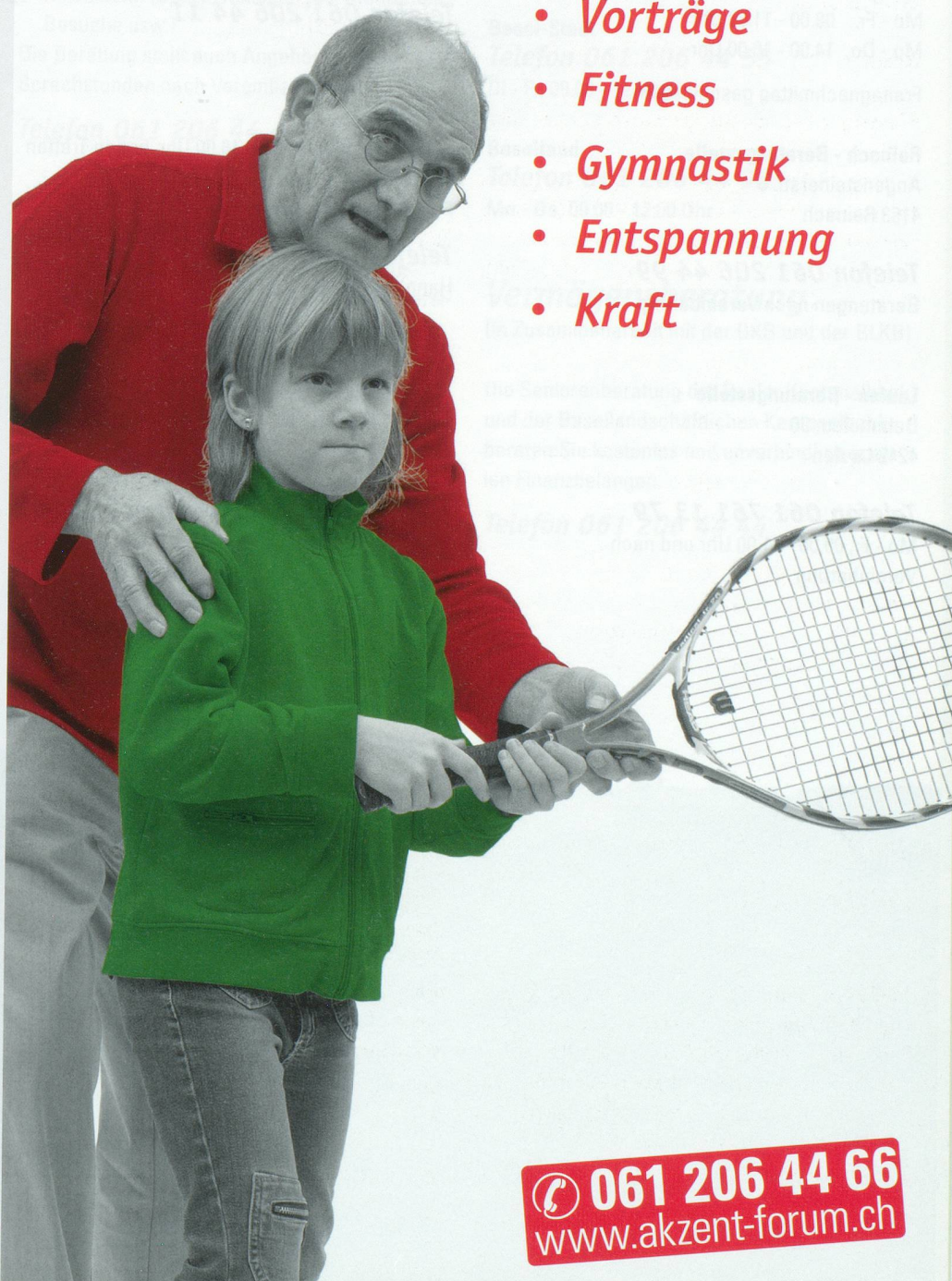
Erleben Sie zwei unvergessliche Tage auf dem Muottas Muragl. Die Übernachtung ist im Berghotel auf 2456 m. ü. M. mit schönstem Blick über die Engadiner Berglandschaft.

Daten Dienstag, 21./Mittwoch, 22. Juli
Ort Berghotel Muottas Muragl im Oberengadin
Leitung Kurt Liechti und Markus Häring
(Wanderleiter)

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.

akzentforum

- Sprachkurse
- Computerkurse
- Handykurse
- Fotokurse
- Führungen
- Ausflüge
- Vorträge
- Fitness
- Gymnastik
- Entspannung
- Kraft



 **061 206 44 66**
www.akzent-forum.ch