Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2010)

Heft: 1: Schwerpunkt Feuerbräuche

Rubrik: Akzent Forum

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: 02.07.2025

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

akzent forum
Bildung Kultur Sport

Das Frühjahr im Fokus...

...Vorträge, Führungen und Foto-Kurse

Wir haben für Sie Führungen und Vorträge zu Frühjahrs- und Feuerbräuchen organisiert. Daneben finden Sie bei uns eine Vielzahl an attraktiven Ausflügen, Kursen und Angeboten in den Bereichen Kultur, Bildung und Sport.

Im Frühjahr werden das altiranische Frühlingsfest Nouruz, das jüdische Pessachfest und das Osterfest der griechisch-orthodoxen Kirche gefeiert. Wir stellen Ihnen diese Bräuche vor und ermöglichen Ihnen, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen (vgl. Angebote S. 37 und S. 39).

Führungen und Vorträge

Daneben präsentieren wir Ihnen neu einen Zyklus mit Führungen und Vorträgen über Basel am Ende des 19. Jahrhunderts. Zu jener Zeit fand in Basel ein tiefgreifender sozialer Wandel statt (vgl. Vortrag «Die Stadt im Wandel», S. 39). Immer mehr Menschen zogen in die Stadt und es wurde gebaut wie nie zuvor (vgl. Vortrag «Basler Architekten um 1900», S. 40 und Führung «Architektur im Kleinbasel um 1900», S. 38). Diese Zeit des Umbruchs prägte Maler wie Arnold Böcklin (vgl. Führung, S. 38) und Schriftsteller wie Hermann Hesse (vgl. Führung S. 38).

Wandern und Sportangebote

Für jene, die sich gerne drinnen oder auch draussen bewegen möchten, haben wir ein breites, attraktives Sportangebot zusammengestellt. Im Frühling lässt sich bestens walken, joggen, wandern oder auch Tennis spielen (vgl. Sportangebote ab S. 49 ff.).

Ausflüge

Daneben bietet es sich an, Ausflüge zu unternehmen – zum Beispiel nach Bad Säckingen (siehe S. 38) oder zum grössten Uferfeuchtgebiet der Schweiz am Neuenburgersee («Ein Tag in Champ-Pittet», siehe S. 38) – oder an einem vogelkundlichen Rundgang im Merianpark teilzunehmen (siehe S. 38)

Richtig fotografieren

Frühling ist aber auch die Zeit, wo wieder gern fotografiert wird. Bei uns lernen Sie, richtig zu fotografieren. Der Berufsfotograf Urs Hartmann führt Sie in die Makro- und Landschaftsfotografie ein (vgl. S. 43). Daneben bieten wir verschiedene Kurse an, in denen Sie den richtigen Umgang mit Ihrer Digitalkamera lernen können (vgl. S. 45) und auch jenen mit verschiedenen Fotobearbeitungsprogrammen (vgl. S. 45 f.).

Kultur, Bildung und Sport

Die Details zu diesen und vielen weiteren Angeboten in den Bereichen Kultur, Bildung und Sport finden Sie auf den folgenden Seiten.

Kommen Sie einfach vorbei ins akzent forum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 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

Feuerbräuche im Jahreslauf

Ein Streifzug von Funkensonntag und Johannisfeuer bis Martini-Laterne und Adventskranz.

Vortrag im akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Tag/Zeit Mi., 17. März, 14.30 - 16.00 Uhr
Kosten Fr. 20.-

Synagoge und Pessachfest

Sie lernen die Basler Synagoge und das jeweils im Frühling stattfindende Pessachfest zum Auszug aus Ägypten kennen.

Führung durch die Synagoge, Leimenstrasse 24
Tag/Zeit Do., 18. März, 10.00 - ca. 11.00 Uhr
Kosten Fr. 20.-

Nouruz, altiranisches Frühlingsfest

Sie erfahren mehr über dieses Frühlingsfest sowie damit verbundene Traditionen und Legenden.

Vortrag im akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Tag/Zeit Do., 18. März, 15.30 - 17.00 Uhr
Kosten Fr. 20.-

Ferien und Schnupperzeit

Ferien

Langlaufferien im Goms
Sonntag, 28. Februar - Sonntag, 7. März

Nordic Walking im Schwarzwald
Sonntag, 25. April - Donnerstag, 29. April

Detailinformationen Seite 55

Wochenendkurs

Makro- und Landschaftsfotografie
Sie lernen die wichtigsten Grundeinstellungen für die erfolgreiche Bedienung der eigenen Digitalkamera kennen und erhalten technische und gestalterische Tipps um mehr aus ihren Bildern herauszuholen.
Staufen und Umgebung
12./13. Juni oder 28./29. August

Schnupperzeit

Schnupperzeit während der Osterferien
Möchten Sie ein bestimmtes Sportangebot kennenlernen oder die Ferienzeit für ein wenig Bewegung oder Entspannung nutzen? Dann besuchen Sie unsere Schnupperangebote in den Osterferien!

Mittwoch, 7. April
Donnerstag, 8. April
Freitag, 9. April

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
Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes.

Kurse
Bei Abmeldung 13 - 6 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in der 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.

Öffnungszeiten während der Schulferien
Während der Fasnachtsferien (22. bis 26. Februar) und über die Ostertage (1. April, ab 12 Uhr bis 9. April) bleibt das Kurszentrum geschlossen. Das Telefon ist in dieser Zeit werktags jeweils von 08.00 bis 12.00 Uhr besetzt.

Auf einen Blick...

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

März

09.03.2010	Toulouse-Lautrec, Teil 1 (V)
12.03.2010	Bally Schuhmuseum (A)
15.03.2010	Von Tuten und Blasen (F)
16.03.2010	Farbe und Stil (V)
17.03.2010	Feuerbräuche im Jahreslauf (V)
18.03.2010	Nouruz (V)
18.03.2010	Basler Geothermie-Kraftwerk (F)
18.03.2010	Synagoge und Pessachfest (F)
19.03.2010	Griechisch-orthodoxe Kirche (F)
21.03.2010	Verdingkinder reden (V)
22.03.2010	Gasparini – die Welt der Glacés (F)
23.03.2010	Globus (F)
23.03.2010	Toulouse-Lautrec, Teil 2 (V)
24.03.2010	Polarität und Einheit (V)
25.03.2010	ABG Bibliotheken (F)
25.03.2010	Kraft und Gleichgewicht (V)
29.03.2010	Basel – Stadt an der Grenze (F)
30.03.2010	Basel und die Bibel (F)

April

12.04.2010	Bad Säckingen (A)
13.04.2010	«Frühling lässt s. blaues Band...(V)
13.04.2010	Z Basel an mim Rhy (V)
14.04.2010	Wohnformen im Alter (V)
15.04.2010	Baselbieter Originale (V)
15.04.2010	Von Beginn an in Bewegung (F)
16.04.2010	Das St. Johann der Zukunft (F)
19.04.2010	Besuch im Feuerwehrmuseum (F)
20.04.2010	Der Rheinhafen Basel (F)
21.04.2010	Akupressur (V)
22.04.2010	Die Stadt im Wandel (V)
23.04.2010	Tiermärchen – ein Zoorundgang (F)
26.04.2010	Olten – literar. Knotenpunkt (A)
27.04.2010	Heimeliges St. Alban-Tal (F)
28.04.2010	Patientenverfügung (V)
29.04.2010	Böcklin (F)
30.04.2010	Balair in den 50ern (F)

Mai

03.05.2010	Wie entsteht ein Bilderrahmen? (F)
04.05.2010	Robert Schumann (V)
05.05.2010	Krieg und Frieden V)
06.05.2010	Henri Rousseau (F)
06.05.2010	Basler Architekten um 1900 (V)
07.05.2010	Ein Tag in Champ-Pittet (A)
10.05.2010	Kunstglaserei Jossi (F)
11.05.2010	Architektur im Kleinbasel (F)
12.05.2010	Vogelkundlicher Rundgang (F)
12.05.2010	Paris (V)
20.05.2010	Hermann Hesse und Basel (F)

Führungen

Von Tuten und Blasen eine Ahnung
Lernen Sie heutige und vergangene Persönlichkeiten, Institutionen und Aktivitäten rund um die Musik in Basel kennen.

Datum	15. März
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr, Tinguelybrunnen
Leitung	Basel Tourismus, Michèle Hansen
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Museumseintritt)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 1. März

Basler Geothermie-Kraftwerk

Wir erfahren, wie Geothermie funktioniert und wie es mit dem Basler Projekt nach den Beben weitergeht. Mit Bohrlochbesichtigung.

Datum	18. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.10 Uhr, Tramhaltestelle «Kleinhünigen», Tram 8.
Leitung	IWB
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss! Keine Sitzgelegenheit
Anmeldung	bis 4. März

Synagoge und Pessachfest

Sie lernen die Basler Synagoge und das jeweils im Frühling stattfindende Pessachfest zum Auszug aus Ägypten kennen.

Datum	18. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - ca. 11.00 Uhr
Treffpunkt	Leimenstrasse 24
Leitung	Synagoge, Edouard Selig
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 8. März

Die griechisch-orthodoxe Kirche

Informationen zum orthodoxen Christentum, zur Bedeutung der Ikonen, zur Entstehung der Kirche in Münchenstein und zum Osterfest.

Datum	19. März
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - ca. 15.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr, Tramstation «Zollweiden», Tram 10
Leitung	Orthodoxe Kirche
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 8. März

Gasparini – die Welt der Glacés

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

Datum	22. März
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.45 Uhr, Tramstation «Zollweiden», Tram 10
Leitung	Gasparini
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 8. März

Globus

Entdecken Sie auf diesem Rundgang das Kaufhaus Globus im Herzen der Stadt!

Datum	23. März
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	14.30 Uhr, Haupteingang
Leitung	Globus
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 9. März

ABG Bibliotheken

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

Datum	25. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Vorgesetztenzimmer der GGG, Schmiedenhof 10
Leitung	Allgemeine Bibliotheken ABG, Heinz Oehen, Leiter Filiale Schmiedenhof
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Apéro)
Anmeldung	bis 11. März

Basel – Stadt an der Grenze

Schreibende Gäste und einheimische Autoren im Austausch. Mit Hesse, Hebel, Hochhuth und Gefolge durch Basels Gassen flanieren.

Datum	29. März
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Tinguely-Brunnen, Seite Kunsthalle
Leitung	Martina Kuoni, Literaturwissenschaftlerin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 15. März

Basel und die Bibel

Vom Konzil zur Mission, von Erasmus zu Barth: Immer wieder vermochte Basel Akzente zu setzen.

Datum	30. März
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Missionshaus
Leitung	Peter Habicht, Historiker
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 16. März

Von Beginn an in Bewegung

Vom Experimentalfilm bis zur Gruppenschau «Le Mouvement» – Tinguely mittendrin. Eine Matinee mit spannenden Begegnungen und Gesprächen.

Datum	15. April
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Museum Tinguely, Paul Sacher-Anlage 1
Leitung	Lilian Steinle-Schmidt & Beat Klein
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Besonderes	Eine Zusammenarbeit mit den museumsdiensten basel
Anmeldung	bis 1. April

Das St. Johann der Zukunft

Nordtangente, Novartis Campus, Voltaplatz und Bahnhof St. Johann – erfahren Sie mehr über ein Quartier im Umbruch!

Datum	16. April
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Vor der Voltahalle (Haltestelle «Novartis Campus»)
Leitung	Stefan Dössegger, Kantons- und Stadtentwicklung Basel-Stadt
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 2. April

Besuch im Feuerwehrmuseum

Sie lernen, wie sich Einsatzbedingungen und Feuerlöschmethoden im Laufe der Zeit veränderten.

Datum	19. April
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr, Spalenvorstadt 11
Leitung	Feuerwehr Basel
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 5. April

Der Rheinhafen – Tor zur Welt

Sie besuchen das Bernoulli-Silo, die Verkehrsdrehscheibe und erfahren mehr über den Hafen und die Binnenschifffahrt.

Datum	20. April
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	Schweizerische Rheinhäfen, Hochbergerstrasse 160
Leitung	Albert Fritz, Hafenführer und ehemaliger Schiffsführer
Kosten	Fr. 20.- (plus Fr. 4.- Museumseintritt)
Anmeldung	bis 6. April

Tiermärchen – ein Zoorundgang

Ein Zoorundgang voller Geschichten für Sie und Ihre/-n Enkel/-in.

Datum	23. April
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr, Haupteingang Zoologischer Garten
Leitung	Zoo Basel, Herr Strahm
Kosten	Fr. 20.- / 10.- für Kinder (exkl. Eintritt Fr. 14.- / 7.-)
Besonderes	Mindestalter: ab 5 Jahren
Anmeldung	9. April

Heimeliges St. Alban-Tal

Ein Gang durch das Quartier, in dem einst Papierer, Schindler, Brunnmeister und das älteste Basler Kloster zuhause waren.

Datum	27. April
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Spalentor
Leitung	Grabmacherjoggi
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 13. April

Arnold Böcklin: Gegenwelten z. Moderne

Anders als viele seiner Zeitgenossen schuf Böcklin seinen eigenen, den Idealen der Antike verpflichteten Bilderkosmos.

Datum 29. April
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.30 Uhr, Eingangshalle des Kunstmuseums
Leitung Rose Schulz-Rehberg
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 15. April

Vickers Viking: Balair in den 50ern

Sie sehen ein «Vickers Viking»-Flugzeug und erfahren mehr zu dessen Geschichte, Restaurierung und zum Vintage Aircraft Club.

Datum 30. April
Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt beim Haupteingang der Swiss International Air Lines, Basel-Flughafen (beim Hauptsitz und Hangar)
Leitung VAC – Vintage Aircraft Club Basel, Marcel Tschudin
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Inklusive Kaffee und Kuchen
Anmeldung bis 16. April

Wie entsteht ein Bilderrahmen?

Im Rahmenatelier lernen Sie Materialien und Techniken wie etwa das Vergolden kennen.

Datum 3. Mai
Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr bei «Rauscher Rahmen», Colmarerstrasse 42
Leitung Franziska Rauscher, Rahmenmacherin und Vergolderin
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 19. April

Henri Rousseau

Spaziergang durch die Ausstellung mit den bekannten Dschungelbildern. Eine Matinee mit spannenden Begegnungen und Gesprächen.

Datum 6. Mai
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt Eingang Fondation Beyeler, Baselstr. 101, Riehen
Leitung Daniel Kramer & Janine Schmutz
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Besonderes eine Zusammenarbeit mit den museumsdiensten basel
Anmeldung bis 22. April

Kunst aus Glas: Kunstglaserei Jossi

Im Atelier für Kunstglaserei und Glasmalerei sehen Sie, wie Glaskunstwerke restauriert, repariert und neu angefertigt werden.

Datum 10. Mai
Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt 14.25 Uhr, Birsstr. 118 im Hinterhaus. Bus 36 bis «Forellenweg»
Leitung Pamela Jossi, Kunstglaserin
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 26. April

Architektur im Kleinbasel um 1900

Im «Neubauviertel» ausserhalb des Mauerverlaufs finden sich neben traditionellen Einzelbauten originelle Jugendstil-Ensembles.

Datum 11. Mai
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt Theodorskirche
Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 27. April

Vogelkundlicher Rundgang

Wir erkunden die Vogelwelt in Brüglingen und im Seegarten-Gebiet.

Datum 12. Mai
Tag/Zeit Mittwoch, 06.30 - ca. 08.45 Uhr
Treffpunkt 06.30 Uhr beim Eingang Parkhaus St. Jakob (Sporthalle)
Leitung Natur und Vogelschutzverein Münchenstein, Werner Gysin
Kosten Fr. 23.-
Besonderes Sehr gut zu Fuss, wetterfeste Kleidung (Rundgang bei jedem Wetter), wenn möglich Feldstecher und Bestimmungsbücher mitnehmen
Anmeldung bis 28. April

Hermann Hesse und Basel

Hesses schriftstellerische Karriere begann in Basel. Die Stadt prägte ihn und hat in seinem Werk Spuren hinterlassen.

Datum 20. Mai
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt Missionshaus
Leitung Helen Liebendörfer
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Gut zu Fuss
Anmeldung bis 6. Mai

Ausflüge

Bally Schuhmuseum

Im ehemaligen Wohnhaus von Firmengründer Carl Franz Bally sind Schuhe über einen Zeitraum von 3000 Jahren zu sehen.

Datum 12. März
Tag/Zeit Freitag, 09.10 - 13.15 Uhr
Treffpunkt 09.10 Uhr, «Treffpunkt» Schalterhalle Bahnhof SBB. Billette bitte selber lösen
Leitung Bally Schuhmuseum
Kosten Fr 30.- (exkl. Bahn Basel SBB - Schönewerd)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 26. Februar

Altstadt und Münster in Bad Säckingen

Sie werden durch die über 1000 Jahre alte Stadt und das barocke St. Fridolinsmünster geführt.

Datum 12. April
Tag/Zeit Montag, 09.15 - ca. 17.15 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr Schalterhalle Bad. Bahnhof: Billette bitte selber lösen
Leitung Tourismusbüro/Münster Bad Säckingen
Kosten Fr. 35.- (exkl. Bahn Basel Bad. Bahnhof-Bad Säckingen, exkl. Mittagessen)
Besonderes Gut zu Fuss! Euro / ID nicht vergessen! Es besteht eine Reservation für das Mittagsmenu.
Anmeldung bis 29. März

Olten – literarischer Knotenpunkt

Streifzug durch die Stadt auf Spuren von Autoren, Texten, Figuren und Orten literarischen Schaffens.

Datum 26. April
Tag/Zeit Montag, 13.45 - 17.00 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr, «Treffpunkt» Schalterhalle Bahnhof SBB. Billette bitte selber lösen
Leitung Martina Kuoni, Literaturwissenschaftlerin
Kosten Fr. 25.- (exkl. Zugticket Basel - Olten)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 12. April

Ein Tag in Champ-Pittet

Im grössten Uferfeuchtgebiet der Schweiz am Neuenburgersee werden Sie durch die Gärten von Champ-Pittet geführt und besichtigen frei die Naturlehrpfade und Ausstellungen.

Datum 7. Mai
Tag/Zeit Freitag, 08.00 - ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt 07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle Bahnhof SBB. Billette bitte selber lösen
Leitung Pro Natura Zentrum Champ-Pittet
Kosten Fr. 35.- (inkl. Eintritt, exkl. Ticket Basel - Yverdon Champ-Pittet, exkl. Mittagessen)
Besonderes Gut zu Fuss! Eine Gruppenreservation für das Mittagessen liegt vor
Anmeldung bis 23. April

Vorträge

Der Maler Henri de Toulouse-Lautrec

Am Beispiel von Toulouse-Lautrec (1864-1901) lernen Sie die Entwicklungen in der Kunst zwischen Impressionismus und Jugendstil kennen.

Daten 9. + 23. März
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Suzanne Senn Grasso
Kosten Fr. 60.-
Anmeldung bis 2. März

Farbe und Stil

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

Datum 16. März
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 2. März

Feuerbräuche im Jahreslauf

Ein Streifzug von Funkensonntag und Johannisfeuer bis Martini-Laterne und Adventskranz.

Datum 17. März
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ursa Krattiger, Historikerin
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 3. März

Nouruz, altiranisches Frühlingsfest

Mit Nouruz beginnt das iranische Jahr. Damit verbunden sind eine Fülle von Traditionen, Gebräuchen und Legenden.

Datum 18. März
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Shirian Sanati-Müller, Orientalistin
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 4. März

Rückblende: Verdingkinder reden

Gudrun Piller (Hist. Museum) spricht mit Arthur Honegger (Autor von «Die Fertigmacher») über seine Lebensgeschichte und Erfahrung als Verdingkind.

Datum 21. März
Tag/Zeit Sonntag, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort Allgemeine Bibliotheken Basel ABG, Schmiedenhof 10
Leitung Eine Kooperation mit den Allgemeinen Bibliotheken Basel ABG und Thalia Bücher
Kosten gratis, freiwillige Kollekte
Anmeldung Keine

Polarität und Einheit

Der Ursprung von Polarität und was Polarität in unserem Alltagsleben bedeutet.

Datum 24. März
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Angela Maria Rossi Siegfried
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 10. März

Training von Kraft und Gleichgewicht

Prävention für Stürze und verletzungsbedingte Unselbstständigkeit. Mit Informationen und Tipps.

Datum 25. März
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel, Ralf Roth
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 11. März

«Frühling lässt sein blaues Band...

...wieder flattern durch die Lüfte» schreibt Mörike. Ob Brambach oder Brentano, Eichendorff oder Heise – alle besingen den Frühling!

Datum 13. April
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Rümelinsplatz
Leitung G. Antonia Jendreyko und H.-Dieter Jendreyko
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Eine Zusammenarbeit mit den Allgemeinen Bibliotheken Basel ABG
Anmeldung bis 30. März

Rückblende: Z'Basel an mim Rhy

Mirjam Jauslin (Telebasel) unterhält sich mit der Stadtführerin und Dozentin Helen Liebendörfer.

Datum 13. April
Tag/Zeit Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort Thalia Bücher, Freie Strasse 32, Türöffnung 19.30 Uhr
Leitung Eine Kooperation mit den Allgemeinen Bibliotheken ABG und Thalia Bücher
Kosten gratis, freiwillige Kollekte
Anmeldung Keine

Wohnformen im Alter

Ob Siedlung, WG, Hausgemeinschaft oder Generationenhaus – eine frühzeitige Beschäftigung mit den Möglichkeiten lohnt sich.

Datum 14. April
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Sylvia Frey Werlen, Schulung und Beratung
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 31. März

Baselbieter Originale

Johann A. Sutter, der Kaiser von Kalifornien, «Fliegerheld» Oskar Bider, Filmstar Billie Dove, Bundespräsident Emil Frey u.a.

Datum 15. April
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans A. Jenny
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 1. April

Emotionale Freiheit durch Akupressur

Lernen Sie die Emotional Freedom-Technik kennen – eine einfach zu erlernende Methode der Akupressur.

Datum 21. April
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Camilla Ryffel
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 6. April

Die Stadt im Wandel

Industrialisierung, Bevölkerungsexplosion, Abbruch der Stadtmauer, Aufstieg des Freisinns – Basel zu einer Zeit des radikalen Wandels.

Datum 22. April
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Peter Habicht, Historiker
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 8. April

Wissen für Ihre Vorsorge

Sie erfahren, wie eine Patientenverfügung in Situationen der Urteilsunfähigkeit das Recht auf Selbstbestimmung ermöglicht.

Datum 28. April
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Voluntas GGG, Peter Lack
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 14. April

Robert Schumann – der Romantiker

Sein musikalisches Werk und sein Leben beschäftigen die Welt auch im Jahr seines 200. Geburtstags.

Datum 4. Mai
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Rümelinsplatz
Leitung Marcus Schneider
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Eine Zusammenarbeit mit den Allgemeinen Bibliotheken Basel ABG
Anmeldung bis 20. April

Krieg und Frieden in den Religionen

Suche nach Gemeinsamkeiten bei der Thematisierung von Gewalt und Liebe in Judentum, Christentum und Islam.

Datum	5. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mike Stoll, Religionswissenschaftler
Kosten	Fr. 30.-
Anmeldung	bis 21. April

Basler Architekten um 1900

Um 1900 führte der Bauboom zu einfallsreichen Ausformungen des Jugendstils, dessen lokale Protagonisten vorgestellt werden.

Datum	6. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 22. April

Paris – Souvenirs einer Weltstadt

Amüsantes und Kurioses aus den Tage- und Nachtbüchern der grossen europäischen Metropole.

Datum	12. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 28. April

Spiel

Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

Sie lernen die Regeln und Strategien dieses Spiels kennen und trainieren die geistige Fitness.

Daten	1. + 8. März
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 70.-
Anmeldung	bis 17. Februar

Patience legen für Anfänger

Sie lernen verschiedene Patiencen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

Daten	5. + 12. März
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Renate Meier
Kosten	Fr. 90.-
Anmeldung	bis 17. Februar

Spiele für 1 bis 2 Personen

Alleine spielen, muss nicht langweilig sein. Sie lernen Spiele kennen, die Spass machen und geistig fit halten.

Daten	15. + 22. März
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 80.-
Anmeldung	bis 3. März

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

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

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 Teilnehmer/-innen. Alt-, Tenor- und Bass-Flöten sind herzlich willkommen.

Basel

Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr
Dienstag, 14.00 - 15.30 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 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

Sich anregen lassen, Neues kennen lernen, sich im Café treffen, sich auf einen Theaterbesuch vorbereiten, Ideen für Ausflüge finden, die internationale Presse durchstöbern, sich wohlfühlen...

Dies und vieles mehr tun jeden Tag 1'000 Leute in der Kantonsbibliothek Baselland.

Öffnungszeiten:

Montag geschlossen
Dienstag bis Freitag
9.00 – 18.30
Samstag und Sonntag*
9.00 – 16.00
*nur Oktober - April

emma herwegh-platz 4
ch-4410 liestal

tel. 061 552 50 80
kantonsbibliothek@bl.ch

www.kbl.ch
www.e-kbl.ch

kbl
kantonsbibliothek
baselland

Kurse

Basel

Kartenkurs

Sie lernen Ihre eigenen kreativen Gruss- und Glückwunschkarten zu gestalten.

Datum 1. März
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 47.- (exkl. Material)
Anmeldung bis 17. Februar

Töpfern mit Ihrem Grosskind

Unter kundiger Leitung lernen Sie von Hand ein kleineres Kunstwerk zu formen und gestalten. Eine Veranstaltung für Sie und Ihre/-n Enkel.

Datum 6. März
Tag/Zeit Samstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort Grenzacherstr. 26 (Tram bis Wettsteinplatz)
Leitung Ruth Moll
Kosten Fr. 30.- (Erwachsene / Fr. 20.- Kinder; inkl. Material)
Besonderes ab 5 Jahren
Anmeldung bis 17. Februar

Ostereier mit Serviettentechnik

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

Datum 8. März
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ada Spaar
Kosten Fr. 40.- (exkl. Material Fr. 5.- bis Fr. 8.-)
Anmeldung bis 1. März

Encaustic – Kartenkurs

Mit Maleisen und Wachs lernen Sie abstrakte und gegenständliche Bilder oder Karten gestalten. Die Technik ist sehr einfach.

Daten 15.3./22.3./12.4.
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 150.- (exkl. Fr. 65.- Material)
Anmeldung bis 17. Februar

Hasen für den Osterntisch

Wir färben, zeichnen, schneiden und basteln Häschen aus Eiern, WC-Rollen und Kaffeefilterpapier. Eine Veranstaltung für Sie und Ihre/-n Enkel.

Datum 26. März
Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr
Ort Bastelraum Rankhof
Leitung Regina Mathez
Kosten Fr. 30.- (Erwachsene/Fr. 20.- Kinder; inkl. Material)
Besonderes Mindestalter: ab 6 Jahren. Mitbringen pro Person: 6 leere WC-Rollen, 6 gekochte Eier weiss oder braun (ungefärbt)!
Anmeldung bis 12. März

Das Innere Bild – Malkurs

Durch eine Meditation werden Sie zu ihrem Unterbewusstsein geführt, um es malend auf dem Papier festzuhalten.

Daten 12. - 26. April (3x)
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Angela Siegfried Rossi
Kosten Fr. 90.-
Anmeldung bis 26. März

Sich schreibend etwas erzählen...

Sie erhalten Anregungen aus Literatur, Poesie und Kunst, die Ihnen helfen, leichter eigene Geschichten aufzuschreiben.

Daten 13.4./27.4./11.5./25.5./8.6. (5x)
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Renate Rubin, Erwachenenbildnerin + Bibliotherapeutin
Kosten Fr. 230.-
Besonderes Block + Stift mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig!
Anmeldung bis 26. März

Serviettentechnik auf Glasteller

Sie gestalten Ihre ganz eigenen Deko-Glasteller.

Datum 3. Mai
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ada Spaar
Kosten Fr. 40.- (exkl. Material, Fr. 18.- pro Teller)
Anmeldung bis 21. April

Ensemblekurs für Holzblockflöten

Ein Kurs für fortgeschrittene Flötenspieler/-innen und Wiedereinsteiger/-innen. Die Literatur richtet sich nach der Besetzung.

Daten 1. März - 17. Mai (10x, ohne 29.3./5.4.)
Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort Dorfstr. 3, Itingen (5 Min. vom Bahnhof),
Leitung Paula Boschung
Kosten Fr. 200.-
Besonderes Ab 2. Semester in Liestal
Anmeldung bis 17. Februar

Altblockflötenkurs für Anfänger

Lernen Sie die Grundkenntnisse. Ziel ist das Spiel leichter zweistimmiger Stücke.

Daten 1. März - 17. Mai (10x, ohne 29.3./5.4)
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort Dorfstr. 3, Itingen (5 Min. vom Bahnhof)
Leitung Paula Boschung
Kosten Fr. 190.-
Besonderes Ab 2. Semester in Liestal
Anmeldung bis 17. Februar

Liestal

Lesezirkel

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

Daten **Gruppe A** 19.1./2.2./2.3./16.3./13.4./27.4./11.5./25.5 (8x)
Gruppe B 26.1./9.2./9.3./23.3./20.4./4.5./18.5./1.6 (8x)
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung Lotti Egli
Kosten Fr. 140.-
Besonderes Einstieg jederzeit möglich!

Und ausserdem...

Tarot – Spiegel Ihrer Seele

Sie lernen den Umgang mit Tarot-Karte – ihre Bedeutung und ihren möglichen Einsatz im Alltag als Entscheidungshilfen.

Daten 3. - 24. März (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 19. Februar

NLP und Mentaltraining

Sie lernen verschiedene Techniken, die Ihnen helfen, Entscheidungen zu treffen und klare Ziele zu formulieren.

Daten 14. - 28. April (3x)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum. St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christine Keiser, SVEB und Master of NLP
Kosten Fr. 120.-
Anmeldung bis 26. März

Computer, Fotografie und Handy

Wir bieten mehr

Sie werden in einer **Kleingruppe** mit 5 - 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern unterrichtet. Die kleine Gruppengrösse ermöglicht es unseren Kursleiterinnen und Kursleitern, auf alle Lernenden persönlich einzugehen.
Sie lernen bei uns in allen Kursen zusammen mit Menschen in Ihrer **Altersgruppe (55+)**.
Ausserdem erhalten Sie von uns speziell für Sie erstellte **Kursunterlagen**, die klar und verständlich sind und Ihnen bei der Computerarbeit zu Hause als Hilfe dienen können.
Bei allen Kursen können Sie zusätzlich und kostenlos 1 oder 2 **Übungslektionen** über Mittag besuchen.

Kurse, Beratung

Wir unterrichten mit den Betriebssystemen **Windows XP und mit Windows 7.** Auch Kursteilnehmende mit dem Betriebssystem **Windows Vista** sind in den Kursen willkommen. Für **Mac-Anwenderinnen und -Anwender** bieten wir Privatstunden und Privatkurse an (siehe «Privatangebote»).
Die Kurse finden im akzent forum zwischen 08.00 und 20.00 Uhr statt. Wir organisieren laufend neue Kurse.
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.

Info-Nachmittag

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

Dienstag, 2. März
16.00 und 17.00 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, 12. April
Podcasts von Radio und Fernsehen downloaden.
Radio- oder Fernsehsendungen gratis abonnieren und unabhängig von Sendezeiten auf dem Computer oder dem MP3 Player hören und sehen.
Mit Ursula Rhein

Montag, 3. Mai
Computer - Frühlingsputz
Alles rund um die Systempflege Ihres Computers. Was kann gelöscht, was muss gewartet und was gesichert werden?
Mit Martin Gruber

Besondere Kurse

Wochenendkurs in Staufen
Makro- und Landschaftsfotografie

In diesem Praxiskurs lernen Sie die wichtigsten Grundeinstellungen für die erfolgreiche Bedienung der eigenen Digitalkamera kennen und erhalten technische und gestalterische Tipps um mehr aus ihren Bildern herauszuholen.
Kursort: Staufen u. Umgebung / Gasthaus zum Löwen
Kursleitung: Urs Hartmann, Fotograf
Daten: 12./13. Juni oder 28./29. August
Anmeldung bis spätestens 1.Mai / 15.Juli
2 x 4 Lektionen, Fr. 180.-
Unterkunft im EZ (exkl. Mittag- und Abendessen/ Anfahrt) Fr. 129.60

PC Grundlagen

PC Basis (PC1)

Schritt für Schritt die PC-Handhabung und die wichtigsten Computeranwendungen kennenlernen.
Computer starten, herunterfahren, die Maus/ Tastatur bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken.
Voraussetzungen: Keine
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

PC Aufbau (PC2)

Wissenslücken schliessen und Grundlagen vertiefen. Ideal als Auffrischungskurs und für alle, die auf das Betriebssystem Windows Vista oder Windows 7 umsteigen möchten.
Dokumente speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Dateien auf dem PC organisieren, Ordner erstellen und nutzen. Texte und Bilder auf CD brennen und auf den Memory Stick speichern.
Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

PC Vertiefung (PC3)

Stolpersteine in der Computerhandhabung eliminieren und das Arbeiten mit dem Windows Betriebssystem vertiefen.
Repetition «PC Aufbau», Systemsteuerung, Programme installieren oder deinstallieren (löschen), Windows Updates, Sprache ändern, Festplatte auf Fehler überprüfen, sinnvolle Datensicherung von Bildern, Dokumenten, E-Mail-Adressen und Favoriten, Datenkomprimierung.
Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Office-Programme

(Word, Excel, Powerpoint, Access)

Microsoft Word Basis (OW1)

Grundfunktionen von Microsoft Word nutzen und einfache Textdokumente (Briefe, Einladungen, Listen etc.) erstellen.
Zum Beispiel Tabulatoren setzen, einfache Grafiken einfügen, Papierformat bestimmen, Rechtschreibprüfung nutzen.
Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Microsoft Word Aufbau (OW2)

Erstellen und Bearbeiten von komplexen Dokumenten und eigene Stolpersteine in Word beheben. Auch für Umsteiger von Word 2003 auf Word 2007 geeignet.
Wiederholung «Microsoft Word Basis», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Adresslisten und Etiketten kennenlernen.
Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Fokus: Glückwunschkarten (FO1)

Textdokumente mit Bildern ergänzen, und Karten, Einladungen, Visitenkarten etc. gestalten.
Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, ClipArts oder Bilder aus dem Internet in ein eigenes Dokument einfügen, individuell gestalten und drucken.
Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,
inkl. 1 Übungslektion

Microsoft Excel Basis (OE1)

Excel als unentbehrliches Hilfsmittel zur Führung des persönlichen Kassabuches, Bankkontos oder Budgets kennenlernen. Einfache Adresslisten erfassen und auswerten.
Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten und drucken, grundlegende Funktionen wie z.B. Summe, Durchschnitt anwenden und mit Formeln rechnen, Zahlenformate definieren, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.
Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Microsoft Excel Aufbau (OE2)

Wiederholung und Vertiefung von «Excel Basis». Komplexe Budgets und Berechnungen erstellen, eine Datenbank einrichten, zum Beispiel für einen Verein.
Komplexere Formeln und Funktionen anwenden, beispielsweise Wenn-Funktion, Runden, Prozentrechnen, absolute und relative Bezüge. Detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, Einsatz von Format- und Mustervorlagen, Verknüpfung von Tabellen.
Voraussetzungen: Kurs «Excel Basis» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Microsoft Access Basis (OA1)

Die eigenen Rezepte, die Briefmarken- oder Weinsammlung etc. mit einer Access-Datenbank nach individuellen Bedürfnissen verwalten.
Tabellen erstellen, Felder definieren, Datentypen unterscheiden, Filter und einfache Auswahlabfragen.
Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse
Besonderes: Auf Wunsch führen wir auch Access Aufbaukurse durch.
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Microsoft PowerPoint Basis (OP1)

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten und Präsentationen, z.B. eine Diashow mit eigenen Bildern erstellen.
Texte eingeben, bearbeiten und gestalten, neue Folien erstellen und verwalten, WordArt, ClipArt, Bilder und eigene Fotos einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und gestalten, Präsentation auf CD brennen.
Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse
Besonderes: Auf Wunsch führen wir auch PowerPoint-Aufbaukurse durch.
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Internet und E-Mail

Internet Basis (IN1)

Grundlagen des «World Wide Web» kennenlernen, zum Beispiel die gezielte, sichere und erfolgreiche Suche nach Informationen oder Produkten.
Anschluss ans Internet, Handhabung des Internetbrowsers d.h. WWW-Seiten aufrufen, navigieren und speichern, Favoriten erstellen, Sicherheitsfragen thematisieren.
Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Internet Aufbau (IN2)

Wiederholung und Vertiefung von «Internet Basis» für Personen, die das Internet regelmässig nutzen und sich vertieft mit dessen Möglichkeiten auseinandersetzen wollen.
Internetinhalte drucken und kopieren, Einkaufen, Buchen, Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten, Download z.B. von Skype, Browsereinstellungen, Virenschutz.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

E-Mail Basis (IE1)

Grundfunktionen des E-Mail-Programm kennenlernen und anwenden. Mit Webmail, zum Beispiel auf einer Ferienreise, E-Mails versenden und empfangen.
Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, beantworten, weiterleiten, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Grundlagen Webmail.
Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Fokus: Adressbuch (FW11)

Adressbücher erstellen, verwalten und effizient im Alltag einsetzen.
Adressgruppen erstellen und verwalten, E-Mails an Gruppen versenden, Funktionen von Ordnerstrukturen und Regeln.
Voraussetzungen: Kurs «E-Mail Basis» oder entsprechende Kenntnisse
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: eBay (FW7)

Mittels einer Auktionsplattform im Internet Gegenstände (Möbel, Bilder, Schmuck, Haushaltsgeräte etc.) kaufen und verkaufen.
Konto anmelden und einrichten, Artikel suchen, kaufen und verkaufen, Informationen zur Zahlungsweise und zu möglichen Risiken.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Briefmarken drucken (FW6)

Mit Webstamp gültige Briefmarken mit eigenen Bildern gestalten und auf Kuverts oder Etiketten drucken.
Anmeldevorgang, Hochladen eigener Fotos, Vorbereitung für den Druck.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Podcasts (FW2)

Gratis verfügbare Fernseh- und Radiosendungen (Podcasts) auf den Computer laden, um diese zu einem späteren Zeitpunkt zu sehen oder zu hören.
Download von iTunes, Suchen der gewünschten Sendungen/Titel, Gratisabonnemente einrichten, und auf MP3-Player überspielen.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: iTunes (FW12)

Das Gratis-Programm iTunes für das Verwalten von Musik, Videos und Bildern nutzen.
Download von iTunes, Musik importieren, Wiedergabelisten erstellen, CDs zusammenstellen und brennen, iPod und iPhone synchronisieren.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Internet-Telefonie (FW4)

Über das Internet weltweit telefonieren.
Nutzen und Varianten der Internet-Telefonie, Informationen zu verschiedenen VideoCalls und Messenger, Skype einrichten, kennen- und bedienen lernen.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Weniger Spam (Werbung) (FW10)

Vorsichtsmassnahmen gegen lästige Werbung, die per E-Mail versendet wird.
Spam, Viren, Trojaner und andere Malware, Antivirenprogramm einrichten und aktualisieren, Sicherheitseinstellungen, Regeln in Outlook erstellen.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Gratis-Software (FW8)

Frei verfügbare Software sind oft eine gute Alternative zu teuren Programmen.
Unterscheidung von OpenSource, Freeware, Shareware und Trial Software. Beispiele kennenlernen wie z.B. Open Office, Gimp, Paint.net, PDF Creator und AntiVir. Installation und Sicherheit.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Google-Anwendungen (FW3)

Google stellt eine Reihe kostenloser Anwendungen, die ständig ausgebaut werden, zur freien Nutzung für Privatanwender zur Verfügung.
Texte und Fotos online präsentieren, Termine organisieren, über den Computer telefonieren, Dokumente und Tabellen online erstellen und zeitgleich mit anderen bearbeiten, mit Google Earth die Welt erkunden etc.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Suchen im Internet (FW1)

Die Informationsflut auf dem Internet wird täglich umfangreicher und das Suchen und Finden zu einer immer grösseren Herausforderung.
Funktionen von Suchmaschinen, Metasuchmaschinen und Portalen, Tipps und Tricks für die erfolgreiche Suche von Themen, Büchern, News, Telefonnummern etc.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Bankkonto per Internet (FW5)

Post- und Bankkonten online verwalten und Zahlungen bequem zu Hause erledigen.
Anmeldung und Bewirtschaftung des Online-Kontos, Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Steuererklärung (FW9)

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden und ausfüllen.
Download, Installation, Import Daten Vorjahre, Eingabe, Ausdruck und Sicherung.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,
inkl. 1 Übungslektion

Digitalfotografie

Digitalfotografie Basis (DF1)

Die wichtigsten Grundeinstellungen für die erfolgreiche Bedienung der eigenen Digitalkamera kennenlernen und praktisch damit arbeiten.
Bildgrösse, Bildqualität, Digitalzoom, Autofokus-Messfeld, ISO-Empfindlichkeit-Einstellungen, Weissabgleich, Blitz, Makro, Belichtungskorrektur (+/-), Motivprogramme, Selbstauslöser, Bildwiedergabe. Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.
Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera
3 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 353.-,
inkl. 1 Übungslektion

Digitalfotografie Aufbau (DF2)

Themen vom Kurs «Digitalfotografie Basis» repetieren und vertiefen und mehr über Gestaltungsgrundlagen beim Fotografieren erfahren.
Einstellungen von Blende/Verschluss inkl. manueller Belichtungssteuerung, Perspektive und Bildaufbau, Bildausschnitt, Bildkomposition und fortgeschrittene Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.
Voraussetzungen: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
3 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 353.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Makrofotografie (FF1)

Praxiskurs im Botanischen Garten: Erlernen der Makrofotografie.
Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und Techniken, Bildgestaltung, Visionierung und Ausdruck eigener Bilder.
Voraussetzungen: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
2 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 240.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Kinder- und Tierfotografie (FF2)

Praxiskurs im Tierpark Lange Erlen: Erlernen der Fotografie von bewegten Objekten.
Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und Techniken, Bildgestaltung, Visionierung und Ausdruck eigener Bilder.
Voraussetzungen: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
2 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 240.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Landschaftsfotografie (FF3)

Praxiskurs im Wenkenpark Riehen: Erlernen der Landschaftsfotografie.
Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und Techniken, Bildgestaltung, Visionierung und Ausdruck eigener Bilder.
Voraussetzungen: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
2 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 240.-,
inkl. 1 Übungslektion

Bilderarchivierung und -bearbeitung

Digitalkamera & Computer Basis (BD1A)

(mit Windows XP/Vista und Picasa)
Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen, Dokumente und Bilder für die eigenen Bedürfnisse sinnvoll organisieren.
Bilder von der Kamera auf den Computer übertragen, verschieben, umbenennen, per E-Mail versenden, drucken und per Internet an das Fotolabor weitergeben, Sicherungskopien anlegen, Bilder auf CD brennen und auf einen Memorystick speichern.
Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse
Besonderes: Dieser Kurs eignet sich für Personen, die ihre Fotos auf den Computer übertragen und sinnvoll archivieren wollen und nicht an einer weiterführenden Bildbearbeitung interessiert sind.
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Digitalkamera & Computer Basis (BD1B)

(mit Photoshop Elements)
Dieser Kurs ist identisch mit Kurs (BD1A), konzipiert für Personen, die sich für die weiterführende Bildbearbeitung mit Photoshop Elements interessieren.
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Fokus: Diashow (FB2)
(mit Photoshop Elements)
Mit Digitalkamerabildern eine Diashow mit Texten und Musik für die Ansicht am PC und am Fernsehgerät erstellen.
Erstellen einer Diashow mit Bildern, Texten und Musik, Brennen auf CD.
Voraussetzungen: Kurs «Digitalkamera & Computer Basis», mit Photoshop Elements oder entsprechende Kenntnisse
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 165.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Fotobücher und Kalender (FB1)
Mit Ihren eigenen Fotos ein Fotobuch oder einen Kalender gestalten und per Internet bei einem beliebigen Anbieter bestellen.
Gratis Software downloaden und installieren, Bilder auswählen und bearbeiten, Hintergründe und Texte hinzufügen, Kreation speichern und bestellen.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,
inkl. 1 Übungslektion

Bildbearbeitung Basis (BB1)
Grundlagen der Bildbearbeitung mit Photoshop Elements kennenlernen und neu erworbenes Wissen anhand von praktischen Beispielen üben.
Grundlagenwissen zu digitalen Bildern, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Variationen, Bildfehler korrigieren. Bildteile auswählen, Bilder mit Texten kombinieren und auf Fotopapier ausdrucken.
Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Bildbearbeitung Aufbau (BB2)
Wiederholung der Themen von «Bildbearbeitung Basis». Erweiterte Kenntnisse wie Kombination von verschiedenen Bildern und komplexe Bildretouchen anwenden.
Stempel und Reparaturpinsel verwenden, Ebenentechnik anwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und auf Fotopapier drucken.
Voraussetzungen: Kurs «Bildbearbeitung Basis» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Handybedienung

Handybedienung Basis (HB1)
(ohne Computer)
In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit Ihrem Handy kennen.
Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.
Voraussetzungen: Eigenes Handy zum Üben
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 96.-

Handybedienung Aufbau (HB2)
(ohne Computer)
Sie möchten mit Ihrem Handy den SBB Fahrplan für unterwegs konsultieren, eine Telefonnummer oder das Kinoprogramm einer beliebigen Stadt suchen.
MMS und E-Mails empfangen und versenden, Handy und Internet sicher nutzen, Kostenfallen kennen, mögliche Verknüpfungen von Handy und PC.
Voraussetzungen: Eigenes Handy mit W-Lan-Funktion zum Üben
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 96.-
Siehe auch unter «Privatangebote»

Multimedia

Videobearbeitung Basis (MV1)
Grundelemente des digitalen Videoschnitts mit Premiere Elements kennenlernen, Filme von der Kamera auf den Computer übertragen und editieren (schneiden).
Videos einlesen, Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, Vor- und Nachspann erstellen.
Voraussetzungen: Gute PC-Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Videobearbeitung Aufbau (MV2)
Repetition von «Videobearbeitung Basis», mit erweiterten Funktionen arbeiten, das Video mit Ton unterlegen und auf DVD exportieren.
Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen, Musik importieren und schneiden, besondere Toneffekte, Menu erstellen, Film- und Szenenauswahl erstellen, DVD brennen.
Voraussetzungen: Kurs «Videobearbeitung Basis» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Website Basis (MW1)
Eine eigene Website mit Website Maker 3 (Shareware) erstellen, pflegen und bearbeiten, ohne in teure Software und lange Ausbildungen zu investieren.
Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Veröffentlichen von Fotos, Videos und Musik, einbauen von Besucherzähler, Gästebuch und Passwortschutz.
Voraussetzungen: Gute PC-Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Ausbildungen

PC Ausbildung Basiswissen (AU1)
Sie sind PC-Einsteiger mit wenig oder keinen Kenntnissen und möchten sich das Basiswissen der wichtigsten Computeranwendungen aneignen. Am Ende dieser Ausbildung können Sie Briefe und E-Mails schreiben, diese mit Bildern und Grafiken versehen, wissen wie Sie im Internet Informationen finden und können mit Windows selbständig arbeiten.
Voraussetzungen: Keine
40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1270.-,
inkl. 10 Übungslektionen

PC Ausbildung Office u. Internet (AU2)
Sie haben gute PC-Kenntnisse, möchten diese vertiefen und mit den Anwendungen wie zum Beispiel Powerpoint und Excel ergänzen. Am Ende dieser Ausbildung kennen Sie auch die fortgeschrittenen Anwendungen der Office-Palette Word, Excel und Powerpoint, wissen alles Wichtige über Sicherheit im Internet und können selbständig das Windows System warten und Fehler beheben.
Voraussetzungen: «PC Ausbildung Basiswissen» oder gleichwertige Kenntnisse
40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1270.-,
inkl. 10 Übungslektionen

PC Ausbildung Multimedia (AU3)
Sie haben gute PC-Kenntnisse und möchten diese im Bereich Multimedia vertiefen. Am Ende dieser Ausbildung können Sie mit eigenen Fotos und Video arbeiten, stellen selbständig Bildershows mit Musik und Text her und können Ihre gestalteten Produkte für den Druck, die Ansicht auf dem Computer, einem Fernsehgerät oder für die Veröffentlichung auf dem Internet bereitstellen.
Voraussetzungen: «PC Ausbildung Basiswissen» oder entsprechende Kenntnisse
40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1350.-,
inkl. 10 Übungslektionen

Privatangebote

Kaufberatung

Sie möchten einen Computer (Mac oder Windows PC), 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.

1 Lektion, Fr. 75.- (im Kurszentrum)

Begleitung beim Computerkauf

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.- (exkl. Wegpauschale)

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)

Support (Mac und Windows PC)

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr oder möchten Sie Ihren Computer an das Internet anschliessen?

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 (Mac und Windows PC)

Sie möchten keinen Gruppenkurs besuchen, aber Gelerntes auffrischen und ergänzen oder punktuelle, von Ihnen gewünschte Themen erlernen?

Dann sind Privatlektionen bei Ihnen zu Hause oder im akzent forum das Richtige für Sie.

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

Privatlektion Digitalkamera

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menufunktionen Ihrer Digitalkamera besser kennenlernen.

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.-

Privatlektion Handy

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menufunktionen Ihres Handys besser kennenlernen.

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels.

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

Privatlektion iPhone

Sie möchten die einmaligen Möglichkeiten Ihres iPhones kennenlernen und nutzen.

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres iPhones und beantwortet Ihre Fragen zu dem Funktionsumfang Ihres Gerätes.

Funktionen ohne Computer, 1 Lektion, Fr. 75.-
Funktionen mit Computer, 1 Stunde, Fr. 120.-
(exkl. Wegpauschale)

Privatlektion iPod

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menufunktionen Ihres iPods besser kennenlernen und nutzen.

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres iPods und beantwortet Ihre Fragen zu dem Funktionsumfang Ihres Gerätes.

Funktionen ohne Computer, 1 Lektion, Fr. 75.-
Funktionen mit Computer, 1 Stunde, Fr. 120.-
(exkl. Wegpauschale)

Computerfragen per Telefon

Sie haben Fragen zu Programmhandhabungen oder möchten ein konkretes Anwendungsproblem lösen.

Sofern Sie über einen getrennten Internet- und einen Telefonzugang verfügen, können Sie sich helfen lassen. Die Kursleitung kann sich, mit Ihrem Einverständnis, auf Ihrem Computer einwählen und Ihnen eins zu eins zeigen, wie Sie Ihr Problem lösen können.

¼ Stunde, Fr. 25.- (inkl. normale Telefon- und Internetgebühren)

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

Sprachen

Italienisch

Liestal
Anfängerkurs

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

Daten	3. Februar - 5. Mai (10x, ohne 17.2./24.2./31.3./7.4)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Maja Regli
Kosten	Fr. 220.-
Besonderes	Einstieg nach Beginn des Kurses möglich

Spanisch

Basel
Anfängerkurs

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

Daten	1. Februar - 3. Mai (10x)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 14.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ana Fritschi
Kosten	Fr. 190.-
Besonderes	Einstieg nach Beginn des Kurses möglich

Latein

Basel
Auffrischungskurs

Sie frischen Ihre Kenntnisse auf – lesen und übersetzen verschiedene Texte.

Daten	1. Februar - 3. Mai (10x)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 14.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Heidrun Graf, lic. phil.
Kosten	Fr. 190.-
Besonderes	Einstieg nach Beginn des Kurses möglich

Russisch

Basel
Einführungskurs

Ihnen wird eine solide sprachliche Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in diese musikalische Sprache eingeführt.

Daten	1. Februar - 3. Mai (10x, ohne 15.2./22.2./29.3./5.4)
Tag/Zeit	Montag, 08.30 - 09.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Nadja Guridova
Kosten	Fr. 190.-
Besonderes	Einstieg nach Beginn des Kurses möglich

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, der Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Sie können in den Kursen unentgeltlich schnuppern.

Preise Semesterkurse

Basel-Stadt
Gruppe (5 - 8 Teilnehmende):
Fr. 247.- pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 361.- pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)
Kleingruppe (3 - 4 Teilnehmende):
Fr. 361.- pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Baselland
Gruppe (5 - 10 Teilnehmende):
Fr. 257.- pro Semester à 19 Lektionen (60 Min.)
Fr. 385.- pro Semester à 19 Lektionen (90 Min.)
Kleingruppe (3 - 5 Teilnehmende):
Fr. 361.- pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Basel
Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag,	10.30 Uhr	Montag,	10.40 Uhr
Montag,	11.00 Uhr	Dienstag,	09.45 Uhr
Dienstag,	14.00 Uhr	Dienstag,	15.00 Uhr
Dienstag,	15.00 Uhr	Dienstag,	16.00 Uhr
Dienstag,	16.00 Uhr	Mittwoch,	09.40 Uhr
Mittwoch,	08.30 Uhr	Mittwoch,	11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag,	10.00 Uhr	Montag,	15.00 Uhr
Montag,	16.00 Uhr	Dienstag,	08.20 Uhr
Dienstag,	10.45 Uhr	Donnerstag,	15.10 Uhr

Mittelstufe

Montag,	09.00 Uhr	Montag,	09.30 Uhr
Montag,	15.00 Uhr	Dienstag,	08.30 Uhr
Dienstag,	10.30 Uhr	Mittwoch,	08.30 Uhr
Mittwoch,	14.40 Uhr	Donnerstag,	08.45 Uhr
Donnerstag,	10.35 Uhr	Donnerstag,	14.00 Uhr
Freitag,	08.30 Uhr		

Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag,	09.20 Uhr	Dienstag,	09.30 Uhr
Mittwoch,	09.30 Uhr	Mittwoch,	13.45 Uhr
Donnerstag,	09.00 Uhr	Donnerstag,	09.45 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Montag,	15.00 Uhr	Mittwoch,	10.40 Uhr
Donnerstag,	08.30 Uhr	Donnerstag,	09.30 Uhr
Donnerstag,	10.30 Uhr	Donnerstag,	15.00 Uhr
Donnerstag,	16.00 Uhr	Freitag,	09.30 Uhr

Allschwil

Mittelstufe	Dienstag,	10.00 Uhr
Mittelstufe	Donnerstag,	09.30 Uhr

Binningen

Mittelstufe	Donnerstag,	08.45 Uhr
Oberstufe	Donnerstag,	10.30 Uhr

Birsfelden

Fortg. Anfänger	Dienstag,	15.40 Uhr
Leichte Mittelstufe	Dienstag,	14.30 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	Dienstag,	09.00 Uhr
Fortg. Anfänger	Mittwoch,	09.00 Uhr
Leichte Mittelstufe	Donnerstag,	14.00 Uhr
Mittelstufe	Mittwoch,	10.15 Uhr

Münchenstein

Mittelstufe	Mittwoch,	09.30 Uhr

Oberwil

Mittelstufe	Dienstag,	16.30 Uhr

Sissach

Mittelstufe	Dienstag,	18.00 Uhr
Mittelstufe	Donnerstag,	10.15 Uhr

Französisch

Basel
Fortgeschrittene AnfängerInnen

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

Mittelstufe

Dienstag,	10.30 Uhr	Dienstag,	13.00 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

Liestal

Fortg. Mittelstufe	Montag,	08.45 Uhr

Italienisch

Basel
Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag,	14.00 Uhr	Mittwoch,	14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Mittwoch,	08.30 Uhr

Mittelstufe

Dienstag,	09.30 Uhr	Dienstag,	10.30 Uhr
Mittwoch,	09.30 Uhr	Mittwoch,	11.45 Uhr
Mittwoch,	14.00 Uhr	Mittwoch,	15.00 Uhr
Donnerstag,	15.00 Uhr	Freitag,	09.00 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

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

Spanisch

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 08.00 Uhr, Montag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr Donnerstag, 11.30 Uhr
Freitag, 08.20 Uhr

Leichte Mittelstufe

Freitag, 11.00 Uhr

Mittelstufe

Donnerstag, 09.30 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr Freitag, 09.45 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

Sport und Wellness

Das 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 der Osterferien

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

Mittwoch, 7. April
Donnerstag, 8. April
Freitag, 9. April

Gymnastik und Fitness

Pilates

Sie lernen Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit zu verbinden und verbessern auf schonende Weise 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- & Kräftigungstraining mit Musik.

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

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

Kurs 1
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr
Leitung Sabine Chambovey-Malzacher, Bewegungspädagogin

Kurs 2
Tag/Zeit Montag, 10.45 - 11.45 Uhr
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 3
Tag/Zeit Montag, 11.45 - 12.45 Uhr
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 4
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Ort/Kosten
Kurse 1, 2 und 3
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4
Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel
Kosten jeweils 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
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung

Wir bewegen uns im Wechsel von Spannung und Entspannung, was anregend und gleichzeitig angenehm entspannend wirkt.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Neu: Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Basel

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Liestal

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

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
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.

Daten 18. Januar - 25. Juni (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

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, 15.00 Uhr (nur Frauen)
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur Männer), 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

GymFit

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

Daten 18. Januar - 25. Juni (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

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 (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)
Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Dienstag, 09.30 (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)
Rhypark 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, 15.00 Uhr
Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12
Dienstag, 14.00 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, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
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 (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
Alterssiedlung Drei Brunnen,
Obertorstrasse 21/25
Donnerstag, 09.30 Uhr

Aesch

Steinackerhaus, Herrenweg 14
Montag, 14.00 Uhr

Allschwil

St. Theresia, Baslerstr. 242
Montag, 14.00 Uhr
St. Peter und Paul, Baslerstr. 51
Montag, 14.00, 15.30 Uhr
Turnhalle Gartenstrasse
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 Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7
Montag, 09.00 Uhr

Binningen

Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7
Mittwoch, 14.00 Uhr
Donnerstag, 17.30 Uhr

Blauen

Turnhalle, Hotzlerweg 16
Dienstag, 15.30 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, Mühlemattweg
Mittwoch, 14.30 Uhr

Füllinsdorf
KGH Drei König, Mühlemattstr. 5
Donnerstag, 10.00 Uhr

Giebenach
Turnhalle, Moosmattstr. 4
Montag, 15.30 Uhr

Grellingen
Turnhalle Primarschule, 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 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 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.

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, Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel

Leitung Beatrice Meier, 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 Bewegen 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.

Kurs 1
Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Leitung Monique Mattarelli, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

Kurs 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, Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Liestal

Kurs 7

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 8

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 (Kurs 1-8)

Fokus: Entspannung

Atmen – Bewegen – Entspannen

Ungünstige Atembewegungen schwächen den Körper und vermindern die Konzentrationsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie eine gute Atemtechnik.

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 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
Kosten Fr. 18.-/Lektion

Yoga

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

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Leitung Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Leitung Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel
Kosten Fr. 17.-/Lektion

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.

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

Neu: Privatlektionen

Gezieltes Krafttraining, Ausdauertraining, Tennis-, Schwimm- oder Nordic Walking-Lektionen.
Mit Sportlehrern, Physiotherapeuten, Bewegungspädagogen und speziell ausgebildeten Seniorensportleitern.
Kosten und Daten auf Anfrage

Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin gezielt Kraft und Koordination trainieren. Sie werden im Training kompetent betreut.

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+, Kraftraum, 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.)

Schnuppertag Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen an unserem Schnuppertag die Geräte und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.
Samstag, 27. März, 10.00 - 12.00 Uhr

Laufsport

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 18. Januar - 16. Juli (23x)

Nordic-Walking

Basel

Bruderholz, beim Wasserturm
Montag, 09.00 Uhr

Allschwil

Allschwilerwald, Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher
Freitag, 14.00 Uhr

Füllinsdorf

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69
Mittwoch, 14.00 Uhr

Gelterkinden

Eingang Schwimmbad
Dienstag, 09.15 Uhr

Liestal

Kantonsbibliothek Liestal (beim Eingang)
Mittwoch, 09.00 Uhr

Münchenstein

Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)
Dienstag, 09.30 Uhr

Walking/Nordic Walking

Basel

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz
Dienstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Brüglingen, Vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113
Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Münchenstein

Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3
Mittwoch, 09.15 Uhr

Zunzgen

Parkplatz Sperrmattweg
Montag, 09.30 Uhr

Walking

Gelterkinden

Eingang Schwimmbad
Montag, 09.30 Uhr

Muttenz

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

Vita Parcours

Allschwilerwald, Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher
Donnerstag, 09.00 Uhr

Wassersport

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Basel

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

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Hallenbad Gitterli
Leitung	Heinz Amstad, Aquafit-Leiter
Kosten	Fr. 17.70/Lektion (exkl. Hallenbadeintritt, exkl. 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. Johanns-Ring 17, Basel
Leitung	Dorothée 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	18. Januar - 25. Juni (20x)

Grossbasel

Dalbehof, Kapellenstrasse 17

Montag	09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag	08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)

Weiherweg 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	18. Januar - 25. Juni (20x)

Kleinbasel

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch,	16.00 Uhr*, 16.45 Uhr (*Tiefe 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 Mühlacker, 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

Stepptanz

In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundschritte 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 Stepptanz, Schorenweg 150, Basel
Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin
Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

Orientalischer Bauchtanz

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, 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

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 und 7
Ort Gerbergässlein 23
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 (exkl. 7.6% MwSt.)

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.
Daten 18. Januar - 25. 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, Mühlhauserstr.135
Montag, 14.30 Uhr
Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

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

Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.15 Uhr

Aesch

Aula SI, Reinacherstr. 3
Mittwoch, 09.30 Uhr

Allschwil

Calvinhaus, Baslerstr. 226
Montag, 15.00 Uhr

Arlesheim

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A
Dienstag, 14.30 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 Uhr

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

Hölstein
Offener Tanznachmittag z. Schnuppern
Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern (keine Vorkenntnisse nötig).

Datum	19. April
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	Hölstein, alte Turnhalle, an der Hauptstrasse
Leitung	Tanzgruppenleiterinnen
Kosten	gratis
Anmeldung	nicht erforderlich
Mitnehmen	bequeme, leichte Schuhe

Spiele

Golf
Schnupperkurse auf der CityGolf «Pitch & Putt» Anlage im Bachgraben. Alle Kurse werden von einem Golflehrer unterrichtet.

Einsteigerkurs Golf

Daten	5. - 26. März (4x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort	City Golf «Pitch & Putt», Bachgraben, Belfortstrasse 135
Leitung	Markus Müller
Kosten	Fr. 154.95 (inkl. Fr.10.95 MwSt.)
Anmeldung	bis 19. Februar

Münchenstein
Tennis
In diesen Tennisstunden lernen Sie die Technik (Grund- sowie Spezialschläge) und die Tennisregeln.

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Tennis Center Münchenstein
Leitung	Frank Stifter, Tennislehrer
Besonderes	Kosten und Daten auf Anfrage

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

Daten	18. Januar - 25. Juni (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Doppellektion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.) pro Semester
Besonderes	Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

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

Tischtennis

Daten	18. Januar - 25. Juni (20x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 14.30 Uhr
Ort	Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstr. 43, Basel
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 69.95 (inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

Fitness und Spiel
Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Daten	18. Januar - 25. Juni (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

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, Basel

Wandern

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

Wandern
Die reine Wanderzeit beträgt – je nach Wandergruppe – zwischen 1½ und 5 Std. Die Wanderungen finden in der Regel im U-Abo-Bereich statt und werden bei jedem Wetter durchgeführt (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Das akzent forum hat Wandergruppen in Basel, Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Teilnehmerbeiträge
Einzelbeitrag pro Wanderung, Fr. 8.50
Zehnerabonnement, Fr. 85.-
Semesterabonnement, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Einzelbeitrag Bergwanderung, Fr. 30.-

Ferien

Langlaufferien im Goms
Im schneesicheren Goms können Sie Ihre Technik festigen und durch die wunderbaren Landschaften mit den Langlaufskis gleiten.

Daten	So, 28. Februar - So, 7. März 2010
Ort	Obergoms
Leitung	Toni Felder

Nordic Walking im Frühling
Zwischen Titisee, Schluchsee und Feldberg 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	So., 25. April - Do., 29. April
Ort	Hotel Schlehdorn, Altglashütten
Leitung	Theo Blum, Seniorensportleiter Brigitte Helbing, Seniorensportleiterin

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.