Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2010)

Heft: 2: aSchwerpunkt Johann Peter Hebel

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: 14.07.2025

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

Bildung, Kultur und Sport

... Walking, Führungen und iPod-Kurse

Johann Peter Hebel ist in aller Munde. Auch wir haben für Sie eine Führung und einen Vortrag zum Leben und Wirken des Badener Dichters organisiert. Daneben können Sie bei uns viele weitere attraktive Angebote und Kurse in den Bereichen Bildung, Kultur und Sport nutzen.

Angebote zu Johann Peter Hebel

Wir haben einen literarischen Spaziergang durch Basel organisiert, bei dem Sie auf den Spuren von Johann Peter Hebel durch die Stadt geführt werden (vgl. S. 38). Daneben hat die Hebel-Kennerin und Buchautorin Helen Liebedörfer mit Texten von Hebel und Musik aus der Zeit einen besonderen Vortrag vorbereitet (vgl. S. 40).

Veranstaltungen zur Mobilität

Dazu haben wir Veranstaltungen zum privaten und zum öffentlichen Verkehr organisiert. Wir bieten einen Auffrischungskurs zur Fahr-Theorie sowie ein professionelles Fahrtraining. Daneben erhalten Sie in einem Vortrag von einem Facharzt wertvolle Informationen zu den gesetzlichen Grundlagen und Tests der Fahrtüchtigkeit (vgl. Angebote S. 37).

Sprachen lernen

Vielleicht möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen? Wir bieten über 100 Sprachkurse auf allen Stufen an. Sie können bei uns Französisch, Italienisch, Spanisch und auch Englisch lernen oder Ihre Sprachkenntnisse vertiefen (vgl. Sprachkurse ab S. 47 f.).

iPod- und iPhone-Kurse

Natürlich können Sie bei uns auch lernen, wie man mit einem Computer umgeht, wie man sich sicher im Internet bewegt, wie man Glückwunschkarten gestaltet, Podcasts herunterlädt und wie ein iPod oder das iPhone optimal bedient werden (vgl. Computerangebote ab S. 42 ff.).

Fitness, Entspannung und Prävention

Sie können selbstverständlich auch in unseren Kraftraum kommen, einen Rückentrainingskurs besuchen, PowerGym machen, Tai-Ji, Qi-Gong oder Yoga.

Bildung, Kultur und Sport

Die Details zu diesen und vielen weiteren Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten.

Kommen Sie einfach in unser Kurszentrum 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

Ausgewählt

Johann Peter Hebel und das Wiesental / Veranstaltungen im Sommer

«Ne freudig Stündli» mit J. P. Hebel

«Ne freudig Stündli – isch's nit e Fündli?» Mit Texten von Johann Peter Hebel und Musik aus der Zeit feiern wir seinen 250. Geburtstag.

Datum 25. Mai
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Mit J. P. Hebel unterwegs durch Basel

Ein literarischer Spaziergang auf den Spuren dieses vielseitigen, bekannten und doch auch unbekannten Schriftstellers.

Datum 28. Mai
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr

Am Ufer der Wiese entlang

Auf diesem Rundgang erfahren Sie mehr über die Lebewesen und Försterarbeiten am Wiese-Ufer in Riehen.

Datum 4. Juni
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr

Makro- und Landschaftsfotografie

Sie lernen die wichtigsten Grundeinstellungen für die erfolgreiche Bedienung der eigenen Digitalkamera kennen und erhalten Tipps um mehr aus ihren Bildern herauszuholen.

Daten 12./13. Juni oder 28./29. August
Ort Staufen und Umgebung

Sommerferienprogramm

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

Verlangen Sie das Detaillprogramm ab Mai.

Schlager und beliebte Melodie

Der Chor und das Flötenensemble von Pro Senectute beider Basel laden Sie herzlich ein zu ihrem Konzert mit beliebten und bekannten Melodien.

Datum 19.Juni
Tag/Zeit Samstag, 16.00 - ca. 17.30 Uhr
Ort Kirche Oekolampad, Basel
Leitung Paula Boschung

Mobil und sicher

Veranstaltungen rund ums Auto und den öffentlichen Verkehr

Fahr-Theorie Auffrischungskurs

Ihre theoretischen Fahrkenntnisse werden aufgefrischt, die neuesten Verkehrsregeln besprochen sowie Fragen der aktuellen Fahrprüfung.

Datum	18. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Philipp Warpelin, Fahrlehrer
Kosten	Fr. 35.-
Anmeldung	bis 3. Mai

Fahrtraining mit dem eigenen Auto

Sie fahren in Begleitung eines Fahrlehrers im eigenen Auto und können Ihr Fahrverhalten prüfen sowie Neuerungen kennenlernen.

Daten	Privatstunde nach Vereinbarung
Dauer	ca. 1 Stunde
Kosten	Fr. 80.-

Fahrtüchtigkeit im Alter

Verkehrsmedizinische Informationen zu gesetzlichen Grundlagen und Tests der Fahrtüchtigkeit anhand von Beispielen.

Datum	9. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Patrick Laberke, Gerichtsmediziner
Kosten	Fr. 35.-
Anmeldung	bis 26. Mai

Mobil heute – mobil morgen

Im Kurs wird geübt, die neuen Billettautomaten zu bedienen, und es werden Tipps gegeben, wie man sich als Fussgänger und Fahrgast im Verkehr sicher bewegt.

Daten	Mi, 5. Mai, 14.00 - 16.45 Uhr Di, 11. Mai, 14.00 - 16.45 Uhr Mo, 17. Mai, 14.00 - 16.45 Uhr
Ort	Pro Senectute beider Basel, Luftgässlein 3
Leitung	Peter Egger, ehem. Tramchauffeur
Kosten	gratis
Besonderes	In Zusammenarbeit mit dem TNW (Tarifverbund Nordwestschweiz)
Anmeldung	jeweils 2 Wochen vor dem Termin

Information und Anmeldung im akzent forum:
061 206 44 66

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.

Auf einen Blick...

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

Mai

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)
17.05.2010	Tatort Rheinfelden (F)
17.05.2010	Nummerologie (V)
18.05.2010	Unter Engeln und Madonnen (F)
19.05.2010	Werte zwischen Generationen (V)
20.05.2010	Hermann Hesse und Basel (F)
21.05.2010	Birsigtunnel (F)
25.05.2010	Johann Peter Hebel (V)
26.05.2010	Napoleonmuseum (A)
26.05.2010	Südindien und Sri Lanka (V)
27.05.2010	Solidarität zw. Generationen (V)
28.05.2010	Mit J. P. Hebel unterwegs (F)
30.05.2010	Von «Hösch» zu «Vol kras monn» (V)
31.05.2010	Von der Biene zum Honig (F)

Juni

01.06.2010	Basler Brunnen (F)
02.06.2010	Strassennamen Basels (V)
03.06.2010	Zeitgemässe Ernährung (V)
03.06.2010	Trichtereien (F)
04.06.2010	Am Ufer der Wiese entlang (F)
07.06.2010	Fundstücke am Dalbedych (F)
08.06.2010	Tierpark Goldau (A)
09.06.2010	Fahrtüchtigkeit im Alter (V)
09.06.2010	Wolfgottesacker (F)
10.06.2010	Bischofsstadt/Chemiestadt (F)
11.06.2010	Grosselternkoffer (F)
14.06.2010	Antike, überall präsent. (F)
15.06.2010	«Anne Frank» – mit Buddy Elias (V)
15.06.2010	Unterwegs im Margarethenpark (F)
16.06.2010	Chocolats Camille Bloch (A)
17.06.2010	Jungtiere im Zoo (F)
21.06.2010	Kleinhüningen – einst und heute (F)
22.06.2010	Menschen in der Antike (F)
23.06.2010	Naturschätze in der Rheinhalde (F)
24.06.2010	Frauenpower in Basel (F)

Führungen

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

Tatort Rheinfelden

Literaturspaziergang zu Krimischauplätzen, Orten gepflegter Badekultur und zu literarisch bedeutsamen Ecken und Winkeln der Altstadt.

Datum	17. Mai
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Rheinfelden, vor dem Rathaus/ Marktgasse 16
Leitung	Martina Kuoni, Literaturwissenschaftlerin
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 3. Mai

Unter Engeln und Madonnen

Wo Marien und Engel jenen Weg säumen, an dem J. P. Hebels Büste mit Ihrem Geheimnis wartet: Stadtführung vom Spalentor zum Fischmarkt.

Datum	18. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Spalentor
Leitung	Grabmacherjoggi
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 4. Mai

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

Birsigtunnel – überdeckter Stadtbach

Wissen zu Stadtgeschichte und Wasser gibt es auf dem Weg durch den Birsigtunnel . Eine Rundgang für Sie und Ihre/n Enkelin.

Datum	21. Mai
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Zoo Haupteingang
Leitung	ideenreich
Kosten	Fr. 23.- Erw./Fr. 10.- Kinder
Besonderes	Für Kinder ab 8 Jahren. Bitte Alter der Kinder bei Anmeldung angeben. Gutes (geschlossenes) Schuhwerk mit gutem Profil. Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 7. Mai

Mit J. P. Hebel unterwegs durch Basel

Ein literarischer Spaziergang auf den Spuren dieses vielseitigen, bekannten und doch auch unbekannten Schriftstellers.

Datum	28. Mai
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr, Hebel-Denkmal vor der Peterskirche
Leitung	Roger Ehret
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 14. Mai

Von der Biene zum Honig

Eine Exkursion zu Biene und Honig mit Einführungsreferat und Besichtigung von Bienenhaus und Honigschleuder.

Datum	31. Mai
Tag/Zeit	Montag, 14.00 Uhr - ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.00 Uhr, «Treffpunkt» Schalterhalle, Billett nach Sissach bitte selber lösen.
Leitung	Jacques Breiter, kantonaler Bieneninspektor
Kosten	Fr. 35.- (exkl. Zugticket, inkl. Transport in Sissach)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 16. Mai

Basler Brunnen

Ein besonderer Schmuck Basels ist die Vielfalt der Brunnen. Auf einem gemütlichen Spaziergang lernen Sie die schönsten kennen.

Datum	1. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort	Schifflände, beim Kassenhäuschen der Personenschifffahrt
Leitung	Peter Habicht, Historiker
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 18. Mai

Trichtereien

Wofür braucht es Trichter bei Musikinstrumenten? Eine Matinee mit spannenden Begegnungen und Gesprächen im Musikmuseum.

Datum	3. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Musikmuseum
Leitung	Christine Erb & Martin Kirnbauer
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Besonderes	Eine Zusammenarbeit mit den museumsdiensten basel
Anmeldung	bis 20. Mai

Am Ufer der Wiese entlang

Auf diesem Rundgang erfahren Sie mehr über die Lebewesen und Försterarbeiten am Wiese-Ufer in Riehen.

Datum	4. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Riehen, vis-à-vis ehemaliger Badi-Parkplatz, Ecke Eglingerweg/ Weilstrasse
Leitung	Jürg Schmid, Verkehrsverein Riehen
Kosten	Fr. 25.-
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 21. Mai

Wolfgottesacker

Mit anekdotenreichen Grab-Biografien wird das Andenken prominenter Gestalten der Stadtgeschichte an deren letzten Ruhestätten gepflegt.

Datum	9. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang, Tramstation M-Park (Tram 10/11)
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 26. Mai

Von der Bischofsstadt zur Chemiestadt

Die Dauerausstellung des Historischen Museums in der Barfüsserkirche gibt Einblick in Ereignisse, die Basels Geschichte prägten.

Datum	10. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang Historisches Museum Basel
Leitung	Johanna Stammler, Historisches Museum Basel
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 27. Mai

Der Grosselternkoffer

Die Kantonsbibliothek Baselland leiht Grosselternkoffer aus. Sie erfahren, was sich damit machen lässt. Für Sie und Ihre/n Enkel/in.

Datum	11. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr
Treffpunkt	Kantonsbibliothek Liestal
Leitung	Susanne Wäfler, Kantonsbibliothek
Kosten	Fr. 20.- Erw./10.- für Kinder, inkl. Zvieri
Besonderes	Ab 4 Jahren. Bitte bei Anmeldung Alter der Kinder angeben
Anmeldung	bis 28. Mai

Antike, überall präsent. Ein Suchspiel

Wir erleben auf dem Rundgang, wie das antike Erbe über die Jahrhunderte bis heute in unserer Kultur eine massgebliche Rolle spielt.

Datum	14. Juni
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Münsterportal
Leitung	Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 31. Mai

Unterwegs im Margarethenpark

Erfahren Sie mehr zur Geschichte, Gestaltung und Pflege des ursprünglich als englischer Garten angelegten Landschaftsparks.

Datum	15. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - ca. 15.30 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz bei der Kunsteisbahn
Leitung	Meinrad Gunti, Stadtgärtnerei Basel
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 1. Juni

Jungtiere im Zoo

Sie beobachten das Verhalten der Mutter und der Gruppe gegenüber Jungtieren und erfahren, wie Aufzucht und Pflege erfolgen.

Datum	17. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 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 3. Juni

Kleinhüningen – einst und heute

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

Datum	21. Juni
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Tram Endstation 8 «Kleinhüningen», Wiesendamm
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 23.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 7. Juni

Darstellungen des Menschen in d. Antike

Die Skulptur im antiken Griechenland vermag uns nach zweieinhalbtausend Jahren immer noch zu faszinieren und zu beglücken.

Datum	22. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr, Eingang Skulpturenhalle
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Museumseintritt)
Anmeldung	bis 8. Juni

Naturschätze in der Rheinhalde

Sie lernen das älteste Naturschutzgebiet der Schweiz und einige seiner Tier- und Pflanzenarten kennen.

Datum	23. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Bushaltestelle «Rankstrasse», Linien 31 und 38 in Richtung Hörnli/Grenzach-Wyhlen
Leitung	Michael Zemp, Stadtgärtnerei Basel
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 9. Juni

Frauenpower in Basel

Wir begegnen auf dem Rundgang Kaiserinnen und Adeligen, Heiligen und Klosterfrauen, Hexen und Prostituierten, Ehefrauen und Müttern.

Datum	24. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr beim Münsterportal
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 10. Juni

Ausflüge

Ein Tag in Champ-Pittet

Führung durch die Gärten von Champ-Pittet und freie Besichtigung der Lehrpfade und Ausstellungen im grössten Schweizer Feuchtgebiet.

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

Napoleonmuseum und Insel Reichenau

Es lockt der Bodensee! Morgens besuchen wir das Schlösschen Arenenberg, nachmittags die Insel Reichenau mit den romanischen Kirchen.

Datum	26. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 - ca. 19.30 Uhr
Treffpunkt	07.55 Uhr Treffpunkt Gartenstrasse R. Saner
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 98.- (exkl. Museumseintritt, Mittagessen)
Anmeldung	bis 12. Mai

Zu Wolf und Bär im Tierpark Goldau

Nach einer Führung zur Gemeinschaftsanlage von Bär und Wolf können Sie selbstständig weitere der rund 100 Wildtierarten beobachten.

Datum	8. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 - ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle Bahnhof SBB. Billette bitte selber lösen.
Leitung	Tierpark Goldau
Kosten	Fr. 30.- (exkl. Ticket Basel - Arth-Goldau, Eintritt Tierpark und Mittagessen)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 25. Mai

Chocolats Camille Bloch

Seit 75 Jahren produziert die Fabrik nach unveränderter Rezeptur 12 Tonnen feinster Schoggi pro Tag, u.a. Ragusa, Torino und Likörs.

Datum	16. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 - ca. 15.00 Uhr
Treffpunkt	07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle. Billette bitte selber lösen.
Leitung	Gerhard Winkler/Camille Bloch
Kosten	Fr. 30.-
Besonderes	Gut zu Fuss! Viele Treppen, Gehhilfen nicht erlaubt! Keine Sitzmöglichkeiten.
Anmeldung	bis 31. Mai

Vorträge

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

Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

Die Numerologie setzt Geburtsdaten und Namen in Symbolzahlen um, die Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen widerspiegeln.

Datum	17. Mai
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 50.-
Anmeldung	bis 3. Mai

Werte zw. Generationen weitergeben

Wir thematisieren die Suche nach Werten, die auch in unsicheren Zeiten Orientierung geben. Welche möchten wir weitergeben?

Datum	19. Mai
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 5. Mai

«Ne freudig Stündli» mit J. P. Hebel

«Ne freudig Stündli, isch's nit e Fündli?» Mit Texten von J.P.Hebel und Musik aus der Zeit feiern wir seinen 250. Geburtstag.

Datum	25. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal Schmiedenhof, Rümelinsplatz
Leitung	Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer am Flügel
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Eine Zusammenarbeit mit den Allgemeinen Bibliotheken Basel ABG
Anmeldung	bis 11. Mai

Südindien und Sri Lanka – Dia-Vortrag

Eine fotografische Reise zu Menschen, Landschaften und Bauten des südlichen indischen Subkontinents und Sri Lankas.

Datum	26. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Verena Wey
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 12. Mai

Solidarität zwischen den Generationen

GGG Voluntas Freiwillige berichten von ihren Erfahrungen bei der Begleitung kranker Menschen und der daraus entstehenden Solidarität.

Datum	27. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Beate Wölfle (GGG Voluntas) und Freiwillige
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 14. Mai

Von «Hösch» zu «Vol kras monn»

In der Reihe Rückblende diskutieren Bänz Friedli und Christian Schmid (Radio DRS) über die Entwicklung von (Jugend-)Sprache und Dialekt.

Datum	30. Mai
Tag/Zeit	Sonntag, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort	Bibliothek ABG, Schmiedenhof 10
Leitung	Eine Kooperation mit den Allgemeinen Bibliotheken Basel ABG und Thalia Bücher
Kosten	gratis, freiwillige Kollekte
Anmeldung	keine Anmeldung

Nomen est omen – Strassennamen

Strassennamen sind Mosaiksteine zu Basels Geschichte. Erfahren Sie Unerwartetes, das sich hinter Ihnen verbirgt.

Datum	2. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Roger Jean Rebmann (Grabmacherjoggi)
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 19. Mai

Zeitgemässe gesunde Ernährung

Informationen und Tipps für eine bedarfsgerechte Ernährung für körperlich aktive und inaktive Lebensstile von Menschen ab 60.

Datum	3. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Markus Latscha, Sportwissenschaftler
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 20. Mai

Fahrtüchtigkeit im Alter

Verkehrsmedizinische Informationen zu gesetzlichen Grundlagen und Tests der Fahrtüchtigkeit anhand von Beispielen.

Datum	9. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Patrick Laberke, Gerichtsmediziner
Kosten	Fr. 35.-
Anmeldung	bis 26. Mai

«Anne Frank» – mit Buddy Elias

Der Schauspieler und Präsident des Anne-Frank-Fonds Buddy Elias erzählt über seine Cousine.

Datum	15. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal Schmiedenhof, Rümelinsplatz
Leitung	Buddy Elias
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Eine Zusammenarbeit mit den Allgemeinen Bibliotheken Basel ABG
Anmeldung	bis 1. 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

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

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

Itingen
Montag, 09.30 - 11.00 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

Kurse

Basel
Serviettentechnik auf Glasteller
Sie gestalten Ihre ganz eigenen Deko-Glasteller.

Datum	10. 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 26. April

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

Daten	**Gruppe A** 13.4./27.4./11.5./25.5 (4x) **Gruppe B** 20.4./4.5./18.5./1.6 (4x)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Lotti Egli
Kosten	Fr. 70.-
Besonderes	Einstieg jederzeit möglich!

Und ausserdem...

Fahr-Theorie Auffrischungskurs
Ihre theoretischen Fahrkenntnisse werden aufgefrischt, die neuesten Verkehrsregeln besprochen sowie Fragen der aktuellen Fahrprüfung.

Datum	8. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Philipp Warpelin, Fahrlehrer
Kosten	Fr. 35.-
Anmeldung	bis 3. Mai

Fahrtraining mit dem eigenen Auto
Sie fahren in Begleitung eines Fahrlehrers im eigenen Auto und können Ihr Fahrverhalten prüfen sowie Neuerungen kennenlernen.

Daten	Privatstunde nach Vereinbarung
Dauer	ca. 1 Stunde
Kosten	Fr. 80.-

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

Montag, 7. Juni
Panoramafotografie
Was muss bei der Panoramafotografie beachtet werden und wie werden die Bilder fachgemäss bearbeitet.
Mit Urs Hartmann

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

Mobil heute – mobil morgen

Im Kurs wird geübt, die neuen Billettautomaten zu bedienen, und es werden viele Tipps gegeben, wie man sich im Verkehr als Fussgänger und Fahrgast sicher bewegt.

Daten	Mi, 5. Mai, 14.00 - 16.45 Uhr
	Di, 11. Mai, 14.00 - 16.45 Uhr
	Mo, 17. Mai, 14.00 - 16.45 Uhr
Ort	Pro Senectute beider Basel, Luftgässlein 3
Leitung	Peter Egger, ehem. Tramchauffeur
Kosten	gratis
Besonderes	In Zusammenarbeit mit dem TNW
Anmeldung	jeweils 2 Wochen vor dem Termin

Mac-Angebot

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)

Wir bieten auch Support und einzelne Privatstunden für Mac-Nutzerinnen und -Nutzer an (vgl. «Privatangebote»).

PC Grundlagen

PC Basis (PC1)

Schritt für Schritt die PC-Handhabung und 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-Programms 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)

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.-

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

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.)

Englisch

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag,	09.00 Uhr	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
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

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
Fortg. Mittelstufe Dienstag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr

Französisch

Basel
Fortgeschrittene AnfängerInnen
Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 16.45 Uhr

Mittelstufe
Dienstag, 10.30 Uhr Dienstag, 12.50 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
Mittwoch, 11.00 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe
Mittwoch, 08.30 Uhr

Mittelstufe
Dienstag, 09.30 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 11.45 Uhr Mittwoch, 14.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr Donnerstag, 15.00 Uhr
Freitag, 08.40 Uhr

Fortg. Mittelstufe
Dienstag, 10.30 Uhr Mittwoch, 09.30 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
Montag, 10.30 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

Russisch

Basel
AnfängerInnen
Montag, 08.00 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.

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 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

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.

Grundkurs
Daten 1. Teil: 21. Mai - 25. Juni (6x)
2. Teil: 5. Nov. - 10. Dez. (6x)
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.15 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness, Herman Kinkelin-Str. 11, Basel
Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten Teil 1 und 2 je Fr. 95.-
Anmeldung 1. Teil bis 7. Mai
2. Teil bis 22. Oktober

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, 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)

Selbstverteidigung für Frauen

Auffrischungskurs
Auch im Alter kann man sich wirksam gegen Angriffe verteidigen und gewinnt dadurch an Selbstvertrauen.
Datum 31. Mai
Tag/Zeit Montag, 12.15 - 13.45 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mädi Hauert, Seniorensportleiterin, Instruktorin für Selbstverteidigung
Kosten Fr. 25.00
Bedingung besuchter Grundkurs
Anmeldung bis 17. Mai

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
Neu Sa, 09.00 - 11.00 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.)

Laufsport

Kraftvolles Walking mit XCO: Einführung

Münchenstein

Daten 19.5. - 9.6.(4x)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort Sportplatz Au Münchenstein
Leitung Katrin Ackermann
Kosten Fr. 70.- (inkl. XCO-Miete)
Anmeldung bis 5. Mai

Nordic Walking Einführung

Basel

Daten 20.5. - 10.6. (4x)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Ort Bruderholz, beim Wasserturm
Leitung Fränzi Mangold
Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)
Anmeldung bis 5. Mai

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
Neu: Donnerstag, 09.00 Uhr, ab 17. Juni

Allschwil

Allschwilerwald, 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, 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, am Hinterkirchweg 33
Montag, 14.30 Uhr

Basel

Offener Tanznachmittag z. Schnuppern

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern (keine Vorkenntnisse nötig).
Datum 7. Juni
Tag/Zeit Montag, 13.45 - 16.45 Uhr
Ort Gemeindesaal St. Johannes, Mülhauserstr. 145, Eingang Nähe Kannenfeldplatz
Leitung Tanzgruppenleiterinnen
Kosten gratis
Anmeldung nicht erforderlich
Mitnehmen bequeme, leichte Schuhe

Spiele

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.
Bitte verlangen Sie das neue Detailprogramm 2010.

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

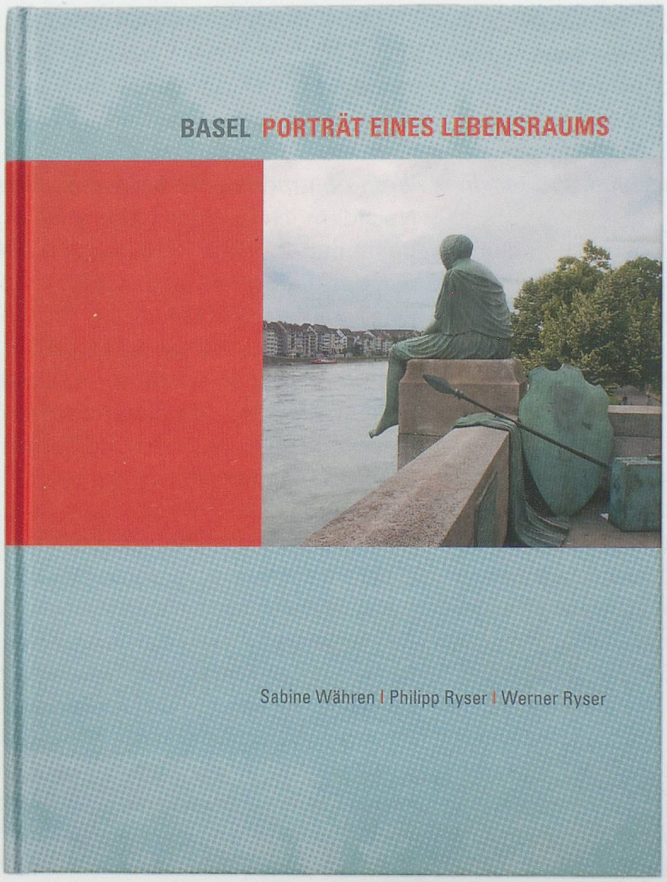
Leichte Wanderwoche im Goms

Leichte und ausgedehnte Wanderungen, Ausflüge mit der Bahn, Besichtigungen und Morgengymnastik. Das ist unser Programm, das nach Lust und Laune genutzt werden kann.

Daten	So, 10. Oktober - Fr, 15. Oktober 10
Ort	Goms, Wallis
Leitung	Barbara Willmering, Seniorensportleiterin

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

BASEL PORTRÄT EINES LEBENSRAUMS



Basel einmal anders – ein besonderes Buch

Der Barfüsserplatz, der Totentanz, Augusta Raurica oder Mariastein. In diesem Buch gelangen Sie aus dem Hier und Jetzt in das Dort und Damals. Informative Texte und einzigartige Bilder lassen «Basel – Porträt eines Lebensraums» zu einem Genuss werden.

Mit dem Kauf des Buches bereiten Sie sich selbst oder – wenn Sie es verschenken – jemand anderem eine Freude und tun gleichzeitig etwas Gutes. Schliesslich kommt der Verkaufserlös alten Menschen in finanziell bescheidenen Verhältnissen zugute – in den beiden Basel sind das über 10'000 Personen.

Sabine Währen, Philipp Ryser,
Werner Ryser
Basel – Porträt eines Lebensraums
2009. 256 Seiten. Gebunden.
Zahlreiche Farbabbildungen.
Ab Fr. 48.– / € (D) 34.– / € (A) 35.–
ISBN 978-3-7965-2606-0

Im Buchhandel erhältlich