

Akzent Forum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 3: **Schwerpunkt Riehen**

PDF erstellt am: **23.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Bildung, Kultur und Sport

... auch während der Sommerferien

Es lohnt sich, nach Riehen zu gehen. Besonders in den kommenden Wochen. Wir haben für Sie Führungen in Riehen organisiert, einen Landschaftsfotografie-Kurs im Wenkenpark und einen Tierfotografie-Kurs in den Langen Erlen. Daneben können Sie bei uns Sport treiben oder eines unserer Bildungsangebote nutzen.

Führungen in Riehen

Auf unserer Führung durch Riehen machen Sie eine Zeitreise durch 1000 Jahre Dorfgeschichte. Sie haben aber auch die Möglichkeit, den Landschaftspark Wiese besser kennenzulernen, einen Einblick in den Alltag im Diakonissenhaus zu bekommen oder einen Rundgang durch den Wenkenpark zu machen (vgl. S. 28 u. 39).

Spezielle Angebote im Sommer

Dazu haben wir für Sie auch in diesem Jahr ein attraktives Sommerferienprogramm zusammengestellt. In unserem kühlen Raum im Fitnesscenter 50+ führen wir Salsa-, Disco Fox- oder Bauchtanz-Kurse durch. Ausserdem können Sie an einem unserer Golf- oder Walking-Kurse teilnehmen oder sich auf der Schützenmatte fit halten (vgl. S. 36).



Landschaftsfotografie im Wenkenpark

Natürlich bietet sich der Sommer auch an, um mit der Kamera nach draussen zu gehen. In unserem Landschaftsfotografie-Kurs im Wenkenpark lernen Sie von einem Profi, was Sie tun müssen, um das perfekte Bild zu machen (vgl. S. 46).

Und weitere Fotografie-Kurse

Daneben finden Sie bei uns viele weitere Fotografie-Kurse und selbstverständlich lernen Sie bei uns, wie man mit einer neuen Digitalkamera schöne Fotos macht (vgl. S. 46).

Sprachkurse – zum Beispiel Russisch

In unserem modernen Kurszentrum können Sie Ihre Englisch-, Französisch-, Spanisch- oder Italienisch-Kenntnisse vertiefen oder eine dieser Sprachen neu lernen. Zudem bieten wir Russisch-Sprachkurse an (vgl. S. 48 u. 49).

Fitness, Bewegung und Entspannung

Sie können selbstverständlich auch in die Belchenstrasse in unseren Krafraum kommen, einen Gleichgewichtstrainingskurs besuchen, Yoga machen, Tai-Ji, Qi-Gong oder Feldenkrais (vgl. S. 49-55).

Bildung, Kultur und Sport

Egal, was Sie suchen – ob Sprach-, Fotografie-, Computer- oder iPhone-Kurs – bei uns werden Sie fündig. Die Details zu diesen und vielen weiteren Angeboten in den Bereichen Bildung, Kultur und Sport 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
www.akzent-forum.ch



Ausgewählt

Besondere Veranstaltungen



Kunst

Gegenwartskunst verstehen – mit Ironie

Rundgang, Gespräch und eigene Narreteien in der Ausstellung Rodney Graham – eine Matinee mit spannenden Begegnungen und Gesprächen.

Datum 16. September
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Schwerpunkt Riehen

Traditionsreiches Riehen

Vom historischen Dorfkern bis zur modernen Wohngemeinde. Eine Zeitreise durch 1000 Jahre Riehen vom Mittelalter bis ins 21. Jahrhundert.

Datum 9. August
Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr

Diakonissenhaus Riehen

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

Datum 20. August
Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr

Landschaftspark Wiese

Auenlandschaft, Kulturlandschaft, Obstgarten, Trockenwiese, Auwald und Renaturierung – lernen Sie die Vielfalt der Langen Erlen kennen.

Datum 12. August
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Der Wenkenhof in Riehen

Vom Lusthaus des 18. Jh. zum herrschaftlichen Landsitz des 20. Jh. – Rundgang zur Geschichte der Anlage.

Datum 30. August
Tag/Zeit Montag, 10.00 - ca. 11.30 Uhr



Ausgewählt

Besondere Angebote Bildung & Sport

Unterwegs

Leichte Wanderwoche im Goms

Leichte und ausgedehnte Wanderungen im Goms, Aletschgebiet und Binntal. Unser Programm kann, nach Lust und Laune genutzt werden.

Daten So., 10. - Fr., 15. Oktober

Laufpass

NEU im Laufpass-Abo: Outdoor Fitness

Auf vielfältige Weise können Sie im Allschwilerwald Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

Daten ab 10. August
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.15 Uhr

Internet für PC-Laien

NEU Schnupperkurs Internet

Sie interessieren sich für das Internet und möchten es einmal selber ausprobieren? Sie haben keine Computerkenntnisse und wissen nicht, ob Sie sich wirklich auf die Computerwelt einlassen wollen? Der Schnupperkurs Internet hilft Ihnen, eine Entscheidung zu treffen.

Voraussetzungen: Keine
75 Min., Fr. 29.-

Fotografiewochenende

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.

Daten 28./29. August

NEU im Laufpass-Abo: Nordic-Walking

Gruppe Basel

Ort Bruderholz, beim Wasserturm
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 Uhr

Musik

Schlager und beliebte Melodien

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

Sommerferienprogramm

Sport im Fitnesscenter 50+

Kurse in kühlem Raum

Im Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15, Basel

Workshop Salsa

Datum 5. Juli
Tag/Zeit Montag, 17.30 - 19.00 Uhr
Leitung Romy Diethelm, Tanzlehrerin
Kosten Fr. 22.50
Anmeldung bis 28. Juni

Workshop Disco Fox

Datum 5. Juli
Tag/Zeit Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm, Tanzlehrerin
Kosten Fr. 22.50
Anmeldung bis 28. Juni

Workshop südamerikanische Tänze

Daten 2. und 9. Juli
Tag/Zeit Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr
Leitung Romy Diethelm, Tanzlehrerin
Kosten Fr. 45.-
Anmeldung bis 25. Juni

Workshop Line Dance

Daten 2. und 9. Juli
Tag/Zeit Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr
Leitung Romy Diethelm, Tanzlehrerin
Kosten Fr. 45.-
Anmeldung bis 25. Juni

Workshop orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen

Daten 1. und 8. Juli
Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, Lehrerin f. oriental. Tanz
Kosten Fr. 38.-
Anmeldung bis 24. Juni

Workshop orientalischer Bauchtanz für Fortgeschrittene

Daten 15. und 22. Juli
Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, Lehrerin f. oriental. Tanz
Kosten Fr. 38.-
Anmeldung bis 8. Juli

Workshop Atmen – Bewegen – Entspannen

Daten 6. und 8. Juli
Tag/Zeit Di. und Do., 09.15 - 10.45 Uhr
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 45.-
Anmeldung bis 29. Juni

Sanfte Gymnastik

Daten 28. Juni - 7. Juli (4x)
Tag/Zeit Mo. und Mi., 10.00 - 11.00 Uhr
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 21. Juni

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Daten 28. Juni - 7. Juli (4x)
Tag/Zeit Mo. und Mi., 09.00 - 10.00 Uhr
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 21. Juni

Sportkurse im Freien

Fit durch den Sommer

Daten 28. Juni - 5. August (12x)
Tag/Zeit Mo. und Do., 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Sportzentrum Schützenmatte
Treffpunkt 08.45 Uhr am Eingang Bundesplatz bei den Glascontainern
Kosten Fr. 6.- Einzelbeitrag oder alle Semesterabos
Anmeldung Nicht erforderlich

Tanzend durch den Sommer

Daten 1. Juli - 5. August (6x)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Ort Grün 80 beim Restaurant Seegarten
Kosten Fr. 6.- Einzelbeitrag oder alle Semesterabos
Anmeldung Nicht erforderlich

Kraftvolles Walking mit XCO

Daten 30. Juni und 2. Juli
Tag/Zeit Mi. und Fr., 10.30 - 11.30 Uhr
Treffpunkt Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin
Kosten Fr. 30.-
Anmeldung bis 25. Juni

Kraftvolles Walking mit XCO

Daten 2. und 5. August
Tag/Zeit Mo. und Do., 10.30 - 11.30 Uhr
Treffpunkt Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15
Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin
Kosten Fr. 30.-
Anmeldung bis 27. Juli

Golf Schnupperkurs 1

Datum 30. Juni
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort Birs-Golf Driving Range, Aarweg 8, Zwingen
Leitung Harald Rohrbach, Golf Professional
Kosten Fr. 110.-
Anmeldung bis 25. Juni

Golf Schnupperkurs 2

Datum 8. Juli
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort Birs-Golf Driving Range, Aarweg 8, Zwingen
Leitung Harald Rohrbach, Golf Professional
Kosten Fr. 110.-
Anmeldung bis 2. Juli

Golf Anfängerkurs Stufe 1

Daten 15. - 29. Juli (3x)
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort Birs-Golf Driving Range, Aarweg 8, Zwingen
Leitung Harald Rohrbach, Golf Professional
Kosten Fr. 330.-
Anmeldung bis 12. Juli

Golf Anfängerkurs Stufe 2

Daten 5. - 19. August (3x)
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort Birs-Golf Driving Range, Aarweg 8, Zwingen
Leitung Harald Rohrbach, Golf Professional
Kosten Fr. 330.-
Anmeldung bis 30. Juli

Anregendes für Körper und Geist

akzent forum

Nordic Walking (auch Walking)

Kurs 1 30. Juni - 4. August (6x)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Brüglingen
Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute Haus, Brüglingerstr. 113 (Gardero-
be und Dusche vorhanden)

Kurs 2 2. Juli - 6. August (6x)
Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort Lange Erlen
Treffpunkt 09.15 Uhr, Oekonomiegebäude,
Schorenweg 117 (Gardero-
be und Dusche vorhanden)

Kosten Fr. 6.- Einzelbeitrag oder alle
Semesterabos
Anmeldung nicht erforderlich

Wanderungen

Während der Sommerferien finden 12 Wande-
rungen statt! Verlangen Sie unser Wander-
programm!

Fotografie/Computer

Die Kurse F1 - F3 sind mit den Kursen C1 - C3
kombinierbar. Leiter der Kurse ist Urs Hartmann,
Fotograf und EDV-Kursleiter.

Fotokurse im Freien

Mit eigener Digitalkamera

Landschaftsfotografie (F1)

Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und
Techniken, Bildgestaltung, Panoramen, Visionie-
rung und Ausdruck eigener Bilder.

Datum 28. Juni
Tag/Zeit Montag, 09.00 - ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt 09.00 Uhr Wenkenpark, Riehen
Kosten Fr. 150.- (exkl. Fahrspesen,
Mittagessen)
Anmeldung bis 14. Juni

Makrofotografie (F2)

Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und
Techniken, Bildgestaltung, Visionierung und
Ausdruck eigener Bilder.

Datum 29. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt 09.00 Uhr Botanischer Garten,
Eingang beim Spalentor
Kosten Fr. 150.- (exkl. Fahrspesen,
Mittagessen)
Anmeldung bis 15. Juni

Kinder- & Tierfotografie (F3)

Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und
Techniken, Bildgestaltung, Visionierung und
Ausdruck eigener Bilder
Datum 30. Juni
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt 09.00 Uhr Freizeitzentrum Landauer,
Riehen, Haupteingang
Kosten Fr. 150.- (exkl. Fahrspesen,
Mittagessen)
Anmeldung bis 16. Juni

Kurse in kühlem Raum

akzent forum, St. Albanvorstadt 93/95, Basel

Von der Kamera auf den Computer (C1)

Eigene Bilder von der Digitalkamera auf den
Computer laden und ordnen.

Kurs 1 1. Juli
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Kurs 2 2. Juli
Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr
Kosten Fr. 90.-
Anmeldung bis 18. Juni

Digitale Bilder bearbeiten (C2)

Farben, Helligkeit und Kontraste korrigieren, Bil-
der per E-Mail verschicken und auf Fotopapier
ausdrucken.

Kurs 1 5. Juli
Tag/Zeit Montag, 09.00 - 12.00 Uhr

Kurs 2 6. Juli
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Kosten Fr. 90.-
Anmeldung bis 20. Juni

Fotobücher und Kalender gestalten (C3)

Gratis Software downloaden und installieren,
Bilder auswählen und bearbeiten, Hintergründe
und Texte hinzufügen, Kreation speichern.

Datum 7. Juli
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr
Kosten Fr. 90.-
Anmeldung bis 21. Juni

Gestalten

Des Gartens edle Geister: Likörlabor

Fruchtliköre herzustellen ist einfach und ein Ver-
gnügen für alle Sinne. Sie stellen selbst die An-
sätze im Kurs her. Zuhause, nach Ablauf der Rei-
fezeit, wird er abgefüllt und genossen.

Datum 3. Juli
Tag/Zeit Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr
Ort Talweg 77, Riehen
Leitung Monique und Olivier Burnand
Kosten Fr. 120.- (exkl. Fr. 30.- Material,
direkt im Kurs zu bezahlen)

Besonderes Findet bei jeder Witterung statt!
Anmeldung bis 21. Juni

Aquarellieren

Von der Skizze zum Aquarell. In diesem Intensiv-
kurs wird, wenn immer möglich, im Freien (am
Rhein/Altstadt/Grün 80) gemalt mit Wasserfar-
ben, Bleistift, Kohle oder Kreide.

Daten 19. - 23. Juli (5x)
Tag/Zeit Montag - Freitag, 09.00 - 11.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Antoinette Godet
Kosten Fr. 180.-

Besonderes Material und Klappstuhl mitbrin-
gen! Bei schlechtem Wetter im ak-
zent forum

Anmeldung bis 7. Juli

Zeichnen

Sehen lernen durch Zeichnen. Mit Bleistift, Koh-
le, Kugelschreiber oder Filzstifte wird die Kunst
von Licht und Schatten, Perspektive und Bewe-
gung mit minimalen Strichen geübt und um-
gesetzt.

Daten 26. - 30. Juli (5x)
Tag/Zeit Montag - Freitag, 09.00 - 11.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Antoinette Godet
Kosten Fr. 180.-

Besonderes Zeichenblock A3 mitnehmen!
Anmeldung bis 12. Juli

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

Besonderes

Während der Sommerferien (28. Juni - 6. August) ist das akzent forum (ausser für die Sommerferienkurse) geschlossen. Zu dieser Zeit stehen wir Ihnen telefonisch gerne zur Verfügung (08.00 - 12.00 Uhr).

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)

August

09.08.2010	Traditionsreiches Riehen (F)
10.08.2010	Der Merian Park in Brüglingen (F)
11.08.2010	Weleda (F)
12.08.2010	Landschaftspark Wiese (F)
13.08.2010	Fliegen wie in den 50ern (F)
16.08.2010	Kloster Dornach (F)
17.08.2010	Das Basler Konzil (1431-48) (V)
18.08.2010	Poesie pur in Basel (F)
19.08.2010	Zeichnungen, Collagen... (F)
20.08.2010	Diakonissenhaus Riehen (F)
24.08.2010	Albert Anker (A)
23.08.2010	St. Chrischona Sendeturm (F)
25.08.2010	Augusta Raurica (F)
26.08.2010	Petite Camargue Alsacienne (A)
27.08.2010	Heimeliges St. Alban-Tal (F)
30.08.2010	Der Wenkenhof in Riehen (F)
31.08.2010	Unterwegs im Birsigtunnel (F)

September

02.09.2010	Das St. Johann der Zukunft (F)
03.09.2010	Führung im Waisenhaus (F)

06.09.2010	Kleinbasler Tragödien (F)
07.09.2010	Schatzkammern der Universität (F)
08.09.2010	Generationenhaus Neubad (F)
09.09.2010	Schloss Ebenrain (F)
10.09.2010	Vertonung von Goethes Faust (V)
10.09.2010	Basler Bischöfe (F)
10.09.2010	Tools, Twitter, VRL Teil 1 (V)
13.09.2010	Strassennamen (F)
15.09.2010	Pilzkurs, Teil 1 (V)
16.09.2010	Gegenwartskunst verstehen (F)
17.09.2010	Pilzkurs, Teil 2 (V)
20.09.2010	Farbe und Stil (V)
21.09.2010	Bachblüten Eigennutzung, Teil 1 (V)
21.09.2010	Bundeshaus Bern (A)
22.09.2010	Atemkraft schöpfen (V)
23.09.2010	Bachblüten Eigennutzung, Teil 2 (V)
24.09.2010	Tools, Twitter, VRL Teil 2 (V)

Führungen

Traditionsreiches Riehen

Vom historischen Dorfkern bis zur modernen Wohngemeinde. Eine Zeitreise durch 1000 Jahre Riehen vom Mittelalter bis ins 21. Jahrhundert.

Datum	9. August
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Vor der Dorfkirche Riehen (Haltestelle «Riehen Dorf», Tram Nr. 6)
Leitung	Lukrezia Seiler, Verkehrsverein Riehen
Kosten	Fr. 25.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 26. Juli

Der Merian Park in Brüglingen

Auf dem Parkrundgang erfahren Sie einiges über Pflanzen, Geschichte, Philosophie und die Beziehung zwischen Mensch und Natur.

Datum	10. August
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Kutschenmuseum, Merian Park
Leitung	Stefan Tschirky, Merian Park
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 27. Juli

Weleda – eine Betriebsbesichtigung

Nach einer Einführung zur Firmengeschichte und zur Entstehung der Produkte werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum	11. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 - ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr Tramstation Stollenrain Arlesheim, Tram 10 Richtung Dornach
Leitung	Weleda
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Erfrischung)
Besonderes	Sehr gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 29. Juli

Landschaftspark Wiese

Auenlandschaft, Kulturlandschaft, Obstgarten, Trockenwiese, Auwald und Renaturierung – lernen Sie die Vielfalt der Langen Erlen kennen.

Datum	12. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	Haltestelle Lange Erlen (Bus Nr. 36)
Leitung	Michael Zemp, Stadtgärtnerei
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 29. Juli

Vickers Viking: Fliegen wie in den 50ern
Besuchen Sie ein Vickers Viking-Flugzeug, das für die Balair flog. Infos zu Geschichte, Restaurierung und dem Vintage Aircraft Club.

Datum	13. August
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	Haupteingang der Swiss International Air Lines, EuroAirport
Leitung	Marcel Tschudin, VAC - Vintage Aircraft Club Basel
Kosten	Fr. 20. (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 30. Juli

Kloster Dornach

Wissenswertes über das ehemalige Kapuzinerkloster, welches heute als ökumenisches Begegnungszentrum dient.

Datum	16. August
Tag/Zeit	Montag, 15.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Klosterkirche (vis-à-vis Bahnhof)
Leitung	Kloster Dornach
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 2. August

Poesie pur in Basel

Ein Rundgang auf poetischen Spuren von Lyrikerinnen und Dichtern an stimmungsvolle Orte der Stadt.

Datum	18. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Literaturhaus Basel, Barfüssergasse 3
Leitung	Martina Kuoni, Literaturwissenschaftlerin
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 4. August

Zeichnungen, Collagen & Buchentwürfe
Mit der Kuratorin durch das Labyrinth der Mehrdeutigkeit von Rosemarie Trockel – eine Matinee mit spannenden Begegnungen und Gesprächen.

Datum	19. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Kunstmuseum, St. Alban-Graben 16

Leitung Anita Haldemann
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
 Besonderes Eine Zusammenarbeit mit den museumsdiensten basel
 Anmeldung bis 5. August

Diakonissenhaus Riehen

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

Datum 20. August
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Riehen Dorf, Tram 6

Leitung Schwester Ursula Rohner
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 17. August

Auf dem St. Chrischona Sendeturm

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

Datum 23. August
 Tag/Zeit Montag, 15.00 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.40 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32; Abfahrt Bettingerstrasse 14.31 Uhr)

Leitung Bruno Joss, Swisscom
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 9. August

Augusta Raurica drinnen und draussen Tempel, Thermen und Theater, eine nachgebauete Stadtvilla und ein Silberschatz – bedeutende Zeugnisse römischer Kultur im Norden.

Datum 25. August
 Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Museum

Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 11. August

Heimeliges St. Alban-Tal

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

Datum 27. August
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt St. Alban-Tor
 Leitung Grabmacherjoggi (R. J. Rebmann)
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 13. August

Der Wenkenhof in Riehen

Vom Lusthaus des 18. Jh. zum herrschaftlichen Landsitz des 20. Jh. – Rundgang zur Geschichte der Anlage.

Datum 30. August
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - ca. 11.30 Uhr
 Treffpunkt Bushaltestelle Wenkenhof (mit Bus 32; Abfahrt Bettingerstrasse 09.46 Uhr)

Leitung Thomas Lutz, Denkmalpflege Basel
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 16. August

Unterwegs im Birsigtunnel

Von der Heuwaage bis zur Schiffflände entlang dem überdeckten Stadtbach erfahren Sie Wissenswertes zu Geschichte und Wasser.

Datum 31. August
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt Zolli Haupteingang (Binningerstrasse)

Leitung Beatrice Hüslér, ideenreich
 Kosten Fr. 25.-
 Besonderes Schuhwerk mit gutem Sohlenprofil (keine Ledersohlen, offene Schuhe oder Absatzschuhe), Sehr gut und sicher zu Fuss, z.T. rutschiger Boden!
 Anmeldung bis 17. August

Das St. Johann der Zukunft

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

Datum 2. September
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt Vor der Voltahalle (Haltestelle Novartis Campus, Tram 1 in Richtung Dreirosenbrücke)

Leitung Stefan Dössegger, Kantons- und Stadtentwicklung Basel-Stadt
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss! Treppen!
 Anmeldung bis 19. August

Führung im Waisenhaus

Wir lernen das einstige Karthäuserkloster kennen und besuchen das einzigartige gotische Zschekkenpürlinzimmer.

Datum 3. September
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Im Hof des Waisenhauses
 Leitung Peter Habicht, Historiker
 Kosten Fr. 25.-
 Anmeldung bis 20. August

Kleinbasler Tragödien

Waisenkinder, vergiftetes Trinkwasser, Mord – tragische Schicksale vergangener Tage führen uns durch die Gassen Kleinbasels.

Datum 6. September
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Theodorskirchplatz beim Wettsteinbrunnen

Leitung Grabmacherjoggi (R. J. Rebmann)
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 23. August

Schatzkammern der Universität

Schriftstücke und Objekte aus dem ersten Jahrhundert der Universität führen in die Zeit ihrer Entstehung zurück. Ein Ausstellungsbesuch.

Datum 7. September
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr
 Treffpunkt Hauptportal Münster
 Leitung Theologisches Seminar der Universität Basel

Kosten Fr. 25.-
 Anmeldung bis 24. August

Generationenhaus Neubad

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

Datum 8. September
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - ca. 16.30 Uhr
 Treffpunkt 14.20 Uhr Station Holee, Bus 36
 Leitung Sonja Widmer, Generationenhaus
 Kosten Fr. 22.- (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 25. August

Schloss Ebenrain

Das wunderschön gelegene Schloss mit barocker Gartenanlage diente als Land- und Sommersitz des Seidenfabrikanten M. Bachofen.

Datum 9. September
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - ca. 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.00 Bahnhof Sissach, Kiosk
 Leitung Bildungs-, Kultur u. Sportdirektion BL
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 26. August

Basler Bischöfe und das Domkapitel Zeugnisse der Bischofsherrschaft im Münster und darum herum – ein neues Verständnis altbekannter Gebäude und Ausstattungsstücke.

Datum 10. September
 Tag/Zeit Freitag, 15.00 - 16.30 Uhr
 Treffpunkt vor dem Bischofshof, Rittergasse 1
 Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 25.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 27. August

Strassennamen und ihre Bedeutung

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

Datum 13. September
 Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt Auf der Pfalz
 Leitung ideenreich
 Kosten Fr. 25.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 30. August

Gegenwartskunst verstehen – mit Ironie

Rundgang, Gespräch und eigene Narreteien in der Ausstellung Rodney Graham – eine Matinee mit spannenden Begegnungen und Gesprächen.

Datum 16. September
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang Museum für Gegenwartskunst, St. Alban-Rheinweg 60
 Leitung Eveline Schüep
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
 Besonderes Eine Zusammenarbeit mit den museumsdiensten basel
 Anmeldung bis 2. September

Ausflüge

Albert Anker – Jubiläumsausstellung

Es lohnt sich, zum 100. Todestag dieses wichtigen Schweizer Malers, die Sonderausstellung zu besuchen.

Datum 24. August
 Tag/Zeit Dienstag, 08.45 - ca. 14.00 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.03 Uhr (Ticket Basel - Bern bitte selber lösen)
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn, Museumseintritt)
 Besonderes Freiwilliges gemeinsames Mittagessen möglich
 Anmeldung bis 10. August

Petite Camargue Alsacienne

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen: Bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder und mehr.

Datum 26. August
 Tag/Zeit Donnerstag, 07.50 - 12.30 Uhr
 Treffpunkt 07.50 Uhr Fischmarkt, DistriBus 604 bis Neuweg, Abfahrt 08.01 Uhr
 Leitung Petite Camargue
 Kosten Fr. 30.- (inkl. Busbillette)
 Besonderes Sehr gut zu Fuss! ID mitnehmen!
 Anmeldung bis 12. August

Bundeshaus Bern – während der Session

Bundeshaus Live: Nach der Besichtigung des Kuppel- und Wandelsaals verfolgen Sie von der Tribüne aus die Herbstsession.

Datum 21. September
 Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - ca. 13.30 Uhr
 Treffpunkt 08.10 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle, Abfahrt 08.28 Uhr (Ticket Basel-Bern bitte selber lösen)
 Leitung Bundeshaus
 Kosten Fr. 30.- (exkl. Zugticket)
 Besonders Gut zu Fuss! Pass oder ID mitnehmen!
 Anmeldung bis 7. September

Vorträge

Das Basler Konzil (1431-48)

Zu den Folgen des Konzils gehört die Gründung der Universität. Wie aber kam es zum Konzil von Basel und was wurde behandelt?

Datum 17. August
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Rümelinsplatz
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 3. August

Vertonungen von Goethes Faust

Goethes Faust-Werke haben ihre Spuren in der Musikwelt hinterlassen. Wir lernen einige Vertonungen mit Beispielen kennen.

Datum 10. September
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Rümelinsplatz
 Leitung Marcus Schneider
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 31. August

Tools, Twitter, URL – was heisst das?

Begriffe wie Podcast, Doodle, Facebook und vieles mehr werden Ihnen verständlich erklärt und Fragen kompetent beantwortet.

Datum 10. und 24. September
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Irene Stenner, EDV-Kursleiterin
 Kosten 50.-
 Anmeldung bis 25. August

Pilzkurs

Die Pilzkontrolleurin führt Sie in die Welt der Pilze und des «Pilzelns» ein und begleitet Sie auf eine Exkursion in den Hardwald.

Datum 15. und 17. September
 Tag/Zeit Mi und Fr, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/Hardwald
 Leitung Susanne Eggimann, Pilzverein Birsfelden
 Kosten Fr. 70.-
 Besonderes Gut zu Fuss für Exkursion!
 Anmeldung bis 1. September

Farbe und Stil

Eine Einführung in die Farb- und Stilberatung mit Tipps und Anregungen.

Datum 20. September
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 50.-
 Anmeldung bis 6. September

Bachblüten zur Eigennutzung

Sie lernen die verschiedenen Bachblüten und Austestverfahren kennen, damit Sie mit innerer Sicherheit die richtige Blüte wählen können.

Datum 21. und 23. September
 Tag/Zeit Di und Do, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Sabine Anderhub
 Kosten Fr. 70.-
 Anmeldung bis 7. September

Atemkraft schöpfen

Die Bedeutung des Atems für die Gesundheit von Körper, Seele und Geist. Wie Atemform und -rhythmus unser Wohlbefinden beeinflussen.

Datum 22. September
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 8. September

Spiele

Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber».

Datum 20. August - 17. September (5x)
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Ruth Moser
 Kosten Fr. 160.-
 Anmeldung bis 9. August



IMMER IN GUTER



GESELL- SCHAFT

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



kantonsbibliothek
baselland

Patience legen für Anfänger

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannt Patienzen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

Basel

Daten 10. und 17. September
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Renate Meier
 Kosten Fr. 95.-
 Anmeldung bis 27. August

Liestal

Daten 3. - 17. September (3x)
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort Regionalstelle Liestal, Bahnhofstr. 4
 Leitung Maya Pfau
 Kosten Fr. 95.-
 Anmeldung bis 23. August

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
 (ab 10.8, 14-täglich)

Itingen

Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
 (ab 9.8, 14-täglich)

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

Sommerkurs – Aquarellieren

Von der Skizze zum Aquarell: In diesem Intensivkurs wird, wenn immer möglich, im Freien gemalt mit Wasserfarben, Bleistift, Kohle oder Kreide am Rhein/Altstadt/Grün 80.

Daten 19. - 23. Juli (5x)
 Tag/Zeit Montag - Freitag, 09.00 - 11.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Antoinette Godet
 Kosten Fr. 180.-
 Besonderes Material und Klappstuhl mitbringen! Bei schlechtem Wetter im akzent forum
 Anmeldung bis 7. Juli

Sommerkurs – Zeichnen

Sehen lernen durch Zeichnen. Mit Bleistift, Kohle, Kugelschreiber oder Filzstift, wird die Kunst von Licht und Schatten, von Perspektive, von Bewegung mit minimalen Strichen geübt und umgesetzt.

Daten 26. - 30. Juli (5x)
 Tag/Zeit Montag - Freitag, 09.00 - 11.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Antoinette Godet
 Kosten Fr. 180.-
 Besonderes Zeichenblock A3 mitnehmen!
 Anmeldung bis 12. Juli

Musizieren kann Jeder

Musizieren mit Rhythmus- und Klanginstrumenten ohne Leistungsdruck und unter kompetenter Anleitung.

Daten 24. August - 21. September (5x)
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Ort Pro Senectute beider Basel, Kaserne, Klybeckstrasse 1b, (Haltestelle Kaserne, Tram 8)
Leitung Marie Claire Egger-Betschart
Kosten Fr. 150.-
Besonderes Keine Vorkenntnisse nötig!
Anmeldung bis 9. August

Und ausserdem...

Des Gartens edle Geister: Likörlabor

Sie stellen selbst die Fruchtlikör-Ansätze im Kurs her. Nach Ablauf der Reifezeit können Sie diese zuhause abfüllen und geniessen.

Daten 3. Juli
Tag/Zeit Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr
Ort Talweg 77, Riehen
Leitung Monique und Olivier Burnand
Kosten Fr. 120.- (exkl. Fr. 30.- Material; bitte direkt an KL bezahlen)
Besonderes Findet im Garten statt (bei jeder Witterung!)
Anmeldung bis 21. Juni

Tigerbalsam selbst gemacht

Aus Kräutern, Blüten, Ölen und Harzen stellen Sie in Handarbeit Auszüge her. Sie lernen den Umgang mit Mörser, Wasserbad, Waage und erfahren, wie man Stoffe in Lösung bringt.

Daten 16. September
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 18.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Monique Burnand
Kosten Fr. 100.- (exkl. Material Fr. 20.-)
Besonderes In Zusammenarbeit mit Bioterra
Anmeldung bis 30. August

Apéro riche – Zeit für Ihre Gäste

Sie bereiten eine bunt gemischte Auswahl von raffinierten Häppchen zu und erhalten Tipps zu Vorbereitung und Aufbewahrung.

Daten 16. September
Tag/Zeit Donnerstag, 10.30 - 13.30 Uhr
Ort Berufsfachschule, Kohlenberggasse 10
Leitung Edith Kühnis, Hauswirtschaftslehrerin
Kosten Fr. 68.- (exkl. Material Fr. 20.-)
Anmeldung bis 30. August

- **Reinigungen**
- **Umzüge**
- **Räumungen**
- **Gartenarbeiten**
- **Hilfsmittel**
- **Mahlzeiten**



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, 22. Juni

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.

Somerpause Juli und August

Besondere Kurse

Neu: Schnupperkurs Internet

Sie interessieren sich für das Internet und möchten es einmal selber ausprobieren? Sie haben keine Computerkenntnisse und wissen nicht, ob Sie sich wirklich auf die Computerwelt einlassen wollen? Der Schnupperkurs Internet hilft Ihnen, eine Entscheidung zu treffen.

Voraussetzungen: Keine
75 Min., Fr. 29.-

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

Kursleitung: Urs Hartmann, Fotograf

Daten: 28./29. August

Anmeldung bis spätestens 15. Juli

2 x 4 Lektionen, Fr. 180.-

Unterkunft im EZ (exkl. Mittag- und Abendessen/Anfahrt) Fr. 129.60

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 Auffrischkurs 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, Clip-Arts 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, Filtern von Datensätzen 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, Selbstausröser, 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 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

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 Bildretouches anwenden.

Stempel und Reparaturpinsel verwenden, Ebenentechnik anwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und 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

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?

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

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

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, 08.45 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, 09.45 Uhr Freitag, 10.00 Uhr

Fortg. Mittelstufe

Freitag, 09.30 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.

Beachten Sie das attraktive Bildungs- und Sportprogramm während der Sommerferien! Siehe Seiten 38 und 39.

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 Pilates-Trainerin (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 Brüschi, 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, Fitnessinstructorin
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.

Kurse 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, Fitnessinstructorin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Rhythmische Gymnastik

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

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung Marie-José Tschopp
Kosten Fr. 12.50/Lektion

GymFit+

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

Daten 9. August - 14. Januar (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 9. August - 14. Januar (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, Lindenbergr 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 Kilchbühl, 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

Mehrweckhalle, Landstr. 50
Montag, 15.00 Uhr

Laufen

Ref. Kirchgemeindehaus, Schutzrain 7
Mittwoch, 14.30 Uhr

Liestal

Sporthalle Kaserne, Kasernenstr. 51
Dienstag, 15.15 Uhr
Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

Lupsingen

Mehrweckhalle, 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
Feuerwehmagazin, 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

Rothenthal

Turnhalle, Wittnauerstr. 175
Montag, 09.00 Uhr

Schönenbuch

Mehrweckhalle, 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 Bewegungen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Gleichgewichtstraining

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

Trainingskurs 1

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

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Rückentraining

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

Basel

Kurse 1 - 3

Tag/Zeit Freitag
Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr
Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr
Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

Kurse 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch
Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr
Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

Kurs 6

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness, 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, Physiotherapeutin
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

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**Laufspass mit dem Laufpass**

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

Daten 19. Juli - 14. Januar (23x)

Neu: Privatlektionen für Nordic Walking

Kosten und Daten auf Anfrage!

NEU: Outdoor Fitness

Auf vielfältige Weise können Sie in der Natur Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

Allschwil

Daten ab 10. August
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Ort Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher

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 Spermmattweg
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. Johannis-Ring 17, Basel
Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler
Kosten Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Wassergymnastik mit Schwimmen

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Daten 9. August - 14. Januar (20x)

Grossbasel

Dalbhof, 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

Neu: Wassergymnastik mit Schwerpunkt Rücken

Daten ab Donnerstag, 12. August, 11 Uhr
Ort Weiherweg Alterszentrum

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 9. August - 14. Januar (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, 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.

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

Kurs 2

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

Im Spätsommer:

Daten 30. August - 20. September (4x)

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Gerbergässlein 23, Basel

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 50.-

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

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: Line Dance

Tag/Zeit Freitag, 17.00 - 18.00 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 9. August - 14. Januar (20x)

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

Grossbasel

Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstr. 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus, 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

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, 14.00 Uhr

Münchenstein

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22
Montag, 09.00 Uhr

Muttenz

APH zum Park, Tramstrasse 83
Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberwil

Ref. Kirchgemeindeaal, Therwilerstr. 44
Donnerstag, 14.15 Uhr

Therwil

Kath. Pfarreiheim, am Hinterkirchweg 33
Montag, 14.30 Uhr

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 9. August - 14. Januar (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Doppellektion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.) pro Semester
Besonderes Für Anfänger/-innen 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 9. August - 14. Januar (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 9. August - 14. Januar (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Kurs mit Softvolleyball (nur Frauen)

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

Kurs mit diversen Ballspielen (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 im Goms, Aletschgebiet und Binntal. Unser Programm kann nach Lust und Laune genutzt werden.

Daten So, 10. Oktober - Fr, 15. Oktober 10
Ort Reckingen, Goms, Wallis
Leitung Barbara Willmering, Jean-Pierre Froidevaux, Seniorensportleiter

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.