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

**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2016)

**Heft:** 4: Körperkult : Schönheit, Bewegung, Ernährung

**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:** 19.07.2025

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

## «WAISENHAUS-AREAL» – TAG DER OFFENEN TÜR

Acht Institutionen geben Einblick in ihr Schaffen auf dem Waisenhaus-Areal beim Wettsteinplatz in Basel. Besucherinnen und Besucher können die auf dem Areal eingemieteten Organisationen kennenlernen und verschiedene Angebote ausprobieren.

Mit von der Partie ist auch das Akzent Forum, die Marke von Pro Senectute für Kurse und weitere Angebote.
Das Akzent Forum führt Kurse im Bereich Sport und Bewegung in der Turnhalle auf dem Waisenhaus-Areal durch.

Das Programm am Tag der offenen Tür ist breit gefächert. Es gibt einen Jazz-Apéro, Führungen, einen Flohmarkt sowie sechs Tanzworkshops, drei davon mit dem Akzent Forum.

**Samstag, 10. September, 11.00 – 18.00 h**
Tanzworkshops Akzent Forum

| | |
|---|---|
| 12.00 – 12.45 h | Country Line Dance und Walzer |
| 14.00 – 14.45 h | Salsa und Disco Fox |
| 16.00 – 16.45 h | Wiener Walzer und Englischer Walzer |

## KRAFTTRAINING – Gesundheit

**Fitnesscenter 50+ Belchenstrasse 15, Basel**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Mo – Fr | 08.00 – 12.00 h | | |
| Mo, Do | 15.00 – 18.00 h | Di, Mi | 15.00 – 17.00 h |
| Sa | 09.00 – 11.00 h | | |

**Preise Belchenstrasse**

| | |
|---|---|
| **3 Monate*** | Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.) |
| **6 Monate** | Fr. 530.– (inkl. 8% MwSt.) |
| **12 Monate** | Fr. 630.– (inkl. 8% MwSt.) |

*Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 390.– (inkl. 8% MwSt.)

**Kurs- und Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstrasse 29, Basel**

Mo – Fr 08.00 – 19.30 h*
*Zwischen 14 und 15 Uhr ist keine Fachperson anwesend.

**Preise Rheinfelderstrasse**

**3 Monate*** Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)
Der Kraftraum ist noch bis zum 23. Dezember 2016 geöffnet.

**Beratung und Betreuung in unseren Krafträumen**

> Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abonnement inbegriffen.
> Ein persönliches Trainingsprogramm wird für Sie zusammengestellt.
> Während des Trainings ist eine Fachperson anwesend.
> Die regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogramms ist im Abonnement inbegriffen.
> Sie können jederzeit unsere Krafträume besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
> Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Weitere Informationen auf www.akzent-forum.ch oder verlangen Sie unseren Flyer unter Telefon 061 206 44 66.

Während den Sommerferien:
vom 02.07. – 13.08. reduzierte Öffnungszeiten

# BESONDERE ANGEBOTE

## TANZ

### STANDARD UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Wiederholung der bereits erlernten Tänze und Figuren mit individueller Betreuung

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel** | Freie Str. 34 | | | |
| Leitung | Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin | | | |
| 07. – 28. 09. | Mi | 15.30 – 16.30 h | 4x | Fr. 64.– |

### LONGWAYS, CONTRAS, SQUARES … für Tanzgewohnte

Wer hat Lust auf Grossformationstänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können?
Ohne Anmeldung, Tanzschläppli mitnehmen, Turnhallenboden

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Basel** | Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 | | |
| Leitung | Anne Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen | | |
| 24.09. | Sa | 14.00 – 17.00 h | Fr. 20.– |

## FITNESS & GYMNASTIK

### GEZIELTE BEWEGUNGSBERATUNG

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns unter Telefon 061 206 44 66.

| | |
|---|---|
| Ort | Rheinfelderstr. 29, Basel |
| Leitung | Katrin Ackermann, Sportlehrerin |
| Dauer | 20 Minuten |
| Kosten | keine |

## Aus dem BERGWANDERPROGRAMM*

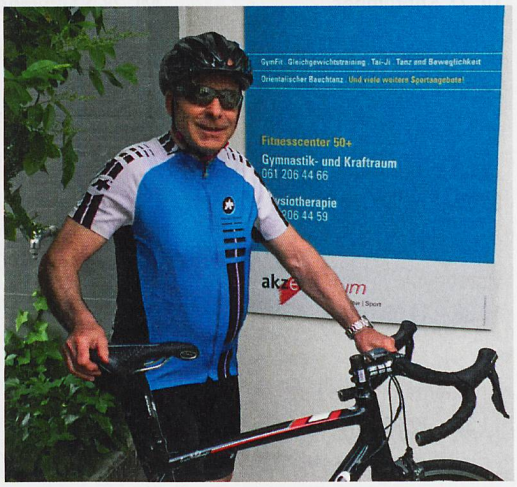
| Sehr schöner und bekannter Höhenweg von Engelberg | | Marschzeit |
|---|---|---|
| 23.08. | Panoramareicher Walenpfad | 4 – 4,5h |

*Bergwanderprogramm und Wanderprogramm bestellen unter 061 206 44 66

# Erich Husner: «Gefordert sein tut gut»

**Erich Husner geht seit zehn Jahren ins Männerfit. Seine Motivation ist gross.**

Erich Husner fährt mit dem Rennvelo von Binningen ins Männerfit nach Basel. Wir treffen ihn im Fitnesscenter Akzent Forum von Pro Senectute an der Belchenstrasse beim Schützenmattpark. Sein Trikot trägt die Aufschrift «Sponsor yourself», vogelfrei übersetzt «Schau zu dir selbst».




Husner lernte ursprünglich Vermessungsingenieur und arbeitete bis zu seiner Pensionierung viele Jahre in der Informatik des Kantons Basel-Stadt. «Ich habe immer ein wenig Sport gemacht», erzählt er. Mit dreissig entdeckte er den Radsport für sich: «Mir kamen die guten Ideen beim Velofahren.» Er fährt sowohl auf eigene Faust als auch in einer Gruppe. 100 Kilometer legen sie jeweils gemeinsam zurück, erkunden dabei das Dreiland. Er fühle sich wohl in der Gruppe, so Husner: «Aber ich bin kein Vereinsmensch.»

## Männerfit eine gute Ergänzung

Als es auf seine Pensionierung zuging, schaute er sich nach Fitnessangeboten um. Da habe er auch den Kraftraum an der Belchenstrasse besucht und sei gefragt worden, ob er nicht ins Männerfit kommen wolle, so Husner: «Hier hat es mir sofort gefallen.» Einmal die Woche kommt er mit weiteren Männern im Pensionsalter ins Männerfit zur Sport- und Turnlehrerin Katrin Ackermann. Die Fachleiterin Sport des Akzent Forum findet er super: «Bei Katrin kommen wir ins Schwitzen – gefordert sein tut gut.»

Trainiert wird eine Stunde lang in einem modernen Gymnastikraum mit Oberlicht. Die Kursleiterin bietet ein dynamisches Programm – und macht alle Übungen gleich selber mit. Es beginnt mit Rennen, gefolgt von Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen sowie Gleichgewichts- und Muskeltraining und schliesst mit Dehnen ab. «Das Männerfit ist eine gute Ergänzung zu meinen anderen Betätigungen», meint Husner.

Als er bei Pro Senectute eingestiegen sei, habe ihm dies zunächst schon zu denken gegeben, erinnert er sich: «Ich dachte: Oh je, jetzt gehörst du auch zu denen!» Natürlich spüre auch er das Älterwerden: «Es zwickt hier und dort und ich bin nicht mehr so gelenkig wie früher und auch langsamer. Aber mit dem Sport kann ich die Muskeln stärken und habe so weniger gesundheitliche Probleme.»

Um seine gute Kondition das ganze Jahr über zu erhalten, fährt Husner im Winter daheim auf dem Hometrainer. Zudem geht er regelmässig mit ehemaligen Studienkollegen wandern und mit seiner Frau frönt er dem Tanzen und dem Nordic Walking: «Ich passe mich ihrem Rhythmus an», meint er schmunzelnd.

## Einfacher in der Gruppe

Husner und seine Männerfit-Kollegen haben eine Stunde lang mit Ackermann intensiv trainiert. Die Gruppe ist ein eingespieltes Team und legt sich nicht nur wegen der Besucherin ins Zeug. Nach dem Kurs an diesem frühen Donnerstagabend sind alle verschwitzt und wirken glücklich und zufrieden. Der soziale Kontakt in der Gruppe sei schon wichtig, meint Husner, bevor er sich aufs Rennvelo schwingt: «Es fällt mir viel leichter, zusammen mit anderen Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu üben. Alleine könnte ich diese Disziplin nie aufbringen.» *aw*

**Männerfit-Kurse in Basel und Liestal:**
**info@akzent-forum.ch, 061 206 44 66**

# Schnupperwoche SPORT gratis, ohne Anmeldung

## *Montag, 26. September – Samstag, 1. Oktober*

### Fitnesscenter 50+, **Belchenstrasse 15,** Basel

| Mo, 26. September | Di, 27. September | Mi, 28. September | Do, 29. September | Fr, 30. September |
|---|---|---|---|---|
| Rhythmische Gymnastik<br>08.30 – 09.30 Uhr | Feldenkrais<br>08.30 – 09.30 Uhr | | GymFit+<br>08.30 – 09.30 Uhr | |
| GymFit+<br>09.30 – 10.30 Uhr | GymFit (nur Männer)<br>09.30 – 10.30 Uhr | | | GymFit+<br>09.00 – 10.00 Uhr |
| Sanfte Gymnastik<br>10.30 – 11.30 Uhr | Osteogym<br>10.30 – 11.30 Uhr | | | GymFit<br>10.00 – 11.00 Uhr |
| | Atemdynamik und Eutonie<br>11.30 – 12.30 Uhr | | | Tai-Ji<br>11.00 – 12.00 Uhr |
| Orientalischer Bauchtanz Einsteiger<br>12.30 – 13.30 Uhr | Rhythmus – Bewegung – Koordination<br>13.00 – 14.00 Uhr | | | Tai-Ji<br>12.00 – 13.00 Uhr |
| Orientalischer Bauchtanz Fortgeschrittene<br>13.30 – 14.30 Uhr | Rhythmus – Bewegung – Koordination<br>14.00 – 15.00 Uhr | Sanfte Gymnastik<br>14.00 – 15.00 Uhr | GymFit+<br>14.30 – 15.30 Uhr | |
| | | Rückentraining<br>15.00 – 16.00 Uhr | GymFit+<br>15.30 – 16.30 Uhr | |
| Körpertraining – Stretching – Entspannung<br>16.30 – 17.30 Uhr | | | | |
| Männerfit<br>17.30 – 18.30 Uhr | Beckenbodentraining<br>17.00 – 18.00 Uhr | Pilates<br>17.00 – 18.00 Uhr | Männerfit<br>17.00 – 18.00 Uhr | |
| | Körpertraining – Koordination<br>18.00 – 19.00 Uhr | | Männerfit<br>18.00 – 19.00 Uhr | |

### Kraftraum, **Belchenstrasse 15,** Basel

| | | |
|---|---|---|
| **Schnuppern im Kraftraum** | Montag – Freitag | 08.00 – 12.00 Uhr |
| | Montag, Donnerstag | 15.00 – 18.00 Uhr |
| | Dienstag, Mittwoch | 15.00 – 17.00 Uhr |
| | Samstag | 09.00 – 11.00 Uhr |

## Kurs- und Fitnesscenter 50+, **Rheinfelderstrasse 29,** Basel

| Mo, 26. September | Di, 27. September | Mi, 28. September | Do, 29. September | Fr, 30. September |
|---|---|---|---|---|
| Rückentraining<br>08.30 – 09.30 Uhr | | Rhythmus – Bewegung – Koordination<br>08.30 – 09.30 Uhr | | |
| | | Sanfte Gymnastik<br>09.30 – 10.30 Uhr | | GymFit+<br>09.30 – 10.30 Uhr |
| | | Sanfte Gymnastik<br>10.30 – 11.30 Uhr | | |
| Yoga<br>11.45 – 12.45 Uhr | Fit/Beweglich<br>12.30 – 13.30 Uhr | Qi-Gong der 5 Elemente<br>12.30 – 13.30 Uhr | | Gleichgewichtstraining<br>11.30 – 12.30 Uhr |
| Yoga<br>13.00 – 14.00 Uhr | | | | Kraft Fit<br>12.30 – 13.30 Uhr |
| Yoga<br>14.30 – 15.30 Uhr | | | Rückentraining<br>14.30 – 15.30 Uhr | |
| Let's Dance<br>15.45 – 16.45 Uhr | | | Beckenbodentraining<br>15.30 – 16.30 Uhr | Tänze aus aller Welt<br>15.00 – 16.00 Uhr |
| Let's Dance<br>16.45 – 17.45 Uhr | Let's Dance<br>17.30 – 18.30 Uhr | Qi-Gong der 5 Elemente<br>17.00 – 18.00 Uhr | | Erholsam schlafen ohne Schnarchen<br>16.00 – 17.00 Uhr |

## Waisenhaus-Turnhalle, **Theodorskirchplatz 7,** Basel

| Mo, 26. September | Di, 27. September | Mi, 28. September | Do, 29. September | Fr, 30. September |
|---|---|---|---|---|
| GymFit+<br>08.30 – 09.30 Uhr | GymFit+<br>08.30 – 09.30 Uhr | Tai-Ji<br>08.30 – 09.30 Uhr | GymFit+<br>08.30 – 09.30 Uhr | Rückentraining<br>08.20 – 09.20 Uhr |
| GymFit+<br>09.30 – 10.30 Uhr | | Tai-Ji<br>09.45 – 10.45 Uhr | GymFit+<br>09.30 – 10.30 Uhr | |
| | Kraft Fit<br>10.30 – 11.30 Uhr | Tai-Ji<br>11.00 – 12.00 Uhr | | |
| | GymFit+<br>14.00 – 15.00 Uhr | | GymFit+<br>14.00 – 15.00 Uhr | |
| GymFit<br>15.00 – 16.00 Uhr | | | Ballsport & Fitness für Männer<br>15.00 – 16.00 Uhr | |
| GymFit (nur Frauen)<br>16.00 – 17.00 Uhr | Power Gym<br>16.00 – 17.00 Uhr | | GymFit+<br>16.30 – 17.30 Uhr | |
| GymFit+ (nur Frauen)<br>17.00 – 18.00 Uhr | Bauch – Beine – Po<br>17.00 – 18.00 Uhr | | | |

# Sport und Bewegung
# Gesamtes Angebot

| | Kraft | Beweglichkeit | Ausdauer | Koordination | Gleichgewicht | Entspannung | Körperwahrnehmung | Intensität 1 – 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AquaFit/Aqua-Power | ■ | | ■ | ■ | | ■ | | 2 – 3 |
| AquaGym/AquaGym+ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | 1 – 3 |
| Atemkurse | | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | 1 |
| Ballsport und Fitness (nur Männer) | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | 2 |
| Bauch – Beine – Po | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | 2 – 3 |
| Beckenbodentraining | ■ | | | | | | ■ | 2 |
| Bergwandern und Schneeschuhtouren | ■ | | ■ | | ■ | ■ | | 3 |
| Country Line Dance | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | 3 |
| Feldenkrais | | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | 1 |
| Fit im Wald | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | | 1 – 3 |
| Fit/Beweglich | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | 2 |
| Gleichgewichtstraining | ■ | ■ | | ■ | ■ | | ■ | 1 – 2 |
| GymFit/GymFit+ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | 1 – 3 |
| Körpertraining – Koordination | ■ | | | ■ | ■ | | | 2 |
| Körpertraining – Stretching – Entspannung | | ■ | | ■ | | ■ | ■ | 1 |
| Let's Dance | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | 2 – 3 |
| Männerfit | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | 3 |
| Nordic Walking | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | | 2 – 3 |
| Orientalischer Bauchtanz | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | 2 |
| Osteogym | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | 1 |
| Pilates | ■ | ■ | | ■ | | ■ | ■ | 2 – 3 |
| PowerGym | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | 3 |
| Qi-Gong der 5 Elemente | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | 1 |
| Rhythmische Gymnastik | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | 2 |
| Rhythmus – Bewegung – Koordination | | | | ■ | ■ | | ■ | 2 |
| Rückentraining | ■ | ■ | | | ■ | ■ | ■ | 2 |
| Sanfte Gymnastik | | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | 1 |
| Softvolleyball & Fitness (nur Frauen) | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | 2 |
| Standard und Lateinamerikanische Tänze | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | 2 – 3 |
| Stepptanz | | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | 2 – 3 |
| Tai-Ji | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | 1 |
| Tänze aus aller Welt | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | 1 – 3 |
| Tennis | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | 2 |
| Tennis auf kleinem Feld | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | 2 |
| Walking | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | 1 – 3 |
| Wandern | | | ■ | | ■ | ■ | | 1 – 3 |
| Yoga | ■ | ■ | | | ■ | ■ | ■ | 1 – 2 |

**Unsere Kurse finden in verschiedenen Quartieren in Basel und in Gemeinden im Baselbiet statt.**
**In den meisten Kursen können Sie gratis schnuppern und jederzeit einsteigen.**

## TECHNIK-GROSI UND NATURKUNDE-NONNO

**Grundkurs**
Wir bereiten Sie darauf vor, wie man gemeinsam mit Kindern naturwissenschaftliche-technische Phänomene mit einfachen Experimenten erforschen kann.
Die meisten 4- bis 10-jährigen Kinder sind an diesen Phänomenen interessiert, sie wollen spielerisch die Welt entdecken. Ihr Forschergeist und ihre Entdeckungslust werden in Familie und Schule jedoch oft nur ungenügend gefördert.
Hier können Sie, als für Naturwissenschaften interessierte Seniorin oder Senior, zum Zuge kommen. Sie lernen in diesem Kurs viele faszinierende Versuche kennen und können diese anschliessend mit den Kindern aus Ihrem Umfeld eigenständig durchführen. Der Kurs wird zweimalig durchgeführt und findet ohne Kinder statt.
Der Kurs «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute beider Basel mit der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW).

| | |
|---|---|
| Daten | 06.–29.09. oder 18.10.–11.11. |
| Tag/Zeit | Dienstag, 14–17 Uhr (4x) |
| Ort | Fachhochschule Nordwestschweiz, Steinentorstr. 30, Basel |
| Voraussetzung: Interesse für Naturwissenschaften und Technik, Freude am Vermitteln von Wissen an Kinder | |
| Leitung | Dr. Maria Till, Pädagogische Hochschule FHNW; Prof. Ute Bender, Pädagogische Hochschule FHNW; Daniel Treyer, Hochschule für Technik FHNW; Max Edelmann, Hochschule für Technik FHNW |
| Kosten | Fr. 120.– inkl. Material |
| Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn | |

## BEGEGNUNG DER GENERATIONEN

**Freiwilliger Einsatz an einer Volksschule in Basel oder Riehen**
Sie haben die Möglichkeit nach Anleitung der verantwortlichen Lehrkraft oder Betreuungsperson in einer Schule oder an einer Tagesstruktur mitzuwirken. Voraussetzungen sind Freude am Kontakt und Interesse am Austausch mit Kinder, Zeit für einen regelmässigen Besuch in der Schule während mindestens eines Semesters. Pädagogische Fachkenntnisse werden keine vorausgesetzt. Sind Sie interessiert? Wir senden Ihnen gerne einen detaillierten Flyer oder geben Ihnen persönlich Auskunft.

## MOBIL SEIN & BLEIBEN

Experten von SBB, TNW und Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen, um sicher unterwegs zu sein. Sie lernen, wie man Billettautomaten bedient und mit welchen Fahrausweisen man am besten im und ausserhalb des Tarifverbundes unterwegs ist. Ausserdem erfahren Sie vom Fachmann für Verkehrssicherheit, wie man sicher im öffentlichen Raum unterwegs ist.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Leitung | Barbara Krieg Harder, EDV-Kursleiterin und Peter Egger, SBB/TNW-Instruktor | | |
| Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn | | | |
| Kosten | Gratis | | |
| Basel | Gartenstr. 143, Ebene 7 (Lift) | Di 20.09 | 08.20–12.00 h |
| Liestal | Oristalstr. 9 | Mi 28.09 | 08.20–12.00 h |

## BESONDERE ANGEBOTE

### KREATIVITÄT & LEBENSGESTALTUNG

| Was | Ort | Datum | | Tag | Zeit | Leitung | Kosten |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kleine Kunstwerke aus Pappmaché** | Basel | 01.–15.09. | 3x | Do | 14.00–17.00 h | S. Matthis | Fr. 135.– exkl. Material |
| **Einführungskurs Ikonen-Maltechnik** | Basel | 01.–22.09. | 4x | Do | 14.00–16.30 h | M. Valari | Fr. 220.– exkl. Material |
| **Skizzieren in der Natur** | Basel | 01.+07.09. | 2x | Do | 14.00–17.00 h | B. Ramp | Fr. 90.– |
| **Majong-Spiel für Anfänger** | Basel | 19.10.–02.11. | 3x | Mi | 14.00–16.00 h | W. Zhang | Fr. 138.– |
| **Sinnvolles Gehirntraining** | Liestal | 19.10.–07.12. | 8x | Mi | 14.00–15.30 h | Ch. Wullschleger | Fr. 210.– |
| **Aquarellieren** | Basel | 20.10.–24.11. | 6x | Do | 13.30–15.30 h | R. Weiss | Fr. 210.– exkl. Material |
| **Geistige Fitness** | Basel | 21.10.–09.12. | 8x | Fr | 10.00–11.30 h | V. Thomann | Fr. 210.– |

# FÜHRUNGEN UND VORTRÄGE

## MATINEEN

| Was | Ort | Datum | Tag | Zeit | Leitung | Kosten | Adresse |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Das Narrenschiff** | Zunftsaal BS | 06.09. | Di | 10.00–11.00 h | H.+F. Liebendörfer | Fr. 25.– | Münsterplatz 14 |
| **Fleisch – Vegetarisch – Vegan** | Scala Basel | 27.09. | Di | 10.00–11.15 h | M. Schneider | Fr. 25.– | Freie Str. 89 |
| **Erich Fried – Fried im Kopf** | Zunftsaal BS | 18.10. | Di | 10.00–11.00 h | C. Maiocchi | Fr. 25.– | Münsterplatz 14 |

## VORTRÄGE

| Was | Ort | Datum | Tag | Zeit | Leitung | Kosten | Adresse |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Besser früh an später denken** | Basel | 31.08. | Mi | 14.30–16.00 h | Basler Kantonalbank | Fr. 25.– | Rheinfelderstr. 29 |
| **EXIT – Selbstbestimmung im Leben und Sterben** | Basel | 07.09. | Mi | 14.30–16.00 h | M. Schafroth | Fr. 25.– | Rheinfelderstr. 29 |
| **Geschichten von Herrn Zufall** | Basel | 14.09. | Mi | 14.30–16.00 h | H. Roth | Fr. 25.– | Rheinfelderstr. 29 |
| **«Luege drei Mareie drus …»** | Basel | 21.09. | Mi | 14.30–16.00 h | U. Krattiger | Fr. 25.– | Rheinfelderstr. 29 |
| **Claude Monet** | Basel | 22.09. | Do | 14.30–16.00 h | J. Bogdanovic | Fr. 25.– | Rheinfelderstr. 29 |
| **Die Patientenverfügung** | Basel | 19.10. | Mi | 14.30–16.00 h | Voluntas | Fr. 25.– | Rheinfelderstr. 29 |

## FÜHRUNGEN

| Was | Ort | Datum | Tag | Zeit | Leitung | Kosten | Besonderes |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Bestattungskultur auf dem Hörnli** | Riehen | 29.08. | Mo | 10.00–11.30 h | B. Meister | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Konfliktzone Bahnhof** | Basel | 31.08. | Mi | 09.00–11.00 h | Verein Surprise | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Johann Jacob Fechters glanzvolles Basler Werk** | Basel | 01.09. | Do | 09.00–11.00 h | D. Huggel | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Auf den Spuren von Melchior Berri** | Basel | 02.09. | Fr | 09.00–11.00 h | D. Huggel | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Der Wolfgottesacker** | Basel | 05.09. | Mo | 09.30–11.00 h | D. Huggel | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **St. Albantal** | Basel | 07.09. | Mi | 10.30–12.00 h | P. Habicht | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Petite Camargue Alsacienne** | Saint-Louis F | 08.09. | Do | 08.00–12.00 h | Petite Camargue | Fr. 30.– | gut zu Fuss |
| **Die Synagoge** | Basel | 09.09. | Fr | 10.00–11.00 h | E. Selig | Fr. 25.– | |
| **Die Menschenaffen im Zoo** | Basel | 12.09. | Mo | 10.00–11.00 h | Zoo Basel | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Architektur des Fin de Siècle** | Basel | 13.09. | Di | 09.30–11.00 h | R. Schulz-Rehberg | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Untersuchungsgefängnis Waaghof** | Basel | 15.09. | Do | 17.15–19.30 h | Waaghof | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Hospiz im Park** | Arlesheim | 16.09. | Fr | 14.00–15.30 h | Hospiz im Park | Fr. 25.– | |
| **Feuerwehr Basel** | Basel | 19.09. | Mo | 14.15–16.00 h | Feuerwehr | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Walzwerkareal** | Münchenstein | 20.09. | Di | 09.30–11.00 h | Eric Honegger | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Vom Notschlafplatz zur Kleiderkammer** | Basel | 21.09. | Mi | 09.00–11.00 h | Verein Surprise | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Tramdepot Wiesenplatz** | Basel | 22.09. | Do | 10.00–11.00 h | BVB | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Chapeau Hiepler** | Basel | 23.09. | Fr | 10.00–11.00 h | Maria Hiepler | Fr. 25.– | |
| **Die Elefanten im Zoo** | Basel | 26.09. | Mo | 10.00–11.00 h | Zoo | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Lokales Design – Atelier Güdel** | Basel | 28.09. | Mi | 09.30–11.00 h | Claudia Güdel | Fr. 25.– | |
| **Basel Rot-Blau** | Basel | 29.09. | Do | 09.30–11.00 h | Maja Reichenbach | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Was bedeutet Nachhaltigkeit?** | Basel | 29.09. | Do | 14.20–16.00 h | Verein Basel Wandel | Fr. 25.– | gut zu Fuss |
| **Chrischona Sendeturm** | Chrischona | 17.10. | Mo | 14.00–15.00 h | Swisscom | Fr. 25.– | gut zu Fuss |

# SPRACHEN

## NEUE KURSE in Liestal und Basel

**Englisch Anfänger**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel**, Rheinfelderstr. 29 | Leitung | C. Geisser | | |
| 21.10. – 16.12. | Fr | 08.30 – 09.30 h | 9x | Fr. 207.– |

**Englisch Anfänger**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Liestal**, Bahnhofstr. 4 | Leitung | A. Müller | | |
| 17.10. – 12.12. | Mo | 14.00 – 15.00 h | 9x | Fr. 207.– |

**Englisch lesen und reden / Leichte Mittelstufe**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Liestal**, Bahnhofstr. 4 | Leitung | A. Müller | | |
| 17.10. – 12.12. | Mo | 15.15 – 16.15 h | 9x | Fr. 207.– |

**Englisch reden lernen / Leichte Mittelstufe**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel**, Rheinfelderstr. 29 | Leitung | E. Faber | | |
| 20.10. – 15.12. | Do | 10.45 – 11.45 h | 9x | Fr. 207.– |

**Englisch Konversation / Mittelstufe**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel**, Rheinfelderstr. 29 | Leitung | A. Bye | | |
| 18.10. – 13.12. | Di | 13.45 – 14.45 h | 9x | Fr. 207.– |

**Französisch Anfänger**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel**, Rheinfelderstr. 29 | Leitung | Ch. Graf | | |
| 20.10. – 15.12. | Do | 11.45 – 12.45 h | 9x | Fr. 207.– |

**Französisch Konversation**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel**, Rheinfelderstr. 29 | Leitung | Ch. Graf | | |
| 20.10. – 15.12. | Fr | 08.10 – 09.10 h | 9x | Fr. 207.– |

**Italienisch Anfänger**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel**, Rheinfelderstr. 29 | Leitung | C. Maiocchi | | |
| 17.10. – 12.12. | Mo | 15.15 – 16.15 h | 9x | Fr. 207.– |

**Italienisch Anfänger**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Liestal**, Bahnhofstr. 4 | Leitung | C. Maiocchi | | |
| 19.10. – 14.12. | Mi | 09.00 – 10.00 h | 9x | Fr. 207.– |

**Italienisch reden lernen / Leichte Mittelstufe**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel**, Rheinfelderstr. 29 | Leitung | C. Maiocchi | | |
| 18.10. – 13.12. | Di | 15.15 – 16.15 h | 9x | Fr. 207.– |

**Italienisch reden lernen / Leichte Mittelstufe**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Liestal**, Bahnhofstr. 4 | Leitung | C. Maiocchi | | |
| 19.10. – 14.12. | Mi | 10.15 – 11.15 h | 9x | Fr. 207.– |

**Italienisch Konversation / Mittelstufe**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel**, Rheinfelderstr. 29 | Leitung | V. Balmelli | | |
| 18.10. – 13.12. | Di | 15.15 – 16.15 h | 9x | Fr. 207.– |

**Spanisch Anfänger**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel**, Rheinfelderstr. 29 | Leitung | A. Fritschi | | |
| 17.10. – 12.12. | Mo | 09.30 – 10.30 h | 9x | Fr. 207.– |

**Spanisch Anfänger**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Liestal**, Bahnhofstr. 4 | Leitung | E. Ramos | | |
| 20.10. – 15.12. | Do | 14.00 – 15.00 h | 9x | Fr. 207.– |

**Spanisch reden lernen / Leichte Mittelstufe**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel**, Rheinfelderstr. 29 | Leitung | A. Fritschi | | |
| 17.10. – 12.12. | Mo | 08.15 – 09.15 h | 9x | Fr. 207.– |

**Spanisch reden lernen / Leichte Mittelstufe**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Liestal**, Bahnhofstr. 4 | Leitung | E. Ramos | | |
| 20.10. – 15.12. | Do | 15.15 – 16.15 h | 9x | Fr. 207.– |

**Russisch Anfänger**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel**, Rheinfelderstr. 29 | Leitung | Nadejda Guridova | | |
| 20.10. – 15.12. | Do | 14.00 – 15.00 h | 9x | Fr. 207.– |

**Chinesisch Anfänger**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel**, Rheinfelderstr. 29 | Leitung | Weimin Zhang | | |
| 18.10. – 13.12. | Di | 12.45 – 13.45 h | 9x | Fr. 207.– |

**Griechisch Anfänger**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basel**, Rheinfelderstr. 29 | Leitung | M. Valari | | |
| 20.10. – 15.12. | Do | 11.15 – 12.15 h | 9x | Fr. 207.– |

**Kostenloses Schnuppern in fortlaufenden Kursen ist jederzeit möglich.**

## AKTUELL

**Computeria – Manipulationen an Bildern**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Basel** | Rheinfelderstr. 29 | Mo | 15.08. | 18.00 – 20.00 h | Fr. 20.– |
| Leitung | Peter Hunziker, EDV-Kursleiter | | | | |

**Computeria – Kundenfängerei im Zeitalter des Internets**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Basel** | Rheinfelderstr. 29 | Mo | 12.09. | 18.00 – 20.00 h | Fr. 20.– |
| Leitung | Beat Schwald, EDV-Kursleiter | | | | |

## BESONDERES ANGEBOT

**Unterricht zu Hause**

Sie möchten alleine oder zu zweit den individuellen Computer- (Mac oder Windows), Handy- oder iPad-Unterricht zu Hause geniessen? Kaufen Sie bei uns ein Paket zu vier Stunden, die Sie nach Bedarf einzeln buchen können.

Paket à 4 Stunden Fr. 440.– zzgl. Wegpauschale

**Windows 10 für Umsteiger**

Was ist neu bei Windows 10? – Sie erhalten Sicherheit beim Bedienen vom Startmenü (z.B. mit Kacheln arbeiten), üben den Umgang mit Bibliotheken und Dateiverwaltung. Sie lernen Edge, den neuen Internet Explorer und Cortana, den neuen Such- und Hilfe-Assistenten kennen. Und Sie verstehen die Systemsteuerung besser, bedienen Nachrichten-Tasks und optimieren Sicherheitseinstellungen.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Basel** | Rheinfelderstr. 29 | Fr | 17.08. – 14.09. | 14.00 – 16.00 h | 5x | Fr. 420.– |
| **Basel** | Rheinfelderstr. 29 | Mi | 21.09. – 19.10. | 14.00 – 16.00 h | 5x | Fr. 420.– |
| **Basel** | Rheinfelderstr. 29 | Fr | 14.10. – 11.11. | 10.40 – 12.40 h | 5x | Fr. 420.– |
| Leitung | Peter Hunziker, EDV-Kursleiter | | | | | |

## NEU in Liestal und Basel

**Tablet und Internet kostenlos nutzen**

Sie haben kein eigenes Tablet, keinen Internetzugang oder können sich den Tablet-Kurs nicht leisten? Kein Problem: Wir bieten, Tablets zur freien Nutzung an in unseren Kurszentren in Liestal an der Bahnhofstrasse 4 und in Basel an der Rheinfelderstrasse 29. Für die Übernahme der Kurskosten können Sie sich gerne bei uns melden. Ausserdem erhalten Sie kostenlos gegen Voranmeldung einmal pro Woche Hilfe vor Ort. Voraussetzung für beide Angebote: Besuch eines Tablet-Kurses.

**Tablet-Hilfe vor Ort**

Jeweils am Donnerstag, von 13 bis 14 Uhr in Liestal und von 15 bis 16 Uhr in Basel steht Ihnen ein erfahrener Kursleiter für Ihre Fragen im Umgang mit dem Tablet zur Verfügung. Anmeldung erforderlich jeweils bis am Vortag um 9 Uhr.

**Tablet-Kurse in Liestal,** Bahnhofstrasse 4

Leitung Barbara Krieg, EDV-Kursleiterin

**iPad Basis**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Mi | 17.08. – 31.08. | 16.15 – 18.15 h | 3x | Fr. 252.– |
| Mi | 30.11. – 14.12. | 14.00 – 16.00 h | 3x | Fr. 252.– |

**iPad Aufbau**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Mi | 07.09. – 21.09. | 16.15 – 18.15 h | 3x | Fr. 252.– |
| Mi | 09.11. – 23.11. | 16.15 – 18.15 h | 3x | Fr. 252.– |

**iPad Vertiefung**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Mi | 30.11. – 14.12. | 16.15 – 18.15 h | 3x | Fr. 252.– |

**Samsung Tablet Basis**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Mi | 17.08. – 31.08. | 14.00 – 16.00 h | 3x | Fr. 252.– |
| Mi | 19.10. – 02.11. | 14.00 – 16.00 h | 3x | Fr. 252.– |

**Samsung Tablet Aufbau**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Mi | 07.09. – 21.09. | 14.00 – 16.00 h | 3x | Fr. 252.– |
| Mi | 09.11. – 23.11. | 14.00 – 16.00 h | 3x | Fr. 252.– |

**Samsung Tablet Vertiefung**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Mi | 19.10. – 02.11. | 16.15 – 18.15 h | 3x | Fr. 252.– |

**Handy-Kurse in Liestal,** Bahnhofstrasse 4

Leitung Barbara Krieg, EDV-Kursleiterin

**iPhone Basis**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fr | 02.09. – 16.09. | 08.30 – 10.30 h | 3x | Fr. 210.– |
| Fr | 14.10. – 28.10. | 08.30 – 10.30 h | 3x | Fr. 210.– |

**iPhone Aufbau**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fr | 11.11. – 25.11. | 08.30 – 10.30 h | 3x | Fr. 210.– |

**Samsung Handy Basis**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fr | 02.09. – 16.09. | 10.45 – 12.45 h | 3x | Fr. 210.– |
| Fr | 14.10. – 28.10. | 10.45 – 12.45 h | 3x | Fr. 210.– |

**Samsung Handy Aufbau**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fr | 11.11. – 25.11. | 10.45 – 12.45 h | 3x | Fr. 210.– |