

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2008)
Heft: 6: Schwerpunkt Fasnacht

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften 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: 13.01.2026

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

Eine Marke von Pro Senectute beider Basel

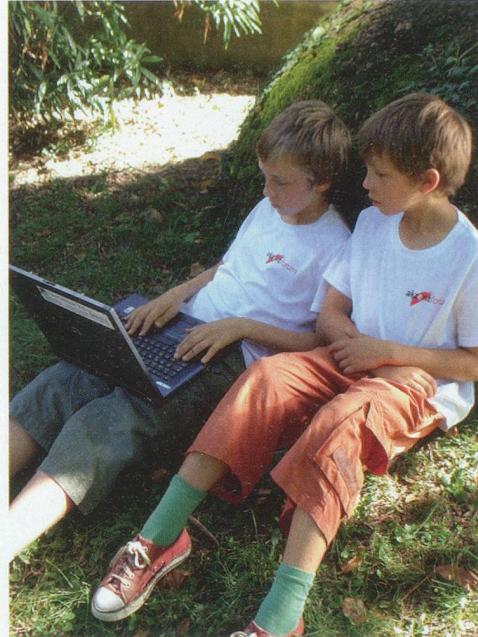
Computerkurse in Kleingruppen – nach Mass!

«Und irgendwann kam auch meine Mutter in einen unserer Computerkurse». Annette Stöcker lächelt. Sie gibt selbst Computerkurse im akzent forum und leitet diesen Bereich bei Pro Senectute beider Basel. Sie erinnert sich gut an jenen Tag, als ihre Mutter sie anrief und fragte, ob es nicht einen passenden Kurs für sie geben würde: «Jahre lang hatte sie sich geweigert, einen Computer auch nur anzurühren, doch dann merkte sie plötzlich, welche Möglichkeiten sich einem eröffnen, wenn man sich im Umgang mit dem Computer auskennt – Informationen vom Internet abrufen, die elektronische Verwaltung von Fotos, Einkaufen über das Internet, Steuererklärungen direkt ausfüllen, Banküberweisungen tätigen und und und».

Es ist wohl tatsächlich so: Dank dem Computer können sich einem neue Welten eröffnen, und gute Computerkenntnisse können den Alltag ungemein erleichtern.

Im akzent forum bieten wir eine Vielzahl von Computerkursen an: für Einsteigerinnen und Einsteiger genauso wie für Menschen, welche versiert sind im Umgang mit dem Computer und sich einfach ein bestimmtes Spezialwissen aneignen oder zu einem bestimmten Thema weiterbilden möchten (Digitalkamera und Bildbearbeitung, auf eBay ein Buch verkaufen, Schutz vor Computerviren, Gestalten einer eigenen Website etc.).

Doch Computerkurse werden vielerorts angeboten! «Das stimmt», Annette Stöcker nickt, «und deshalb freuen wir uns auch, dass so viele Menschen zu unseren Kursen ins akzent forum kommen». Und weshalb sind die Kurse im akzent forum so beliebt? Die Computerspezialistin überlegt kurz und meint dann: «Dafür gibt es verschiedene Gründe. Immer wieder höre ich von unseren Kurs-



besucherinnen und -besuchern, dass sie es schätzen, dass sie bei uns als Person unterrichtet und angesprochen werden und nicht als anonyme Kunden. Außerdem sind unsere kleinen Gruppen für das Lernklima äusserst förderlich».

Tatsächlich umfasst eine Gruppe im akzent forum 5-6 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Personen werden individuell beraten und haben die Möglichkeit neben dem Kurs gratis in Übungslektionen zu gehen. Jeden Dienstag steht eine Kursleiterin über Mittag zur Verfügung, um persönliche Fragen zu beantworten und zeigt Lösungen für Probleme, die zu Hause aufgetreten sind. Dazu werden zu jedem Kurs Unterlagen abgegeben, denn «unser Ziel ist es, dass unser Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer das Gelernte tatsächlich auch in der Praxis umsetzen können. In allen unseren Kursen geht es darum, komplexe Vorgänge einfach und klar darzustellen und zu vermitteln, denn am Ende soll jede und jeder bei sich zu Hause das Gelernte anwenden können.» Und für jene, die gerne alleine unterrichtet werden, gibt es sogar Privatunterricht.

Führungen, Ausflüge und Sprachkurse...

Im akzent forum bieten wir aber nicht nur Computerkurse an.

Wussten Sie, dass wir auch ein breites und vielfältiges Bildungsangebot haben? Haben Sie Lust, eine Sprache zu lernen? Englisch, Französisch, Spanisch oder Russisch? Möchten Sie einen Computerkurs besuchen oder Kniffe und Tricks für den Umgang mit Ihrer Digitalkamera oder Ihrem Handy lernen?

Wir organisieren auch Führungen, Ausflüge und Vorträge, Kreativ- und Musikkurse, und wir erweitern uns Angebot laufend, denn wir orientieren unser Angebot an Ihren Bedürfnissen. Das neue Wissen von heute, ist schon morgen bei uns und steht Ihnen dann zur Verfügung.

...und Sport

Bei uns können Sie aber auch Stepptanz-Kurse besuchen, Tai-Ji-, Salsakurse und Krafttraining.

Dazu finden Sie bei uns Jogging-, Walking- und Volkstanzkurse, Yoga, Rückentraining, Feldenkrais, Pilates, Tischtennis und Tennis. Wir bieten eine breite Palette an. Kommen Sie einfach vorbei und schauen Sie herein in eine unserer Lektionen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie unser gesamtes Angebot. Was Sie heute noch nicht finden, bieten wir vielleicht schon morgen an.

Haben Sie Interesse?

Kommen Sie einfach vorbei oder rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne, das passende Angebot zu finden.



Telefon 061 206 44 66

Mo-Fr, 08.00 - 12.00 Uhr
und 14.00 - 16.30 Uhr

Machen Sie Ferien mit uns

März 2009

Winterferienwoche im Obergoms

Sonntag, 1. bis Sonntag, 8. März

Volkstanzferien in Interlaken

Montag, 23. bis Freitag, 27. März

Computerferien im Schwarzwald

Montag, 9. bis Donnerstag, 12. März

April 2009

Nordic Walking & Wellness am Titisee

Sonntag, 26. bis Mittwoch, 29. April

Juni 2009

Volkstanzferien in Staufen

Sonntag, 7. bis Donnerstag, 11. Juni

August 2009

Wanderwoche in der Region Silvaplana

Samstag, 15. bis Samstag, 22. August

November 2009

Computerferien im Schwarzwald

Montag, 2. bis Donnerstag, 5. November

Computer

Info-Tag

Am Info-Tag stellen unsere KursleiterInnen Ihnen das Computer-Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

Dienstag, 6. Januar

16.00, 17.00 Uhr und 18.00 Uhr

Computeria

Einmal im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.

Montag, 5. Januar

Einrichtung eines WLAN's (Installation, Handhabung, Risiken, Alternativen) mit Martin Gruber

Montag, 2. Februar

Werkstatt für eigene Fragen mit Franco Werlen

Schnuppertage

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Möchten Sie gezielt Ihre Muskulatur stärken, Ihre Körperhaltung verbessern und dabei kompetent betreut werden?

Kommen Sie in unseren Kraftraum an der Belchenstrasse! Physiotherapeutinnen und Trainierinnen präsentieren Ihnen an unseren Schnuppertagen die Geräte und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Samstag, 10. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr

Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15

Veranstaltungen

Voogel Gryff: Vortrag und Führung

Im Vortrag erfahren Sie mehr über die historischen Hintergründe des traditionellen Brauchs. Bei der Führung lernen Sie den Brauchtum kennen und haben die Gelegenheit das Kleinbasler Fest live mitzuerleben!

Vortrag: Donnerstag, 15. Januar, 14.30 - 16.00 Uhr

Führung: Dienstag, 20. Januar, 08.15 - 09.30 Uhr

Mozart auf der Reise nach Prag

Musik von Mozart wechselt ab mit Textausschnitten aus dem liebenswürdigen Werk «Mozart auf der Reise nach Prag» von E. Mörike.

Dienstag, 20. Januar, 10.00 - 11.00 Uhr

Die Welt der Orchideen

Ein geführter Rundgang durch die Sonderausstellung im Botanischen Garten.

Freitag, 6. Februar, 10.00 - 11.00 Uhr

Das jüdische Jahr, das jüdische Leben

Sie erhalten einen Einblick ins jüdische Leben.

Montag, 16. Februar, 10.00 - 11.00 Uhr

Der französische Zeichner Sempé

Sie erfahren Spannendes über den Zeichner des «petit nicolas»!

Donnerstag, 10. März, 10.00 - 11.00 Uhr

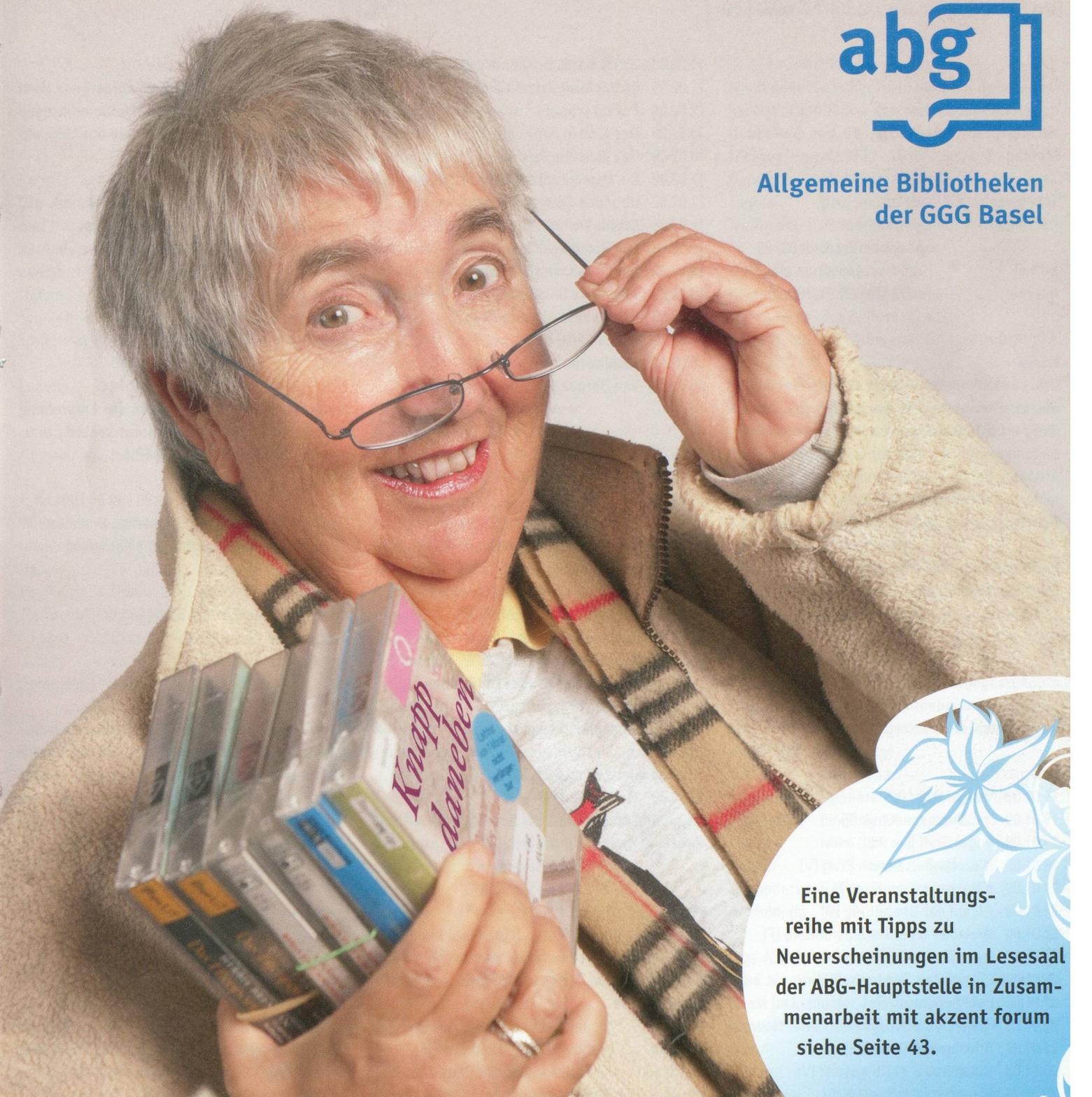
Auf den Fährten der Goldsucher

Sie erfahren allerlei Wissenswertes über die Suche, Gewinnung, Verarbeitung und Eigenschaften des Goldes.

Dienstag, 17. März, 08.15 - 12.30 Uhr



Allgemeine Bibliotheken
der GGG Basel



Eine Veranstaltungs-
reihe mit Tipps zu
Neuerscheinungen im Lesesaal
der ABG-Hauptstelle in Zusam-
menarbeit mit akzent forum
siehe Seite 43.

voll dabei

Über 250 000 Medien zum Hören, Lesen und Sehen

Bon: Fr. 10.-

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

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

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

Abmeldung

Kurse

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

Ausflüge, Führungen, Vorträge

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

Auf einen Blick...

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

Januar

| | |
|----------|------------------------------------|
| 15.01.09 | Voogel Gryff (V) |
| 19.01.09 | Ita Wegmann Klinik (F) |
| 20.01.09 | Vogel Gryff live (F) |
| 20.01.09 | Mozarts Reise nach Prag (V) |
| 21.01.09 | Käfersammlung Frey (F) |
| 21.01.09 | Ablauf der Bestattung (V) |
| 22.01.09 | Weleda - eine Betriebsführung (F) |
| 22.01.09 | Der Baum in Dichtung (V) |
| 23.01.09 | Chirschona Sendeturm (F) |
| 26.01.09 | Kaffeerösterei (F) |
| 27.01.09 | Menschenaffen (F) |
| 28.01.09 | Revoluzzer! 68 und heute (F) |
| 28.01.09 | Hilfen bevor es zu spät ist (V) |
| 29.01.09 | Picasso (F) |
| 29.01.09 | Gesunde Füssse - stabiler Gang (V) |
| 30.01.09 | Generationenhaus Neubad (F) |

Februar

| | |
|----------|--------------------------------------|
| 02.02.09 | Saline Schweizerhalle (F) |
| 03.02.09 | Fauteuil und Tabourettli (F) |
| 04.02.09 | Die Französische Revolution (V) |
| 04.02.09 | Geheimnis der Jenzer Goldwürscht (F) |
| 05.02.09 | Sweet Basel (F) |
| 05.02.09 | Was Humor bewirken kann (V) |
| 06.02.09 | Welt der Orchideen (F) |
| 09.02.09 | Diakonissenhaus Riehen (F) |
| 10.02.09 | Das Rehabilitationszentrum Basel (F) |
| 11.02.09 | Hotel Euler (F) |

| | |
|----------|------------------------------------|
| 11.02.09 | Von Barock zur Manderne 1 (V) |
| 12.02.09 | Köstlichkeiten aus Kairo (F) |
| 12.02.09 | Peking (V) |
| 13.02.09 | Das Kind in der Kunst (F) |
| 16.02.09 | Das jüdische Jahr (F) |
| 17.02.09 | Die Peterskirche (F) |
| 17.02.09 | Über das Reisen in der Schweiz (V) |
| 18.02.09 | Basler Wohnkultur um 1800 (F) |
| 18.02.09 | Von Barock zur Manderne 2 (V) |
| 18.02.09 | Steueroptimierte Finanzplanung (V) |
| 19.02.09 | Tertianum St. Jakob (F) |
| 19.02.09 | None baarmol schloofe (V) |
| 20.02.09 | Etoscha im Zoo (F) |
| 25.02.09 | Kuriositäten im Vatikan (V) |
| 25.02.09 | Von Barock zur Manderne 3 (V) |

März

| | |
|----------|------------------------------------|
| 09.03.09 | Wie Tiere bauen! (F) |
| 09.03.09 | Numerologie (V) |
| 10.03.09 | Sempé (F) |
| 11.03.09 | Druckerei Schwabe Verlag (F) |
| 11.03.09 | Was sagt mein/dien Gesicht? (V) |
| 11.03.09 | Farbe und Stil (V) |
| 12.03.09 | St. Jakob 1444 (V) |
| 12.03.09 | Basler Stadthaus (F) |
| 13.03.09 | Bourbaki und KKL in Luzern (A) |
| 16.03.09 | Badischer Bahnhof (F) |
| 17.03.09 | Auf den Fährten der Goldsucher (A) |
| 17.03.09 | Sissi und Mayerling (V) |
| 18.03.09 | Rega (A) |
| 18.03.09 | Die Ilias (V) |
| 19.03.09 | Haus zum Löwenzorn (F) |
| 19.03.09 | Seychellen (V) |
| 20.03.09 | Delacroix und die Romantik (F) |

Führungen

Ita Wegman Klinik in Arlesheim

Einblick in die Besonderheiten der Pflege und Behandlung im ersten anthroposophischen Krankenhaus.

| | |
|------------|----------------------------------|
| Datum | 19. Januar |
| Tag/Zeit | Montag, 14.00 - 16.30 Uhr |
| Treffpunkt | 13.45 Uhr Arlesheim Dorf/Tram 10 |
| Leitung | Ita Wegman Klinik |
| Kosten | Fr. 25.- (inkl. Kaffee + Kuchen) |
| Anmeldung | bis 5. Januar |

Vogel Gryff live

Sie haben die Gelegenheit, die Geschichte rund um dieses Brauchtum kennenzulernen und das Kleinbasler Fest live mitzuerleben!

| | |
|------------|--------------------------------|
| Datum | 20. Januar |
| Tag/Zeit | Dienstag, 08.15 - 09.30 Uhr |
| Treffpunkt | Schifflände, Kasse Schifffahrt |
| Leitung | Maja Reichenbach |
| Kosten | Fr. 23.- |
| Besonderes | Gut zu Fuss! |
| Anmeldung | bis 6. Januar |

Käfersammlung Frey: über 2 Mio. Käfer!

Sie erfahren mehr über die wunderbare Welt der Käfer, über die Frage, wieso Sammlungen angelegt werden und wozu diese der Wissenschaft dienen.

| | |
|------------|----------------------------------|
| Datum | 21. Januar |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 10.15 - 11.30 Uhr |
| Treffpunkt | Eingang Naturhistorisches Museum |
| Leitung | Eva Sprecher |
| Kosten | Fr. 25.- (inkl. Eintritt) |
| Besonderes | Gut zu Fuss! |
| Anmeldung | bis 7. Januar |

Weleda – eine Betriebsführung

Nach einem Dia-Vortrag über die Entstehung der Kosmetik und Diätetika der Weleda werden Sie durch den Betrieb geführt.

| | |
|------------|---|
| Datum | 22. Januar |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr |
| Treffpunkt | 08.45 Uhr Tramstation Stollenrain Arlesheim, Tram 10 Richtung Dornach |
| Leitung | Weleda |
| Kosten | Fr. 20.- (inkl. Degustation) |
| Besonderes | Gut zu Fuss! |
| Anmeldung | bis 8. Januar |

Chrischona Sendeturm

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

| | |
|------------|---|
| Datum | 23. Januar |
| Tag/Zeit | Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr |
| Treffpunkt | 13.55 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus) |
| Leitung | Chrischona Sendeturm |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 9. Januar |

Einblick in eine Kaffeerösterei

Besuchen Sie die Kleinbasler Rösterei Moccaraba. Sie erfahren Spannendes über Geschichte und Produktion des Kaffees.

| | |
|------------|--------------------------------|
| Datum | 26. Januar |
| Tag/Zeit | Montag, 14.00 - 15.00 Uhr |
| Treffpunkt | Unt. Rebgasse 29 |
| Leitung | Marco Candoni, Geschäftsleiter |
| Kosten | Fr. 20.- (inkl. Degustation) |
| Besonderes | Kaum Sitzmöglichkeiten |
| Anmeldung | bis 12. Januar |

Die Menschenaffen im Zoo

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten, ihre Gewohnheiten und erfahren mehr zur Haltung und Pflege im Zoo.

| | |
|------------|-----------------------------|
| Datum | 27. Januar |
| Tag/Zeit | Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | 09.55 Uhr Haupteingang |

| | |
|-----------|------------------------------------|
| Leitung | Zoo Basel |
| Kosten | Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-) |
| Anmeldung | bis 13. Januar |

Revoluzzer! 68 und heute

Die Ausstellung holt die 68er ins Museum und fragt nach: Wie hat sich die Gesellschaft verändert und wo sind Auswirkungen auszumachen?

| | |
|------------|---|
| Datum | 28. Januar |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 13.30 - 16.00 Uhr |
| Treffpunkt | 13.30 Uhr Treffpunkt Schalterhalle SBB, Abfahrt 13.44 Uhr |
| Leitung | Museum BL. |
| Kosten | Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 5.-; Museumsplatz gültig!) |
| Anmeldung | bis 14. Januar |

Picasso

Wir sehen uns einige Bilder des wohl berühmtesten Malers des 20. Jahrhunderts genauer an.

| | |
|------------|-------------------------------|
| Datum | 29. Januar |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr |
| Treffpunkt | 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum |
| Leitung | Elisabeth Winkler |
| Kosten | Fr. 20.- (exkl. Eintritt) |
| Anmeldung | 15. Januar |

Das Generationenhaus Neubad

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

| | |
|------------|------------------------------------|
| Datum | 30. Januar |
| Tag/Zeit | Freitag, 14.30 - ca. 16.30 Uhr |
| Treffpunkt | 14.20 Uhr Station Holee, Bus 36 |
| Leitung | Sonja Widmer |
| Kosten | Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen) |
| Anmeldung | bis 16. Januar |

Saline Schweizerhalle

Die Schweizer Rheinsalinen versorgen die ganze Schweiz mit Salz. Sie sehen eine Tonbildschau und erfahren Informatives zur Salzgewinnung und -lagerung.

| | |
|------------|---|
| Datum | 2. Februar |
| Tag/Zeit | Montag, 09.00 - 12.30 Uhr |
| Treffpunkt | 09.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab Aeschenplatz, Abfahrt 09.21 Uhr |
| Leitung | Saline Schweizerhalle |
| Kosten | Fr. 20.- (inkl. Eintritt) |
| Anmeldung | bis 19. Januar |

Fauteuil und Tabourettli Theater

Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen dieses Theaters mit seiner spannenden Geschichte und Architektur.

| | |
|----------|-----------------------------|
| Datum | 3. Februar |
| Tag/Zeit | Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr |

| | |
|------------|--|
| Treffpunkt | 14.25 Uhr vor dem Fauteuil Theater am Spalenberg, im Hof |
| Leitung | Caroline Rasser |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Besonderes | Gut zu Fuss! |

Das Geheimnis der Jenzer Goldwürscht

Tauchen Sie ein in die Welt der Würste. Sie erfahren alles über die Kunst des Wurstmachens und dürfen selber degustieren.

| | |
|------------|---|
| Datum | 4. Februar |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr |
| Treffpunkt | 09.15 Uhr Station Arlesheim Dorf, Tram 10 |
| Leitung | Christoph Jenzer |
| Kosten | Fr. 20.- (inkl. Degustation) |
| Besonderes | Gut zu Fuss! |
| Anmeldung | bis 21. Januar |

Sweet Basel – Produktion Zuckerwaren

Wie entstehen Mässmögge, Rockbonbons und Nougat de Bâle? Hier erfahren Sie alles über das Zuckerkunsthandwerk.

| | |
|------------|---|
| Datum | 5. Februar |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | 09.20 Uhr Tramstation Bären, Tram 3 Richtung Birsfelden |
| Leitung | Vinzenz Flury, Inhaber |
| Kosten | Fr. 25.- (inkl. Geschenk) |
| Anmeldung | bis 22. Januar |

Die Welt der Orchideen

Der Rundgang durch die Sonderausstellung erklärt und zeigt Ihnen Besonderheiten und Vielfältigkeit dieser speziellen Pflanze.

| | |
|------------|---|
| Datum | 6. Februar |
| Tag/Zeit | Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | Eingang Botanischer Garten beim Spalentor |
| Leitung | Bruno Erny |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 23. Januar |

Diakonissenhaus Riehen

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

| | |
|------------|---|
| Datum | 9. Februar |
| Tag/Zeit | Montag, 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 26. Januar |

Das Rehabilitationszentrum Basel

Nach dem Film über das Leben im Rehab-Zentrum werden Ihnen die verschiedenen Räumlichkeiten und die Architektur (Herzog & de Meuron) vorgestellt.

| | |
|------------|---|
| Datum | 10. Februar |
| Tag/Zeit | Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr |
| Treffpunkt | 09.45 Uhr Endstation Tram 3, Burgfeldergrenze |
| Leitung | Rehab |
| Kosten | Fr. 20.- (inkl. Kaffee) |
| Besonderes | Gut zu Fuss |
| Anmeldung | bis 27. Januar |

Hotel Euler – ein historisches Hotel

Künstler, Politiker und der hohe Adel haben schon dem weltbekannten Hotel (erbaut 1865) die Ehre erwiesen.

| | |
|------------|---------------------------------------|
| Datum | 11. Februar |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr |
| Treffpunkt | 13.55 Uhr vor Eingang, Centralbahnhof |
| Leitung | Hotel Euler |
| Kosten | Fr. 20.- (inkl. Kaffee + Kuchen) |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Köstlichkeiten aus Kairo

Eine 100-jährige Schweizer Erfolgsgeschichte in Kairo: Das berühmte Kaffeehaus des A. Groppi und seine rund 160 Objekte umfassende ägyptische Kunstsammlung!

| | |
|------------|-------------------------------|
| Datum | 12. Februar |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 10.15 - 11.30 Uhr |
| Treffpunkt | Eingang Antikenmuseum |
| Leitung | Mike Stoll |
| Kosten | Fr. 23.- (exkl. Eintritt) |
| Besonderes | Gut zu Fuss! |
| Anmeldung | bis 29. Januar |

Das Kind in der Kunst

Was für eine Bedeutung hat das Kind in der Kunst im Laufe der Jahrhunderte? Welcher Stellenwert wird ihm zugebilligt?

| | |
|------------|-------------------------------|
| Datum | 13. Februar |
| Tag/Zeit | Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr |
| Treffpunkt | 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum |
| Leitung | Elisabeth Winkler |
| Kosten | Fr. 20.- (exkl. Eintritt) |
| Anmeldung | bis 30. Januar |

Das jüdische Jahr, das jüdische Leben

Wie werden Geburt, Volljährigkeit, Hochzeit und Tod im Judentum begangen? Sie erhalten einen Einblick ins jüdische Leben.

| | |
|------------|--------------------------------|
| Datum | 16. Februar |
| Tag/Zeit | Montag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | Jüdisches Museum, Kornhausg. 8 |
| Leitung | Jüdisches Museum |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 2. Februar |

Die Peterskirche – ehemal. Stiftskirche

Die frühere Chorherrenstiftskirche St. Peter: Entdeckungen zu Geschichte und Ausstattung dieses uralten Kultortes.

| | |
|------------|---|
| Datum | 17. Februar |
| Tag/Zeit | Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr |
| Treffpunkt | Eingang Peterskirche |
| Leitung | Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 3. Februar |

Basler Wohnkultur um 1800

Der Kirschgarten wurde 1775/80 vom Bandfabrikanten J.R. Burckhardt erbaut. Der Rundgang zeigt Leben und Wohnen im Stadtpalais.

| | |
|------------|--|
| Datum | 18. Februar |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr |
| Treffpunkt | Eingang Haus zum Kirschgarten |
| Leitung | Gudrun Piller |
| Kosten | Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig) |
| Anmeldung | bis 4. Februar |

Tertianum St. Jakob-Park

Sie erhalten Einblick in die Räumlichkeiten der Seniorenresidenz und erfahren mehr über die Betriebsphilosophie.

| | |
|------------|---|
| Datum | 19. Februar |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Treffpunkt | 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Tram 14 |
| Leitung | Tertianum |
| Kosten | Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen) |
| Anmeldung | bis 5. Februar |

Etoscha im Zoo

Im Etoschahaus werden Ihnen die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Menschen, Landschaft und Tierwelt aufgezeigt.

| | |
|------------|------------------------------------|
| Datum | 20. Februar |
| Tag/Zeit | Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | 09.55 Uhr Haupteingang |
| Leitung | Zoo Basel |
| Kosten | Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-) |
| Anmeldung | bis 6. Februar |

Wie Tiere bauen!

Anhand verschiedener Beispiele erfahren Sie bei diesem Zoo-Rundgang viel Wissenswertes über Tierbauten, Techniken und Hintergründe.

| | |
|------------|---------------------------|
| Datum | 9. März |
| Tag/Zeit | Montag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | 09.55 Uhr Haupteingang |
| Leitung | Zoo Basel |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Besonderes | Exkl. Eintritt Fr. 14.- |
| Anmeldung | bis 23. Februar |

Der französische Zeichner Sempé

Wer kennt ihn nicht – den Zeichner des «petit nicolas»! Sempé zählt international zu den gefragtesten zeitgenössischen Zeichnern.

| | |
|------------|---|
| Datum | 10. März |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | Karikatur & Cartoon Museum Eingang Kasse |
| Leitung | Anette Gehrig |
| Kosten | Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig) |
| Bemerkung | Gut zu Fuss (Treppen) |
| Anmeldung | bis 24. Februar |

Druckerei Schwabe Verlag

Besuchen Sie eine der grossen Druckereien der Region und erfahren Sie mehr über die verschiedenen Bereiche und Tätigkeiten.

| | |
|------------|------------------------------------|
| Datum | 11. März |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr |
| Treffpunkt | 13.45 Uhr Tramstation Muttenz Dorf |
| Leitung | Schwabe Verlag, Muttenz |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Bemerkung | Gut zu Fuss |
| Anmeldung | bis 25. Februar |

Basler Stadthaus

Das Stadthaus – Sitz der Bürgergemeinde – besitzt ein reiches Interieur und hat eine spannende Vergangenheit.

| | |
|------------|-------------------------------|
| Datum | 12. März |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | 09.55 Uhr Stadthaus |
| Leitung | Basel Tourismus |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Besonderes | Gut zu Fuss |
| Anmeldung | bis 26. Februar |

Badischer Bahnhof

Besuchen Sie einen der architektonisch bedeutendsten Bahnhöfe der Zeit um 1900 in der Schweiz – eine Besichtigung mit der Denkmalpflege.

| | |
|------------|---------------------------|
| Datum | 16. März |
| Tag/Zeit | Montag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | beim Turm (Arkade) |
| Leitung | Basler Denkmalpflege |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis Mitte Februar |

Haus zum Löwenzorn

Renaissance-Malerei, kostbare Intarsien und barocke Stuckdecken legen Zeugnis von der vielschichtigen Baugeschichte des Hauses ab.

| | |
|------------|-------------------------------|
| Datum | 19. März |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Treffpunkt | Eingang Löwenzorn |
| Leitung | Basler Denkmalpflege |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 5. März |

Delacroix u. die dramatische Romantik

Es lohnt sich, sich wieder einmal mit spannenden Kunstwerken aus der reich bestückten Sammlung des 19. Jahrhunderts zu beschäftigen.

| | |
|------------|-------------------------------|
| Datum | 20. März |
| Tag/Zeit | Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr |
| Treffpunkt | 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum |
| Leitung | Elisabeth Winkler |
| Kosten | Fr. 20.- (exkl. Eintritt) |
| Anmeldung | bis 6. März |

Ausflüge

Bourbaki und KKL in Luzern

Besuchen Sie zwei der wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt Luzern – das Bourbaki Panorama und das KKL.

| | |
|------------|---|
| Datum | 13. März |
| Tag/Zeit | Freitag, 07.45 - ca. 16.30 Uhr |
| Treffpunkt | 07.45 Uhr Schalterhalle SBB, «Treffpunkt», Abfahrt 08.04 Uhr |
| Leitung | Bourbaki und KKL |
| Kosten | Fr. 45.- (inkl. Eintritt, exkl. Bahn) |
| Anmeldung | bis 27. Februar |

Auf den Fährten der Goldsucher

An der Führung erfahren Sie allerlei Wissenswertes über die Suche, Gewinnung, Verarbeitung und Eigenschaften des begehrten Edelmetalls.

| | |
|------------|--|
| Datum | 17. März |
| Tag/Zeit | Dienstag, 08.15 - 12.30 Uhr |
| Treffpunkt | 08.15 Uhr Schalterhalle SBB, «Treffpunkt», Abfahrt: 08.30 Uhr |
| Leitung | Goldmuseum Burgdorf |
| Kosten | Fr. 30.- (exkl. Bahn) |
| Anmeldung | bis 3. März |
| Bemerkung | Gut zu Fuss! |

Rega

Lernen Sie die Rettungsflugwacht (Hangar, Heliporter, Einsatzzentrale) auf einem spannenden Rundgang mit Film näher kennen.

| | |
|------------|--|
| Datum | 18. März |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 11.30 - 18.00 Uhr |
| Treffpunkt | 11.30 Uhr Schalterhalle SBB, «Treffpunkt», Abfahrt: 11.42 Uhr |
| Leitung | Rega |
| Kosten | Fr. 30.- |
| Besonderes | ID mitnehmen |
| Anmeldung | bis 4. März |

Vorträge

Basel

Voogel Gryff

Nach dieser Einführung wissen Sie beim nächsten «Gryff» Bescheid über historische Hintergründe und das aktuelle Erscheinungsbild.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Datum | 15. Januar |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Werner P. Lukas |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 5. Januar |

Mozart auf der Reise nach Prag

Musik von Mozart wechselt ab mit Textausschnitten aus dem liebenswürdigen Werk «Mozart auf der Reise nach Prag» von Eduard Mörike.

| | |
|-----------|--|
| Datum | 20. Januar |
| Tag/Zeit | Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Ort | Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14 |
| Leitung | Helen und Frieder Liebendorfer |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 9. Januar |

Ablauf der Bestattung

Welche Schritte und Entscheidungen müssen vorgenommen werden bei einem Todesfall. Sie erfahren, was bereits zu Lebzeiten angeordnet werden kann.

| | |
|-----------|---|
| Datum | 21. Januar |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Alexander Egli, Vorsteher des Zivilstandsamtes BS |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 12. Januar |

Der Baum in Dichtung und Malerei

Zu allen Zeiten haben MalerInnen Bäume gemalt, DichterInnen Bäume besungen – und an ihnen auch Jahreszeiten, Stimmungen und Lebensalter dargestellt.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Datum | 22. Januar |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Ursa Krattiger, Historikerin |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 12. Januar |

Hilfen bevor es zu spät ist!

Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.

| | |
|-----------|--|
| Datum | 28. Januar |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Beate Woelfle, Begleitdienst, GGG Voluntas |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 19. Januar |

Gesunde Füsse – stabiler Gang

Nach den heutigen Erkenntnissen verbessern die Neuro-Muskuläre-Sohlen die Bewegungsabfolge und beeinflussen die Körperstatik zum Positiven.

| | |
|-----------|--|
| Datum | 29. Januar |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Olivia Kiechle, Kiechle Orthopädie-Technik |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 19. Januar |

Die Französische Revolution

Eine Erinnerung an die Ereignisse die Europa politisch und gesellschaftlich verändert haben.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Datum | 4. Februar |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Hanspeter Wälty |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 21. Januar |

«Heute schon gelacht?»

In einer gelösten Atmosphäre lächeln und lachen wir gemeinsam über Texte, Bilder und Begebenheiten, aber nicht über andere.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Datum | 5. Februar |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Hans-Ueli Lerch |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 23. Januar |

Homer u. das mykenische Griechenland

Tauchen Sie ein in die dunkle Zeit von Homers Leben und Wirken: Wer war er? Und was schrieb er?

| | |
|-----------|--------------------------------------|
| Datum | 11. Februar |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Mike Stoll, Religionswissenschaftler |
| Kosten | Fr. 30.- |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Kunstgeschichte

Vom Barock zur Moderne.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Daten | 11. - 25. Februar |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Suzanne Senn Grasso |
| Kosten | Fr. 114.- |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Peking – die nördliche Hauptstadt

Die Fotografin bereiste Peking mit dem Fahrrad. Sie sehen Tempel, Parks, Pagoden, die verbotene Stadt und die grosse Mauer und erhalten Einblick in den Alltag der Chinesen.

| | |
|-----------|--|
| Datum | 12. Februar |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Sieglinde Schopf, Fotografin und Autorin |
| Kosten | Fr. 22.- |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Über das Reisen in der Schweiz

Ergötzliche und merkwürdige Reiseberichte aus früheren Jahrhunderten führen uns quer durch die Schweiz, jeweils unterbrochen mit passender Musik.

| | |
|-----------|--|
| Datum | 17. Februar |
| Tag/Zeit | Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Ort | Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14 |
| Leitung | Helen und Frieder Liebendorfer |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 4. Februar |

Finanzplanung und Pensionierung

Auf was sollten Sie vor und nach der Pensionierung achten? AHV, Pensionskasse – Rente oder Kapital. Sie bekommen Steuertipps und Berechnungshilfen für Ihre Anlagen.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Datum | 18. Februar |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Thomas Mattle, Leiter Allfinanz |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 9. Februar |

E szeenisch Lääsig

Si dauchen in d Voorfaasnachtszyt yy, erfaare, waas hinter de Kulissen alles lauft, und erlääbe die Zyt in Väärs und Teggsczt.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Datum | 19. Februar |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Werner P. Lukas |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 9. Februar |

Kuriositäten im Vatikan

Sie erfahren viel Erstaunliches und Unerwartetes über den Vatikan.

| | |
|-----------|--|
| Datum | 25. Februar |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Werner Affentranger, ehemal. Vatikaninwohner und -bürger |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 11. Februar |

Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

Die Numerologie setzt das Geburtsdatum und Name in Symbolzahlen um. Sie widerspiegeln Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Datum | 9. März |
| Tag/Zeit | Montag, 14.00 - 17.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Edith Gisin |
| Kosten | Fr. 50.- |
| Anmeldung | bis 20. Februar |

Was sagt mein/dein Gesicht?

Einsicht in unsere Gesichtsstrukturen. Was sagen meine Augen, Nase, Mund und Kinn über meine Fähigkeiten. Was ist Ausstrahlung?

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Datum | 11. März |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Isabella Tschachtl |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 25. Februar |

Farbe und Stil

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

| | |
|-----------|---|
| Datum | 11. März |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin |
| Kosten | Fr. 50.- |
| Anmeldung | bis 20. Februar |

St. Jakob 1444 – Blick auf die Schlacht

Ein etwas anderer Blick auf die Schlacht bei St. Jakob an der Birs: vom Berner Langpiesser bis zum Kampfgefährten der Jeanne d'Arc.

| | |
|-----------|---|
| Datum | 12. März |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Roger J. Rebmann (auch bekannt als Grabmacherjoggi) |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 20. Februar |

Sissi und Mayerling

Zwei klassische Wiener Tragödien – in streng historischer und pietävoll romantisch-nostalгischer Betrachtung.

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| Datum | 17. März |
| Tag/Zeit | Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr |
| Ort | Schmiedenhof Zunftsaal, Rümelinsplatz |
| Leitung | Hans A. Jenny |
| Kosten | Fr. 20.- |
| Anmeldung | bis 9. März |

Kosten Fr. 90.-

Anmeldung bis 14. Januar

Pokern – eine Einführung

Es wird gepokert! Sie werden das Spiel in seinen Grundzügen kennenlernen, damit auch Sie in diese Welt eintauchen können.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Daten | 9. + 16. Februar (2x) |
| Tag/Zeit | Montag, 14.00 - 16.30 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Priska Flury |
| Kosten | Fr. 80.- |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Die Ilias

Lernen Sie die grossen Helden vor Troja und ihre Geschichte in diesem Homer zugeschriebenen Epos kennen.

| | |
|-----------|--------------------------------------|
| Datum | 18. März |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Mike Stoll, Religionswissenschaftler |
| Kosten | Fr. 30.- |
| Anmeldung | bis 9. März |

Patience legen für Anfänger

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patienzen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Daten | 11. + 18. Februar (2x) |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Renate Meier |
| Kosten | Fr. 90.- |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Seychellen – Perlen im Indischen Ozean

Sie sehen Bilder von Seychellen-Inseln, von Schildkröten, Mangroven und Granitfelsen – ein kleines Paradies auf Erden.

| | |
|-----------|--|
| Datum | 19. März |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Sieglinde Schopf, Fotografin und Autorin |
| Kosten | Fr. 22.- |
| Anmeldung | bis 9. März |

Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art erlernen.

| | |
|-----------|---|
| Daten | 13. März - 24. April (5x) (ohne 10.4.+17.4.) |
| Tag/Zeit | Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Ruth Moser |
| Kosten | Fr. 160.- |
| Anmeldung | bis 25. Februar |

Spiel

Basel

Spieldnachmittag

Geniessen Sie spielerische Stunden mit Gleichgesinnten. Wir spielen Karten-, Brett- und Legespiele wie SkipBo, Yatzee, Blokus und mehr.

| | |
|-----------|---|
| Daten | 4.2./9.3./20.4./11.5./8.6.09 (5x) |
| Tag/Zeit | Montag + Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Priska Flury |
| Kosten | Fr. 125.- |
| Anmeldung | bis 26. Januar |

Liestal

Sudoku - geistige Fitness für Anfänger

Sudoku kann die geistige Kapazität vergrössern. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels kennen.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Daten | 16. + 23. März (2x) |
| Tag/Zeit | Montag, 14.00 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Priska Flury |
| Kosten | Fr. 70.- |
| Anmeldung | bis 19. Februar |

Geistig fit und vital durch Spiele

Bleiben Sie spielend geistig fit und vital. Sie lernen viele Spiele kennen, die Sie alleine oder in Gesellschaft spielen können.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Datum | 26. Januar + 2. Februar (2x) |
| Tag/Zeit | Montag, 14.00 - 17.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Priska Flury |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

Sudoku kann die geistige Kapazität vergrössern. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels kennen.

| | |
|-----------|-------------------------------|
| Daten | 11. + 18. Februar (2x) |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr |
| Ort | Regionalstelle, Bahnhofstr. 4 |
| Leitung | Priska Flury |
| Kosten | Fr. 70.- |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Schachtreff**Birsfelden**

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

Sissach

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

Liestal**Jassgruppe Stöck - Wys - Stich**

Zeit 14.00 - 17.00 Uhr (Tag auf Anfrage)

Sissach**Senioren-Theater Sissach**

Tag/Zeit Auf Anfrage

Und ausserdem...**Basel****Kraftquelle Autosuggestion****Sie lernen die grossen Kräfte Ihrer Gedanken und Worte, zu Ihrem Wohle, für Ihre Gesundheit und Ziele zu nutzen.**

Daten 21. Januar - 4. Februar (3x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Christine Keiser, dipl. Trainerin Autogenes Training und Autosuggestion
 Kosten Fr. 112.-
 Anmeldung bis 12. Januar

Tarot – Spiegel Ihrer Seele**Die Tarotkarten sind eine wunderbare Entscheidungshilfe. Sie helfen, den Alltag bewusster und selbstsicherer zu gestalten, und fördern die Intuition und die Konzentration.**

Daten 11. März - 1. April (4x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Christine Keiser, SVEB und Master NLP
 Kosten Fr. 150.-
 Besonderes Tarotkarten nach Raider mitnehmen
 Anmeldung bis 20. Februar

Umgang mit Karte, Kompass und GPS**Sie lernen den Umgang mit Landkarten, Kompass und GPS. Zuletzt führen wir einen einfachen Orientierungslauf in Feld und Wald durch.**

Daten 13. März - 3. April (4x) (+ 24. April, kleine Wanderung)
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Werner Addor
 Kosten Fr. 144.-
 Besonderes Keine individuelle GPS-Beratung!
 Anmeldung bis 20. Februar

Liestal**Fitness fürs Gedächtnis****Sie üben ohne Druck und in lockerer Atmosphäre die verschiedensten Erinnerungstechniken, die Ihnen den Alltag erleichtern können.**

Daten 9. Februar - 27. April (8x)
 (ohne 23.2./2.3./6.4./13.4.)
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
 Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
 Leitung Christine Wullschleger
 Kosten Fr. 170
 Anmeldung bis 28. Januar

Muttenz**Kochkurs für Männer****Es wird gekocht, gegessen, gelacht und einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereitet.**

Daten 10. März - 28. April (8x)
 (ohne 7.4.+14.4.)
 Tag/Zeit Dienstag, 18.30 - ca. 22.00 Uhr
 Ort Margelacker Schulhaus, Reichensteinerstr. 2-4
 Leitung Denise Wyss
 Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel u. Getränke ca. Fr. 100.-)
 Anmeldung bis 19. Februar

Kochkurs für Fortgeschrittene

Daten 9. März - 27. April (8x)
 (ohne 6.4 + 13.4.)
 Tag/Zeit Montag, 18.30 - ca. 22.00 Uhr
 Ort Margelacker Schulhaus, Reichensteinerstr. 2-4
 Leitung Denise Wyss
 Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel und Getränke ca. Fr. 100.-)
 Anmeldung bis 19. Februar

Therwil**Kochkurs für Männer (Einsteiger)**

Datum 10. März - 28. April (6x)
 (ohne 7.4. + 14.4.)
 Tag/Zeit Dienstag, 18.00 - ca. 22.00 Uhr
 Ort Sek. Schule Känelmatt
 Leitung Helen Leus
 Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel und Getränke ca. Fr. 100.-)
 Anmeldung bis 19. Februar

Literatur, Musik und Gestalten**Basel****Tipps zu Neuerscheinungen****Täglich kommen neue Bücher auf den Markt – hier die Übersicht zu behalten, ist schwierig.****Erfahrene BibliothekarInnen stellen Ihnen Leistungswertes vor.**

13. Januar Historisches: Geschichtsverführer in Romanen und Sachbüchern
 27. Januar Vor allem jung: Autorinnen, Autoren, Themen
 10. Februar Wanderungen: Mit Belletristik und Sachbüchern durch die Schweiz
 Tag/Zeit Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort Bibliothek Schmiedenhof, Schmiedenhof 10, 1. Stock, Lesesaal
 Kosten Fr. 20.-/Abend
 Besonderes Eine gemeinsame Veranstaltung von ABG und akzent forum.
 Anmeldung bis jeweils 2 Wochen vor dem Termin

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

Daten 20.1./3.2./17.2./10.3./24.3./21.4./5.5.
 19.5./2.6.09 (9x)

Gruppe B

Daten 27.1./10.2./24.2./17.3./31.3./28.4./12.5.
 26.5./9.6.09 (9x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
 Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
 Leitung Lotti Egli
 Kosten Fr. 157.-
 Anmeldung bis 12. Januar

Text-Werkstatt**Wir lassen uns zum Schreiben anregen und besprechen die Texte in der Gruppe.**

Datum 10.3. - 31.3. (4x)
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr
 Treffpunkt Luftgässlein 3, Pro Senectute bei der Basel
 Leitung Verena Stössinger, Autorin
 Kosten Fr. 150.-
 Anmeldung bis 24. Februar

Aura malen**Die Aura ist die Ausstrahlung der Seele, die den physischen Körper umhüllt und schützt.**

Daten 27. Januar + 3. Februar (2x)
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Angela Maria Rossi Siegfried
 Kosten Fr. 60.-
 Besonderes Block u. Farben selber mitbringen
 Anmeldung bis 14. Januar

Kalligraphie Humanistische Kursiv

Die Humanistische Kursiv ist eine sehr schöne und rhythmische Schrift mit leichter Schräglage. Sie entstand im Zeitalter der Renaissance und ist das Vorbild unserer heutigen lateinischen Handschrift.

| | |
|-----------|---|
| Daten | 30. Januar - 3. April (8x) (ohne 27.2. + 6.3.) |
| Tag/Zeit | Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Edith Gisin |
| Kosten | Fr. 180.- (exkl. Material Fr. 20.-) |
| Anmeldung | bis 21. Januar |

Mandala malen für die Seele

In diesem Kurs können Sie den Alltag vergessen, Körper und Geist baumeln lassen und sich so wieder auf sich selbst konzentrieren – einfach abschalten und entspannen.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Daten | 2. - 23. Februar (4x) |
| Tag/Zeit | Montag, 14.00 - 16.30 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Edith Gisin |
| Kosten | Fr. 165.- (exkl. Material) |
| Anmeldung | bis 21. Januar |

Aquarellieren mit A. Godet, Kunstmalerin

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Umgang mit Material und Farbe. Umsetzen von Motiven, Bildgestaltung sowie diverse Techniken.

| | |
|------------|---|
| Daten | 10. Februar - 12. Mai (10x) (ohne 24.2./3.3./7.4./14.4.) |
| Tag/Zeit | Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Antoinette Godet |
| Kosten | Fr. 230.- |
| Besonderes | Block und Farben mitnehmen. |
| Anmeldung | bis 27. Januar |

Ostereier mit Serviettenteknik

Sie gestalten Ihre ganz persönlichen Ostereier für den Osterbaum oder die Tischdekoration mit der Serviettenteknik.

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| Daten | 18. März |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Ada Spaar |
| Kosten | Fr. 40.- (exkl. Material 5.- bis 8.-) |
| Anmeldung | bis 9. März |

Kartenkurs

Kreative Karten mit Metallfolie und Servietten. Viele Ideen und Tipps.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Daten | 23. März |
| Tag/Zeit | Montag, 14.00 - 17.00 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Edith Gisin |
| Kosten | Fr. 50.- (exkl. Material ca. 20.-) |
| Anmeldung | bis 11. März |

Kartenkurs

Kreative Karten mit Metallfolie und Servietten.

Viele Ideen und Tipps.

| | |
|-----------|--|
| Daten | 18. März |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr |
| Ort | Regionalstelle, Bahnhofstr. 4 |
| Leitung | Edith Gisin |
| Kosten | Fr. 50.- (exkl. Material ca. Fr. 20.-) |
| Anmeldung | bis 4. März |

Kalligraphie Humanistische Kursiv

Die Humanistische Kursiv ist eine sehr schöne und rhythmische Schrift mit leichter Schräglage. Sie entstand im Zeitalter der Renaissance und ist das Vorbild unserer heutigen lateinischen Handschrift.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Daten | 30. Januar - 3. April (8x) |
| Tag/Zeit | (ohne 27.2. + 6.3.09) |
| Ort | Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr |
| Leitung | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Kosten | Edith Gisin |
| Material | Fr. 180.- (exkl. Material) |
| Anmeldung | Fr. 20.- |
| | bis 21. Januar |

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 - 11.30 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 Kohlstiften bis zum Wasserfarbenmalen.

Basel

| | |
|-------------|-------------------|
| Donnerstag, | 09.30 - 11.30 Uhr |
| Donnerstag, | 14.30 - 16.30 Uhr |
| Freitag, | 09.30 - 11.30 Uhr |
| Freitag, | 14.30 - 16.00 Uhr |

Altflötenkurs für fortg. Anfänger

Anhand von einfachen klassischen Stücken werden die Tonleiter, das mehrstimmige 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 TeilnehmerInnen. Alt-, Tenor- und Bass-Flöten sind herzlich willkommen.

Basel

Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr

Chor

Sie singen von Volksliedern aus aller Welt über klassische Lieder bis zu besinnlichen Kirchenliedern.

Basel

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Pratteln

Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr

Kammerorchester

Sie beherrschen Ihr Instrument und möchten gerne das Zusammenspiel üben und geniessen. Gespielt werden klassische Werke aus allen Epochen.

Liestal

Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr

Pratteln

Bläser Regio Basel

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Birsfelden

Handharmonika-Gruppe «Sunneschyn»

Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr

Computer

Wir bieten mehr:

Sie werden in einer **Kleingruppe** von 5 - 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern unterrichtet. Die kleine Gruppengrösse ermöglicht es unseren KursleiterInnen, auf alle Lernenden persönlich einzugehen.

Im Kurspreis enthalten (ab 8 Lektionen) sind für Sie erstellte **Kursunterlagen**, die klar und verständlich sind und Sie bei der Computerarbeit zu Hause unterstützen.

Bei allen Kursen ab 12 Lektionen (ausser Einführungskurs) können Sie zusätzlich und kostenlos 2 **Übungslektionen** über Mittag besuchen. Wir unterrichten mit den Betriebssystemen Windows Vista und Windows XP.

Für **Mac**-Anwenderinnen und -Anwender bieten wir Privatstunden und Privatkurse an (siehe «Zusätzliche Angebote»).

Kurse

Die Kurse finden im akzent forum zwischen 08.00 Uhr und 20.00 Uhr statt. Wir arbeiten mit den Betriebssystemen Windows XP/Office 2002 und Windows Vista/Office 2007. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem und mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten. Kursdaten laufend auf Anfrage.

Beratung

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie der richtige ist, können Sie sich gerne von uns beraten lassen. Rufen Sie uns an. Unsere Fachleiterin steht Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Individualkurse

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

Angebote für den Kanton BL

Wir bieten im Kanton Basel-Landschaft ab sofort Computerkauf-Beratung, Computerkauf-Begleitung, Computer-Privatstunden, Support, Handy-Privatektionen und Handy-Gruppenkurse an. (siehe «Zusätzliche Angebote»).

Info-Tag

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

Dienstag, 6. Januar

16.00, 17.00 und 18 Uhr

Computeria

Einmal im Monat findet im akzent forum von 18.00 bis 20.00 Uhr ein Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt statt.

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

Montag, 5. Januar

Einrichtung eines WLAN's (Installation, Handhabung, Risiken, Alternativen)
mit Martin Gruber

Montag, 2. Februar

Werkstatt für eigene Fragen
mit Franco Werlen

Kosten: 1 x 2 Lektionen, Fr. 20.- (inkl. Getränke).
Besonderes: Keine Anmeldung

Grundkurse

Basel

Einführungskurs

Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken. Kurzer Einblick ins Internet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, in praktischen Übungen, die wichtigsten Computeranwendungen kennen.

Betriebssystem: Windows XP/Windows Vista.
Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.
6 x 2 Lektionen, Fr. 390.-

Auffrischungskurs Grundlagen

Dieser Kurs ist ideal für WiedereinsteigerInnen. Texte schreiben, korrigieren, gestalten und ausdrucken. Dateien speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Wissenslücken schliessen und das Basiswissen mit praktischen Übungen vertiefen.

Programme: Windows XP und Windows Vista, Word 2002 oder Word 2007, Internet Explorer.
Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse
4 x 2 Lektionen, Fr. 260.-

Aufbaukurse

Basel

Tastaturschreiben am PC

Schritt für Schritt erlernen Sie das 10-Finger-Blindschreiben (Buchstaben und Satzzeichen) auf der Computertastatur und erhalten eine Einführung in die moderne Briefgestaltung. Im Kurs inbegriiffen ist ein Lehrmittel und eine CD für das Üben zu Hause.

Programme: CD die Sie im Kurs erhalten
Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Textverarbeitung 1

Dieser Kurs eignet sich als Weiterführung des Einführungskurses. Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Rechtschreibprüfung nutzen, Schriftgrösse und Schriftart verändern, Tabulatoren setzen und Texte gestalten.

Programme: Word 2002 und Word 2007.

Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Textverarbeitung 2

Wiederholung «Textverarbeitung 1», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Adresslisten und Etiketten kennen lernen.

Programme: Word 2002 und Word 2007.

Voraussetzungen: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browseteilstellungen, Internetseiten aufrufen und navigieren, Startseite und Favoriten erstellen, Informationen drucken, im Internet Adressen, Bilder und News suchen, vom Internet downloaden, Sicherheit, Virenschutz. Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

E-Mail

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Adressbuch verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln.

Programme: Outlook Express und Windows Mail, bei Bedarf Microsoft Outlook.

Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Tabellenkalkulation 1

Budgets und Rechnungen erstellen, Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.

Programme: Excel 2002 und Excel 2007.

Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Tabellenkalkulation 2

Wiederholung «Tabellenkalkulation 1», Funktionen wie Summe und Mittelwert, Zahlenformate definieren, detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, das Verwenden von Namen statt Bezügen.

Programme: Excel 2002 und Excel 2007

Voraussetzungen: «Tabellenkalkulation 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Windowskurs 1

Grundlagen und Vertiefung im Umgang mit dem Windows Betriebssystem. Besonders geeignet für Leute, die den Stoff des Einführungskurses repetieren und festigen möchten. Dateien speichern, organisieren und auf CD brennen. Einstellungen der Symbolgrösse, fehlende Elemente wie Symbolleisten wieder aktivieren und mögliche Stolpersteine in der Computerhandhabung erkennen.

Programme: Windows XP und Windows Vista
Voraussetzung: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Windows- und Installationskurs 2

Repetition «Windowskurs 1», Systemsteuerung: Zusätzliche Schriftarten installieren, einen Drucker einrichten, einfache Software installieren, die Sprache in der Ländereinrichtung, Festplatte auf Fehler überprüfen, Datenkomprimierung.

Programm: Windows XP und Windows Vista
Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Vertiefungskurse

Basel

Umsteigerkurs Vista

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten, jedoch auf das neue Betriebssystem Windows Vista und das Programm Microsoft Word 2007 umsteigen

möchten. Sie lernen in diesem Kurs die wichtigen Neuerungen kennen und können diese mit praktischen Übungen anwenden.

Programme: Windows Vista und Office 2007

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

Ordnung auf dem Computer

Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen und die Dateien auf dem eigenen Computer organisieren. Die verschiedenen Dateitypen erkennen, umbenennen, in eigene Ordner verschieben oder löschen. Sicherungskopien anlegen, CD brennen, mit einem Memory Stick arbeiten.

Programme: Windows XP und Windows Vista

Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

Auffrischungskurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten und vorhandene Wissenslücken zu allen Office-Programmen und Windows schliessen möchten. Die Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden gesammelt und im Kurs praktisch erarbeitet.

Programme: Windows XP und Windows Vista, Office 2002 oder Office 2007

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

Dokumente gestalten mit Word

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, eigene Bilder oder ClipArts einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und verändern. Ansprechende Dokumente gestalten.

Programm: Office 2002 und Office 2007

Voraussetzungen: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

PowerPoint

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten, mit ClipArts, Grafiken und Zeichnungsobjekten arbeiten und Präsentationen erstellen.

Programm: PowerPoint 2002 und 2007

Voraussetzungen: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

Das ABC des Druckens

Texte und Bilder auf Kuverts, Visitenkarten und Adressetiketten drucken. Verwendung von verschiedenen Materialien und Formaten. Einstellungen des Druckers und des Programms.

Programm: Word 2002 und Word 2007

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.-

Neu: Bilder archivieren und bearbeiten

(mit Photoshop Elements)

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, Größen und Farben korrigieren, per E-Mail verschicken, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben. Wir arbeiten ausschliesslich mit Windows XP oder Windows Vista und Gratisprogrammen.

Programme: Windows XP/Windows Vista, Photoshop Elements 5.0/6.0

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

Neu: Bilder archivieren und bearbeiten

(mit Windows/Picasa)

Dieser Kurs ist vom Inhalt her mehr oder weniger identisch mit dem oben aufgeführten Kurs. Wir arbeiten aber ausschliesslich mit Windows und dem Gratisprogramm Picasa.

Programme: Windows XP/Windows Vista, Picasa (Gratisprogramm)

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

Neu: Eigene Diashow erstellen

(mit Photoshop Elements)

Dieser Kurs eignet sich hervorragend als Weiterführung des ehemaligen Kurses «Digitalkamera und Computer». Kurze Wiederholung der Archivierung und Bearbeitung von Digitalkamerabildern, Erstellen einer eigenen Diashow mit Bildern, Texten und Musik, Brennen auf CD oder DVD für die Präsentation an Computer oder Fernsehen.

Programme: Windows XP/Windows Vista, Photoshop Elements 4.0/5.0/6.0

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse. Photoshop Elements.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

Bildbearbeitung Grundlagen

(mit Photoshop Elements)

Die Werkzeuge zur Bearbeitung von Bildern kennen lernen. Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren und Fehler korrigieren. Bilder mit Texten kombinieren und auf Fotopapier ausdrucken. Dieser Kurs eignet sich als Weiterführung des ehemaligen Kurses «Digitalkamera und Computer».

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0/6.0

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.-

Kurzzeitkurse

Basel

Neu: Fotobücher u. Kalender gestalten

Sie lernen, wie Sie mit Ihren eigenen Fotos ein Fotobuch oder einen Kalender gestalten und per Internet bestellen. Gratis Software downloaden und installieren, Bilder auswählen und bearbeiten, Hintergründe und Texte hinzufügen, Kreation speichern und bestellen.

Programm: Gratisprogramme

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Steuererklärung

Steuererklärung (BS und BL) installieren und Handhabung des Programms kennen lernen.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Onlineshopping

Ferien per Internet buchen, von günstigen Onlineangeboten profitieren, Lebensmittel und Bücher per Mausklick bestellen. Informationen zur Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten.

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Neu: Kaufen und Verkaufen mit eBay

Sie erlernen in eBay Artikel zu suchen, zu kaufen und zu verkaufen. Sie erfahren wie sie sich bei eBay anmelden und ein Konto einrichten. Informationen zur Zahlungsweise und zu möglichen Risiken.

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

Neu: Podcasts downloaden u. verwalten

Sie lernen gratis verfügbare Fernseh- und Radiosendungen (Podcasts), Hörbücher und Musik-CDs auf den Computer zu laden und zu verwalten, um sie zu einem späteren Zeitpunkt zu sehen oder zu hören.

Programm: iTunes (gratis)

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

Bank- und Postkonto per Internet

Post- und Bankkonten online verwalten, Zahlungen bequem zu Hause erledigen. Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

Sicherheit für Windows XP und Vista

Computersicherheit im Überblick und Sofortmassnahmen im Schadensfall, Installation und Handhabung von Antivirenprogrammen, sicher im Internet surfen und E-Mails empfangen.

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

Download und Installation

Software z.B. für den Drucker oder eine Anleitung für die Digitalkamera im Internet finden und auf den eigenen Computer laden, installieren oder deinstallieren. Risiken beim Download erkennen und vermeiden.

Programme: Windows XP oder Windows Vista

Voraussetzungen: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

Workshops

Basel

Fotografieren mit der Digitalkamera

mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennen und erfahren mehr über die verschiedenen Grundeinstellungen und Bedienung Ihrer eigenen Digitalkamera (Bildgrösse, Bildqualität, Digitalzoom, Autofokus-Messfeld, ISO-Empfindlichkeit Einstellungen beim Fotografieren: Weissabgleich, Blitz, Makro, Belichtungskorrektur (+/-), Motivprogramme, Selbstauslöser, Bildwiedergabe). Sie erhalten außerdem Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera.

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.-

Fotografieren mit der Digitalkamera 2

mit Patrick Bernet (Fotograf)

Sie repetieren und vertiefen die Themen von Kurs 1 und lernen zusätzliche Möglichkeiten Ihrer Digitalkamera (Einstellungen von Blende/Verschluss inkl. manueller Belichtungssteuerung) kennen. Sie erfahren mehr über Perspektive und Bildaufbau, Bildausschnitt, Bildkomposition und erhalten fortgeschrittene Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.

Voraussetzung: «Fotografieren mit der Digitalkamera 1» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungs möglichkeiten

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.-

Bildbearbeitung Auffrischung u. Aufbau

(mit Photoshop Elements)

Mit Ebenen arbeiten, Stempel und Reparaturpinsel verwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und drucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0/6.0

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

Websitegestaltung 1

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Schriften und Bilder einsetzen, Menu erstellen, Verlinken einer Site.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.-

Eigene Website gestalten

Sie erarbeiten Ihre eigene Website und werden von einer Fachperson unterstützt.

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzung: «Websitegestaltung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.-

Videobearbeitung 1

Grundelemente des digitalen Videoschnitts, Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, einen Vor- und Nachspann erstellen, das Video exportieren.

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0/4.0

Voraussetzung: Gute Anwendungskenntnisse.

4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.-

Videobearbeitung 2

Repetition von «Videobearbeitung 1», mit besonderen Töneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen. Videos für das Internet vorbereiten.

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0/4.0

Voraussetzung: «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 3 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch von 2 Übungslektionen), Fr. 450.-

Videos konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)
In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse des Videofilmes kennen und bekommen einen Einblick, wie ein Film professionell geplant und realisiert wird. Sie erstellen eine kurze Ideenskizze (Drehbuch) und lernen, was Sie beim Filmen mit Ihrer Kamera und beim Schneiden alles beachten müssen.

Voraussetzung: Eigene Video-Digitalkamera.
2 x 3 Lektionen, Fr. 230.-

Fitness- u. Computerferien

Kurs 1

Dig. Fotografie und Bildbearbeitung 1

In diesem Kurs erhalten Sie die Gelegenheit, Ihre Digitalkamera besser kennen zu lernen und damit praktisch zu arbeiten. Sie lernen die wichtigen Kriterien beim Fotografieren und erhalten Tipps, um mehr aus ihren Bildern herauszuholen. Der Ferienkurs bietet auch die Gelegenheit, die Bilder auf den Computer zu laden und zu bearbeiten.

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Kurs 2

Dig. Fotografie und Bildbearbeitung 2

Dieser Ferienkurs ist ideal für Sie, wenn Sie bereits etwas Erfahrung mit der digitalen Fotografie und Bildbearbeitung haben. Im Bearbeiten der Bilder wird an Ihr bestehendes Grundwissen angeknüpft. Mit diesen Bildern erstellen Sie eine Diashow und brennen diese auf CD. Sie kreieren Kalender, Fotobücher oder lernen, wie Sie Ihre Bildersammlung auf dem Internet veröffentlichen.

Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements 5.0 oder 6.0

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera, Kurs «Bilder archivieren und bearbeiten» und evtl. Kurs «Bildbearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

Ausserhalb der Unterrichtszeit können Sie sich dem Fitness- und Wellnessprogramm anschliessen.

Ort: Badenweiler, Hotel Post
Termine: 9. März - 12. März 2009
Computerkurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.-
Leitung: Annette Stöcker und Barbara Willmering
Aufenthalt: Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 583.70.- (inkl. MwSt.).

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Zusätzliche Angebote

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.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

5 x 1 Stunde (Privatunterricht), Fr. 450.- (exkl. Wegpauschale)

Kaufberatung

Möchten Sie einen Computer, ein Handy oder eine Digitalkamera kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen?

Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um das Gerät zu finden, das für Sie das richtige ist. Wir beraten Sie auch beim Kauf von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner...) oder beim Einrichten eines Internet-Anschlusses. Bei dieser Beratung geht es nicht um bestimmte Marken oder Anbieter.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

1 Lektion, Fr. 75.-

Begleitung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen und dabei gerne begleitet werden?

Sie fühlen sich in den Computershops unsicher und können den Computer nicht alleine nach Hause tragen. Wir begleiten Sie zum Computerkauf, richten Ihnen Ihr Gerät inkl. Internet-Anschluss ein, bringen dieses zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit Ihrer Neuanschaffung ab.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Ort nach Absprache)

1 Lektion, Fr. 75.- (Kaufbegleitung)

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

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software?

Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr und Sie wissen nicht warum oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der richtige für Sie ist.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL

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

Privatstunden (Mac und Windows PC)

Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln?

Haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen bei Ihnen zu Hause oder im akzent forum das Richtige für Sie.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (in Liestal oder bei Ihnen zu Hause)

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

Neu: Privatlektion Digitalkamera

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menufunktionen Ihrer Digitalkamera besser kennen lernen. Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Gerätes und beantwortet Ihre Fragen rund ums Fotografieren. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen.

1 Stunde, Fr. 120.-, 2 Stunden, Fr. 200.-

Handy Privatlektion

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

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

Handy Gruppenkurs

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit Ihrem Handy in praktischen Übungen.

Die Themen sind Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal)

2 x 2 Lektionen, Fr. 95.-

PC-Kurse für Hirnverletzte

Fragile Suisse organisiert Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit dem akzent forum.

Kursort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95, 4052 Basel

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

Sprachen

Englisch

Basel

Anfängerkurs

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

| | |
|-----------|--|
| Daten | 9. Februar - 11. Mai (10x) (ohne 23.2./2.3./6.4./13.4.) |
| Tag/Zeit | Montag, 11.00 - 11.50 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Suzan Wilson |
| Kosten | Fr. 190.- |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Sprechen lernen/leichte Mittelstufe

Durch mündliche Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse der englischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

| | |
|-----------|--|
| Daten | 9. Februar - 11. Mai (10x) (ohne 23.2./2.3./6.4./13.4.) |
| Tag/Zeit | Montag, 08.30 - 09.20 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Suzan Wilson |
| Kosten | Fr. 190.- |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Reisekofferkurs/fortgeschritten. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

| | |
|------------|---|
| Daten | 12. Februar - 14. Mai (10x) (ohne 26.2./5.3./9.4./16.4.) |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.00 - 14.50 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Mimi Wichmann |
| Kosten | Fr. 190.- |
| Besonderes | Amerikanisch! |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Mamma mia! (Pre-intermediate level)

Who doesn't enjoy the songs of Abba? We will discuss the plot and study the words of the songs to the film. We finish off the course by enjoying the film in Original Version.

| | |
|------------|--|
| Daten | 12. März - 2. April (4x) |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 16.00 - 16.50 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Anne Breckenridge |
| Kosten | Fr. 76.- |
| Besonderes | am 2. April wird der Film «Mamma mia» gezeigt! |
| Anmeldung | bis 20. Februar |

Liestal

Anfängerkurs

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

| | |
|-----------|---|
| Daten | 12. Februar - 14. Mai (10x) (ohne 26.2./5.3./9.4./16.4.) |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr |
| Ort | Regionalstelle, Bahnhofstr. 4 |
| Leitung | Anna Müller |
| Kosten | Fr. 220.- |
| Anmeldung | bis 2. Februar |

Pride and Prejudice

Sie lesen den Klassiker in Etappen zu Hause und wir diskutieren darüber und schauen passende Filmausschnitte. Sie verfügen über gute Englischkenntnisse.

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| Daten | 6.2./20.2./13.3./27.3./3.4./24.4 (6x) |
| Tag/Zeit | Freitag, 14.15 - 15.45 Uhr |
| Ort | Regionalstelle, Bahnhofstr. 4 |
| Leitung | Anna Müller |
| Kosten | Fr. 198.- |
| Anmeldung | bis 21. Januar |

Reisekofferkurs/fortgeschritten. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

| | |
|-----------|---|
| Daten | 11. Februar - 13. Mai (10x) (ohne 25.2./4.3./8.4./15.4.) |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr |
| Ort | Regionalstelle, Bahnhofstr. 4 |
| Leitung | Therese Spichtig |
| Kosten | Fr. 220.- |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Französisch

Basel

Anfängerkurs

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

| | |
|-----------|---|
| Daten | 12. Februar - 14. Mai (10x) (ohne 26.2./5.3./9.4./16.4.) |
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.30 - 15.20 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Francine Hanselmann |
| Kosten | Fr. 190.- |
| Anmeldung | bis 2. Februar |

Reisekofferkurs/fortgeschritten. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

| | |
|-----------|---|
| Daten | 9. Februar - 11. Mai (10x) (ohne 23.2./2.3./6.4./) |
| Tag/Zeit | Montag, 16.00 - 16.50 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Marianne Gaechter |
| Kosten | Fr. 190.- |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Liestal

Reisekofferkurs/fortgeschritten. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

| | |
|-----------|---|
| Daten | 11. Februar - 13. Mai (10x) (ohne 25.2./4.3./8.4./15.4.) |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr |
| Ort | Regionalstelle, Bahnhofstr. 4 |
| Leitung | Therese Spichtig |
| Kosten | Fr. 220.- |
| Anmeldung | bis 28. Januar |

Italienisch

Basel

Anfängerkurs

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

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Daten | 3. Februar - 5. Mai (10x) |
| Tag/Zeit | Dienstag, 10.30 - 11.20 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Ines Stöckli |
| Kosten | Fr. 190.- |
| Anmeldung | bis 21. Januar |

Grammatik

Corso di grammatica per studenti a livello medio. Ripetizione e approfondimento con esercizi della grammatica essenziale.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Daten | 10. Februar - 12. Mai (10x) |
| Tag/Zeit | Dienstag, 16.00 - 16.50 Uhr |
| Ort | akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 |
| Leitung | Valeria Balmelli |
| Kosten | Fr. 190.- |
| Anmeldung | bis 2. Februar |

Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten 11. Februar - 13. Mai (10x)
(ohne 25.3./4.3./8.4./15.4.)

Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 - 16.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anna Giovanelli

Kosten Fr. 190.-

Anmeldung bis 28. Januar

Mündlich: Mittelstufe/Oberstufe

Es wird nicht gelesen, nicht geschrieben, nicht Grammatik geübt. Es wird gesprochen, diskutiert, wiederholt und die Aussprache gepflegt.

Daten 11. Februar - 13. Mai (10x)
(ohne 25.2./4.3./8.4./15.4.)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.20 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Mattarelli

Kosten Fr. 190.-

Anmeldung bis 2. Februar

Liestal

Anfängerkurs

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

Daten 10. Februar - 12. Mai (10x)
(ohne 24.2./3.3./7.4./14.4.)

Tag/Zeit Dienstag, 14.15 - 15.15 Uhr

Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4

Leitung Licinia Rempfler

Kosten Fr. 220.-

Anmeldung bis 28. Januar

Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten 10. Februar - 12. Mai (10x)
(ohne 24.2./3.3./7.4./14.4.)

Tag/Zeit Dienstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4

Leitung Licinia Rempfler

Kosten Fr. 220.-

Anmeldung bis 28. Januar

Spanisch

Basel

Anfängerkurs

Ihnen wird eine solide Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen und

Schreiben eingeführt. Das Reden lernen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Daten 6. Februar - 15. Mai (10x)
(ohne 27.2./6.3./10.4./17.4./1.5.)

Tag/Zeit Freitag, 11.25 - 12.15 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Eva Espinos

Kosten Fr. 190.-

Anmeldung bis 26. Januar

Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten 6. Februar - 15. Mai (10x)
(ohne 27.2./6.3./10.4./17.4./1.5.)

Tag/Zeit Freitag, 10.50 - 11.40 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mirta Maggi

Kosten Fr. 190.-

Anmeldung bis 26. Januar

Liestal

Konversation/leichte Mittelstufe

Anhand von kleinen Texten und Übungen lernen Sie Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache umzusetzen.

Daten 4. Februar - 6. Mai (10x)
(ohne 25.2./4.3./8.4./15.4.)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr

Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4

Leitung Raquel Lanter

Kosten Fr. 220.-

Anmeldung bis 23. Januar

Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten 4. Februar - 6. Mai (10x)
(ohne 25.2./4.3./8.4./15.4.09)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 15.30

Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4

Leitung Raquel Lanter

Kosten Fr. 220.-

Anmeldung bis 23. Januar

Latein

Basel

Auffrischungskurs

Latein, die im Gedächtnis gelagerte und lange nicht mehr gebrauchte alte Sprache – frischen wir sie auf! Der Kurs bietet die «renovatio linguae olim perceptae» an.

Daten 9. Februar - 11. Mai (10x)
(ohne 23.2./2.3./6.4./13.4.)

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 14.50 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Heidrun Graf, lic phil.
Kosten Fr. 190.-
Anmeldung bis 28. Januar

Baseldytsch

Basel

Dialäggd – lääse, schwätze, schryybe

Ein abwechslungsreicher 5-teiliger Einführungskurs mit ausführlicher Dokumentation und Literatur.

Daten 19. Januar - 9. Februar (4x)
Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.15 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung W.P. Lukas
Kosten Fr. 140.-
Anmeldung bis 12. Januar

Semesterkurse

Wollten Sie schon lange gerne Englisch lernen, weil Sie sich mit dieser Sprache vielerorts verständigen können? Oder möchten Sie Ihr Französisch auffrischen? Oder haben Sie Lust, Italienisch oder Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über 100 Sprachkurse in den vier Hauptsprachen an: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Stufen

AnfängerInnen, Fortgeschrittene AnfängerInnen Leichte Mittelstufe, Mittelstufe, Fortgeschrittene Mittelstufe, Oberstufe/Konversation/Lektüre

Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, welcher Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Sie können in den Kursen unentgeltlich schnuppern.

Preise Semesterkurse

Basel-Stadt

Gruppe (6 - 10 Teilnehmende):
Fr. 247.- pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)
Fr. 361.- pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (3 - 6 Teilnehmende):

Fr. 361.- pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Baselland

Fr. 257.- pro Semester à 19 Lektionen (60 Min.)
Fr. 385.- pro Semester à 19 Lektionen (90 Min.)

Englisch**Basel****Fortgeschrittene AnfängerInnen**

| | | | |
|-----------|-----------|-------------|-----------|
| Montag, | 10.30 Uhr | Dienstag, | 14.00 Uhr |
| Dienstag, | 15.00 Uhr | Dienstag, | 16.00 Uhr |
| Mittwoch, | 09.40 Uhr | Mittwoch, | 11.00 Uhr |
| Mittwoch, | 14.50 Uhr | Donnerstag, | 14.00 Uhr |
| Freitag, | 10.30 Uhr | | |

Leichte Mittelstufe

| | | | |
|-------------|-----------|-------------|-----------|
| Montag, | 09.00 Uhr | Montag, | 10.00 Uhr |
| Montag, | 15.00 Uhr | Montag, | 16.00 Uhr |
| Dienstag | 08.20 Uhr | Dienstag, | 10.35 Uhr |
| Mittwoch, | 08.30 Uhr | Mittwoch, | 10.30 Uhr |
| Donnerstag, | 08.45 Uhr | Donnerstag, | 14.00 Uhr |
| Donnerstag, | 15.10 Uhr | Donnerstag, | 16.00 Uhr |

Mittelstufe

| | | | |
|-------------|-----------|-------------|-----------|
| Montag, | 09.30 Uhr | Montag, | 15.00 Uhr |
| Dienstag, | 08.30 Uhr | Dienstag, | 10.30 Uhr |
| Mittwoch, | 08.30 Uhr | Donnerstag, | 09.45 Uhr |
| Donnerstag, | 10.35 Uhr | Freitag, | 08.30 Uhr |

Fortgeschrittene Mittelstufe

| | | | |
|-------------|-----------|-----------|-----------|
| Dienstag, | 09.20 Uhr | Dienstag, | 09.30 Uhr |
| Mittwoch, | 09.30 Uhr | Mittwoch, | 13.45 Uhr |
| Donnerstag, | 10.00 Uhr | | |

Oberstufe / Konversation / Lektüre

| | | | |
|-------------|-----------|-------------|-----------|
| Montag, | 15.00 Uhr | Montag, | 16.00 Uhr |
| Mittwoch, | 10.30 Uhr | Donnerstag, | 08.30 Uhr |
| Donnerstag, | 09.30 Uhr | Donnerstag, | 10.30 Uhr |
| Freitag, | 09.30 Uhr | | |

Allschwil

| | | | |
|-------------|--|-------------|-----------|
| Mittelstufe | | Dienstag, | 10.00 Uhr |
| Oberstufe | | Donnerstag, | 09.00 Uhr |

Binningen

| | | | |
|-------------|--|-------------|-----------|
| Mittelstufe | | Donnerstag, | 08.45 Uhr |
| Oberstufe | | Donnerstag, | 10.30 Uhr |

Birsfelden

| | | | |
|---------------------|--|-----------|-----------|
| Fortg. Anfänger | | Dienstag, | 15.40 Uhr |
| Leichte Mittelstufe | | Dienstag, | 14.35 Uhr |
| Mittelstufe | | Dienstag, | 13.30 Uhr |

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 | | Mittwoch, | 09.00 Uhr |
| Leichte Mittelstufe | | Montag, | 10.30 Uhr |
| Leichte Mittelstufe | | Donnerstag, | 10.15 Uhr |
| Leichte Mittelstufe | | Donnerstag, | 14.00 Uhr |
| Mittelstufe | | Mittwoch, | 10.15 Uhr |

| | | | |
|---------------------|--|-----------|-----------|
| Münchenstein | | Mittwoch, | 09.00 Uhr |
|---------------------|--|-----------|-----------|

| | | | |
|----------------|--|-----------|-----------|
| Oberwil | | Dienstag, | 16.30 Uhr |
|----------------|--|-----------|-----------|

| | | | |
|----------------|--|----------|-----------|
| Sissach | | Montag, | 16.30 Uhr |
| Mittelstufe | | Freitag, | 14.30 Uhr |

| | | | |
|-------------------|--|-------------|-----------|
| Waldenburg | | Donnerstag, | 09.30 Uhr |
|-------------------|--|-------------|-----------|

Französisch**Basel**

| | | | |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Fortgeschrittene AnfängerInnen | | Dienstag, | 14.00 Uhr |
| Dienstag, | 08.30 Uhr | Dienstag, | 14.00 Uhr |

| | | | |
|----------------------------|--|-----------|-----------|
| Leichte Mittelstufe | | Dienstag, | 13.00 Uhr |
|----------------------------|--|-----------|-----------|

| | | | |
|--------------------|--|-----------|-----------|
| Mittelstufe | | Dienstag, | 10.30 Uhr |
|--------------------|--|-----------|-----------|

Oberstufe / Konversation / Lektüre

| | | | |
|-------------|-----------|-----------|-----------|
| Dienstag, | 15.00 Uhr | Dienstag, | 16.00 Uhr |
| Donnerstag, | 15.45 Uhr | | |

Liestal

| | | | |
|---------------------|--|-------------|-----------|
| Fortg. Mittelstufe | | Montag, | 08.45 Uhr |
| Fortg. Mittelstufe | | Montag, | 17.20 Uhr |
| Leichte Mittelstufe | | Donnerstag, | 08.30 Uhr |

Italienisch**Basel**

| | | | |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Fortgeschrittene AnfängerInnen | | Dienstag, | 15.00 Uhr |
| Montag, | 09.00 Uhr | Dienstag, | 15.00 Uhr |

| | | | |
|----------------------------|--|-----------|-----------|
| Leichte Mittelstufe | | Mittwoch, | 14.00 Uhr |
|----------------------------|--|-----------|-----------|

| | | | |
|--------------------|--|----------|-----------|
| Mittelstufe | | Freitag, | 09.00 Uhr |
|--------------------|--|----------|-----------|

| | | | |
|-------------|-----------|-----------|-----------|
| Montag, | 10.15 Uhr | Dienstag, | 13.00 Uhr |
| Mittwoch, | 09.30 Uhr | Mittwoch, | 11.45 Uhr |
| Donnerstag, | 15.00 Uhr | | |

Oberstufe / Konversation / Lektüre

| | | | |
|-----------|-----------|-------------|-----------|
| Dienstag, | 08.45 Uhr | Dienstag, | 14.00 Uhr |
| Mittwoch, | 10.45 Uhr | Donnerstag, | 14.00 Uhr |

Aesch

| | | | |
|-----------|--|-------------|-----------|
| Oberstufe | | Donnerstag, | 10.15 Uhr |
|-----------|--|-------------|-----------|

Arlesheim

| | | | |
|-------------|--|-----------|-----------|
| Mittelstufe | | Mittwoch, | 09.15 Uhr |
|-------------|--|-----------|-----------|

Spanisch**Basel**

| | | | |
|---------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| Fortgeschrittene AnfängerInnen | | Montag, | 08.30 Uhr |
| Montag, | 09.00 Uhr | Freitag, | 08.30 Uhr |

Leichte Mittelstufe

| | | | |
|-------------|-----------|----------|-----------|
| Donnerstag, | 10.30 Uhr | Freitag, | 08.45 Uhr |
|-------------|-----------|----------|-----------|

Mittelstufe

| | | | |
|----------|-----------|-------------|-----------|
| Montag, | 10.45 Uhr | Donnerstag, | 09.30 Uhr |
| Freitag, | 09.30 Uhr | Freitag, | 09.45 Uhr |

Oberstufe / Konversation / Lektüre

| | |
|-------------|-----------|
| Donnerstag, | 10.45 Uhr |
|-------------|-----------|

Liestal

| | | | |
|--------------------|--|-----------|-----------|
| Fortg. Mittelstufe | | Dienstag, | 17.00 Uhr |
|--------------------|--|-----------|-----------|

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
Es gibt Semesterkurse und quartalsweise (zwischen 7 und 13 Lektionen) stattfindende Kurse. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die entsprechende Rechnung.
In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.
Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Gymnastik und Fitness

Basel

Pilates

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

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr |
| Ort | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel |
| Leitung | Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polstar pilates) |
| Kosten | Fr. 23.-/Lektion |

Männerfit

Fitness für Männer mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Basel

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr |
| Ort | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel |
| Leitung | Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin |
| Kosten | Fr. 12.50/Lektion |

Liestal

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Ort | Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal |
| Leitung | Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer |
| Kosten | Fr. 12.50/Lektion |

Training – Stretching – Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Montag, 16.30 - 17.30 Uhr |
| Ort | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel |
| Leitung | Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin |
| Kosten | Fr. 17.-/Lektion |

PowerGym

Ein speziell ausgerichtetes Herz/Kreislauf-, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining mit Musik.

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

Sanfte Gymnastik

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

Kurs 1

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

Kurs 2

| | |
|----------|-------------------------------------|
| Tag/Zeit | Montag, 11.30 - 12.30 Uhr |
| Leitung | Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin |

Kurs 3

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

Ort/Kosten

Kurse 1 und 2

| | |
|-----|--|
| Ort | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel |
|-----|--|

Kurs 3

| | |
|--------|---|
| Ort | Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel |
| Kosten | Fr. 12.50/Lektion |

Rhythmus – Bewegung – Koordination

Mit Bewegungskombinationen zu Musik verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Körpergefühl.

Kurs 1 und 2

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Dienstag Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr |
|----------|--|

Kurs 3

| | |
|----------|-----------------------------|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr |
|----------|-----------------------------|

Ort/Leitung/Kosten

Kurse 1 und 2

| | |
|-----|--|
| Ort | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel |
|-----|--|

Kurs 3

| | |
|---------|---|
| Ort | Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel |
| Leitung | Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin |

Kosten

| |
|-------------------|
| Fr. 12.50/Lektion |
|-------------------|

Liestal

Neu: Körpertraining und Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen können Sie viel bewirken: Sie verbessern Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Daten 23. Januar - 3. April (9x)

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal

Leitung

Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Kosten

Fr. 112.50

Anmeldung bis 16. Januar

Schnupperstunde

Freitag, 9. Januar, 09.00 - 10.00 Uhr

Basel

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel

Neu: Kurs 2

Tag/Zeit Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten

Fr. 12.50/Lektion

Schnupperstunde

Mittwoch, 7. Januar, 18.00 - 19.00 Uhr

Rhythmische Gymnastik

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

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung Marie-José Tschopp

Kosten Fr. 12.50/Lektion

GymFit+

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

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

Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)

Basel

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130

Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

akzent forum Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr

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

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

| | | |
|--|--|--|
| Freitag, 09.00, 10.00 Uhr Kleinhüningen Gemeindehaus Wiesendamm 30 Dienstag, 15.00 Uhr | Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr St. Anton Pfarreiheim , Kannenfeldstrasse 35 Montag, 14.00, 15.00 Uhr Dienstag, 14.30 Uhr St. Johannes Alterssiedlung , Wilhelm Klein-Strasse 19 Donnerstag, 14.30 Uhr St. Leonhard Alterssiedlung , Schweizerg. 23 Freitag, 14.30 Uhr Stephanus Gemeindehaus , Furkastrasse 12 Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr Thomaskirche , Hegenheimerstrasse 227 Donnerstag, 15.00 Uhr Tituskirche , Im Tiefen Boden 75 Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr Zwinglihaus , Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag, 09.00 Uhr | Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr Calvinhaus Donnerstag, 15.00 Uhr Turnhalle Gartenstrasse Dienstag, 17.00 Uhr (nur Männer) |
| Allschwil, Calvinhaus Donnerstag, 13.55 Uhr | | Arlesheim Turnhalle Domplatz Montag, 17.00, 18.00 Uhr |
| Birsfelden Rheinpark Turnhalle, unten Montag, 09.00 Uhr | | Biel-Benken Schulhaus Kilchbüel Montag, 09.00 Uhr |
| Aula Schulhaus Scheuerrain Donnerstag, 15.30 Uhr | | Binningen Turnhalle Margarethen Mittwoch, 14.00, 17.30 Uhr |
| Lausen Turnhalle Byfang OG Donnerstag, 18.45 Uhr | | Birsfelden Aula Schulhaus Scheuerrain Donnerstag, 14.30 Uhr |
| Oberwil Wehrlin-Turnhalle Mittwoch, 15.30 Uhr | | Blauen Turnhalle Dienstag, 16.00 Uhr |
| Reinach Ref. Kirchgemeindehaus Dienstag, 10.00 Uhr | | Bottmingen Schulhaus Hämisgarten Dienstag, 16.00 Uhr |
| GymFit Sie verbessern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und trainieren das Gleichgewicht. Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.) Daten 19. Januar - 26. Juni (20x) | Kleinbasel akzent forum Turnhalle Montag, 15.00, 16.00 Uhr Kleinhüningen Gemeindehaus , Wiesendamm 30 Dienstag, 14.00 Uhr Rankhof Alterssiedlung , Rankhof 10, Saal Freitag, 09.30 Uhr St. Clara Pfarrei , Lindenberg 8 Dienstag, 09.30 Uhr St. Markus Gemeindehaus , Kleinriehenstr. 71 Donnerstag, 09.30 Uhr St. Theodor Gemeindehaus , Claragraben 43 Donnerstag, 09.00 Uhr Wesleyhaus Alterssiedlung , Hammerstrasse 88 Montag, 15.00 Uhr | Bretzwil Turnhalle Montag, 13.30 Uhr |
| Grossbasel Allerheiligen Pfarreiheim , Laupenring 40 Dienstag, 14.00 Uhr | Riehen Andreashaus , Keltenweg 41 Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer) Diakonissen-Schwesternhaus , Schützeng. 66, Turnsaal Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr Kornfeldkirche , Kornfeldstrasse 51 Dienstag, 14.30 Uhr St. Franziskus Pfarreiheim Äussere Baselstrasse 168 Mittwoch, 09.00 Uhr Dreibrunnen , Obertorstrasse Donnerstag, 09.30 Uhr | Brislach Turnhalle Montag, 14.00 Uhr |
| Don Bosco Pfarreiheim , Waldenburgerstrasse 32 Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen) | | Dittingen Turnhalle Montag, 09.00 Uhr |
| Eglise française , Holbeinplatz 7 Groupe de langue française Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes) | | Duggingen Turnhalle Mittwoch, 14.00 Uhr |
| Gellertkirche , Christoph Merian-Platz 5 Dienstag, 09.00 Uhr | | Ettingen Turnhalle Schule Hintere Matte Montag, 10.30 Uhr |
| Gundeldingerhof Alterssiedlung , Bruderholzweg 3 Donnerstag, 09.00 Uhr | | Frenkendorf KGH Kirchacker Dienstag, 09.30 Uhr |
| Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer) | | Turnhalle Neufeld Mittwoch, 14.30 Uhr |
| Fitnesscenter 50+ , Belchenstr. 15 Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr | | Füllinsdorf KGH Drei König Donnerstag, 10.00 Uhr |
| L'ESPRIT , Laufenstrasse 44 Donnerstag, 14.30 Uhr (nur Frauen) Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer) | | |
| Rhypark Saalbau , Mülhauserstr. 17 | Allschwil St. Theresia Montag, 13.30, 14.30 Uhr St. Peter und Paul Montag, 14.15, 15.45 Uhr Turnhalle Gartenstrasse | |

Giebenach

Turnhalle

Montag, 15.30 Uhr

Grellingen

Turnhalle Sekundarschule

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Itingen

Mehrzweckhalle

Montag, 15.00 Uhr

Lampenberg

Mehrzweckhalle

Montag, 19.00 Uhr

Laufen

Ref. Kirchgemeindehaus

Mittwoch, 14.30, 15.30 Uhr

Lausen

Turnhalle Byfang OG

Montag, 16.50 Uhr

Liestal

Sporthalle Kaserne

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

Lupsingen

Mehrzweckhalle

Freitag, 16.30 Uhr

Maisprach

Turnhalle

Donnerstag, 09.15 Uhr

Münchenstein

Ref. KGH Lärchenstrasse

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

Löffelmatt

Donnerstag, 10.00 Uhr

Muttentz

KGH Feldreben

Donnerstag, 14.15 Uhr

Feuerwehrmagazin

Montag, 08.45 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Schulhaus Hinterzweien

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)

Pfeffingen

Turnhalle

Mittwoch, 15.00 Uhr

Pratteln

Ref. Kirchgemeindehaus

Dienstag, 14.15 Uhr

Reinach

Ref. Kirchgemeindehaus

Dienstag, 09.00, 10.00 Uhr

Rothenfluh

Turnhalle

Montag, 09.00 Uhr

Schönenbuch

Mehrzweckhalle

Dienstag, 13.30 Uhr

Sissach

Turnhalle Primarschule

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

Therwil

MZH Schule Bahnhof

Montag, 14.20 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

Freitag, 09.15 Uhr

Zwingen

Turnhalle Sekundarschule

Mittwoch, 15.30 Uhr

Fokus: Prävention

Liestal

Neu: Beckenbodengrundkurs

Was kann gegen Blasenschwäche getan werden? Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen, unangenehme Alltagssituationen zu verbessern. Nur für

Frauen.

Daten 21. Januar - 1. April

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum

Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

21 A, Liestal

Leitung Irène Stoll Ermuth,

Physiotherapeutin

Kosten Fr. 112.50 (9x)

Anmeldung bis 14. Januar

Schnupperstunde

Mittwoch, 7. Januar, 10.30 - 11.30 Uhr

Basel

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, Hirschgässlein 44, Basel

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Neu: Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Tipps, Ihren Füßen Gutes zu tun.

Daten 30. Januar - 20. März

(ohne 13. Februar)

Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15, Basel

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 65.- (5x)

Anmeldung bis 23. Januar

Schnupperstunde

Freitag, 16. Januar, 15.30 - 16.30 Uhr

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

Durch das Verknüpfen von Bewegen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Gleichgewichtstraining

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

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

Neu: Rückengrundkurs

Sie lernen, wie Sie sich privat und auch beruflich Rücken gerecht verhalten und Ihre Muskulatur stärken können.

Daten 20. Januar - 31. März
Tag/Zeit Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15, Basel
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 112.50 (9x)
Anmeldung bis 13. Januar

Schnupperstunde

Dienstag, 6. Januar, 18.00 - 19.00 Uhr

Rückentraining

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

Basel

Kurse 1 - 3

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

Kurse 4 und 5

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

Kurs 6

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Liestal

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal

Leitung I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Basel

NEU: Entspannte Schultern und Nacken

Mit Hilfe von «inneren Bildern» und dem Verstehen von einfachen anatomischen Abläufen erhalten Sie ein besseres Körperbewusstsein. Ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster können ersetzt werden und Sie fühlen sich entspannter und beweglicher! (Nach der Franklin-Methode®)

Daten 23. Januar - 3. April
Tag/Zeit Freitag, 11.15 - 12.15 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
Leitung Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II, Bewegungspädagogin Franklin Methode
Kosten Fr. 162.- (9x)
Anmeldung bis 16. Januar

Schnupperstunde

Freitag, 9. Januar, 11.15 - 12.15 Uhr

NEU: Fit und entspannt mit Franklin®

Mit Hilfe von «inneren Bildern» lernen Sie Ihren Körper besser kennen und fühlen sich entspannt und fit. Mit einem guten Körperbewusstsein können Sie ungünstige Bewegungsmuster korrigieren und Ihren Alltag leichter meistern

Daten 23. Januar - 3. April
Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
Leitung Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II, Bewegungspädagogin Franklin Methode
Kosten Fr. 162.- (9x)
Anmeldung bis 16. Januar

Schnupperstunde

Freitag, 9. Januar, 09.00 - 10.00 Uhr

Neu: Alexandertechnik

Die Alexandertechnik lehrt uns mit der Anwendung der «Technik» mehr Energie freizubekommen, beweglicher zu werden und mehr Freiheit zu haben bei allem, was wir tun möchten.

Daten 19. Januar - 30. März
Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin
Kosten 162.- (9x)
Anmeldung bis 12. Januar

Schnupperstunde

Montag, 5. Januar, 10.30- 11.30 Uhr

Fokus: Entspannung

Basel

Atmen – Bewegen – Entspannen

Die richtige Atemtechnik trägt zum Wohlbefinden bei, denn ungünstige Atembewegungen schwächen den Körper und vermindern die Konzentrationsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie eine gute Atemtechnik.

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28, Basel
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Kosten Fr. 18.-/Lektion
Besonderes ohne Bodenübungen

Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen können körperliche Verspannungen lösen. Dies ermöglicht einen besseren Atemfluss und führt zu mehr Energie.

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin
Kosten Fr. 18.-/Lektion

Yoga

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

Basel

Kurs 1

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung Beatrice Saner, Yogalehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin
Kosten Fr. 17.-/Lektion

Liestal

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Ballettraum, Rosenstr. 12, Liestal
Leitung Ruth Frei, Yoga-Lehrerin
Kosten Fr. 17.-/Lektion

Basel Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden **Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration** trainiert.

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr |
| Ort | akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel |
| Leitung | Meister Xinhua Zhu |
| Kosten | Fr. 17.-/Lektion |

Feldenkrais

Sachte Bewegungen helfen, im Alltag auftretende Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen weitgehend zu vermeiden.

Kurs 1

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr |
| Leitung | Elisabeth Howald, dipl. Feldenkrais-Lehrerin |

Kurs 2

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr |
| Leitung | Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik |

| | |
|--------|--|
| Ort | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel |
| Kosten | Fr. 16.-/Lektion |

Tai-Ji

Tai-Ji ist **Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung**. Es fördert die **Beweglichkeit und das Gleichgewicht, verbessert die Haltung und stärkt den Kreislauf**.

Basel

Kurse 1 und 2

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Mittwoch Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr |
| Ort | akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel |

Kurse 3 und 4

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Freitag Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr |
| Ort | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel |
| Leitung | Meister Xinhua Zhu |
| Kosten | Fr. 17.-/Lektion |

Liestal

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr |
| Ort | Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21, Basel |
| Leitung | Susana Illi, Tai Ji-Lehrerin |
| Kosten | Fr. 17.-/Lektion |

Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im Kraftraum Fitnesscenter 50+

| | |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr Mi, 15.00 - 17.00 Uhr |
| Ort | Fitnesscenter 50+, 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.) |

Schnuppertage Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen an unseren Schnuppertagen die Geräte und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.
Samstag, 10. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr

Laufsport

Basel

Laufpass mit dem Laufpass

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

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

Nordic-Walking

| | |
|------------|---|
| Ort | Wasserturm Bruderholz, Basel |
| Montag | 09.00 - 10.00 Uhr |
| Treffpunkt | 08.45 Uhr beim Wasserturm, Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation |

Walking/Nordic Walking

| | |
|------------|---|
| Ort | Lange Erlen, Basel |
| Dienstag | 09.30 Uhr |
| Freitag | 09.30 Uhr |
| Treffpunkt | 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung. |

Walking/Nordic Walking

| | |
|------------|--|
| Ort | Brüglingen, Basel |
| Mittwoch | 09.00 - 10.00 Uhr |
| Freitag | 09.00 - 10.00 Uhr |
| Treffpunkt | 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung. |

Vita Parcours, Nordic Walking

| | |
|------------|--|
| Ort | Allschwilerwald, Allschwil |
| Donnerstag | 09.00 Uhr Vita-Parcours |
| Freitag | 14.00 Uhr Nordic Walking |
| Treffpunkt | 08.45 resp. 13.45 Uhr Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung. |

Nordic Walking Einführung

| | |
|-----------|--|
| Liestal | Regionalstelle, Bahnhofstr. 4, Liestal |
| Daten | 17. - 26. März (4x) |
| Tag/Zeit | Dienstag/Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr |
| Leitung | Ruth Lehner, Nordic Walking-Leiterin |
| Anmeldung | bis 3. März |

Münchenstein

| | |
|------------|--|
| Treffpunkt | Veloparkplatz Grün 80 (oberhalb Autoparkplatz), Münchenstein |
| Daten | 16. - 25. März (4x) |
| Tag/Zeit | Montag/Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr |
| Leitung | Katrin Ackermann, Nordic Walking-Leiterin |
| Anmeldung | bis 2. März |
| Kosten | Fr. 70.- (inkl. Stockmiete) |

Walking

Gelterkinden

Schwimmbad-Eingang

Montag, 09.30 Uhr

Liestal

APH Frenkenbündten

Montag, 09.50 Uhr

Muttenz

Sportplatz Margelacker

Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

Walking/Nordic Walking

Laufen

Parkplatz Schwimmbad

Montag, 08.30 Uhr

Münchenstein

Sportplatz Au

Mittwoch, 09.30 Uhr

Zunzgen**Parkplatz Sperrmattweg**

Montag, 09.30 Uhr

Nordic Walking**Füllinsdorf**

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69

Mittwoch, 14.00 Uhr

Gelterkinden**Eingang Schwimmbad**

Dienstag, 09.15 Uhr

Liestal**Pro Senectute Regionalstelle**

Bahnhofstrasse 4

Mittwoch, 09.00 Uhr

Münchenstein**Mühlemattstr. (Nähe Hofstatt)**

Dienstag, 09.30 Uhr

Therwil**Mühleboden-Schulhaus**

Montag, 09.30 Uhr

Wassersport**Aquafit****Basel****Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.**

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr

Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, (Bau 67), Basel

Leitung Beatrice Meier

Kosten Fr. 19.-/Lektion (inkl. Hallenbadeeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Liestal**Hallenbad Gitterli (in Zusammenarbeit mit Gsünder Basel)****Kurs 1** Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Leitung Priska Purtschert, Aquafit-Leiterin

Kurs 2 Donnerstag, 12.30 - 13.30 Uhr

Leitung Regula Diener, Aquafit-Leiterin

Kosten Fr. 19.-/Lektion (exkl. Hallenbadeeintritt, inkl. 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. Johans-Ring 17, Basel

Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler

Kosten Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)

Grossbasel**Dalbehof** Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)

Dienstag 09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen)

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr

Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr

Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

Fit im Wasser in Basel**Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.**

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)

Kleinbasel**Bläsischulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.00 Uhr*, 16.45 Uhr (*Wassertiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00, 08.45 Uhr

Riehen, Wasserstelzen Schulhaus

Wasserstelzenweg 15

Montag 18.00 Uhr,

Mittwoch 16.00 Uhr

Fit im Wasser in BL

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

Aesch**Schulhaus Schützenmatt**

Mittwoch, 13.30 Uhr

Bottmingen**Hallenbad Burggarten**

Montag, 14.15 Uhr

Frenkendorf**Schwimmhalle Mühlacker**

Mittwoch, 16.00 Uhr

Gelterkinden**Hallenbad**

Mittwoch, 09.00 Uhr

Liestal**Hallenbad**

Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

Muttenz**Hallenbad**

Freitag, 14.15 Uhr

Oberwil**Hallenbad Hüslimatt**

Freitag, 14.00 Uhr

Tanzen**Basel****Steptanz****Steptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den Füßen. In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundschritte und die Technik des Steptanzes sowie erste Kombinationen.****Einsteigerkurs**

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort tanzwerk, die Schule für Steptanz, Schorenweg 150, Basel

Leitung Sabine Freuler, Steptanzlehrerin

Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

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

Tag/Zeit Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm Gerbergässlein 23, Basel

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 15.-/Lektion

Orientalischer Bauchtanz**Bauchtanz ist mehr als nur Freude am Tanz. Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert so u.a. die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.****Einsteigerkurs**

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

Aufbaukurs

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr.15, Basel

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 19.-/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

| | |
|----------|--|
| Tag/Zeit | Montag, 15.30 - 16.30 Uhr |
| Ort | Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel |
| Leitung | Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin |
| Kosten | Fr. 17.-/Lektion |

Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Basel

Kurs 1: nur für Frauen

| | |
|----------|---------------------------|
| Tag/Zeit | Montag, 16.30 - 17.30 Uhr |
| Leitung | Romy Diethelm |
| Ort | Gerbergasse 54 |

Kurs 2: für Neueinsteiger

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

Kurs 3: leicht Fortgeschrittene

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

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

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

Kurs 5: leicht Fortgeschrittene

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

Kurs 6: Fortgeschrittene

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

Kurs 7: Fortgeschrittene

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

| | |
|--------|--|
| Ort | Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34 Ausser Kurse 1 + 6: Sie finden in der Gerbergasse 54 statt |
| Kosten | Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.) |

Liestal

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

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

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

Grossbasel

Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstr. 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus, Furkastr. 12,

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus, Am Krayenrain 24

Montag, 14.30 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und 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, Wiesen-

damm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

Aesch

Aula SI

Mittwoch, 09.30 Uhr

Allschwil

Calvinhaus

Montag, 15.00 Uhr

Arlesheim

Ref. Kirchgemeindehaus

Dienstag, 14.30 Uhr

Binningen

Altersheim Langmatten

Mittwoch, 09.30 Uhr

Birsfelden

Kirchmatt Aula

Mittwoch, 09.15 Uhr

Bottmingen

Gemeindestube

Freitag, 09.15 Uhr

Füllinsdorf

Drei König

Mittwoch, 09.30 Uhr

Gelterkinden

Café Lindenhof

Donnerstag, 09.15 Uhr

Hölstein

Alte Turnhalle

Mittwoch, 09.15 Uhr

Laufen

Aula Baselstrasse

Dienstag, 16.00 Uhr

Liestal

Rest. Falken, Saal 1. OG

Donnerstag, 14.45 Uhr

Münchenstein

Kath. Pfarrheim

Montag, 09.00 (Sommer), 09.30 Uhr (Winter)

Muttenz

APH zum Park

Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberwil

Ref. Kirchgemeindesaal

Donnerstag, 14.15 Uhr

Therwil

Kath. Pfarreiheim

Montag, 14.30 Uhr

Offener Tanznachmittag z. Schnuppern

Wir laden Sie zu einem offenen Tanznachmittag mit Tänzen aus aller Welt ein. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Binningen

Kronenmattsaal

Datum Montag, 16. Februar

Zeit 14.00 - 17.00 Uhr

Hölstein

Alte Turnhalle

Datum Montag, 20. April

Zeit 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung Tanzgruppenleiterinnen

Kosten gratis

Anmeldung nicht erforderlich

Mitnehmen bequeme Schuhe, Tanzschläppli (Parkettboden)

Spiele

Basel

Neu: Golf

Einstieger- und Schnupperkurse auf der City-Golf «Pitch & Put» Anlage im Bachgraben, eine 9.- bzw. 15-Loch Anlage auf dem Gelände und Umfeld des Gartenbads Bachgraben. Alle Kurse werden von einem Golflehrer unterrichtet.

Einführungslektionen ins Golfen

Mittwoch, 14. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr oder Mittwoch, 21. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr Fr. 21.50 (inkl. 1.50 MwSt.) pro Doppelstunde Anmeldung bis 5. Januar

Einstigerkurs

Mittwoch, 28. Januar - 25. Februar, 10.00 - 12.00 Uhr (5x)
Anmeldung bis 22. Januar
Fr. 193.70 (inkl. 13.70 MwSt.)

Tennis

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Evelyne de Roche

Kleinfeld-Tennis

Kleinfeld-Tennis wird auf den Badminton-Feldern mit normalen Rackets und Tennisbällen im Doppel gespielt.

Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort St. Jakobshalle, Basel
Kosten Fr. 139.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester
Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe
Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit mögl.

Softball-Tennis

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

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.
Doppellection: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.) pro Semester

Aesch

Mehrzweckhalle Löhrenacker
Donnerstag, 09.00 Uhr

Arlesheim

Sporthalle Hagenbuchen
Mittwoch, 09.00 Uhr

Liestal

Sporthalle Frenke

Dienstag, 12.00 Uhr

Frenkendorf

Neu: verschiedene Racketspiele

Einführung in verschiedene Racketspiele: Badminton, Tischtennis, Minitennis, Indiaca

| | |
|-----------|--|
| Daten | 21. Januar - 1. März (9x) |
| Tag/Zeit | Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr |
| Leitung | Peter Brütsch, Sportlehrer |
| Ort | Tennis- und Sportcenter Bächliacker in Frenkendorf |
| Kosten | Fr. 162.- (inkl. Fr. 11.43 MwSt.) |
| Anmeldung | bis 14. Januar |

Schnupperstunde

Mittwoch, 7. Januar, 10.00 - 11.00 Uhr

Basel

Tischtennis

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

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Kurs 1 (nur Frauen)

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

Kurs 2 (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Leitung Esther Hug

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

Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)
Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel

Wandern

Bergwandern

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

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):

| | |
|-------------------|-------------|
| Montag | 2½ - 3 Std. |
| Dienstag Gruppe 1 | 1 - 2 Std. |
| Dienstag Gruppe 2 | 3 - 4 Std. |
| Mittwoch | 2 - 3 Std. |
| Donnerstag | 3 - 4 Std. |
| Freitag | 2 - 3 Std. |

Wandergruppen gibt es in:

Basel, Bottmingen, Duggingen, Ettingen, Frenkendorf, Gelterkinden, Liestal, Therwil

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung, Fr. 8.50
Zehnerabonnement, Fr. 85.-
Semesterbeitrag, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Ferien

Langlaufstage in Obergoms

Im Langlaufparadies können Sie sich mit den schmalen Skiern vertraut machen – egal, ob Sie Ihre ersten Langlauf-Schritte wagen oder bereits ein erprobter Langläufer/eine erprobte Langläuferin sind.

| | |
|------------|--|
| Daten | Sonntag, 1. - Sonntag, 8. März |
| Ort | Hotel Alpina in Ulrichen |
| Leitung | Toni Felder, Lisbeth Hofstetter, Elisabeth Syfrig, Fritz Felder (alle Seniorensportleiter) |
| Besonderes | Langlauf, auf Wunsch: Schneeschuh- und/oder Winterwandern |

Volkstanzferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volks-tänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen und Interlaken bieten zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Ferienwoche 1

Daten Montag, 23. - Freitag, 27. März
Ort Interlaken

Ferienwoche 2

Daten Sonntag, 7. - Donnerstag, 11. Juni
Ort Staufen

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.