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: 23.11.2025** 

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

# 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 übers 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 Bildungsanbot 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-, Walkingund 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



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 Trainerinnen 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

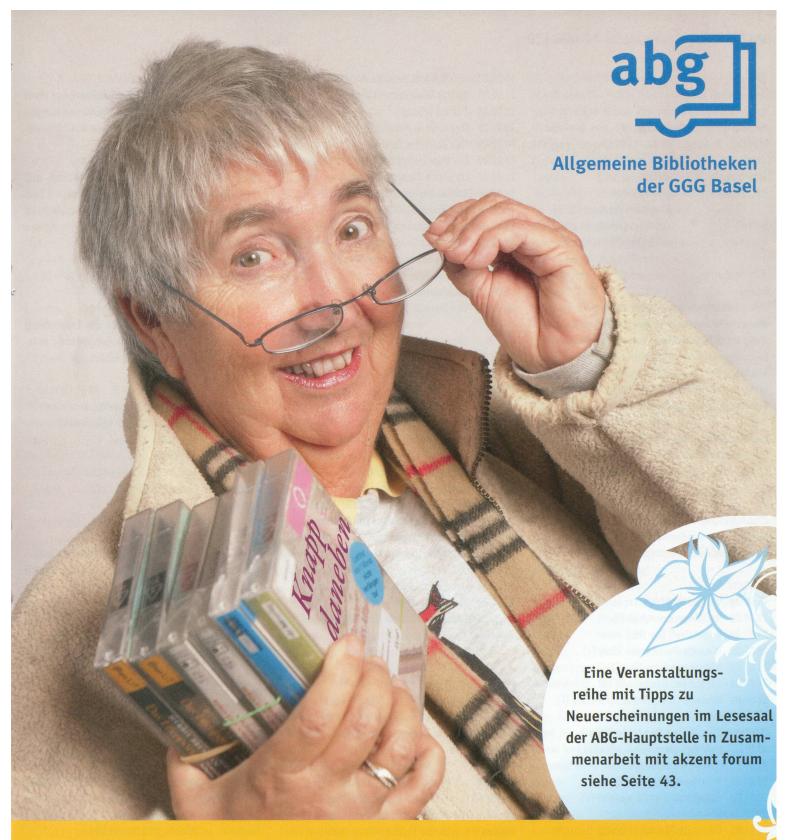
Sie erfahren Spannendes über den Zeichner des «petit nicolas»!

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



# voll dabei

Über 250 000 Medien zum Hören, Lesen und Sehen

Bon: Fr. 10.-

Gegen Vorlage dieses Bons erhalten Sie als Neukundin oder Neukunde 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 kannn (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 Monderne 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 Monderne 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 Monderne 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 Bet-

tingen 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 Treffpunkt Mittwoch, 13.30 - 16.00 Uhr 13.30 Uhr Treffpunkt Schalterhalle

SBB, Abfahrt 13.44 Uhr

Leitung

Museum BL.

Kosten

Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 5.-; Muse-

umspass 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 Kosten

Elisabeth Winkler 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 Treffpunkt

Freitag, 14.30 - ca. 16.30 Uhr 14.20 Uhr Station Holee, Bus 36

Leitung

Sonja Widmer

Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen) Kosten

Anmeldung bis 16. Januar

### Saline Schweizerhalle

Die Schweizer Rheinsalinen versogen 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 09.10 Uhr Haltestelle Bus 70 ab

Treffpunkt Aeschenplatz, Abfahrt 09.21 Uhr

Leitung Kosten

Saline Schweizerhalle 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! Anmeldung bis 20. Januar

### 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 Kosten

Vinzenz Flury, Inhaber 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 Kosten Bruno Erny 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)

bis 26. Januar Anmeldung

### 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 09.45 Uhr Endstation Tram 3, Treffpunkt

Burgfeldergrenze

Rehab Leitung

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 Treffpunkt

Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr 13.55 Uhr vor Eingang,

Centralbahnplatz

Hotel Euler

Leitung 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!

### Das Kind in der Kunst

Anmeldung bis 29. Januar

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 Leitung

10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum 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.

Jüdisches Museum, Kornhausg. 8

Datum 16. Februar

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt Leitung

Jüdisches Museum

Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 2. Februar

39

### Die Peterskirche – ehemal. Stiftskirche

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

Datum 17. Februar

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Eingang Peterskirche Leitung Rose Schulz-Rehberg,

Kunsthistorikerin

Fr. 20.-Kosten 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.

18. Februar Datum

Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt Eingang Haus zum Kirschgarten

Gudrun Piller Leitung

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 14.20 Uhr Tramstation St. Jakob, Treffpunkt

> Tram 14 Tertianum

Leitung 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.

Tag/Zeit

Datum

20. Februar

Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang

Leituna 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 Fr. 20.-Kosten

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

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit Karikatur & Cartoon Museum Ein-Treffpunkt

gang Kasse

Anette Gehrig Leitung

Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass Kosten

aültia)

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

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

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.

12. März Datum

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) Leituna Basler Denkmalpflege

Fr. 20.-Kosten

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

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Eingang Löwenzorn Treffpunkt Basler Denkmalpflege Leitung

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)

bis 6. März Anmeldung

# Ausflüge

### Bourbaki und KKL in Luzern

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

Datum 13. März

Freitag, 07.45 - ca. 16.30 Uhr Tag/Zeit 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 Goldmuseum Burgdorf

Leitung Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn) Anmeldung bis 3. März

Bemerkung Gut zu Fuss!

### Rega

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

Datum 18. März

Tag/Zeit Mittwoch, 11.30 - 18.00 Uhr 11.30 Uhr Schalterhalle SBB, Treffpunkt

«Treffpunkt», Abfahrt: 11.42 Uhr

Leitung Rega Fr. 30.-Kosten 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, Münster-

platz 14

Leitung Helen und Frieder Liebendörfer

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 Zivil-

standsamtes 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 Leituna 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.

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

Datum

### 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 Liebendörfer

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 szeenischi Lääsig

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

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

Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort Leitung Werner Affentranger, ehemal. Vati-

kaneinwohner und -bürger

Fr. 20.-Kosten 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 Fr. 50.-Kosten 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

Isabella Tschachtli Leitung

Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 25. Februar

### Farbe und Stil

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

Datum 11. März

Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit

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 Langspiesser bis zum Kampfgefährten der Jeanne d'Arc.

Datum 12. März

Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr Tag/Zeit akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

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 pietätvoll romantisch-nostalgischer Betrachtung.

Datum 17. März

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr Tag/Zeit Schmiedenhof Zunftsaal, Ort

Rümelinsplatz

Hans A. Jenny

Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 9. März

#### Die Ilias

Leitung

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

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

Leitung Mike Stoll, Religionswissen-

schaftler

Fr. 30.-Kosten Anmeldung bis 9. März

### Seychellen - Perlen im Indischen Ozean

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

19. März Datum

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Sieglinde Schopf, Fotografin und

Autorin

Fr. 22.-Kosten Anmeldung bis 9. März

# Spiel

### Basel

### Spielnachmittag

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

Priska Flury Leitung Kosten Fr. 125.-

Anmeldung bis 26. Januar

### 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 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

Priska Flury Leitung Fr. 80.-Kosten Anmeldung bis 28. Januar

### Patience legen für Anfänger

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiencen 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

Renate Meier Leitung Kosten Fr. 90.-Anmeldung bis 28. Januar

### 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

### 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

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

Leitung Priska Flury Kosten Fr. 70.-Anmeldung bis 19. Februar

### Liestal

### Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

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

11. + 18. Februar (2x) Daten 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 Tag/Zeit 21. Januar - 4. Februar (3x) Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christine Keiser, dipl. Trainerin Autogenes Training und Auto-

suggestion

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 Tag/Zeit 11. März - 1. April (4x) Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Christine Keiser, SVEB und Master

NLP

Kosten Fr. 150.-

Besonderes Tarotkarten nach Raider mit-

nehmen

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.

auren.

Kosten

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 We

Werner Addor

Besonderes Keine individuelle GPS-Beratung!

Fr. 144.-

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.

aten

9. Februar - 27. April (8x)

(ohne 23.2./2.3./6.4./13.4.) Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr

Regionalstelle, Bahnhofstr. 4 Christine Wullschleger

Leitung Christin Kosten Fr. 170

Anmeldung bis 28. Januar

Muttena

Ort

Kochkurs für Männer

Es wird gekocht, gegessen, gelacht und einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten zuhereitet.

Daten

10. März - 28. April (8x)

(ohne 7.4.+14.4.)

Tag/Zeit Dienstag, 18.30 - ca. 22.00 Uhr
Ort Margelacker Schulhaus, Reichen-

steinerstr. 2-4

Leitung Denise Wyss

Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Le-

bensmittel 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, Reichen-

steinerstr. 2-4

Leitung Denise Wyss

Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Le-

bensmittel 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 Le-

bensmittel 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 Bibliothekarlnnen stellen Ihnen Lesenswertes vor.

13. Januar Historisches: Geschichtsverführer

in Romanen und Sachbüchern Vor allem jung: Autorinnen, Auto-

ren, Themen

10. Februar Wanderungen: Mit Belletristik und

Sachbüchern durch die Schweiz

Tag/Zeit: Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Bibliothek Schmiedenhof, Schmie-

denhof 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

27. Januar

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

Luftgässlein 3, Pro Senectute beider Basel

Leitung Verena Stössinger, Autorin

Kosten Fr. 150.-

Anmeldung bis 24. Februar

Aura malen

Treffpunkt

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.)

Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Fr. 180.- (exkl. Material Fr. 20.-) Kosten

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) Montag, 14.00 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Fr. 165.- (exkl. Material) Kosten

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

Fr. 230.-Kosten

Besonderes Block und Farben mitnehmen.

Anmeldung bis 27. Januar

### Ostereier mit Serviettentechnik

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

Daten

18. März

Tag/Zeit

Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Kosten

Ada Spaar 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

Montag, 14.00 - 17.00 Uhr Tag/Zeit

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 0rt

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 Regionalstelle, Bahnhofstr. 4 Ort

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.

30. Januar - 3. April (8x) Daten

(ohne 27.2. + 6.3.09)

Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Fr. 180.- (exkl. Material) Kosten

Material Anmeldung 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-Privatlektionen 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 Iernen 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 Wiedereinsteiger-Innen. 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 inbegriffen 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. Rechtschreibeprüfung 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, Browsereinstellungen, 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.-

# **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 Toneffekten 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.-

### 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 Iernen 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 Einstellungsmöglichkeiten

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.-

### 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 anschlies-

Termine: Computerkurs: Leitung:

Badenweiler, Hotel Post 9. März - 12. März 2009 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.-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 Kan-

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.

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 Iernen 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/fortgeschritt. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatikalischen 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/fortgeschritt. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatikalischen 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/fortgeschritt. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatikalischen 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

Tag/Zeit

### Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatikalischen 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.) 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 grammatikalischen 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.-

Kosten Fr. 220.-Anmeldung bis 28. Januar

### Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

Die ideale Ferienvorbereitung, die Ihnen den Alltag erleichtern wird. Neben der grammatikalischen 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./17.4./1.5.)

Tag/Zeit Freitag, 11.25 - 12.15 Uhr

t 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 grammatikalischen 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 grammatikalischen 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

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

		e	
Fortage	hrittene A	ntanaori	nnon
I UI LUCSCI	IIIILLECTIC A	III allacit	HILLEH

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

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

### 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

Dienstag,	10.00 Uhr
Donnerstag,	09.00 Uhr
Dienstag,	14.15 Uhr
	Donnerstag,

### 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

Gelterkinden		
Fortg. Anfänger	Montag,	14.50 Uhr
Leichte Mittelstufe	Freitag,	13.15 Uhr

Montag

Freitag,

Freitag,

09.30 Uhr

08.40 Uhr

09.45 Uhr

### Liestal

Mittelstufe

Fortg. Mittelstufe

Forta, 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
Fortg. Mittelstufe	Dienstag,	10.15 Uhr
14"		

### Münchenstein

Mittelstufe	Mittwoch,	09.00 Uhr	

Dienstag,

16.30 Uhr

### Oberwil Mittelstufe

Sissach			
Fortg. Mittelstufe	Montag,	16.30 Uh	
Mittelstufe	Freitag,	14.30 Uhr	

### Waldenburg

-		
Mittelstufe	Donnerstag,	09.30 Uhr

### Französisch

### Basel

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

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

### Leichte Mittelstufe

Dienstag,	13.00	Hh
Dichistay,	10.00	UIII

#### Mittelstufe

Dienstag, 10.30 Uhr

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

#### Liestal

Montag,	08.45 Uhr
Montag,	17.20 Uhr
Donnerstag,	08.30 Uhr
	Montag,

### Italienisch

### Basel

### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag,	09.00 Uhr	Dienstag,	15.00 Uhr
Mittwoch,	08.30 Uhr	Freitag,	09.00 Uhr

### Leichte Mittelstufe

Dienstag,	09.30 Uhr	Mittwoch,	14.00 Uhr
Mittwoch,	15.00 Uhr	Freitag,	09.00 Uhr

#### Mittelstufe

Miccessea				
Montag,	10.15 Uhr	Dienstag,	13.00 Uh	
Mittwoch,	09.30 Uhr	Mittwoch,	11.45 Uhi	
Donnerstag,	15.00 Uhr			

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, Mittwoch,	08.45 Uhr 10.45 Uhr	Dienstag, Donnerstag,	14.00 Uhr 14.00 Uhr
Aesch Oberstufe		Donnerstag,	10 15 Uhr
Arlesheim		usiongsval a tvA migas	
Mittelstufe  Liestal		Mittwoch,	09.15 Uhr
Mittelstufe		Freitag,	09.00 Uhr
Sissach Leichte Mitte	elstufe	Donnerstag,	08.45 Uhr

### Spanisch

#### Basel

### Fortaeschrittene AnfängerInnen

Montag,	09.00 Uhr	Freitag,	08.30 Uhr
Freitag,	10.00 Uhr	Freitag,	11.00 Uhr

### Leichte Mittelstufe

			-				
Donn	erstag,	10.30	Uhr	Freita	g, 0	8.45	Uhi

### 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

### Reinach

Mittelstufe	Montag,	10.15 Uhr

# Sport und Wellness

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

Dorothea Steiner, Physiotherapeu-Leitung tin und Pilatestrainerin (polstar

pilates)

Fr. 23.-/Lektion Kosten

### 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.

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs-

und Tanzpädagogin

Fr. 17.-/Lektion Kosten

#### **PowerGym**

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

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel Leitung

Fr. 12.50/Lektion Kosten

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

### Sanfte Gymnastik

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

Kurs 1

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

Kurs 2

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

Bewegungspädagogin

Kurs 3 Tag/Zeit

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Ort/Kosten Kurse 1 und 2

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Kurs 3

Studio Aktiv Wellness,

Hirschgässlein 44, Basel

Fr. 12.50/Lektion Kosten

### 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

Fr. 112.50 Kosten

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

akzent forum Turnhalle, Theodors-Ort

kirchplatz 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 Marie-José Tschopp

Kosten Fr. 12.50/Lektion

### GvmFit+

Leitung

Ihre allgemeine Kondition. Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20

Für sportliche Frauen und Männer. Sie fördern

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

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

### 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

Allschwil,

Calvinhaus

Donnerstag, 13.55 Uhr

Birsfelden

Rheinpark Turnhalle, unten

Montag, 09.00 Uhr

Aula Schulhaus Scheuerrain

Donnerstag, 15.30 Uhr

Lausen

Turnhalle Byfang OG

Donnerstag, 18.45 Uhr

**Oberwil** 

Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

Reinach

Ref. Kirchgemeindehaus

Dienstag, 10.00 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)

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim,

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Eglise française, Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung,

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr

(nur Männer)

Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

L'ESPRIT, Laufenstrasse 44

Donnerstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)

Rhypark Saalbau, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

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

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

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

Aesch

Steinackerhaus

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Allschwil

St. Theresia

Montag, 13.30, 14.30 Uhr

St. Peter und Paul

Montag, 14.15, 15.45 Uhr

**Turnhalle Gartenstrasse** 

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

Calvinhaus

Donnerstag, 15.00 Uhr

Turnhalle Gartenstrasse

Dienstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

Arlesheim

Turnhalle Domplatz

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

Biel-Benken

Schulhaus Kilchbüel

Montag, 09.00 Uhr

Binningen

Turnhalle Margarethen

Mittwoch, 14.00, 17.30 Uhr

Birsfelden

**Aula Schulhaus Scheuerrain** 

Donnerstag, 14.30 Uhr

Blauen

Turnhalle

Dienstag, 16.00 Uhr

Bottmingen

Schulhaus Hämisgarten

Dienstag, 16.00 Uhr

Bretzwil

Turnhalle

Montag, 13.30 Uhr

Brislach

Turnhalle

Montag, 14.00 Uhr

Dittingen

Turnhalle

Montag, 09.00 Uhr

Duggingen

Turnhalle

Mittwoch, 14.00 Uhr

Ettingen

Turnhalle Schule Hintere Matte

Montag, 10.30 Uhr

Frenkendorf

KGH Kirchacker

Dienstag, 09.30 Uhr

Turnhalle Neufeld

Mittwoch, 14.30 Uhr

Füllinsdorf

KGH Drei König

Donnerstag, 10.00 Uhr

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

Muttenz

KGH Feldreben

Donnerstag, 14.15 Uhr

Feuerwehrmagazin

Montag, 08.45 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Schulhaus Hinterzweien

Mittage I 14 00 III / A Mi

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 Gleichgewichts-

übungen 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, Bewegungspädago-

gin 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

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel Kosten Fr. 12.50/Lektion

### Neu: Rückengrundkurs

Ort

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

Ort

### 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 akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7, Basel

Rita Schrämmli-Kellerhals,

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhal Physiotherapeutin

### Kurse 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr Fitnesscenter 50+, Gymnastik-

halle, Belchenstr. 15, Basel Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Kurs 6

Leitung

Leitung

Ort

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel

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, Pysiotherapeutin

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, Hirschgäss-

lein 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, Bewegungspädago-

gin 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, Atemthe-

rapeutin und Erwachsenen-

bildnerin

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

Lottering Douting Surrey, regularities

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgäslein 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

Kosten Fr. 17.-/Lektion

Leitung Ruth Frei, Yoga-Lehrerin

### Basel Qi-Gong

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

Tag/Zeit

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, 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

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 akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, 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

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,

Rheinstrasse 21, Basel Susana IIIi, 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, Bel-

chenstr. 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

### Laufspass mit dem Laufpass

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

Daten: 19. 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, Ökono-

miegebäude 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 Garderoben-

gebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Gar-

derobe zur Verfügung.

### Nordic Walking Einführung

Liestal

Treffpunkt 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 Wal-

king-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 Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

Therwil

Mühleboden-Schulhaus

Montag, 09.30 Uhr

Wassersport

Aquafit

Basel

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr

Tag/Zeit Ort

Hallenbad La Roche, Grenzacherstr.

124, (Bau 67), Basel

Leitung

Beatrice Meier

Kosten

Fr. 19.-/Lektion (inkl. Hallenbadein-

tritt, 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. Hallenbadein-

tritt, inkl. 7.6% MwSt.)

Aqua-Jogging

Agua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr

Pestalozzi-Schulhaus,

Ort

St. Johanns-Ring 17, Basel

Leitung

Dorothée Siefert-Steurenthaler Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt, exkl.

Kosten

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.)

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

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17

09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen) Montag 09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen) Dienstag Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Montag

08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,

15.30, 16.15 Uhr

08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr Dienstag

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 08.00, 08.45 Uhr Dienstag

Mittwoch

08.00, 08.45 Uhr

Riehen, Wasserstelzenschulhaus

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. Hallenbadeintritt)

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

Oherwil

Hallenbad Hüslimatt

Freitag, 14.00 Uhr

Tanzen

Basel

Stepptanz

Stepptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den Füssen. In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundschritte und die Technik des Stepptanzes sowie erste Kombinationen.

**Einsteigerkurs** 

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

**Aufbaukurs** 

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

tanzwerk, die Schule für Stepp-

tanz, Schorenweg 150, Basel

Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin

Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im

tanzwerk gemietet werden)

Salsa

Kosten

Ort

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 Kosten Romy Diethelm

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

0rt

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr.15, Basel

Leitung

Maja Meier, Bewegungspädago-

gin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 19.-/Lektion

### Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen Musik.

Tag/Zeit

Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Leitung

Madeleine Schmutz, Bewegungs-

und Tanzpädagogin

Fr. 17.-/Lektion Kosten

### Gesellschaftstanz

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

### Basel

Kurs 1: nur für Frauen

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit 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

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

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 Romy Diethelm Leitung

### 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 Rest. Falken, Saal 1. OG, Ort

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 Pflege-

heim, 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. 0G

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 14.00 - 17.00 Uhr Zeit

Tanzgruppenleiterinnen Leitung

Kosten gratis

nicht erforderlich Anmeldung

Mitnehmen bequeme Schuhe, Tanzschläppli

(Parkettboden)

### Spiele

### Basel

### Neu: Golf

Einsteiger- 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

### **Einsteigerkurs**

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

### **Tennis**

Ort

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

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.

Doppellektion: 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, Waisen-

haus, 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**

### Langlauftage 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: Schnee-

schuh- und/oder Winterwandern

### Volkstanzferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze 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.