

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

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

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

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



## 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 Bildungsangebot haben? Haben Sie Lust, eine Sprache zu lernen? Englisch, Französisch, Spanisch oder Russisch? Möchten Sie einen Computerkurs besuchen oder Kniffe und Tricks für den Umgang mit Ihrer Digitalkamera oder Ihrem Handy lernen?

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

### ...und Sport

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

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

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

### Haben Sie Interesse?

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



Telefon 061 206 44 66  
Mo-Fr, 08.00 - 12.00 Uhr  
und 14.00 - 16.30 Uhr



# Machen **Sie** Ferien mit uns

## März 2009

### **Winterferienwoche im Obergoms**

Sonntag, 1. bis Sonntag, 8. März

### **Volkstanzferien in Interlaken**

Montag, 23. bis Freitag, 27. März

### **Computerferien im Schwarzwald**

Montag, 9. bis Donnerstag, 12. März

## April 2009

### **Nordic Walking & Wellness am Titisee**

Sonntag, 26. bis Mittwoch, 29. April

## Juni 2009

### **Volkstanzferien in Staufeu**

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

# Ausgewählt

Besondere Bildungsangebote

## 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 Trainerrinnen 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 mizuerleben!

**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 Textauschnitten aus dem lebenswürdigen Werk «Mozart auf der Reise nach Prag» von E. Mörike.

**Dienstag, 20. Januar, 10.00 - 11.00 Uhr**

### **Die Welt der Orchideen**

Ein geführter Rundgang durch die Sonderausstellung im Botanischen Garten.

**Freitag, 6. Februar, 10.00 - 11.00 Uhr**

### **Das jüdische Jahr, das jüdische Leben**

Sie erhalten einen Einblick ins jüdische Leben.

**Montag, 16. Februar, 10.00 - 11.00 Uhr**

### **Der französische Zeichner Sempé**

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

**Donnerstag, 10. März, 10.00 - 11.00 Uhr**

### **Auf den Fährten der Goldsucher**

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

**Dienstag, 17. März, 08.15 - 12.30 Uhr**





Allgemeine Bibliotheken  
der GGG Basel



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

# voll dabei

Über 250 000 Medien zum Hören, Lesen und Sehen

**Bon: Fr. 10.–**

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



## Kursangebote

### Auskunft und Anmeldung

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

### Abmeldung

#### Kurse

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

#### Ausflüge, Führungen, Vorträge

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

## Auf einen Blick...

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

#### Januar

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

#### Februar

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

- 11.02.09 Von Barock zur Moderne 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 Moderne 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 Moderne 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	Schiffplände, 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

### Chirschona 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. Chirschona (mit Bus 32A von Bettingen aus)
Leitung	Chirschona 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. Rebgrasse 29
Leitung	Marco Candoni, Geschäftsleiter
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Degustation)
Besonderes	Kaum Sitzmöglichkeiten
Anmeldung	bis 12. Januar

### Die Menschenaffen im Zoo

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

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



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

### **Revoluzzer! 68 und heute**

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

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

### **Picasso**

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

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

### **Das Generationenhaus Neubad**

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

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

### **Saline Schweizerhalle**

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

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

### **Fauteuil und Tabouretti 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 Mäsmöge, Rockbonbons und Nougat de Bâle? Hier erfahren Sie alles über das Zuckerkunsth Handwerk.**

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

### **Die Welt der Orchideen**

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

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

### **Diakonissenhaus Riehen**

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

Datum 9. Februar  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Riehen Dorf, Tram 6  
 Leitung Schwester Ursula Rohner  
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 26. Januar

### **Das Rehabilitationszentrum Basel**

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

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

### **Hotel Euler – ein historisches Hotel**

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

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

### **Köstlichkeiten aus Kairo**

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

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

### **Das Kind in der Kunst**

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

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

### **Das jüdische Jahr, das jüdische Leben**

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

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



### Die Peterskirche – ehemal. Stiftskirche

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

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

### Basler Wohnkultur um 1800

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

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

### Tertianum St. Jakob-Park

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

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

### Etoscha im Zoo

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

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

### Wie Tiere bauen!

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

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

### Der französische Zeichner Sempé

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

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

### Druckerei Schwabe Verlag

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

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

### Basler Stadthaus

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

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

### Badischer Bahnhof

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

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

### Haus zum Löwenzorn

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

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

### Delacroix u. die dramatische Romantik

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

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

## Ausflüge

### Bourbaki und KKL in Luzern

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

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

### Auf den Fährten der Goldsucher

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

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

### Rega

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

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



## Vorträge

### Basel

#### Voogel Gryff

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

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

#### Mozart auf der Reise nach Prag

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

Datum 20. Januar  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14  
Leitung Helen und Frieder 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 Zivilstandsamtes BS  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 12. Januar

#### Der Baum in Dichtung und Malerei

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

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

#### Hilfen bevor es zu spät ist!

**Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.**

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

#### Gesunde Füsse – stabiler Gang

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

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

#### Die Französische Revolution

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

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

#### «Heute schon gelacht?»

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

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

#### Homer u. das mykenische Griechenland

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

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

### Kunstgeschichte

#### Vom Barock zur Moderne.

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

#### Peking – die nördliche Hauptstadt

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

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

#### Über das Reisen in der Schweiz

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

Datum 17. Februar  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
Ort Zunftsaal der Weinleute, Münsterplatz 14  
Leitung Helen und Frieder 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 szenisch Lääsig

**Si dauchen in d Voorfaasnachtszyt yy, erfaare, waas hinter de Kulissen alles lauft, und erlääbe die Zyt in Väars 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  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Werner Affentranger, ehemal. Vatikaneinwohner und -bürger  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 11. Februar

### Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

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

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

### Was sagt mein/dein Gesicht?

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

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

### Farbe und Stil

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

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

### St. Jakob 1444 – Blick auf die Schlacht

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

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

### Sissi und Mayerling

**Zwei klassische Wiener Tragödien – in streng historischer und pietätvoll romantisch-nostalgischer Betrachtung.**

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

### Die Ilias

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

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

### Seychellen – Perlen im Indischen Ozean

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

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

## Spiel

### Basel

#### Spielnachmittag

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

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

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

### Patience legen für Anfänger

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

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

### 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  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
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.**

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



### Schachtreff Birsfelden

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

### Sissach

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

### Liestal

#### Jassgruppe Stöck - Wys - Stich

Zeit 14.00 - 17.00 Uhr (Tag auf Anfrage)

### Sissach

#### Senioren-Theater Sissach

Tag/Zeit Auf Anfrage

## Und ausserdem...

### Basel

#### Kraftquelle Autosuggestion

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

Daten 21. Januar - 4. Februar (3x)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christine Keiser, dipl. Trainerin Autogenes Training und Autosuggestion

Kosten Fr. 112.-

Anmeldung bis 12. Januar

#### Tarot – Spiegel Ihrer Seele

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

Daten 11. März - 1. April (4x)

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Christine Keiser, SVEB und Master NLP

Kosten Fr. 150.-

Besonderes Tarotkarten nach Raider mitnehmen

Anmeldung bis 20. Februar

#### Umgang mit Karte, Kompass und GPS

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

Daten 13. März - 3. April (4x) (+ 24. April, kleine Wanderung)

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.30 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Werner Addor

Kosten Fr. 144.-

Besonderes Keine individuelle GPS-Beratung!

Anmeldung bis 20. Februar

### Liestal

#### Fitness fürs Gedächtnis

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

Daten 9. Februar - 27. April (8x)

(ohne 23.2./2.3./6.4./13.4.)

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr

Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4

Leitung Christine Wullschlegler

Kosten Fr. 170

Anmeldung bis 28. Januar

### Muttenz

#### Kochkurs für Männer

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

Daten 10. März - 28. April (8x)

(ohne 7.4.+14.4.)

Tag/Zeit Dienstag, 18.30 - ca. 22.00 Uhr

Ort Margelacker Schulhaus, Reichensteinerstr. 2-4

Leitung Denise Wyss

Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel u. Getränke ca. Fr. 100.-)

Anmeldung bis 19. Februar

#### Kochkurs für Fortgeschrittene

Daten 9. März - 27. April (8x)

(ohne 6.4. + 13.4.)

Tag/Zeit Montag, 18.30 - ca. 22.00 Uhr

Ort Margelacker Schulhaus, Reichensteinerstr. 2-4

Leitung Denise Wyss

Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel und Getränke ca. Fr. 100.-)

Anmeldung bis 19. Februar

### Therwil

#### Kochkurs für Männer (Einsteiger)

Daten 10. März - 28. April (6x)

(ohne 7.4. + 14.4.)

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 - ca. 22.00 Uhr

Ort Sek. Schule Känelmatt

Leitung Helen Leus

Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel und Getränke ca. Fr. 100.-)

Anmeldung bis 19. Februar

## Literatur, Musik und Gestalten

### Basel

#### Tipps zu Neuerscheinungen

**Täglich kommen neue Bücher auf den Markt – hier die Übersicht zu behalten, ist schwierig.**

### Erfahrene BibliothekarInnen stellen Ihnen Lesenswertes vor.

13. Januar Historisches: Geschichtsverführer in Romanen und Sachbüchern

27. Januar Vor allem jung: Autorinnen, Autoren, Themen

10. Februar Wanderungen: Mit Belletristik und Sachbüchern durch die Schweiz

Tag/Zeit: Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Bibliothek Schmiedenhof, Schmiedenhof 10, 1. Stock, Lesesaal

Kosten Fr. 20.-/Abend

Besonderes Eine gemeinsame Veranstaltung von ABG und akzent forum.

Anmeldung bis jeweils 2 Wochen vor dem Termin

### Liestal

#### Lesezirkel

**Gespräch und Gedankenaustausch über Bücher und Autoren, 14-täglich.**

#### Gruppe A

Daten 20.1./3.2./17.2./10.3./24.3./21.4./5.5.19.5./2.6.09 (9x)

#### Gruppe B

Daten 27.1./10.2./24.2./17.3./31.3./28.4./12.5.26.5./9.6.09 (9x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr

Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4

Leitung Lotti Egli

Kosten Fr. 157.-

Anmeldung bis 12. Januar

#### Text-Werkstatt

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

Datum 10.3. - 31.3. (4x)

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt Luftgässlein 3, Pro Senectute bei der Basel

Leitung Verena Stössinger, Autorin

Kosten Fr. 150.-

Anmeldung bis 24. Februar

#### Aura malen

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

Daten 27. Januar + 3. Februar (2x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Angela Maria Rossi Siegfried

Kosten Fr. 60.-

Besonderes Block u. Farben selber mitbringen

Anmeldung bis 14. Januar



### **Kalligraphie Humanistische Kursiv**

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

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

### **Mandala malen für die Seele**

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

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

### **Aquarellieren mit A. Godet, Kunstmalerin**

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

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

### **Ostereier mit 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 Ada Spaar  
Kosten Fr. 40.- (exkl. Material 5.- bis 8.-)  
Anmeldung bis 9. März

### **Kartenkurs**

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

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

### **Kartenkurs**

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

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

### **Kalligraphie Humanistische Kursiv**

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

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

## Computeria

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

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

**Montag, 5. Januar**

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

**Montag, 2. Februar**

Werkstatt für eigene Fragen  
mit Franco Werlen

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

Besonderes: Keine Anmeldung

## Grundkurse

### Basel

#### Einführungskurs

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

Betriebssystem: Windows XP/Windows Vista.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

6 x 2 Lektionen, Fr. 390.-

#### Auffrischkurs Grundlagen

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

Programme: Windows XP und Windows Vista, Word 2002 oder Word 2007, Internet Explorer.

Voraussetzungen: Leichte Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 260.-

## Aufbaukurse

### Basel

#### Tastaturschreiben am PC

**Schritt für Schritt erlernen Sie das 10-Finger-Blindschreiben (Buchstaben und Satzzeichen) auf der Computertastatur und erhalten eine Einführung in die moderne Briefgestaltung. Im Kurs 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. Rechtschreibprüfung nutzen, Schriftgrösse und Schriftart verändern, Tabulatoren setzen und Texte gestalten.**

Programme: Word 2002 und Word 2007.

Voraussetzungen: «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

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

#### Textverarbeitung 2

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

Programme: Word 2002 und Word 2007.

Voraussetzungen: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

### Internet

**Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, 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 Ländereinstellung, 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.-

#### **Auffrischkurs für Fortgeschrittene**

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

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

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

#### **Dokumente gestalten mit Word**

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

Programm: Office 2002 und Office 2007

Voraussetzungen: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

#### **PowerPoint**

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

Programm: PowerPoint 2002 und 2007

Voraussetzungen: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

#### **Das ABC des Druckens**

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

Programm: Word 2002 und Word 2007

Voraussetzung: «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

3 x 2 Lektionen, Fr. 210.-

#### **Neu: Bilder archivieren und bearbeiten**

(mit Photoshop Elements)

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

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

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

#### **Neu: Bilder archivieren und bearbeiten**

(mit Windows/Picasa)

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

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

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

#### **Neu: Eigene Diashow erstellen**

(mit Photoshop Elements)

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

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

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

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

#### **Bildbearbeitung Grundlagen**

(mit Photoshop Elements)

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

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0/6.0

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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



## Kurzzeitkurse

### Basel

#### **Neu: Fotobücher u. Kalender gestalten**

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

Programm: Gratisprogramme

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

#### **Steuererklärung**

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

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

#### **Onlineshopping**

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

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

#### **Neu: Kaufen und Verkaufen mit eBay**

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

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

#### **Neu: Podcasts downloaden u. verwalten**

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

Programm: iTunes (gratis)

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

#### **Bank- und Postkonto per Internet**

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

Voraussetzung: «Internetkurs» oder entsprechende Kenntnisse.

1 x 2 Lektionen, Fr. 75.-

#### **Sicherheit für Windows XP und Vista**

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

Voraussetzung: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

#### **Download und Installation**

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

Programme: Windows XP oder Windows Vista

Voraussetzungen: «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

## Workshops

### Basel

#### **Fotografieren mit der Digitalkamera**

mit Patrick Bernet (Fotograf)

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

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera.

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.-

#### **Fotografieren mit der Digitalkamera 2**

mit Patrick Bernet (Fotograf)

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

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

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.-

#### **Bildbearbeitung Auffrischung u. Aufbau**

(mit Photoshop Elements)

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

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0/6.0

Voraussetzung: «Bildbearbeitung Grundlagen» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

#### **Websitegestaltung 1**

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzungen: Gute Anwendungskenntnisse.

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

#### **Eigene Website gestalten**

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

Programm: Macromedia Dreamweaver

Voraussetzung: «Websitegestaltung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

#### **Videobearbeitung 1**

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

Programm: Adobe Premiere Elements 3.0/4.0

Voraussetzung: Gute Anwendungskenntnisse.

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

#### **Videobearbeitung 2**

Repetition von «Videobearbeitung 1», mit besonderen 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.-



## Videos konzipieren und bearbeiten

mit Dagmar Elke (Fernsehjournalistin SF DRS)

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

Voraussetzung: Eigene Video-Digitalkamera.

2 x 3 Lektionen, Fr. 230.-

## Fitness- u. Computerferien

### Kurs 1

#### Dig. Fotografie und Bildbearbeitung 1

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

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

### Kurs 2

#### Dig. Fotografie und Bildbearbeitung 2

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

Programme: Windows XP und Adobe Photoshop Elements 5.0 oder 6.0

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

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

Ort: Badenweiler, Hotel Post

Termine: 9. März - 12. März 2009

Computerkurs: 4 x 3 Lektionen, Fr. 450.-

Leitung: Annette Stöcker und

Barbara Willmering

Aufenthalt: Unterkunft, Halbpension und fakultatives Fitnessprogramm, Fr. 583.70.- (inkl. MwSt.).

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

## Zusätzliche Angebote

### Mac-Kurse bei Ihnen zu Hause

Sie besitzen einen Apple Computer und möchten einen auf Ihr Lerntempo zugeschnittenen Einführungs- oder Vertiefungskurs besuchen. Unser auf Mac spezialisierter Kursleiter unterrichtet Sie an Ihrem eigenen Computer bei Ihnen zu Hause.

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

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

Wegpauschale)

### Kaufberatung

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

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

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

1 Lektion, Fr. 75.-

### Begleitung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen und dabei gerne begleitet werden?

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

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

1 Lektion, Fr. 75.- (Kaufbegleitung)

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

Wegpauschale)

### Support

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

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

**Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL**

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

### Privatstunden (Mac und Windows PC)

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

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

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

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

### Neu: Privatlektion Digitalkamera

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

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

### Handy Privatlektion

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

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

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

### Handy Gruppenkurs

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

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

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben

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

2 x 2 Lektionen, Fr. 95.-

## PC-Kurse für Hirnverletzte

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

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

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



# Sprachen

## Englisch

### Basel

#### Anfängerkurs

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

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

#### Sprechen lernen/leichte Mittelstufe

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

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

#### Reisekofferkurs/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

#### 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, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Therese Spichtig
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 28. Januar

## Italienisch

### Basel

#### Anfängerkurs

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

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

#### Grammatik

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

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



### Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

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

Daten	11. Februar - 13. Mai (10x) (ohne 25.3./4.3./8.4./15.4.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.00 - 16.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anna Giovanelli
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 28. Januar

### Mündlich: Mittelstufe/Oberstufe

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

Daten	11. Februar - 13. Mai (10x) (ohne 25.2./4.3./8.4./15.4.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 - 10.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Monique Mattarelli
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 2. Februar

### Liestal

#### Anfängerkurs

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

Daten	10. Februar - 12. Mai (10x) (ohne 24.2./3.3./7.4./14.4.)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.15 - 15.15 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Licinia Rempfler
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 28. Januar

### Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

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

Daten	10. Februar - 12. Mai (10x) (ohne 24.2./3.3./7.4./14.4.)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Licinia Rempfler
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 28. Januar

## Spanisch

### Basel

#### Anfängerkurs

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

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

Daten	6. Februar - 15. Mai (10x) (ohne 27.2./6.3./10.4./17.4./1.5.)
Tag/Zeit	Freitag, 11.25 - 12.15 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eva Espinos
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 26. Januar

### Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

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

Daten	6. Februar - 15. Mai (10x) (ohne 27.2./6.3./10.4./17.4./1.5.)
Tag/Zeit	Freitag, 10.50 - 11.40 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mirta Maggi
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 26. Januar

### Liestal

#### Konversation/leichte Mittelstufe

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

Daten	4. Februar - 6. Mai (10x) (ohne 25.2./4.3./8.4./15.4.)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Raquel Lanter
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 23. Januar

### Reisekofferkurs/fortgeschritt. Anfänger

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

Daten	4. Februar - 6. Mai (10x) (ohne 25.2./4.3./8.4./15.4.09)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 15.30
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Raquel Lanter
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 23. Januar

## Latein

### Basel

#### Auffrischkurs

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, schwätzte, schryybe

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

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

## Semesterkurse

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

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

### Stufen

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

### Anmeldung

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

### Preise Semesterkurse

#### Basel-Stadt

Gruppe (6 - 10 Teilnehmende):  
Fr. 247.- pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)  
Fr. 361.- pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)  
Kleingruppe (3 - 6 Teilnehmende):  
Fr. 361.- pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

#### Baselland

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



## Englisch

### Basel

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

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

#### Leichte Mittelstufe

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

#### Mittelstufe

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

#### Fortgeschrittene Mittelstufe

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

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

### Allschwil

Mittelstufe	Dienstag, 10.00 Uhr
	Donnerstag, 09.00 Uhr
Oberstufe	Dienstag, 14.15 Uhr

### Binningen

Mittelstufe	Donnerstag, 08.45 Uhr
Oberstufe	Donnerstag, 10.30 Uhr

### Birsfelden

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

### Bubendorf

Oberstufe	Montag 09.30 Uhr
-----------	------------------

### Gelterkinden

Fortg. Anfänger	Montag, 14.50 Uhr
Leichte Mittelstufe	Freitag, 13.15 Uhr
Mittelstufe	Freitag, 08.40 Uhr
Fortg. Mittelstufe	Freitag, 09.45 Uhr

### Liestal

Fortg. Anfänger	Montag, 17.00 Uhr
-----------------	-------------------

Fortg. Anfänger	Mittwoch, 09.00 Uhr
Leichte Mittelstufe	Montag, 10.30 Uhr
Leichte Mittelstufe	Donnerstag, 10.15 Uhr
Leichte Mittelstufe	Donnerstag, 14.00 Uhr
Mittelstufe	Mittwoch, 10.15 Uhr
Fortg. Mittelstufe	Dienstag, 10.15 Uhr

### Münchenstein

Mittelstufe	Mittwoch, 09.00 Uhr
-------------	---------------------

### Oberwil

Mittelstufe	Dienstag, 16.30 Uhr
-------------	---------------------

### Sissach

Fortg. Mittelstufe	Montag, 16.30 Uhr
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 Uhr	
---------------------	--

#### Mittelstufe

Dienstag, 10.30 Uhr	
---------------------	--

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

### Liestal

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

## Italienisch

### Basel

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

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

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

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

### Aesch

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

### Arlesheim

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

### Liestal

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

### Sissach

Leichte Mittelstufe	Donnerstag, 08.45 Uhr
---------------------	-----------------------

## Spanisch

### Basel

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

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

#### Leichte Mittelstufe

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

#### Mittelstufe

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

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

### Liestal

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

### 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
Leitung	Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polstar pilates)
Kosten	Fr. 23.-/Lektion

#### Männerfit

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

### Basel

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

### Liestal

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

#### Training – Stretching – Entspannung

**Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.**

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

#### PowerGym

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

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

### Sanfte Gymnastik

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

#### Kurs 1

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

#### Kurs 2

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

#### Kurs 3

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

#### Ort/Kosten

##### Kurse 1 und 2

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

##### Kurs 3

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
-----	---

Kosten	Fr. 12.50/Lektion
--------	-------------------

### Rhythmus – Bewegung – Koordination

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

#### Kurs 1 und 2

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

#### Kurs 3

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

#### Ort/Leitung/Kosten

##### Kurse 1 und 2

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

##### Kurs 3

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
-----	---

Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
---------	-------------------------------------

Kosten	Fr. 12.50/Lektion
--------	-------------------

### Liestal

#### Neu: Körpertraining und Koordination

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

Daten	23. Januar - 3. April (9x)
Tag/Zeit	Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal

Leitung	Gabriela Karrer, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 112.50
Anmeldung	bis 16. Januar

#### Schnupperstunde

Freitag, 9. Januar, 09.00 - 10.00 Uhr
---------------------------------------

### Basel

#### Bauch – Beine – Po

**Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.**

#### Kurs 1

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel

#### Neu: Kurs 2

Tag/Zeit	Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

#### Schnupperstunde

Mittwoch, 7. Januar, 18.00 - 19.00 Uhr
--

### Rhythmische Gymnastik

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

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

### GymFit+

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

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

### Basel

#### Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

#### akzent forum Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr

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

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
--

#### Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr



Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

#### **Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

#### **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, Kleinriedenstr. 71**

Donnerstag, 09.30 Uhr

##### **St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43**

Donnerstag, 09.00 Uhr

##### **Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88**

Montag, 15.00 Uhr

#### **Riehen**

##### **Andreashauss, 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 Kilchbühl**

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

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)

## Pfeffingen

### Turnhalle

Mittwoch, 15.00 Uhr

## Pratteln

### Ref. Kirchgemeindehaus

Dienstag, 14.15 Uhr

## Reinach

### Ref. Kirchgemeindehaus

Dienstag, 09.00, 10.00 Uhr

## Rothenfluh

### Turnhalle

Montag, 09.00 Uhr

## Schönenbuch

### Mehrzweckhalle

Dienstag, 13.30 Uhr

## Sissach

### Turnhalle Primarschule

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

## Therwil

### MZH Schule Bahnhof

Montag, 14.20 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

Freitag, 09.15 Uhr

## Zwingen

### Turnhalle Sekundarschule

Mittwoch, 15.30 Uhr

## Fokus: Prävention

### Liestal

#### Neu: Beckenbodengrundkurs

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

Daten 21. Januar - 1. April

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr

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

Leitung Irène Stoll Ermuth,  
Physiotherapeutin

Kosten Fr. 112.50 (9x)

Anmeldung bis 14. Januar

### Schnupperstunde

Mittwoch, 7. Januar, 10.30 - 11.30 Uhr

## Basel

### Beckenbodentraining

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

## Kurs 1

Tag/Zeit

Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstrasse 15, Basel

## Kurs 2

Tag/Zeit

Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort

Studio Aktiv Wellness,  
Hirschgässlein 44, Basel

Leitung

Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten

Fr. 12.50/Lektion

## Neu: Stiefkind Fuss

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

Daten

30. Januar - 20. März  
(ohne 13. Februar)

Tag/Zeit

Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstrasse 15, Basel

Leitung

Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten

Fr. 65.- (5x)

Anmeldung

bis 23. Januar

## Schnupperstunde

Freitag, 16. Januar, 15.30 - 16.30 Uhr

## OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe

Tag/Zeit

Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstr. 15, Basel

Leitung

Sabine Chambovey,  
Bewegungspädagogin

Kosten

Fr. 12.50/Lektion

## Bewegung und Gedächtnis

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

Tag/Zeit

Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstr. 15, Basel

Leitung

Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin

Kosten

Fr. 12.50/Lektion

## Gleichgewichtstraining

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

### Trainingskurs 1

Tag/Zeit

Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung

Monique Mattarelli, ausgebildete  
Leiterin Sturzprophylaxe

### Trainingskurs 2

Tag/Zeit

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr



Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete  
Leiterin Sturzprophylaxe

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

Kosten Fr. 12.50/Lektion

### Neu: Rückengrundkurs

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

Daten 20. Januar - 31. März

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstrasse 15, Basel

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 112.50 (9x)

Anmeldung bis 13. Januar

### Schnupperstunde

Dienstag, 6. Januar, 18.00 - 19.00 Uhr

### Rückentraining

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

### Basel

#### Kurse 1 - 3

Tag/Zeit Freitag

Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr

Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr

Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus,  
Theodorskirchplatz 7, Basel

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,  
Physiotherapeutin

#### Kurse 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr

Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

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

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,  
Physiotherapeutin

#### Kurs 6

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness,  
Hirschgässlein 44, Basel

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

### Liestal

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

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

Leitung I. Stoll Ermuth, 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, Hirschgässlein 44, Basel

Leitung Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II,  
Bewegungspädagogin  
Franklin Methode

Kosten Fr. 162.- (9x)

Anmeldung bis 16. Januar

### Schnupperstunde

Freitag, 9. Januar, 09.00 - 10.00 Uhr

#### Neu: Alexandertechnik

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

Daten 19. Januar - 30. März

Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

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

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin

Kosten 162.- (9x)

Anmeldung bis 12. Januar

### Schnupperstunde

Montag, 5. Januar, 10.30 - 11.30 Uhr

## Fokus: Entspannung

### Basel

#### Atmen – Bewegen – Entspannen

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

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28, Basel

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr

Kosten Fr. 18.-/Lektion

Besonderes ohne Bodenübungen

#### Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

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

Leitung Lisbeth Reinhard-Barth, Atemtherapeutin und Erwachsenenbildnerin

Kosten Fr. 18.-/Lektion

### Yoga

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

### Basel

#### Kurs 1

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 15.30 Uhr

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

Leitung Beatrice Saner, Yogalehrerin

#### Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness,  
Hirschgässlein 44, Basel

Leitung Olivia Rasser, Yogalehrerin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

### Liestal

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum  
Rosen, Ballettraum, Rosenstr. 12,  
Liestal

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
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

## Feldenkrais

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

### Kurs 1

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

### Kurs 2

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

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

## Tai-Ji

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

## Basel

### Kurse 1 und 2

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

### Kurse 3 und 4

Tag/Zeit	Freitag Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

## Liestal

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

# Krafttraining

## Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im Krafraum 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+, Krafraum, Belchenstr. 15, Basel
Kosten	3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.- MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

## Schnuppertage Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen an unseren Schnuppertagen die Geräte und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Samstag, 10. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr

# Laufsport

## Basel

### Laufpass mit dem Laufpass

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

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

## Nordic-Walking

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

## Walking/Nordic Walking

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

## Walking/Nordic Walking

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

## Vita Parcours, Nordic Walking

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

## Nordic Walking Einführung Liestal

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 Walking-Leiterin
Anmeldung	bis 2. März
Kosten	Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

## Walking

### Gelterkinden

### Schwimmbad-Eingang

Montag, 09.30 Uhr

## Liestal

### APH Frenkenbündten

Montag, 09.50 Uhr

## Muttenz

### Sportplatz Margelacker

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

## Walking/Nordic Walking

### Laufen

### Parkplatz Schwimmbad

Montag, 08.30 Uhr

## Münchenstein

### Sportplatz Au

Mittwoch, 09.30 Uhr



**Zunzgen****Parkplatz Sperrmattweg**

Montag, 09.30 Uhr

**Nordic Walking****Füllinsdorf**

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69

Mittwoch, 14.00 Uhr

**Gelterkinden****Eingang Schwimmbad**

Dienstag, 09.15 Uhr

**Liestal****Pro Senectute Regionalstelle**

Bahnhofstrasse 4

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Münchenstein****Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)**

Dienstag, 09.30 Uhr

**Therwil****Mühleboden-Schulhaus**

Montag, 09.30 Uhr

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

Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr

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

Leitung Beatrice Meier

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

**Aqua-Jogging****Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.**

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr

Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17, Basel

Leitung Dorothee Siefert-Steurenthaler

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

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

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

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

**Grossbasel****Dalbehof** Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)

Dienstag 09.00, 09.45 Uhr (nur Frauen)

**Weierherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43**

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

Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr

Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

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

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

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

**Kleinbasel****Bläsi Schulhaus, Eingang Müllheimerstrasse**

Mittwoch, 16.00 Uhr\*, 16.45 Uhr

(\*Wassertiefe 2 m)

**Hallenbad La Roche**

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00, 08.45 Uhr

**Riehen, Wasserstelsenschulhaus**

Wasserstelsenzweg 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

**Oberwil****Hallenbad Hüslimatt**

Freitag, 14.00 Uhr

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

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

**Aufbaukurs**

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

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

Leitung Sabine Freuler, Steptanzlehrerin

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

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

Tag/Zeit Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm Gerbergässlein 23, Basel

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 15.-/Lektion

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

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

**Aufbaukurs**

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

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

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 19.-/Lektion



## **Tanz und Beweglichkeit**

### **Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.**

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

## **Gesellschaftstanz**

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

### **Basel**

#### **Kurs 1: nur für Frauen**

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

#### **Kurs 2: für Neueinsteiger**

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

#### **Kurs 3: leicht Fortgeschrittene**

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

#### **Kurs 4: leicht Fortgeschrittene**

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

#### **Kurs 5: leicht Fortgeschrittene**

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

#### **Kurs 6: Fortgeschrittene**

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

#### **Kurs 7: Fortgeschrittene**

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

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

### **Liestal**

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

## **Tänze aus aller Welt**

### **Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.**

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

### **Grossbasel**

<b>Alban-Breite</b> , Alterszentrum, Zürcherstr. 143	Freitag, 15.00 Uhr
<b>Stephanus Kirchgemeindehaus</b> , Furkastr. 12,	Freitag, 14.30 Uhr
<b>St. Johannes Gemeindehaus</b> , Am Krayenrain 24	Montag, 14.30 Uhr
<b>Zum Wasserturm</b> , Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144	Montag, 09.30 Uhr
<b>Zwinglihaus</b> , Gundeldingerstrasse 370	Freitag, 09.30 Uhr

### **Kleinbasel**

<b>Rankhof Alterssiedlung</b> , Rankhof 10, Saal	Freitag, 15.00 Uhr
<b>Kleinhüningen Gemeindehaus</b> , Wiesendamm 30	Donnerstag, 09.30 Uhr

### **Riehen**

<b>Haus zum Wendelin</b> , Inzlingerstrasse 50	Freitag, 09.15 Uhr
--	--------------------

### **Aesch**

<b>Aula SI</b>	Mittwoch, 09.30 Uhr
----------------	---------------------

### **Allschwil**

<b>Calvinhaus</b>	Montag, 15.00 Uhr
-------------------	-------------------

### **Arlesheim**

<b>Ref. Kirchgemeindehaus</b>	Dienstag, 14.30 Uhr
-------------------------------	---------------------

### **Binningen**

<b>Altersheim Langmatten</b>	Mittwoch, 09.30 Uhr
------------------------------	---------------------

### **Birsfelden**

<b>Kirchmatt Aula</b>	Mittwoch, 09.15 Uhr
-----------------------	---------------------

### **Bottmingen**

<b>Gemeindestube</b>	Freitag, 09.15 Uhr
----------------------	--------------------

### **Füllinsdorf**

<b>Drei König</b>	Mittwoch, 09.30 Uhr
-------------------	---------------------

### **Gelterkinden**

<b>Café Lindenhof</b>	Donnerstag, 09.15 Uhr
-----------------------	-----------------------

### **Hölstein**

<b>Alte Turnhalle</b>	Mittwoch, 09.15 Uhr
-----------------------	---------------------

### **Laufen**

<b>Aula Baselstrasse</b>	Dienstag, 16.00 Uhr
--------------------------	---------------------

### **Liestal**

<b>Rest. Falken, Saal 1. OG</b>	Donnerstag, 14.45 Uhr
---------------------------------	-----------------------

### **Münchenstein**

<b>Kath. Pfarrheim</b>	Montag, 09.00 (Sommer), 09.30 Uhr (Winter)
------------------------	--

### **Muttenz**

<b>APH zum Park</b>	Donnerstag, 09.30 Uhr
---------------------	-----------------------

### **Oberwil**

<b>Ref. Kirchgemeindesaal</b>	Donnerstag, 14.15 Uhr
-------------------------------	-----------------------

### **Therwil**

<b>Kath. Pfarreiheim</b>	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**

<b>Kronenmattsaal</b>	Datum Montag, 16. Februar
	Zeit 14.00 - 17.00 Uhr

### **Hölstein**

<b>Alte Turnhalle</b>	Datum Montag, 20. April
	Zeit 14.00 - 17.00 Uhr

Leitung	Tanzgruppenleiterinnen
Kosten	gratis
Anmeldung	nicht erforderlich
Mitnehmen	bequeme Schuhe, Tanzschläppli (Parkettboden)



## Spiele

### Basel

#### Neu: Golf

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

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

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

Ort Tennis Center Münchenstein  
Leitung Evelyne de Roche

### Kleinfeld-Tennis

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

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort St. Jakobshalle, Basel

Kosten Fr. 139.90 (inkl. Fr. 9.90 MwSt.) pro Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe

Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit mögl.

### Softball-Tennis

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

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Doppelkennung: 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, Minitenis, Indica

Daten 21. Januar - 1. März (9x)

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Leitung Peter Brütsch, Sportlehrer

Ort Tennis- und Sportcenter Bächliacker in Frenkendorf

Kosten Fr. 162.- (inkl. Fr. 11.43 MwSt.)

Anmeldung bis 14. Januar

#### Schnupperstunde

Mittwoch, 7. Januar, 10.00 - 11.00 Uhr

### Basel

#### Tischtennis

Ort Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43, Basel

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

Donnerstag, 09.30 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95  
(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

### Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

#### Kurs 1 (nur Frauen)

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Leitung Claudine Schwyn

#### Kurs 2 (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Leitung Esther Hug

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

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

Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel

## Wandern

### Bergwandern

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

### Wandern

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

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):

Montag 2½ - 3 Std.

Dienstag Gruppe 1 1 - 2 Std.

Dienstag Gruppe 2 3 - 4 Std.

Mittwoch 2 - 3 Std.

Donnerstag 3 - 4 Std.

Freitag 2 - 3 Std.

#### Wandergruppen gibt es in:

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

#### Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung, Fr. 8.50

Zehnerabonnement, Fr. 85.-

Semesterbeitrag, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

## Ferien

### 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: Schneeschuh- 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.