Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2009)

Heft: 1: Papier und Buchdruck

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

Pro Senectute beider Basel

# Nutzungsbedingungen

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

# **Conditions d'utilisation**

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

# Terms of use

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

**Download PDF: 23.11.2025** 

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

# Führungen, Ausflüge, Vorträge

Kürzlich wurde Helen Liebendörfer für Ihre Stadtführungen und Ihr Engagement zum Erhalt des Münsters von der Universität Basel mit dem Ehrendoktor ausgezeichnet.

Darüber haben wir uns sehr gefreut, ist doch die gebürtige Riehenerin seit bald 30 Jahren auch für Pro Senectute tätig. «Zuerst», so erinnert sie sich, «machten wir Führungen in Basel und Carfahrten ins Elsass und in den Schwarzwald, um Kulturdenkmäler oder andere bedeutende Sehenswürdigkeiten zu besuchen». Sie selbst übernahm die Leitung der Ausflüge.

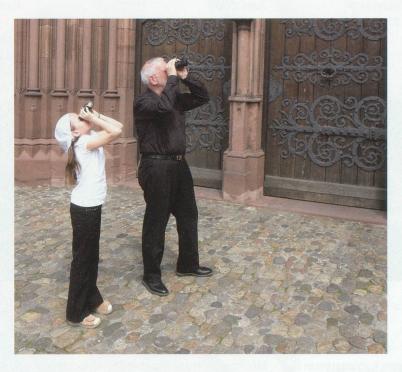
# Kompetent und innovativ

Rund dreissig Jahre später organisiert Helen Liebendörfer noch immer Führungen und hält Vorträge.

«Ich war», meint sie, «nie daran interessiert, einfach nur Wissen zu vermitteln. Mir ging es immer um mehr. Die Teilnehmerlnnen meiner Führungen sollten etwas Neues erfahren – Zusammenhänge sehen, an die sie vorher vielleicht noch nicht gedacht haben und angeregt werden, die Kenntnisse zu vertiefen.»

Jahrelang hat Helen Liebendörfer Führungen durch die Muttenzer Dorfkirche St. Arbogast organisiert. Für Pro Senectute kam sie auf die Idee, die Führung durch die Wehrkirche zu erweitern mit Musik und Lesungen. So kam es, dass sich ihr Mann, ein Berufsmusiker, an die Orgel setzte und die Führung musikalisch bereicherte. «So entstand eine Musik-Literatur-Führung zum Advent.»

Diese Führung hatte grossen Erfolg und Frieder und Helen Liebendörfer begannen Musikvorträge für das akzent forum



im Zunftsaal der Weinleute zu halten. Während Helen Liebendörfer Gedichte von Wilhelm Busch oder Textausschnitte aus Eduard Mörikes Werk «Mozart auf der Reise nach Prag» vorträgt, ist ihr Mann am Flügel für die passende Musik besorgt.

# Bildung und Sport von Qualität

Neben Helen und Frieder Liebendörfer engagieren sich Dutzende von Kursleiterinnen und -leitern im akzent forum, organisieren Führungen und Ausflüge, geben Sprach-, Sport- und Computerkurse und halten Vorträge. Nur wenige haben den Doktortitel – kompetent sind aber alle.

Alle, die im akzent forum arbeiten, haben ein Ziel: dass Sie, liebe Leserin, lieber Leser, mit dem Angebot zufrieden sind und gerne zu uns kommen. Unsere Englischlektionen, Computerkurse oder Gym-Fit-Stunden sind dann gut, wenn Sie Ihnen gefallen. Dafür engagieren wir uns.

# Haben Sie Interesse?

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.

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

Wir sind gerne für Sie da.



**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

April 2009

Nordic Walking & Wellness am Titisee

Sonntag, 26. bis Mittwoch, 29. April

Juni 2009

Volkstanzferien in Staufen

Sonntag, 7. bis Donnerstag, 11. Juni

August 2009

Wanderwoche in der Region Silvaplana

Sonntag, 16. bis Samstag, 22. August

November 2009

Computerferien im Schwarzwald

Montag, 2. bis Donnerstag, 5. November



# Computer

# Info-Tag

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

Dienstag, 24. Februar

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, 9. März

Was sind Blogs (Nutzung etc.). Einen eigenen Blog einrichten.

Referentin: Ursula Rhein

### Montag, 6. April

Online-Communitys. Die bekanntesten sozialen Netzwerke im Internet. Referent: Franco Werlen

# Schnuppertage

# Schnupperzeit in den Osterferien

Möchten Sie ein bestimmtes Sportangebot kennen lernen oder die Ferienzeit für ein wenig Bewegung oder Entspannung nutzen? Dann besuchen Sie doch unsere Schnupperangebote in den Osterferien!

Mittwoch, 15. April, Donnerstag, 16. April Freitag, 17. April

Verlangen Sie das Detailprogramm.

# Veranstaltungen

# Auf den Fährten der Goldsucher

Im Goldmuseum Burgdorf erfahren Sie allerlei Wissenswertes über die Suche, Gewinnung, Verarbeitung und Eigenschaften des begehrten Edelmetalls.

Freitag, 17. März, 07.45 - ca. 16.30 Uhr

# Gasparini - die Welt der Glacés

Die Spezialitäten von Gasparini werden seit Jahrzehnten mit natürlichen Aromen in Handarbeit hergestellt.

Montag, 23. März, 10.00 - 11.30 Uhr

# Kleinhüningen

Auf dem geführten Rundgang lernen Sie das alte Fischerdorf näher kennen.

Dienstag, 31. März, 10.00 - 11.30 Uhr

# Basel und seine Medizingeschichte

Erfahren Sie mehr über die Geschichte der Medizin in Basel.

Mittwoch, 1. April, 14.00 - 15.30 Uhr

# Augusta Raurica

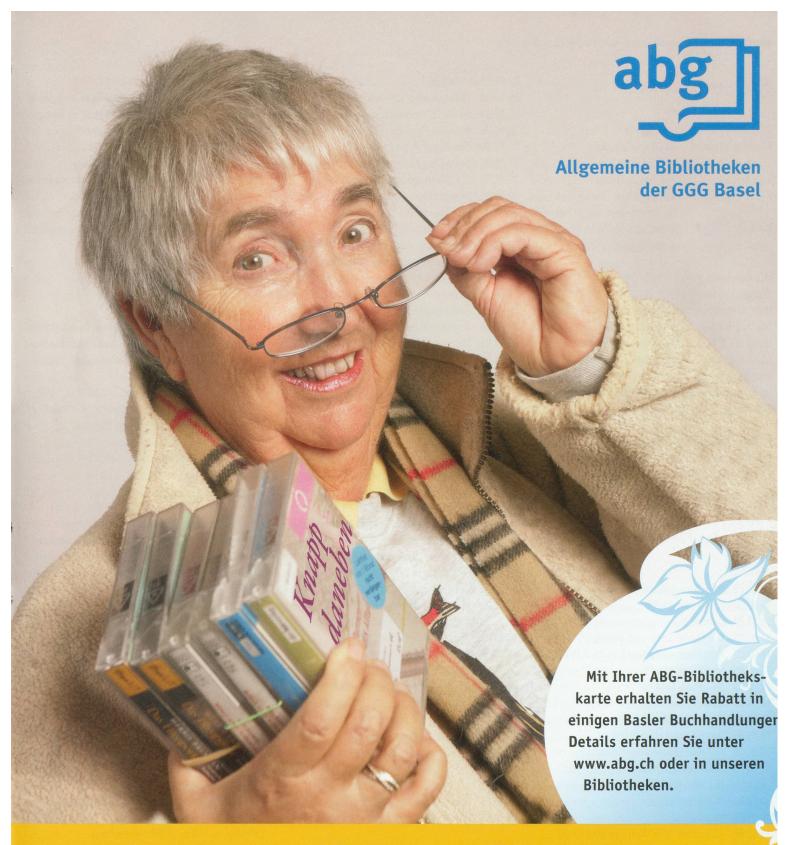
Tempel, Thermen, Theater, eine nachgebaute Stadtvilla und ein Silberschatz.

Montag, 20. April, 14.00 - 16.00 Uhr

# Glockengiesserei Rüetschi

Auf diesem Rundgang lernen sie das Kunsthandwerk des Glockengiessens sowie die Geschichte der Glocke kennen.

Dienstag, 28. April, 08.10 - 12.30 Uhr



# voll dabei

Über 250000 Medien zum Hören, Lesen und Sehen

Bon: Fr. 10.-

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

# Kursangebote

# Auskunft und Anmeldung

Montag - Freitag 08.00 - 12.00 Uhr

14.00 - 16.30 Uhr

Telefonisch

061 206 44 66 akzent forum,

Persönlich

St. Alban-Vorstadt 93/95

E-Mail Internet info@akzent-forum.ch

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)

### 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/dein 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 Die Ilias (V)

19.03.09 Haus zum Löwenzorn (F)

19.03.09 Seychellen (V)

23.03.09 Gasparini - die Welt der Glacés (F)

24.03.09 Kantonspolizei Spiegelhof (F)

24.04.09 Van Gogh – die Landschaften (F)

25.03.09 Basels grosse Frauen (F)

25.03.09 Farbe und Stil (V)

25.03.09 Gabriele Münter (V)

26.03.09 Spielcasino Basel (F)

27.03.09 Novartis Pharma AG (F)

30.03.09 Afrika, Ozeanien und die Moderne (F)

31.03.09 Kleinhüningen - einst und heute (F)

# April

01.04.09 Basel und seine Medizingeschichte (F)

01.04.09 Fledermäuse (V)

02.04.09 Mifa (F)

02.04.09 Wohn-Formen im Alter (V)

03.04.09 Basler Stadtgeschichte (F)

20.04.09 Augusta Raurica (F)

21.04.09 Binninger Schloss (F)

21.04.09 Anna Magdalena Bach (V)

22.04.09 Life sciences im alten Basel (F) 22.04.09 Numerologie (V)

22.04.09 Die Odysee (V)

22.04.09 Älter werden 1 (V)

23.04.09 Geschichte der Syphilis (F)

23.04.09 Wenn das Gehör nachlässt (V)

24.04.09 Jungtiere im Zoo (F)

27.04.09 Strassennamen und ihre Bedeutung (F)

28.04.09 Glockengiesserei Rüetschi (A)

28.04.09 Jugendstil in Basel: die Innerstadt (F)

29.04.09 Schmutziger Handel (F)

29.04.09 Ein Friedhofsbummel (F)

29.04.09 Älter werden 2 (V)

29.04.09 Handlesen (V)

29.04.09 Das erste Goetheanum 1 (V)

30.04.09 Arbeitswelten - Basler Fotografien (F)

30.04.09 Highlights im Kunsthaus Zürich (F)

# Mai

04.05.09 Hotel Hilton (F)

05.05.09 Jüdisches Basel (F)

06.05.09 Basler Brunnenführung Altstadt (F)

06.05.09 Älter werden 3 (V)

06.05.09 Das erste Goetheanum 2 (V)

06.05.09 Kinesiologie (V)

07.05.09 Schlüsselzunft und Safranzunft (F)

07.05.09 Die Arbeit des Archäologen (V)

12.05.09 Jugendstil in Basel (F)

13.05.09 Japanese Gardens (V)

13.05.09 Sklavenhandel (F)

14.05.09 Alice Walker (V)

19.05.09 Z'Basel an (und im) mym Rhy (V)

27.05.09 Chartres (V)

28.05.09 Paraplegikerzentrum Nottwil (A)

28.05.09 Das offene Bein (V)

29.05.08 Vogelwarte Sempach (A)

### Juni

16.06.09 Joseph Haydn (V)

19.06.09 Van Gogh (F)

# Führungen

# Wie Tiere bauen!

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

Datum

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit 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

Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt Karikatur & Cartoon Museum Ein-

gang Kasse

Leitung Annette Gehrig

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

qültig)

Besonderes 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.

11. März Datum

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Treffpunkt 13.45 Uhr Tramstation Muttenz Dorf

Schwabe Verlag, Muttenz Leitung

Kosten Fr. 20.-Besonderes 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 Bad. Bhf. beim Turm (Arkade)

Leitung Basler Denkmalpflege Kosten Fr. 20.-

Anmeldung 2. März

# 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

# Gasparini - die Welt der Glacés

Die Spezialitäten von Gasparini werden seit Jahrzehnten mit natürlichen Aromen in Handarbeit hergestellt – Iernen Sie die Firma näher kennen.

Datum 23. März

Tag/Zeit Montag, 10.00 - ca. 11.30 Uhr Treffpunkt 09.45 Tramstation Birseck,

10er-Tram
Leitung Gasparini
Kosten Fr. 20.Anmeldung bis 9. März

# Kantonspolizei Spiegelhof

Sie besichtigen die Einsatzzentrale um einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei zu bekommen.

Datum 24. März

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - ca. 11.00 Uhr Treffpunkt 09.55 Uhr im Hof Spiegelhof (in der

Passage)

Leitung Kantonspolizei BS

Kosten Fr. 20.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 10. März

# Basels grosse Frauen

Viele Frauen haben die Geschichte und Tradition Basels entscheidend mitgeprägt – dieser Rundgang beleuchtet einige dieser spannenden Biographien.

Datum 25. März

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr Treffpunkt Münster, Hauptportal Leitung Claudia Manser Stoll

Kosten Fr. 23.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 11. März

# Spielcasino Basel

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen: Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und erfahren einiges über die Spiele/Automaten.

Datum 26. März

Tag/Zeit Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr Treffpunkt 15.50 Uhr Friedrich Miescher-Strasse, Bus 50 Richtung

Flughafen

Leitung Casino

Kosten Fr. 20.- (inkl. Apéro)

Besonderes Bitte ID oder Pass mitnehmen!

Anmeldung bis 12. März

# Novartis Pharma AG

Sie lernen die Geschichte der Novartis kennen, ihre diversen Arbeitsgebiete und besichtigen die Labors der Forschung.

Datum 27. März

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 13.30 Uhr

Treffpunkt 08.50 Uhr bei Tramstation 1, Station

**Novartis Campus** 

Leitung Novartis

Kosten Fr. 25.- (inkl. Mittagessen)

Besonderes Hosen, Socken und geschlossene

Schuhe sind erforderlich

Anmeldung bis 13. März

# Afrika, Ozeanien und die Moderne

Aussereuropäische Kunst von höchster Qualität und Weltbedeutung begegnet Meisterwerken der Klassischen Moderne in neuartiger Weise!

Datum 30. März

Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.45 Uhr

Treffpunkt 10.25 Uhr vor dem

Museumseingang.

Leitung Beyeler Museum

Kosten Fr. 23.- (exkl. Eintritt; Museumspass

gültig)

Anmeldung bis 16. März

# Kleinhüningen - einst und heute

Der Rundgang zeigt Ihnen den Charme des alten Fischerdorfes. Sie entdecken eine wunderschöne Welt in verborgenen Winkeln!

Datum 31. März

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt Tram Endstation 8 «Kleinhünin-

gen», Wiesendamm

Leitung Mike Stoll
Kosten Fr. 23.Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 17. März

# Basel und seine Medizingeschichte

Entdecken Sie Basel von seiner medizin-historischen Seite und erfahren Sie mehr über Grössen wie Platter, Bernoulli und Euler.

Datum 1. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr Peterskirche

Leitung Basel Tourismus

Kosten Fr. 20.-Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 18. März

# Mifa: Vom Waschmittel zur Margerine

Sie werden über die Geschichte der Mifa informiert und sehen eine Tonbildschau. Anschliessend werden Sie durch den Betrieb geführt.

Datum 2. April

Tag/Zeit Donnerstag, 08.00 - 11.30 Uhr Treffpunkt 08.10 Uhr Aeschenplatz, Bus 70

(Station Kittler), Abfahrt: 8.21 Uhr

Leitung Mif

Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee + Gipfel) Besonderes Gut zu Fuss! Treppen steigen!

Anmeldung bis 19. März

# Basler Stadtgeschichte neu ausgestellt

Die Stadtgeschichte Basels ist in der Barfüsserkirche neu in Szene gesetzt. Grund genug, sich einige der Highlights anzusehen.

Datum 3. April

Tag/Zeit Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr
Treffpunkt Eingang Historisches Museum

Basel

Leitung Kevin Heiniger

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

gültig)

Anmeldung bis 20. März

# Augusta Raurica drinnen und draussen

Tempel, Thermen und Theater, eine nachgebaute Stadtvilla und ein Silberschatz – bedeutende Zeugnisse römischer Kultur.

Datum 20. April

Leitung

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr Treffpunkt vor dem Museum

> Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin

Fr. 20.-

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 6. April Bemerkung Gut zu Fuss

# Binninger Schloss

Sie erfahren auf diesem Rundgang die spannende Geschichte dieses Schlosses und besichtigen das neu renovierte Hotel.

Datum 21. April

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr Treffpunkt 14.25 Uhr Tramstation Binningen,

Tram 10

Leitung Herr Raemy, Hoteldirektor

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 7. April

# Life Sciences im alten Basel

Sie erfahren, wie Basel zur Life Sciences-Metropole wurde. Es erwartet Sie Erstaunliches, Ekliges, aber auch Wunderbares und Unerhörtes!

Datum 22. April

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr Treffpunkt Münster, Hauptportal

Leitung Luise Werlen Kosten Fr. 23.-Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 8. April

# Lust und Leid – Geschichte der Syphilis

Kaum eine andere Krankheit hat in den letzten 500 Jahren die gesellschaftlichen Vorstellungen über Körper, Medizin und Moral mehr geprägt.

Datum 23. April

Tag/Zeit Donnerstag,14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr Eingang, Totengässlein 3
Leitung Pharmazie-Hist. Museum
Kosten Fr. 20.- exkl. Eintritt
Besonderes Treppen laufen!
Anmeldung bis 9. April

# Jungtiere im Zoo

Im Frühling gibt es viele Jungtiere. Sie beobachten das Verhalten der Mutter und der Gruppe und erfahren Wissenswertes über Aufzucht und Pflege.

Datum 24. April

Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoologi-

scher Garten, Tram 10

Leitung Zoo Basel

Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-)

Anmeldung bis 9. April

# Strassennamen und ihre Bedeutung

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

Datum 27. April

Tag/Zeit Montag, 10.00 - ca. 11.30 Uhr

Treffpunkt auf der Pfalz Leitung ideenreich Kosten Fr. 23.-Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 14. April

# Ein Friedhofsbummel

Eine Stadtführung durch Jahrhunderte der Basler Bestattungskultur zwischen Spalentor und Andreasplatz.

Datum 29. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

Treffpunkt Spalentor Leitung Grabmacherjoggi

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 15. April

# Schmutziger Handel in edlen Räumen

Der Rundgang bringt Licht in ein dunkles Geschichtskapitel: die Beteiligung Basler Kaufleute am transatlantischen Sklavenhandel.

Datum 13. Mai

Kosten

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

Leitung Kevin Heiniger

Fr. 20.-exkl. Eintritt, Museumspass

gültig

Anmeldung bis 29. April

# Arbeitswelten - Basler Fotografien

«Arbeitswelten» rückt den Arbeitsalltag und dessen Wandel der Menschen in den Mittelpunkt. Eine Ausstellung über Basel zwischen 1900 und 1980!

Datum 30. April

Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt Eingang Museum

Leitung Museum kleines Klingental

Kosten Fr. 22.-Anmeldung 16. April

# Highlights im Kunsthaus Zürich

Wir entdecken Meisterwerke aus den Epochen Impressionismus und Expressionismus, für welche sich eine Reise nach Zürich lohnt.

Datum 30. April

Tag/Zeit Donnerstag, 08.45 - 12.00 Uhr Treffpunkt 08.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-

le SBB, Abfahrt: 09.07 Uhr

Leitung Elisabeth Winkler

Kosten Fr. 30.- (exkl. Eintritt/Bahn)

Anmeldung 16. April

# Hotel Hilton

Die Hotelreihe, die auf der ganzen Welt bekannt ist. Von der Küche bis zur Suite werden Sie durchs Hotel geführt.

Datum

Kosten

4. Mai

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.25 Uhr Eingang,

Aeschengraben 31

Leitung Hotel Hilton

Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Gipfel)

Anmeldung bis 20. April

# Jüdisches Basel

Zwischen dem Marktplatz und der Synagoge stossen wir vielerorts auf jüdische Spuren aus dem Mittelalter bis zur Neuzeit.

Datum 5. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr Treffpunkt 13.55 Uhr, Eingang Synagoge

Leitung Basel Tourismus

Kosten Fr. 20.-Besonderes Gut zu Fuss Anmeldung bis 21. April

# Van Gogh - die Landschaften

Eines der wichtigsten Kulturereignisse – die Sonderausstellung im Kunstmuseum Basel – darf nicht verpasst werden.

Datum 19. Juni

Tag/Zeit Freitag, 10.15-11.15 Uhr

Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum

Leitung Kunstmuseum Basel

Kosten Fr. 50.-Anmeldung 24. April

# Basler Brunnenführung durch Altstadt

Diese spannende Brunnenführung macht Ihnen die mythologische, religiöse, aber auch soziologische Bedeutung des Wassers bewusst.

Datum 6. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr Treffpunkt Urban Brunnen (Blumenrain)

Leitung Mike Stoll
Kosten Fr. 23.Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 22. April

# Schlüsselzunft und Safranzunft

Die beiden Zunfthäuser verdeutlichen Traditionsreichtum und Traditionspflege der einst politisch mächtigen Kaufleute-Vereinigungen.

Datum 7. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Treffpunkt Vor Schlüsselzunft
Leitung Basler Denkmalpflege

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 23. April

# Jugendstil in Basel: die Innerstadt

Boom um 1900 – Basel wird Grossstadt. Grosszügige Wohn- und Geschäftshäuser «im modernen Stil» prägen von nun an das Zentrum.

Datum 12. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr Treffpunkt Eingang Barfüsserkirche Leitung Rose Schulz-Rehberg,

Kunsthistorikerin

Kosten Fr. 20.-Anmeldung 28. April

# 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

Dienstag, 08.15 - 12.30 Uhr Tag/Zeit Treffpunkt 08.15 Uhr Schalterhalle SBB,

«Treffpunkt», Abfahrt: 08.30 Uhr

Goldmuseum Burgdorf Leitung Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn) Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 3. März

# Glockengiesserei Rüetschi

Auf diesem interessanten Rundgang lernen sie das Kunsthandwerk des Glockengiessens (Formen, Klänge etc.) sowie die Geschichte der Glocke kennen.

Datum 28. April

Tag/Zeit Dienstag, 08.10 - 12.30 Uhr Treffpunkt 08.10 Uhr Schalterhalle SBB,

«Treffpunkt», Abfahrt: 08.22 Uhr

Herr Spillmann Leitung

Fr. 30.-Kosten Anmeldung bis 14. April

# Paraplegikerzentrum Nottwil

Auf einem Rundgang (inkl. Film) lernen Sie das Paraplegikerzentrum kennen und erhalten einen Einblick in die Arbeit dieser Organisation.

Datum 28. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 11.45 - 18.00 Uhr Treffpunkt 11.45 Uhr Schalterhalle SBB,

«Treffpunkt», Abfahrt: 12.04 Uhr

Paraplegikerzentrum Leitung

Kosten Fr. 30.-Anmeldung bis 14. Mai

# Vogelwarte Sempach

Nach der Tonbildschau über die vielseitigen Projekte erfahren Sie viel Wissenswertes über die einheimische Vogelwelt.

Datum 29. Mai

Tag/Zeit Freitag, 08.00 - 12.00 Uhr 08.15 Uhr Schalterhalle SBB, Treffpunkt

> «Treffpunkt», Abfahrt: 08.30 Uhr nach Olten-Sempach Stadt, Vogel-

warte (Billette selber lösen).

Leitung Vogelwarte Sempach Fr. 30.- (exkl. SBB) Kosten Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 15. Mai

Vorträge

# Basel

# 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

Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

Isabella Tschachtli Leitung

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 25. 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.

12. März Datum

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

Leitung Roger J. Rebmann (auch bekannt als Grabmacherjoggi)

Fr. 20.-

Kosten 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 Hans A. Jenny

Leitung Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 9. März

# Die Ilias

Kosten

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, Religionswissen-

schaftler 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 Leituna Sieglinde Schopf, Fotografin und

Autorin

Fr. 22.-Kosten Anmeldung bis 9. März

# Liestal

# Farbe und Stil

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

Datum 25. März

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr Ort Regionalstelle Bahnhofstr. 4

Edith Gisin Leitung Fr. 50.-Kosten Anmeldung bis 11. März

### Basel

# Gabriele Münter/Dia-Vortrag

Gabriele Münter (1877-1962) war die Lebenspartnerin des jungen Kandinsky (1866-1944) und Mitglied der Künstlervereinigung «blauer Reiter».

Datum 25. März

Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Ort

Elisabeth Winkler Leitung

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 11. März

# Fledermäuse

20 Fledermausarten leben bei uns, die in Wort und Bild vorgestellt werden. Auch Pfleglinge, die in menschlicher Obhut leben.

Datum 1. April

Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Dr. h.c. Jürgen Gebhard, Zoologe

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 20. März

# Wohn-Formen im Alter

Es werden Vor- und Nachteile von verschiedenen Wohnformen (Siedlung, WG, Hausgemeinschaft, Generationenhaus etc.) aufgezeigt und Impulse gegeben.

Datum 2. April

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Sylvia Frey Werlen

Fr. 20.-Kosten Anmeldung bis 18. März

# Chronik der Anna Magdalena Bach

Wer war J.S. Bachs zweite Frau? Nicht nur die Mutter vieler Kinder, sondern auch eine grosse Hilfe beim Komponieren. Mit Musikstücken von Bach

Datum 21. April

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Ort Schmiedenhof Zunftsaal,

Rümelinsplatz

Leitung Helen Liebendörfer und Frieder

Liebendörfer am Flügel

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 1. April

# Liestal

# Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

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

Datum 22. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4

Leitung Edith Gisin Kosten Fr. 50.-Anmeldung bis 3. April

# Basel Die Odyssee

Folgen Sie Mike Stoll durch die Irrungen und Wirrungen dieses einzigartigen Werks und der ersehnten Heimkehr des wackeren Helden Odysseus.

Datum 22. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Mike Stoll,

Religionswissenschafter

Kosten Fr. 30.-Anmeldung bis 3. April

# Älter werden - Lust und Frust

Was kommt auf mich zu? Wo möchte ich mich neu engagieren? Wie plane ich in einer neuen Freiheit weitere Schritte?

Daten 22. April - 6. Mai (3x)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Sylvia Frey Werlen

Kosten Fr. 120.-

Besonderes Schulung und Beratung

Anmeldung bis 2. April

# Wenn das Gehör nachlässt...

Beispiele und Demonstration über das Schlechter werden des Gehörs und die Möglichkeiten, es zu verbessern, werden aufgezeigt.

Datum 23. April

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Hans-Ueli Lerch, Hörgeräte-

Akustiker

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 3. April

# Handlesen - Chirologie

Die Beschaffenheit der Hände sind Prägungen der Psyche. Die Zukunft ist erfassbar über sichtbar gewordene Spuren der Vergangenheit.

Datum 29. April

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Marie-Therese S. Schibig, dipl. As-

trologische Beratung

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 20. April

# Das erste Goetheanum

Anhand von Bildmaterial wird ein Gesamtbild des von Rudolf Steiner erbauten Gebäudes gezeigt, das in der Silversternacht 1922/23 einem Brand zum Opfer fiel.

Datum 29. April + 6. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Nicolas Gadacz, Musiker,

Eurythmist

Kosten Fr. 60.-Anmeldung bis 20. April

# Kinesiologie - vom Stress in die Balance

Eine Synthese von östlichen und westlichen medizinischen Erkenntnissen deckt blockierte Energien auf und bringt sie zum Fliessen.

Datum 6. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Isabella Tschachtli, Kinesiologin

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 22. April

# Ein Blick in die Arbeit des Archäologen

Von der Kleinuntersuchung im Leitungsgraben bis zur geplanten Grossgrabung, von der Dokumentation im Feld bis zur Auswertung im Büro.

Datum 7. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Guido Lassau, Archäologe

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 22. April

# Japanese Gardens

You will be introduced to some of the beautiful gardens. Introduction to the symbolism and what the features in a Japanese garden represents.

Daten 13. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Anne Breckenridge

Kosten Fr. 20.-

Besonderes Pre-intermediate level!

Anmeldung bis 29. April

# Alice Walker

Sie lernen den faszinierenden Werdegang dieser afroamerikanischen Schriftstellerin kennen.

Datum 14. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Heidrun Graf Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 29. April

# Z'Basel an (und im) mym Rhy

Rhein- und Fährengeschichten in Historien, Legenden, Romanen, Gedichten und Anekdoten. Ein Querschnitt in Wort und Folien.

Datum 19. Mai

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

Rümelinsplatz

Leitung Hans A. Jenny Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 4. Mai

# **Chartres**

Die erste gotische Kathedrale steht auf einem keltischen Heiligtum, das die Jungfrau schon verehrte. Sie öffnet ein Fenster in die Seele Europas.

Datum 27. Mai

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Marcus Schneider

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 13. Mai

# Das offene Bein (Ulcus cruris)

Wie entsteht ein offenes Bein? Wie wird es behandelt? Wie kann man es verhindern?

Datum 28. Mai

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Heidi Stamer, dipl.

Physiotherapeutin

Kosten Fr. 20.-Anmeldung bis 13. Mai

# Joseph Haydn

Er ist der Vater der Klassik. Als Schöpfer der symphonischen Grossform, der Sonate, des Oratoriums im neuen Sinn, d.h. von der Liturgie frei gelöst: Wie in den «Vier Jahreszeiten».

Datum

16. Juni

Tag/Zeit Ort

Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Schmiedenhof Zunftsaal,

Rümelinsplatz Leitung

Marcus Schneider

Kosten Fr 20 -Anmeldung bis 3. Juni

# Spiel

# Basel

# Spielnachmittaa

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

Daten Tag/Zeit 9.3./20.4./11.5./8.6.09 (4x) Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Priska Flury Leitung Fr. 100.-Kosten Anmeldung bis 20. Februar

# 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 Tag/Zeit 16. + 23. März (2x)

Montag, 14.00 - 16.00 Uhr Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Priska Flury Kosten Fr. 70.-

Anmeldung bis 25. 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 Tag/Zeit

Ort

11. + 18. Februar (2x)

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr Regionalstelle, Bahnhofstr. 4

Leitung Priska Flury

Fr. 70.-Kosten

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

14.00 - 17.00 Uhr (Tag auf Anfrage)

# Sissach

# Senioren-Theater Sissach

Tag/Zeit Auf Anfrage

# Und ausserdem...

# Basel

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

NLP

Kosten Fr. 150.-

Besonderes Tarotkarten nach Raider mit-

nehmen

Anmeldung bis 20. Februar

# Umgang mit Karte, Kompass und GPS

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

Daten

Tag/Zeit

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

kleine Wanderung)

Freitag, 14.00 - 16.30 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Werner Addor Leitung Fr. 144.-

Kosten

Besonderes Keine individuelle GPS-Beratung!

Anmeldung bis 20. Februar

### Muttenz

# Kochkurs für Männer (Einsteiger)

Sie lernen das Zubereiten einfacher, aber abwechslungsreicher Mahlzeiten.

Daten

10. März - 28. April (8x)

(ohne 7.4.+14.4.)

Tag/Zeit Ort

Dienstag, 18.30 - ca. 22.00 Uhr Margelacker Schulhaus, Reichensteinerstr. 2-4

Leituna Denise Wyss

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

bensmittel u. Getränke ca. Fr. 100.-)

Anmeldung bis 19. Februar

# Kochkurs für Männer (Fortgeschrittene)

Daten 9. März - 27. April (8x)

(ohne 6.4 + 13.4)

Tag/Zeit Montag, 18.30 - ca. 22.00 Uhr

Ort Margelacker Schulhaus, Reichen-

steinerstr. 2-4

Leitung Denise Wyss

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

bensmittel u. Getränke ca. Fr. 100.-)

Anmeldung bis 19. Februar

# Therwil

# Kochkurs für Männer (Einsteiger)

Datum 10. März - 28. April (6x)

(ohne 7.4. + 14.4.)

Tag/Zeit Dienstag, 18.00 - ca. 22.00 Uhr

Ort Sek. Schule Känelmatt

Leitung Helen Leus

Kosten

Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Le-

bensmittel u. Getränke ca. Fr. 100.-)

Anmeldung bis 19. Februar

# Literatur, Musik und Gestalten

# Liestal

# Lesezirkel

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

Gruppe A

Daten 10.3./24.3./21.4./5.5./19.5./2.6.09 (6x)

Gruppe B

Daten 17.3./31.3./28.4./12.5/26.5./9.6.09 (6x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr Regionalstelle, Bahnhofstr. 4

Ort Leitung Lotti Egli Kosten Fr. 105.-

Anmeldung bis 25. Februar

### Text-Werkstatt

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

Datum 10.-31. März (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 27. Februar

# Ostereier mit Serviettentechnik

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

Datum 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.

Datum 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

### Liestal

# **Kartenkurs**

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

Datum 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

# Semesterkurse

# Anmeldung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde und Preis auf Anfrage.

# Aquarellieren

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie werden in die Technik des Aquarellmalens eingeführt und lernen den Umgang mit Material und Farben.

# Basel

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr Mittwoch, 09.00 - 11.00 Uhr Donnerstag, 09.00 - 11.00 Uhr

# Liestal

Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr

# Malen und Zeichnen

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie werden individuell begleitet nach Ihrer Wahl der Technik. Vom Zeichnen nach Vorlagen, Skizzieren mit Kohlestiften bis zum Wasserfarbenmalen.

# Basel

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 Teilnehmerlnnen. 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

# Bläser Regio Basel

### Pratteln

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

# Handharmonika-Gruppe «Sunneschyn»

# Birsfelden

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 und Begleitung, Computer- Privatstunden und Support, Handy-Privatlektionen und 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, 24. Februar

16.00, 17.00 und 18 Uhr

# Computeria

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

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

# Montag, 9.März

Was sind Blogs (Nutzung etc.). Einen eigenen Blog einrichten. Referentin: Ursula Rhein

### Montag, 6.April

Online-Communitys. Die bekanntesten sozialen Netzwerke im Internet. Referent: 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/Vista. Voraussetzungen: Keine

6 x 2 Lektionen, Fr. 390.-

# Auffrischungskurs Grundlagen

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

Programme: Windows XP/Vista, Microsoft Word 2002/2007, 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 sind ein Lehrmittel und eine CD für das Üben zu Hause.

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

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

# Textverarbeitung 1

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

Programme: Microsoft Word 2002/2007. Voraussetzungen: Kurs «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: Microsoft Word 2002/2007.

Voraussetzungen: Kurs «Textverarbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

6 x 2 Lektionen (inkl. Möglichkeit zum Besuch

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: Kurs «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

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

### E-Mai

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: Kurs «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: Microsoft Excel 2002/2007.

Voraussetzungen: Kurs «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: Microsoft Excel 2002/2007.

Voraussetzungen: Kurs «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/Vista

Voraussetzung: Kurs «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse.

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

# Windows- und Installationskurs 2

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

Programm: Kurs Windows XP/Vista

Voraussetzung: Kurs «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

# Neu: Musiknotation am PC

Mit dem Gratis-Programm Finale Notepad 2008 lernen Sie Noten bzw. Melodien zu schreiben. Sie können auch eine einfache Begleitung z.B. mit Klavier oder Gitarre als Musiknoten ausdrucken und erlangen die Fähigkeit, Ihre Grundkenntnisse nach dem Kurs selbständig zu erweitern.

Betriebssystem: Windows XP/Vista Voraussetzungen: Kurs «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse. 3 x 2 Lektionen Fr. 280.-

# Neu: Musiklehre am PC

Mit einem Gratis-Programm lernen Sie die Grundlagen der Musik kennen: Tonleiter, Melodie, Takt, Rhythmus. Sie lernen wie Sie jederzeit ihr Grundwissen auffrischen und erweitern können (Komponisten, Musikgattungen wie Symphonie, u.s.w. und können jede Lektion jeweils auf Papier ausdrucken.

Betriebssystem: Windows XP/Vista Voraussetzungen: Kurs «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse. 3 x 2 Lektionen Fr. 280.-

# 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/Microsoft Word 07 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/Vista Voraussetzungen: Kurs «Einführungskurs» oder entsprechende Kenntnisse. 4 x 2 Lektionen, Fr. 280.-

# Auffrischungskurs für Fortgeschrittene

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

Programme: Windows XP/Vista, Microsoft Office 2002/2007 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: Microsoft Word 2002/2007 Voraussetzungen: Kurs «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: Microsoft PowerPoint 2002/2007 Voraussetzungen: Kurs «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: Microsoft Word 2002/2007 Voraussetzung: Kurs «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/Vista, Photoshop Elements 6.0/7.0

Voraussetzung: Kurs «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/Vista, Picasa (Gratisprogramm)

Voraussetzung: Kurs «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/Vista, Photoshop Elements 5.0/6.0/7.0

Voraussetzung: Kurs «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 6.0/7.0 Voraussetzung: Kurs «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

# Bildbearbeitung Auffrischung u. Aufbau

(mit Photoshop Elements)

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

Programm: Adobe Photoshop Elements 6.0/7.0 Voraussetzung: Kurs «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: Kurs «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: Kurs «Videobearbeitung 1» oder entsprechende Kenntnisse.

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

# Kurzzeitkurse

Basel

# Neu: Fotobücher u. Kalender gestalten

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

Programm: Gratisprogramme

Voraussetzung: Kurs «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: Kurs «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: Kurs «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: Kurs «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: Kurs «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.

Programme: Windows XP/Vista

Voraussetzung: Kurs «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/Vista

Voraussetzungen: Kurs «Windowskurs 1» oder

entsprechende Kenntnisse. 2 x 2 Lektionen, Fr. 150.-

# Workshops

Basel

# Fotografieren mit Digitalkamera 1

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.-

# Neu: Fotografieren mit Digitalkamera 2

mit Patrick Bernet (Fotograf)

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

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

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.-

# 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)

 $5 \times 1$  Stunde (Privatunterricht), Fr. 450.- (exkl. Wegpauschale)

# Kaufberatung

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

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

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

1 Lektion, Fr. 75 .-

# Begleitung beim Computerkauf

Möchten Sie einen Computer kaufen und dabei gerne begleitet werden?

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

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

1 Lektion, Fr. 75.- (Kaufbegleitung) 1 Stunde, Fr. 100.- (Installation, exkl. Wegpauschale)

# Support

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

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

Dieses Angebot führen wir auch für den Kan-

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

# Privatstunden (Mac und Windows PC)

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

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

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

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

# Neu: Öffentliche Automaten

Sie wünschen sich eine Einführung im Bedienen von Billetautomaten, elektronischen Telefonbüchern in Telefonkabinen, Bankomaten oder öffentlichen Fotoautomaten.

Wir gehen mit Ihnen zum gewünschten Automaten und erklären Ihnen die Funktionen des Geräts. Sie können das Gelernte sofort ausprobieren.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL

1 Lektion, Fr. 75.-

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

# **Handy Privatlektion**

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

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

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

# Handy Gruppenkurs

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

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

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben

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

2 x 2 Lektionen, Fr. 95 .-

# PC-Kurse für Hirnverletzte

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

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

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

# Sprachen

# Englisch

# Basel

# 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

# Französisch

### Liestal

# **Anfängerkurs**

Unsere erfahrene Kursleiterin vermittelt Ihnen eine solide sprachliche Grundlage. Sie werden langsam in Grammatik, Lesen, Schreiben eingeführt und auf «reden lernen» wird grosser Wert gelegt.

Daten 20. April - 22. Juni (10x)

(ohne 1.6)

Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.30 Uhr Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4

Kirsten Indra Leitung Kosten Fr. 220.-Anmeldung bis 1. April

# 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

A	-	-	-	ıa		-	~
н	П	m	$\boldsymbol{e}$	ш	u	П	u

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 - 5 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

10.30 Uhr Dienstag, 09.45 Uhr Montag, 14.00 Uhr 15.00 Uhr Dienstag, Dienstag, 09.40 Uhr Dienstag, 16.00 Uhr Mittwoch, Mittwoch, 11.00 Uhr Mittwoch. 14.50 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr 10.30 Uhr Freitag,

# Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr Montag, 10.00 Uhr 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr Montag, 08.20 Uhr 10.35 Uhr Dienstag Dienstag, Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 10.30 Uhr Donnerstag, 14.00 Uhr Donnerstag, 08.45 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, 09.30 Uhr Preitag, 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

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

# Münchenstein

Mittelstufe Mittwoch, 09.00 Uhr

# **Oberwil**Mittelstufe

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

Dienstag,

# 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 Leichte Mittelstufe Donnerstag, 08.30 Uhr

# **Italienisch**

# Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.00 Uhr Dienstag, 14.00 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

16.30 Uhr

Mittelstufe Freitag, 09.00 Uhr

# Sissach

Leichte Mittelstufe Donnerstag, 08.45 Uhr

# Spanisch

# Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.00 Uhr Donnerstag, 08.30 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

# 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.

# Schnupperzeit während den Osterferien

Möchten Sie ein bestimmtes Sportangebot kennen lernen oder die Ferienzeit für ein wenig Bewegung oder Entspannung nutzen? Dann besuchen Sie unsere Schnupperangebote in den Osterferien!

Mittwoch, 15.4, Donnerstag, 16.4, Freitag 17.4

# 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 Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15, Basel

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeu-

tin 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

Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer Leitung

Fr. 12.50/Lektion Kosten

# Körpertraining, Stretching, Entspannung

Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

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

Belchenstr. 15, Basel

Madeleine Schmutz, Bewegungs-Leitung

und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

# **PowerGym**

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

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

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

Montag, 11.30 - 12.30 Uhr Tag/Zeit 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

Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

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

Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

# Liestal

# Neu: Körpertraining und Koordination

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

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

21 A. Liestal

Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

# Basel

# Bauch - Beine - Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Tag/Zeit Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Ort akzent forum Turnhalle, Theodors-

kirchplatz 7, Basel

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

# Rhythmische Gymnastik

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

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Leitung Marie-José Tschopp Kosten Fr. 12.50/Lektion

# GymFit+

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

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

# **Oberwil**

# Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 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

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer) **Rhypark Saalbau**, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr **St. Johannes Alterssiedlung,** Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung, Schweizerg. 23

Freitag, 14.30 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus**, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 Uhr

Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr **Zwinglihaus**, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

# Kleinbasel

akzent forum Turnhalle

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

# Riehen

Andreashaus, Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur

Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

Turnsaa

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Dreibrunnen, Obertorstrasse

Donnerstag, 09.30 Uhr

### Aesch

Steinackerhaus

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

# Allschwil

St. Theresia

Montag, 13.30, 14.30 Uhr

St. Peter und Paul

Montag, 14.15, 15.45 Uhr

**Turnhalle Gartenstrasse** 

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

Calvinhaus

Donnerstag, 15.00 Uhr

**Turnhalle Gartenstrasse** 

Dienstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

# Arlesheim

**Turnhalle Domplatz** 

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

Biel-Benken

Schulhaus Kilchbüel

Montag, 09.00 Uhr

Binningen

**Turnhalle Margarethen** 

Mittwoch, 14.00

Donnerstag, 17.30 Uhr

Blauen

Turnhalle

Dienstag, 15.00 Uhr

Bottmingen

Schulhaus Hämisgarten

Dienstag, 16.00 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

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

Laufen

Ref. Kirchgemeindehaus

Mittwoch, 14.30, 15.30 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

Beckenbodentraining

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

Frauen.

Basel

Kurs 1

Tag/Zeit

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

Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Liestal

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr

Datum: ab 22. April

Ort Sport- und Gesundheitszentrum

Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

21 A, Liestal

Leitung Irène Stoll Ermuth,

Pysiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

OsteoGvm

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Leitung Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

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

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Leitung Diana Barth, Bewegungspädago-

gin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

**Gleichgewichtstraining** 

Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich

vor Stürzen schützen können.

Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Monique Mattarelli, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe

Trainingskurs 2

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Claudine Schwyn, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Rückentraining

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

Basel

Kurse 1 - 3

Tag/Zeit Freitag

Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr

Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr
Ort akzent forum Turnhalle,

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+, Gymnastik-
	halle, 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
	Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion
Liestal	
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum

# Basel

Leitung Kosten

# **NEU:** Fit und entspannt

21 A, Liestal

Fr. 12.50/Lektion

Bei der Franklin-Methode werden Bewegungen mit bildlichen Vorstellungen unterstützt. Dadurch können Kraftübungen effizienter ausgeführt, ungünstige Bewegungsmuster korrigiert und die Haltung verbessert werden. Sie nehmen Ihren Körper besser wahr und fühlen sich fit und entspannt.

Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

I. Stoll Ermuth, Pysiotherapeutin

Daten	24. April - 25.Juni (8x)
	(ohne 1.5/22.5)
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Daniela Bui, Turn- und Sportlehre-
	rin II, Bewegungspädagogin
	Franklin Methode
Kosten	Fr. 144

# 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.

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungs-
	schulung, Blotzheimerstr. 28, Basel
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
V	F 10 // - Lt'

Fr. 18.-/Lektion Besonderes ohne Bodenübungen

# Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Lisbeth Reinhard-Barth, Atemthe-
	rapeutin und Erwachsenen-
	bildnerin

Fr. 18.-/Lektion

# Yoga

Kurs 2

Kosten

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

Basel	
Kurs 1	
Tag/Zeit	Donnerstag, 11.30 - 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle
	Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness,
	Hirschgässlein 44, Basel
	Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

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

# Basel Qi-Gong

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

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

# **Feldenkrais**

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

Kurs 1	
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Leitung	Elisabeth Howald, dipl.
	Feldenkrais-Lehrerin
Kurs 2	
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre- rin, 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, Waisen-
	haus Theodorskirchnlatz 7 Base

Freitag

# Kurse 3 und 4

Tag/Zeit

Kosten

Kosten

	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

Liestal	
Tag/Zeit	Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Rest. Falken, Saal 1. OG,
	Rheinstrasse 21, Basel
Leitung	Susana IIIi, Tai Ji-Lehrerin

Fr. 17.-/Lektion

Fr. 17.-/Lektion

# Krafttraining

# Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im Kraftraum Fitnesscenter 50+

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr

Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr

Mi, 15.00 - 17.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Bel-

chenstr. 15, Basel

Kosten 3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.-

MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

# Schnuppertage Krafttraining

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

Samstag, 28. März, 10.00 - 12.00 Uhr Freitag, 17. April, 14.00 - 16.00 Uhr

# Laufsport

# Nordic Walking Einführung

Basel

Daten 20. - 30. April (4x)

Tag/Zeit Montag und Donnerstag, 09.00 -

10.15 Uhr

Ort Bruderholz: Wasserturm

Leitung Franziska Mangold,

Nordic Walking-Leiterin

Anmeldung bis 6. April

Gelterkinden

Treffpunkt Eingang Schwimmbad

Gelterkinden

Daten 23.4. / 30.4. / 7.5. / 14.5.

Tag/Zeit Donnerstag, 09.15 - 10.30 Uhr

Leitung Monika Zumbrunn,

Nordic Walking-Leiterin

Anmeldung bis 6. April

Liestal

Treffpunkt Regionalstelle, Bahnhofstr. 4,

Liestal

Daten 17. - 26. März (4x) Tag/Zeit Dienstag/Donnerstag,

09.00 - 10.15 Uhr

Leitung Ruth Lehner, Nordic Walking-

Leiterin

Anmeldung bis 3. März

# Münchenstein

Treffpunkt Veloparkplatz Grün 80 (oberhalb

Autoparkplatz), Münchenstein

Daten 16. - 25. März (4x) Tag/Zeit Montag/Mittwoch,

09.30 - 10.45 Uhr

Leitung Katrin Ackermann, Nordic Wal-

king-Leiterin

Anmeldung bis 2. März

Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Basel

Laufspass mit dem Laufpass

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

dung nicht erforderlich).

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

**Nordic-Walking** 

Basel

Ort Wasserturm Bruderholz, Basel

Montag 09.00 - 10.00 Uhr

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Wasserturm, Tram

Nr. 15 oder 16 bis Endstation

**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

Walking/Nordic Walking

Basel

Ort Lange Erlen, Basel

Dienstag 09.30 Uhr Freitag 09.30 Uhr

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökono-

miegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit

Dusche zur Verfügung.

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.

Münchenstein

Sportplatz Au

Mittwoch, 09.30 Uhr

Zunzgen

Parkplatz Sperrmattweg

Montag, 09.30 Uhr

Vita Parcours, Nordic Walking

Ort Allschwilerwald, Allschwil Donnerstag 09.00 Uhr Vita-Parcours Freitag 14.00 Uhr Nordic Walking

Treffpunkt 08.45 resp. 13.45 Uhr Garderoben-

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

derobe zur Verfügung.

Walking

Gelterkinden

Schwimmbad-Eingang

Montag, 09.30 Uhr

Liestal

APH Frenkenbündten

Dienstag, 09.50 Uhr

Muttenz

Sportplatz Margelacker

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

# 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. Hallenbadein-

tritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Liestal

Hallenbad Gitterli (in Zusammenarbeit mit **Gsünder Basel**)

Kurs 1

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Leitung Priska Purtschert, Aquafit-Leiterin

Kurs 2 Leitung Donnerstag, 12.30 - 13.30 Uhr

Regula Diener, Aquafit-Leiterin

Kosten

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

tritt, inkl. 7,6% MwSt.)

# Agua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit

Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr

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

Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler

Kosten Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt, exkl.

7.6% MwSt.)

# Wassergymnastik mit Schwimmen

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

Kosten

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

Daten

19. Januar - 26. Juni (20x)

# Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17

Montag

09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)

Dienstag

08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen) Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Montag

08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,

15.30, 16.15 Uhr

Dienstag

08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr

Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

# Fit im Wasser in Basel

Für sportliche Frauen und Männer. Es wird die allgemeine Kondition gefördert.

Halbjahresabonnement Fr. 172.15 Kosten

(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

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

# Kleinbasel

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch, 16.00 Uhr\*, 16.45 Uhr

(\*Wassertiefe 2 m)

### Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67 08.00, 08.45 Uhr Dienstag 08.00, 08.45 Uhr Mittwoch Riehen, Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15 Montag 18.00 Uhr, Mittwoch 16.00 Uhr

### Fit im Wasser in BL

Halbjahresabonnement: Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20

MwSt., exkl. Hallenbadeintritt)

# Aesch

Schulhaus Schützenmatt

Mittwoch, 13.30 Uhr

# Bottmingen

Hallenbad Burggarten

Montag, 14.15 Uhr

# Frenkendorf

Schwimmhalle Mühlacker

Mittwoch, 16.00 Uhr

# Gelterkinden

Hallenbad

Mittwoch, 09.00 Uhr

# Liestal

Hallenbad

Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

# Muttenz Hallenbad

Freitag, 14.15 Uhr

### **Oberwil**

Hallenbad Hüslimatt

Freitag, 14.00 Uhr

# Tanzen

# Basel

# Stepptanz

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

# Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

### **Aufbaukurs**

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort tanzwerk, die Schule für Stepp-

tanz, Schorenweg 150, Basel

Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin

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

# Salsa

Kosten

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

Maja Meier, Bewegungspädago-Leitung

gin, 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

Fr. 17.-/Lektion Kosten

# Gesellschaftstanz

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

# Basel

# Kurs 1: nur für Frauen

ab 20. April

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

# Kurs 2: für Neueinsteiger

ab 20. April

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 Ort Gerbergasse 54

# Kurs 7: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Kurse 1 + 6: Sie finden in der Ger-

bergasse 54 statt

Kosten Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)

# Liestal

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr

Kosten Fr. 11.50 / Lektion

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin
Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,

Rheinstrasse 21

# Tänze aus aller Welt

# Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

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

# Grossbasel

Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstr. 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus, Furkastr. 12,

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus, Am Krayenrain 24

Montag, 14.30 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflege-

heim, Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

### Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesen-

damm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

### Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

# Aesch

# Aula SI

Mittwoch, 09.30 Uhr

# Allschwil

# Calvinhaus

Montag, 15.00 Uhr

# Arlesheim

Ref. Kirchgemeindehaus

Dienstag, 14.30 Uhr

# Binningen

Altersheim Langmatten

Mittwoch, 09.30 Uhr

# Birsfelden

**Kirchmatt Aula** 

Mittwoch, 09.15 Uhr

# Bottmingen

# Gemeindestube

Freitag, 09.15 Uhr

# Füllinsdorf

# Drei König

Mittwoch, 09.30 Uhr

# Gelterkinden

# Café Lindenhof

Donnerstag, 09.15 Uhr

# Hölstein

# Alte Turnhalle

Mittwoch, 09.15 Uhr

### Laufen

Aula Baselstrasse

Dienstag, 16.00 Uhr

# Liestal

Rest. Falken, Saal 1. 0G

Donnerstag, 14.45 Uhr

# Münchenstein

# Kath. Pfarrheim

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

# Muttenz

**APH zum Park** 

Donnerstag, 09.30 Uhr

# **Oberwil**

Ref. Kirchgemeindesaal

Donnerstag, 14.15 Uhr

# Therwil

Kath. Pfarreiheim

Montag, 14.30 Uhr

# Offener Tanznachmittag z. Schnuppern

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

# Hölstein

Leitung

### Alte Turnhalle

Datum Montag, 20. April Zeit 14.00 - 17.00 Uhr

Kosten gratis

Anmeldung nicht erforderlich

Mitnehmen bequeme Schuhe, Tanzschläppli

Tanzgruppenleiterinnen

(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.

# Neue Kurse ab 4.März

Schnupperlektion ins Golfen, Einsteigerkurs, Vertiefungskurs (Vorkenntnisse erforderlich), Daten und Preise auf Anfrage.

# 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,

Tennisracket

Anmeldung Erforderlich, Eintritt jederzeit mögl.

# Softball-Tennis

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

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

geeignet.
Doppellektion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.)

pro Semester

# Aesch

Mehrzweckhalle Löhrenacker

Donnerstag, 09.00 Uhr

# Arlesheim

Sporthalle Hagenbuchen

Mittwoch, 09.00 Uhr

# Liestal

Sporthalle Frenke

Dienstag, 12.00 Uhr

# Basel

# **Tischtennis**

Ort Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43,

Basel

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

Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 14.30 Uhr

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95

(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

# Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

### Kurs 1 (nur Frauen)

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

Kurs 2 (nur Männer)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Leitung Esther Hug

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20

(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Daten 19. Januar - 26. Juni (20x)
Ort akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7, Basel

# **Breitensporttag**

Mittwoch, 27. Mai 2009 in Muttenz

# 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.

# Weitere Wandergruppen gibt es in:

Duggingen, Ettingen, Frenkendorf, Gelterkinden, Liestal

# 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, Eli-

sabeth Syfrig, Fritz Felder (alle Seniorensportleiter)

Besonderes Langlauf, auf Wunsch: Schnee-

schuh- und/oder Winterwandern

# Volkstanzferientage

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

# Ferienwoche 1

Daten Montag, 23. - Freitag, 27. März Ort Hotel Artos in Interlaken

### Ferienwoche 2

Daten Sonntag, 7. - Donnerstag, 11. Juni
Ort BDB-Akademie in Staufen (D)

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

# Nordic Walking und Wellness am Titisee

Im Gebiet Titisee Hinterzarten erleben Sie schöne Touren. Einsteiger haben die Möglichkeit, die Nordic Walking Technik zu erlernen. Zur Erholung und Entspannung bietet das Hotel einen schönen Wellnessbereich an.

Daten Sonntag, 26. - Mittwoch, 29. April Ort Maritim Titisee Hotel in Titisee-

Neustadt

Leitung Barbara Willmering und Verena Gättli (Seniorensportleiterinnen)

# Bergwanderwoche im Oberengadin

In der einmaligen Bergwelt des Oberengadins erleben Sie ausgedehnte Wanderungen. Sie geniessen die Flora und Fauna dieser Landschaft und das Solebad im Hotel lädt zur Entspannung ein. Auch für Kulturinteressierte bietet die Region Oberengadin Interessantes an.

Daten Sonntag, 16. - Samstag, 22. August
Ort Hotel Schweizerhof in Sils Maria
Leitung Kurt Liechti und Urs Eschbach

(Wanderleiter)

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.