

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2009)
Heft: 2: Schwerpunkt Kunstmuseum

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: 08.01.2026

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

Sportangebote im Frühling

Der Frühling ist da. Endlich, möchte man sagen, nach diesem langen, kalten Winter. Nun sind die Temperaturen wieder höher, und sie locken einen nach draussen, um Sport zu treiben und die wintermüden Glieder wieder in Form zu bringen.

Körperliche Aktivitäten im Freien – oder um es auf Neudeutsch zu sagen: Outdoor Sport – gehören für viele zu den schönsten Nebenbeschäftigungen in der wärmeren Jahreszeit.

Ob Walking, Nordic Walking, Jogging, Vita Parcours oder Wandern – das akzent forum bietet eine Vielzahl von attraktiven Sportkursen an, die unter freiem Himmel stattfinden.

Geleitet werden unsere Sportkurse von qualifizierten Sportleiterinnen und -leitern, die in der Eidgenössischen Hochschule für Sport ausgebildet wurden und über profunde Erfahrungen in ihrer Sportart verfügen.

Draussen wie drinnen – Kurse von Qualität
Neben den attraktiven Outdoor-Sportkursen organisiert das akzent forum eine Vielzahl von moderaten Bewegungsangeboten, denn fit zu sein, heisst nicht nur, die Ausdauer und die Kraft zu trainieren, sondern auch die Beweglichkeit. Mit verschiedenen Gymnastikkursen, Stretching- und Entspannungsangeboten sowie Wassergymnastik oder Tanzkursen haben wir auch in dieser Hinsicht erstklassige Angebote.

Daneben können Sie bei uns unzählige weitere Sportarten ausüben: Pilates, GymFit, Bauch-Beine-Po, Rückentraining, Yoga, Qi-Gong, Tai-Ji, Feldenkrais, Aquajogging, Tennis und sogar Golf; und



ausserdem haben wir einen eigenen Kraftraum.

Sie sehen: Das Sportangebot von akzent forum ist gross. Wir bieten Kurse in den Kantonen Baselland und Basel-Stadt an. Bestimmt ist auch etwas darunter, was Ihren Bedürfnissen entspricht.

...und Kultur

Dazu bieten wir ein breites Angebot an Sprachlektionen, Computer- und Handykursen an. Wir organisieren Führungen, Ausflüge und Vorträge. Sie können in unserem Chor singen, im Kammerorchester mitspielen oder am Literaturzirkel teilnehmen – malen, Schach spielen oder aquarellieren.

Haben Sie Interesse?

Auf den folgenden Seiten sehen 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.



Telefon 061 206 44 66

Mo-Fr, 08.00 - 12.00 Uhr

und 14.00 - 16.30 Uhr

www.akzent-forum.ch

Ausgewählt

Besondere Bildungs- und Sportangebote



Veranstaltungen

Die Kunst des Rahmens

Sie lernen das spannende Kunsthandwerk des Rahmenmachens kennen – von der Technik bis zu gestalterischen Fragen.

Montag, 11. Mai, 10.00 - 11.00 Uhr

Zwischen Ausgrabung und Museum

Was geschieht mit den Funden nach der Ausgrabung? Wir schauen in den Büros der Archäologischen Bodenforschung nach.

Dienstag, 19. Mai, 14.00 - 15.00 Uhr

Paraplegikerzentrum Nottwil

Sie lernen das Paraplegikerzentrum kennen und erhalten einen Einblick in die Arbeit dieser Organisation.

Donnerstag, 28. Mai, 12.00 - 18.00 Uhr

Graf Caliostro

Lernen Sie diese umstrittene Persönlichkeit aus dem 18. Jh. kennen, die eng mit Basel und Riehen verbunden ist.

Freitag, 5. Juni, 10.00 - 11.30 Uhr

Alberto Giacometti

Die Ausstellung zeigt bedeutende Arbeiten des bekannten Schweizer Künstlers.

Montag, 8. Juni, 10.30 - 11.45 Uhr

Auf Schatzsuche in Sursee/Beromünster

Ein kaum bekanntes historisches Städtchen und ein stimmungsvolles Ensemble von alter Kirche und barocken Chorherrenhäusern.

Dienstag, 16. Juni, 08.45 - 18.00 Uhr

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, 21. April

16.00, 17.00 und 18.00 Uhr

Computeria

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

Montag, 4. Mai

Kaufberatung Digitalkameras. Auf was muss ich beim Kauf achten.
Urs Hartmann

Montag, 1. Juni

Datensicherung (System- & Dokumentensicherung, benötigte Programme, Automatismen, empfehlenswerte Datenstrukturen) mit Martin Gruber

Neu: Angebote für Sehbehinderte

Hat Ihr Sehvermögen nachgelassen und Sie benötigen eine Beratung im Bereich Hilfsmittel für den Computer oder das Mobil-Telefon? Möchten Sie eine Bildschirm-Lesesoftware, die Ihnen den Text am Bildschirm vorliest, oder benötigen Sie Privatstunden für die gängigen Anwendungsprogramme und für die Verwendung der Hilfsmittel? Rufen Sie uns an, wir organisieren eine Fachperson für Sie, die Ihnen gerne weiterhilft.

Machen Sie Ferien mit uns

April

Nordic Walking und Wellness am Titisee

Sonntag, 26. bis Mittwoch, 29. April

Juni

Volkstanzferien in Staufen

Sonntag, 7. bis Donnerstag, 11. Juni

Juli

2-Tagesbergtour im Oberengadin

Dienstag, 21./Mittwoch, 22. Juli

August

Wanderwoche in der Region Silvaplana

Sonntag, 16. bis Samstag, 22. August

Oktober

Bergün – leichte Wanderungen + Ausflüge

Sonntag, 11. bis Freitag, 16. Oktober

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.

Sommerferienprogramm

Möchten Sie auch in den Sommerferien etwas Anregendes für Körper und Geist tun? Dann sind Sie bei unserem Sommerferienprogramm von Bildung und Sport genau richtig.

Verlangen Sie unser Detailprogramm ab Anfang Mai.



Allgemeine Bibliotheken
der GGG Basel



Mit Ihrer ABG-Bibliothekskarte erhalten Sie Rabatt in einigen Basler Buchhandlungen. Details erfahren Sie unter www.abg.ch oder in unseren Bibliotheken (s. a. S. 39).

voll dabei

Über 250 000 Medien zum Hören, Lesen und Sehen

Bon: Fr. 10.-

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

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

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

Abmeldung

Kurse

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

Ausflüge, Führungen, Vorträge

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

Auf einen Blick...

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

April

- 23.04.09 Wenn das Gehör nachlässt (V)
- 29.04.09 Handlesen (V)
- 29.04.09 Das erste Goetheanum 1 (V)

Mai

- 05.05.09 Jüdisches Basel (F)
- 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)
- 11.05.09 Kunst des Rahmens (F)
- 13.05.09 Japanese Gardens (V)
- 13.05.09 Schmutziger Handel (F)
- 14.05.09 Zum düsteren Kohlenberg (F)
- 14.05.09 Alice Walker (V)
- 15.05.09 Geheimnisvolles Ägypten (F)
- 18.05.09 Theater und Schauspielhaus Basel (F)
- 19.05.09 Ausgrabungen und Museum (F)
- 19.05.09 Z'Basel an (und im) mym Rhy (V)
- 20.05.09 Tanzen, Warnen, Täuschen (F)
- 25.05.09 Öl und Essig(F)
- 26.05.09 Verzell doch das em Fährimaa! (F)
- 27.05.09 Erasmus von Rotterdam (F)
- 28.05.09 Paraplegikerzentrum Nottwil (A)
- 28.05.09 Das offene Bein (V)
- 29.05.09 Vogelwarte Sempach (A)

Juni

- 03.06.09 Petite Camarque Alsacienne (A)
- 04.06.09 Spalentor und Stadtbefestigung (F)
- 05.06.09 Graf Caliostro (F)
- 08.06.09 Alberto Giacometti (F)
- 09.06.09 Kartause Ittigen (Thurgau) (A)
- 10.06.09 Papst, Pest und andere Seuchen (F)
- 10.06.09 ABG - Bibliotheksführung (F)
- 11.06.09 Das Basler Rathaus (F)
- 12.06.09 Die Pauluskirche (F)
- 15.06.09 Basler Trinkwasser-Gewinnung (F)
- 16.06.09 Joseph Haydn (V)
- 16.06.09 Schatzsuche Sursee/Beromünster (A)
- 17.06.09 Hans Holbein der Jüngere in Basel (F)
- 18.06.09 Romanik in Romainmôtier/Payerne (A)
- 23.06.09 Birsigtunnel (F)
- 24.06.09 Merian Park in Brüglingen (F)
- 25.06.09 Kunst der Kelten (A)

Führungen

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 23. April

Schlüsselzunft und Safranzunft

Die beiden Zunfthäuser verdeutlichen Traditionstreichtum 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

Die Kunst des Rahmens

Sie lernen das spannende Kunsthandwerk des Rahmenmachens kennen – von der Technik bis zu gestalterischen Fragen.

- Datum 11. Mai
- Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
- Ort 09.55 Uhr Herbergsgasse 4-6
(hinter Spiegelhof)
- Leitung Niklaus Knöll
- Kosten Fr. 20.-
- Anmeldung bis 27. April

Schmutziger Handel in edlen Räumen

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

- Datum 13. Mai
- Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr
- Treffpunkt Eingang Haus zum Kirschgarten
- Leitung Kevin Heiniger
- Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
- Anmeldung bis 29. April

Zum düsteren Kohlenberg

Ein Rundgang am Kohlenberg – eine einst schaurische und gemiedene Gegend mit Gefängnis, Henkern, Prostituierten und niederem «Gesinde».

- Datum 14. Mai
- Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
- Treffpunkt Lohnhofgasse, neben Brötili Bar
- Leitung Grabmacherjoggi
- Kosten Fr. 20.-
- Anmeldung bis 30. April

Geheimnisvolles Ägypten

Erfahren Sie alles über den Jenseitsglauben, den Totenkult und die Hieroglyphen im Antikenmuseum Basel.

- Datum 15. Mai
- Tag/Zeit Freitag, 10.15 - 11.30 Uhr
- Treffpunkt Eingang Antikenmuseum
- Leitung Mike Stoll
- Kosten Fr. 23.- (exkl. Eintritt)
- Besonderes Gut zu Fuss
- Anmeldung bis 4. Mai

Theater und Schauspielhaus Basel

Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen vom Theater/Schauspielhaus und erfahren mehr über deren Geschichte.

- Datum 18. Mai
- Tag/Zeit Montag, 16.00 - 17.30 Uhr
- Treffpunkt 15.55 Uhr vor dem Haupteingang des Theaters
- Leitung Theater Basel
- Kosten Fr. 20.-
- Besonderes Gut zu Fuss! Viele Treppen!
- Anmeldung bis 4. Mai

Zwischen Ausgrabung und Museum

Was geschieht mit den Funden nach der Ausgrabung? Wir schauen in den Büros der Archäologischen Bodenforschung nach.

Datum	19. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt	Elsässerstr. 128, Archäol. Bodenforschung
Leitung	Norbert Spichtig
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 5. Mai

Tarnen, Warnen, Täuschen

Warum tarnen sich Tiere und welche Mittel zur Tarnung und Täuschung stehen ihnen zur Verfügung?

Datum	20. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung	Zoo Basel
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-)
Anmeldung	bis 6. Mai

Öl und Essig «Vom Fass»

Machen Sie eine kleine kulinarische Entdeckungsreise durch die Welt der Öle und Essige!

Datum	25. Mai
Tag/Zeit	Montag, 19.00 - ca. 21.00 Uhr
Treffpunkt	19.00 Uhr vor Eingang «Vom Fass», oben an Spalenberg 59
Leitung	Irene Handloser
Kosten	Fr. 30.- (inkl. Apero und Degustation)
Anmeldung	bis 11. Mai

Verzell doch das im Fährmaa!

Basler sind wahre Liebhaber und Bewahrer von meist uralten Redensarten. Folgen Sie dem Historiker durch das sprichwörtliche Basel.

Datum	26. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Münster
Leitung	Brigitte Häring
Kosten	Fr. 23.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 12. Mai

Erasmus von Rotterdam

Wer war Erasmus? Der Rundgang bringt Ihnen den Menschen und sein Werk näher – und die bewegte Zeit, in der er lebte.

Datum	27. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr, Schiffslände (bei der Treppe zum Rhein)
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 13. Mai

Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 27. Mai

ABG-Bibliotheksführung

Ein Blick hinter die Kulissen - wer wählt Bücher aus, wie gelangen sie in die Regale und was, wenn sie nicht mehr begehrts sind?

Datum	10. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Schmiedenhof 10 (Durchgang Rümelinsplatz, vor dem gelben Lift)
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Apéro)
Besonderes	Eine gemeinsame Veranstaltung von ABG und akzent forum
Anmeldung	bis 3. Juni

Das Spalentor und die Stadtbefestigung

Geniessen Sie die wunderbare Sicht über die Basler Altstadt und erfahren Sie mehr über Vertheidigungsanlagen und Baugeschichte.

Datum	4. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Spalentor
Leitung	Peter Habicht
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss, Treppen!
Anmeldung	bis 21. Mai

Das Basler Rathaus – Stolz der Bürger

Wir erfahren mehr über die bewegte Geschichte dieses Hauses und besuchen den (wie lange noch intakten?) Grossratssaal.

Datum	11. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Arkaden Rathaushof
Leitung	Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 28. Mai

Die Pauluskirche – ein Gesamtkunstwerk

Ein Juwel des Jugendstils, geschaffen im originellen Zusammenwirken von Stararchitekten und Künstlern der Regio.

Datum	12. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Pauluskirche
Leitung	Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten	20.-
Anmeldung	bis 29. Mai

Basler Trinkwasser-Gewinnung

Wie kommt das Wasser zu uns ins Haus? Nach einer kurzen Einführung besichtigen Sie die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen und das Pumpwerk.

Datum	15. Juni
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.45 Uhr Endstation Tram 2, Eglisee
Leitung	IWB
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss! Keine Sitzgelegenheit
Anmeldung	bis 1. Juni

Papst, Pest und andere Seuchen

Ein Stadtrundgang zur Geschichte der classe politique im Alten Basel – von Machtbezeugungen, Seuchen und reger Bautätigkeit.

Datum	10. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Peterskirche
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 23.-

Hans Holbein der Jüngere in Basel

Zwischen Rathaus und Kunstmuseum folgen wir den Wegen und Stätten, an denen Hans Holbein d. J. während seiner Basler Jahre gewirkt hat.

Datum	17. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	13.55 Uhr, Rathaushof
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 3. Juni

Birsigtunnel

Das unterirdische Basel: von der Heuwaage bis zur Schiffslände. Es gibt viele ober- und unterirdische Veränderungen der Stadt.

Datum	23. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Zoo Haupteingang
Leitung	ideenreich
Kosten	Fr. 23.-
Besonderes	Gut zu Fuss! Gutes Schuhwerk mit gutem Profil.
Anmeldung	bis 11. Juni

Merian Park in Brüglingen

Besuchen Sie den wunderbaren Park. Sie erfahren einiges über Geschichte/Philosophie, über Pflanzen sowie die Beziehung zwischen Mensch und Natur.

Datum	24. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	beim Kutschenmuseum, Merian Park
Leitung	Merian Park
Kosten	Fr. 20.-
Bemerkung	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 10. Juni

Ausflüge

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
Leitung	Paraplegikerzentrum
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
Treffpunkt	08.15 Uhr Schalterhalle SBB, «Treffpunkt», Abfahrt: 08.30 Uhr nach Olten-Sempach Stadt, Vogelwarte (Billette selber lösen).
Leitung	Vogelwarte Sempach
Kosten	Fr. 30.- (exkl. SBB)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 15. Mai

Petite Camarque Alsacienne

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen. Bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder und vieles mehr sind in der Petite Camarque zu Hause.

Datum	3. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 07.50 - 12.30 Uhr
Treffpunkt	07.50 Uhr Schiffslände, Bus 4 bis Neuweg. Abfahrt 08.01 Uhr
Leitung	Petite Camarque
Kosten	Fr. 30.- (inkl. Busbillette)
Besonderes	Gut zu Fuss! ID nicht vergessen!
Anmeldung	bis 20. Mai

Kartause Ittingen (Thurgau)

Sie besichtigen die eindrückliche Kloster- und Gartenanlage und erfahren mehr über die Lebensweise ihrer einstigen Bewohner.

Datum	9. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 07.45 - 18.00 Uhr
Treffpunkt	07.45, 08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit R. Saner Bus
Leitung	Harry Eichenberger
Kosten	Fr. 89.-
Anmeldung	bis 26. Mai

Auf Schatzsuche in Sursee/Beromünster

Ein kaum bekanntes historisches Städtchen und ein stimmungsvolles Ensemble von alter Kirche und barocken Chorherrenhäusern.

Datum	16. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 08.45 - 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr Schalterhalle SBB, «Treffpunkt», Abfahrt: 09.03 Uhr
Leitung	Rose Schulz-Rehberg
Kosten	45.- (exkl. Bahn: Billett bis Beromünster lösen)
Anmeldung	bis 2. Juni

Romanik in Romainmôtier und Payerne

Diese Kirchen gehören zu den schönsten Bauwerken der Romanik in der Schweiz – ein Ausflug in die französische Schweiz.

Datum	18. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 07.45 - 18.00 Uhr
Treffpunkt	07.45 Uhr Gartenstrasse mit R. Saner Bus, Abfahrt: 08.00 Uhr
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 98.- (exkl. Mittagessen)
Anmeldung	4. Juni

Kunst der Kelten

Besuchen Sie die einzigartige Ausstellung in Bern zum Kunstschaffen der antiken Kelten. Sie sehen Meisterwerke aus 14 Jahrhunderten!

Datum	25. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.15 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr, Schalterhalle SBB, Treffpunkt, Abfahrt: 08.28 Uhr
Leitung	Hist. Museum Bern
Kosten	Fr. 30.- (exkl. Bahn)
Anmeldung	bis 11. Juni

Vorträge

Basel

Wenn das Gehör nachlässt...

Aufzeigen von Beispielen für das Schlechter werden des Gehörs und von Möglichkeiten, es zu verbessern.

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	erfordelich

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. Astrologische 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

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: in den «Vier Jahreszeiten».

Datum	16. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Schmiedenhof Zunftsaal, Rümelinsplatz
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 3. Juni

Spiel**Schachtreff****Birsfelden**

Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
----------	---------------------------

Sissach

Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
----------	---------------------------

Senioren-Theater**Sissach**

Tag/Zeit	Auf Anfrage
----------	-------------

Literatur, Musik und Gestalten**Liestal****Lesezirkel**

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

Gruppe A

Daten	21.4./5.5./19.5./2.6.09 (4x)
-------	------------------------------

Gruppe B

Daten	28.4./12.5./26.5./9.6.09 (4x)
-------	-------------------------------

Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
----------	-----------------------------

Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
-----	-------------------------------

Leitung	Lotti Egli
---------	------------

Kosten	Fr. 70.-
--------	----------

Anmeldung	erforderlich
-----------	--------------

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 TeilnehmerInnen. Alt-, Tenor- und Bass-Flöten sind herzlich willkommen.

Basel

Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr

Chor

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

Basel

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Pratteln

Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr

Kammerorchester

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

Liestal

Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr

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-Privatektionen 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, 21. April

16.00, 17.00 und 18.00 Uhr

Computeria

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

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

Montag, 4. Mai

Kaufberatung Digitalkameras. Neue Geräte: Auf was muss man achten?
mit Urs Hartmann

Montag, 1. Juni

Datensicherung (System- & Dokumentensicherung, benötigte Programme, Automatismen, empfehlenswerte Datenstrukturen)
mit Martin Gruber

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

Programme: Windows XP/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.

Programm: 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. Texte speichern, schliessen, öffnen und drucken. Rechtschreibprüfung 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 von 2 Übungslektionen), Fr. 420.-

Internet

Grundlagen des World Wide Web, Anschluss ans Internet, Browzereinstellungen, 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-Mail

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

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

Voraussetzungen: 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.

Programme: 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 selbstständig zu erweitern.

Programme: 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, usw. und können jede Lektion jeweils auf Papier ausdrucken.

Programme: 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, CDs 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.

Programme: 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.

Programme: 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.-

Digitale Bilder archivieren

(mit Photoshop Elements)

Grundlagen zur Organisation und Bearbeitung von Digitalkamerabildern. Bilder archivieren und auf CDs brennen, per E-Mail verschicken, Bilder auf Fotopapier drucken und an das Fotolabor weitergeben.

Programme: Windows XP/Vista, Photoshop Elements 6.0/7.0

Voraussetzung: Kurs «Windowskurs 1» oder entsprechende Kenntnisse.

4 x 2 Lektionen, Fr. 300.-

Digitale Bilder archivieren

(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.-

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 Grundlagen

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.-

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.-

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

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

3 x 3 Lektionen, Fr. 350.-

Neue Billetautomaten & Sicherer Reisen

Diesen Kurs bieten wir in Zusammenarbeit mit dem Tarifverbund Nordwestschweiz (TNW) an. Sie lernen und üben Schritt für Schritt wie Sie Billette, Mehrfahrtenkarten, eine U-Abo-Card etc. an einem der neuen Billetautomaten lösen und erhalten Tipps für das sichere Reisen.

Basel

Daten	26. Mai/16.Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute, Luftgässlein 3
Anmeldung	bis 2 Wochen vor Kursbeginn

Liestal

Datum	24. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 4
Anmeldung	bis 2 Wochen vor Kursbeginn

Zusätzliche Angebote

Diese Angebote führen wir auch für den Kanton BL. Je nach Angebot bei Ihnen zu Hause, im Kursraum Liestal und für die Kaufbegleitung im Geschäft Ihrer Wahl.

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.

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

Kaufberatung

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

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

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.

1 Lektion, Fr. 75.- (Kaufbegleitung)

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

Neu: Support für Mac u. Windows PC

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.

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

Privatstunden für Mac und Windows PC

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

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

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

Neu: Computer- und Handyunterstützung für Sehbehinderte

Hat Ihr Sehvermögen nachgelassen und Sie benötigen eine Beratung im Bereich Hilfsmittel für den Computer oder das Mobil-Telefon? Möchten Sie eine Bildschirm-Lesesoftware, die Ihnen den Text am Bildschirm vorliest, oder benötigen Sie Privatstunden für die gängigen Anwendungsprogramme und für die Verwendung der Hilfsmittel?

Rufen Sie uns an, wir organisieren eine Fachperson für Sie, die Ihnen gerne weiterhilft.

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

Sprachen

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.

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.

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

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

Semesterkurse

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

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

Stufen

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

Anmeldung

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

Preise Semesterkurse

Basel-Stadt

Gruppe (6 - 10 Teilnehmende):

Fr. 247.- pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Fr. 361.- pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (3 - 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

Montag,	10.30 Uhr	Montag,	10.40 Uhr
Dienstag,	09.45 Uhr	Dienstag,	14.00 Uhr
Dienstag,	15.00 Uhr	Dienstag,	16.00 Uhr
Mittwoch,	09.40 Uhr	Mittwoch,	11.00 Uhr
Freitag,	10.30 Uhr		

Leichte Mittelstufe

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

Mittelstufe

Montag,	09.30 Uhr	Montag,	15.00 Uhr
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

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

Allschwil

Mittelstufe	Dienstag,	10.00 Uhr
Oberstufe	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

Gelterkinden

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

Liestal

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

Münchhausen

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

Oberwil

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

Sissach

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

Französisch

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 14.30 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

Dienstag, 14.00 Uhr Dienstag, 15.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 11.00 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 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
Mittwoch, 14.00 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

Fort. Anfänger Freitag, 10.45 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
Donnerstag, 11.30 Uhr Freitag, 08.30 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr Freitag, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 10.30 Uhr Freitag, 08.45 Uhr
Freitag, 10.00 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

Liestal

Fort. AnfängerInnen Dienstag, 15.45 Uhr

Sport und Wellness

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

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Es gibt Semesterkurse und quartalsweise (zwischen 7 und 13 Lektionen) stattfindende Kurse. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die entsprechende Rechnung.

In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Gymnastik und Fitness

Basel

Pilates

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

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr

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

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin (polstar pilates)

Kosten Fr. 23.-/Lektion

Männerfit

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

Basel

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

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

Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Liestal

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

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

Leitung Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer

Kosten Fr. 12.50/Lektion

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

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

PowerGym

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

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstrukturin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

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

Kurs 1

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

Kurs 2

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

Kurs 3

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

Ort/Kosten

Kurse 1 und 2
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15, Basel

Kurs 3

Ort Studio Aktiv Wellness,
Hirschgässlein 44, Basel
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

Leitung Barbara Brütsch,
Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Liestal

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, Theodorskirchplatz 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, Baslerstrasse 226

Donnerstag, 13.55 Uhr

Oberwil

Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle
Mittwoch, 15.30 Uhr

Zwingen

Turnhalle Sekundarschule, Friedhofweg 7
Mittwoch, 14.30 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, Mülhäuserstr. 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

Kleinbüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

Riehen**Andreashaus**, Keltenweg 41

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

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Dreibrunnen, Obertorstrasse

Donnerstag, 09.30 Uhr

Aesch**Steinackerhaus**, Herrenweg 14

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Allschwil**St. Theresia**, Baslerstr. 242

Montag, 13.30, 14.30 Uhr

St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Montag, 14.15, 15.45 Uhr

Turnhalle Gartenstrasse

Dienstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

Arlesheim**Turnhalle Domplatz**, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

Biel-Benken**Schulhaus Kilchbüel**, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

Binningen**Turnhalle Margarethen**, Curt Goetz-Str. 7

Mittwoch, 14.00 Uhr

Donnerstag, 17.30 Uhr

Blauen**Turnhalle**, Holzervweg 16

Dienstag, 15.00 Uhr

Bottmingen**Schulhaus Hämisgarten**, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

Brislach**Turnhalle**, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

Dittingen**Turnhalle**, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

Duggingen**Turnhalle**, Aeschenstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

Ettingen**Turnhalle Schule Hintere Matte**,

Gempenweg 17-25

Montag, 10.30 Uhr

Frenkendorf**Turnhalle Neufeld**, Neufeldstrasse

Mittwoch, 14.30 Uhr

Füllinsdorf**KGH Drei König**, Mühlemattstr. 5

Donnerstag, 10.00 Uhr

Giebenach**Turnhalle**, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

Grellingen**Turnhalle Sekundarschule**, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Itingen**Mehrzweckhalle**, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

Laufen**Ref. Kirchgemeindehaus**, Schutzrain 7

Mittwoch, 14.30, 15.30 Uhr

Liestal**Sporthalle Kaserne**, Kasernenstr. 31

Dienstag, 15.15 Uhr

Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

Lupsingen**Mehrzweckhalle**, Liestalerstr. 34

Freitag, 16.30 Uhr

Maisprach**Turnhalle**, Obermattstr. 3

Donnerstag, 09.15 Uhr

Münchenstein**Ref. KGH**, Lärchenstrasse 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

Löffelmatt, Gruthweg 8

Donnerstag, 10.00 Uhr

Muttenz**KGH Feldreben**, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr

Feuerwehrmagazin, Theorieraum, Schulstr. 7

Montag, 08.45 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Schulhaus Hinterzweien, Schützenhausstr. 15

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)

Pfeffingen**Turnhalle**, Byfangweg 1

Mittwoch, 15.00 Uhr

Pratteln**Ref. Kirchgemeindehaus**, St. Jakobsstr. 1

Dienstag, 14.15 Uhr

Reinach**Ref. Kirchgemeindehaus**, Bruderholzstr. 39

Dienstag, 09.00, 10.00 Uhr

Rothenfluh**Turnhalle**, Wittnauerstr. 175

Montag, 09.00 Uhr

Schönenbuch**Mehrzweckhalle**, Zollstr. 5

Dienstag, 13.30 Uhr

Sissach**Turnhalle Primarschule**, Schulstr. 7

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

Therwil**Bahnhofschulhaus**, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36

Montag, 14.20 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

Freitag, 09.15 Uhr

Zwingen**Turnhalle Sekundarschule**, Friedhofweg 7

Mittwoch, 15.30 Uhr

Fokus: Prävention

Beckenbodentraining

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

Basel

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15, Basel

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Neu: Liestal

Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal
Leitung Irène Stoll Ermuth, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

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

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Gleichgewichtstraining

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

Trainingskurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Leitung Monique Mattarelli, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Rückentraining

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

Basel

Kurse 1 - 3

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

Kurse 4 und 5

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

Kurs 6

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
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 Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal
Leitung I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Basel

NEU: Fit und entspannt

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.

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II, Bewegungspädagogin Franklin Methode
Kosten Fr. 18.-/Lektion

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 Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28, Basel
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten Fr. 18.-/Lektion
Besonderes ohne Bodenübungen

Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

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

Yoga

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

Basel

Kurs 1

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

Kurs 2

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

Liestal

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

Basel**Qi-Gong**

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

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

Feldenkrais

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

Kurs 1

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

Kurs 2

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

Ort

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
Ort	Kurs 2: 11.00 - 12.00 Uhr akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel

Kurse 3 und 4

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

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

Liestal

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

Kosten	Fr. 17.-/Lektion
--------	------------------

Krafttraining**Gesundheitsorientiertes Krafttraining****Krafttraining im Kraftraum Fitnesscenter 50+**

Tag/Zeit	Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr
	Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr
	Mi, 15.00 - 17.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15, Basel
Kosten	3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.- MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

Schnuppertage Krafttraining

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

Freitag, 17. April, 14.00 - 16.00 Uhr

Laufsport**Nordic Walking Einführung****Basel**

Daten	20.4./23.4./27.4./30.4. (4x)
Tag/Zeit	Montag und Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Treffpunkt	Bruderholz, Wasserturm
Leitung	Franziska Mangold, Nordic Walking-Leiterin
Anmeldung	erforderlich

Daten 8.6./11.6./15.6./18.6. (4x)

Tag/Zeit Montag und Donnerstag,
09.00 - 10.15 Uhr

Treffpunkt Bruderholz, Wasserturm

Leitung Theo Blum, Nordic Walking-Leiter

Anmeldung bis 25. Mai

Allschwil

Daten 8.5./15.5./29.5./5.6. (4x)

Tag/Zeit Freitag, 15.15 - 16.30 Uhr

Treffpunkt Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher

Leitung Svenja Jutzi, Nordic Walking-Leiterin

Anmeldung bis 30. April

Gelterkinden

Daten 23.4. / 30.4. / 7.5. / 14.5. (4x)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.15 - 10.30 Uhr

Treffpunkt Eingang Schwimmbad

Gelterkinden

Leitung Monika Zumbrunn,
Nordic Walking-Leiterin

Anmeldung erforderlich

Therwil

Daten 21.4./28.4./5.5./12.5. (4x)

Tag/Zeit Dienstag, 08.15 - 09.30 Uhr

Treffpunkt Tramhaltestelle Känelmatt

Leitung Svenja Jutzi,

Anmeldung erforderlich

Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Basel**Laufpass mit dem Laufpass**

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

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

Nordic-Walking**Basel**

Tag/Zeit Montag, 09.00 Uhr

Treffpunkt Bruderholz, beim Wasserturm,

Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation

Allschwil

Tag/Zeit Freitag, 14.00 Uhr

Ort Allschwilerwald

Treffpunkt Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuß Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung

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

Tramhaltestelle Känelmatt

Dienstag, 08.30 Uhr (ab 19. Mai)

Walking/Nordic Walking

Basel

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 Uhr,
Freitag 09.30 Uhr

Ort Lange Erlen

Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

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

Ort Brüglingen

Treffpunkt 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, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.30 Uhr

Zunzgen

Parkplatz Sperrmattweg

Montag, 09.30 Uhr

Walking

Gelterkinden

Schwimmbad-Eingang

Montag, 09.30 Uhr

Muttenz

Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10

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

Vita Parcours

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 Uhr

Ort Allschwilerwald

Treffpunkt Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuß Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Wassersport

Aquafit

Basel

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit	Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, (Bau 67), Basel
Leitung	Beatrice Meier
Kosten	Fr. 19.-/Lektion (inkl. Hallenbadeeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Liestal

Hallenbad Gitterli (in Zusammenarbeit mit Gsünder Basel)

Kurs 1	Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Leitung	Priska Purtschert, Aquafit-Leiterin
Kurs 2	Donnerstag, 12.30 - 13.30 Uhr
Leitung	Regula Diener, Aquafit-Leiterin
Kosten	Fr. 19.-/Lektion (exkl. Hallenbadeeintritt, inkl. 7,6% MwSt.)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit	Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Ort	Pestalozzi-Schulhaus, St. 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.

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Daten	19. Januar - 26. Juni (20x)

Kleinbasel

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

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

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00, 08.45 Uhr

Riehen, Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch 16.00 Uhr

Fit im Wasser in BL

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

Aesch

Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43

Mittwoch, 13.30 Uhr

Bottmingen

Hallenbad Burggarten, Burggartenstr. 1

Montag, 14.15 Uhr

Frenkendorf

Schwimmhalle Mühlacker, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

Gelterkinden

Hallenbad, Lachmattstr. 22

Mittwoch, 09.00 Uhr

Liestal

Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18

Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

Muttenz

Hallenbad, Baselstr. 89

Freitag, 14.15 Uhr

Oberwil

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d

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.

Einstigerkurs

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

Salsa

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

Tag/Zeit Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
 Ort Tanzschule Fromm,
 Gerbergässlein 23, Basel
 Leitung Romy Diethelm
 Kosten Fr. 15.-/Lektion

Orientalischer Bauchtanz

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

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

Aufbaukurs

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
 Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr.15, Basel
 Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin
 Kosten Fr. 19.-/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

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

Gesellschaftstanz

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

Basel**Kurs 1: für Neueinsteiger**

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

Kurs 2: leicht Fortgeschrittene

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

Kurs 3: leicht Fortgeschrittene

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

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

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

Kurs 5: Fortgeschrittene

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

Kurs 1-5

Ort Tanzschule Fromm,
 Freie Strasse 34
 Kosten Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)

Kurs 6: Fortgeschrittene

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

Kurs 7: nur für Frauen, kein Paartanz

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

Kurs 6 + 7

Ort Gerbergasse 54 (Kurse 1 - 6)
 Kosten Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)

Liestal

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

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

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

Grossbasel

Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstr. 143
 Freitag, 15.00 Uhr
Stephanus Kirchgemeindehaus, Furkastr. 12,
 Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus, Am Krayenrain 24
 Montag, 14.30 Uhr
Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144
 Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370
 Freitag, 09.30 Uhr
Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal
 Freitag, 15.00 Uhr

Kleinrüningen Gemeindehaus, Wiesen-damm 30
 Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50
 Freitag, 09.15 Uhr

Aesch

Aula SI, Reinacherstr. 3
 Mittwoch, 09.30 Uhr

Allschwil

Calvinhaus, Baslerstr. 226
 Montag, 15.00 Uhr

Arlesheim

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A
 Dienstag, 14.30 Uhr

Binningen

Altersheim Langmatten, Bottmingerstr. 105
 Mittwoch, 09.30 Uhr

Birsfelden

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31
 Mittwoch, 09.15 Uhr

Bottmingen

Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18
 Freitag, 09.15 Uhr

Füllinsdorf

KGH Drei König, Mühlennattstr. 5
 Mittwoch, 09.30 Uhr

Gelterkinden

Café Lindenhof, Poststr. 1
 Donnerstag, 09.15 Uhr

Hölstein

Alte Turnhalle, Hauptstrasse
 Mittwoch, 09.15 Uhr

Laufen

Aula Baselstrasse, Baselstr. 5
 Dienstag, 16.00 Uhr

Liestal

Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstr. 21
 Donnerstag, 14.45 Uhr

Münchenstein

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22
 Montag, 09.00 (Sommer), 09.30 Uhr (Winter)

Muttenz

APH zum Park, Tramstrasse 83
 Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberwil

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44
 Donnerstag, 14.15 Uhr

Therwil

Kath. Pfarreiheim, Mittlerer Kreis 31
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

Alte Turnhalle

Datum	Montag, 20. April
Zeit	14.00 - 17.00 Uhr
Leitung	Tanzgruppenleiterinnen
Kosten	gratis
Anmeldung	nicht erforderlich
Besonderes	bequeme Schuhe, Tanzschläppli mitnehmen (Parkettboden)

Spiele

Basel

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. (Vertiefungskurs (Vorkenntnisse erforderlich): Daten und Preise auf Anfrage).

Neu: Schnupperlektion Golf

Datum	8. Mai
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Kosten	Fr. 21.50 (inkl. Fr. 1.50 MwSt.) pro Doppelstunde
Anmeldung	bis 30. April

Neu: Einsteigerkurs Golf

Kurs 1	
Daten	13. Mai - 10. Juni (5x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr

Kurs 2

Daten	15. Mai - 19. Juni (ohne 22.5) (5x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Kosten	Fr. 193.70 (inkl. Fr. 13.70 MwSt.) pro Doppelstunde
Anmeldung	bis 11. Mai

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
Besonderes	Kosten und Daten auf Anfrage

Softball-Tennis

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

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Kosten	Halbjahresabonnement Doppellection: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.) pro Semester
Daten	19. Januar - 26. Juni (20x)

Aesch

Mehrzweckhalle Löhrenacker,

Landskronstr. 41

Donnerstag, 09.00 Uhr

Arlesheim

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg

Mittwoch, 09.00 Uhr

Liestal

Sporthalle Frenke, Bündenstr. 5

Dienstag, 12.00 Uhr

Basel

Tischtennis

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

Gymnastik und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

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

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
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Muttenz

Breitensporttag

Stepptanz, Tennis, Kneippen, Masai-Walking, Wandern mit Karte/GPS, Orientierungslauf, Nordic Walking, Aqua-Jogging, Bogenschiessen und mehr - in Zusammenarbeit mit dem Sportamt BL und verschiedenen Partnern

Datum	Mittwoch, 27. Mai, 14.30 - 19.00 Uhr
Ort	Rund um den Margelacker Muttenz, Sandgrubenweg 10

Anmeldung Keine - die Teilnahme ist kostenlos!

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

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).

Basel

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):	
Gruppe Montag	2½ - 3 Std.
Gruppe 1, Dienstag	1 - 2 Std.
Gruppe 2, Dienstag	3 - 4 Std.
Gruppe Mittwoch	2 - 3 Std.
Gruppe Donnerstag	3 - 4 Std.
Gruppe Freitag	2 - 3 Std.

Liestal

Gruppe 1, Mittwoch	2¾ - 3 Std.
Gruppe «grün», Mittwoch	2½ - 3 Std.

Frenkendorf-Füllinsdorf

Gruppe Donnerstag	3 - 3½ Std.
-------------------	-------------

Gelterkinden

Gruppe Dienstag	2½ - 3½ Std.
-----------------	--------------

NEU:

Wanderungen mit 4½ Std. bis 5 Std. Wanderzeit in der NW-Schweiz und im Schwarzwald

Mittwoch, 13. Mai

Dienstag, 26. Mai

Donnerstag, 11. Juni

Montag, 29. Juni

Donnerstag, 9. Juli

Montag, 27. Juli

Weitere Daten im August, September und Oktober

Weitere Wandergruppen gibt es in:

Duggingen, Ettingen

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

Volkstanzferientage

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volksänze aus aller Welt tanzen. Diese Ferienwochen eignen sich auch für Nichttänzer, denn Staufen bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

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 kann der schöne Wellnessbereich des Hotels genutzt werden.

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)

2-Tagesbergtour im Oberengadin

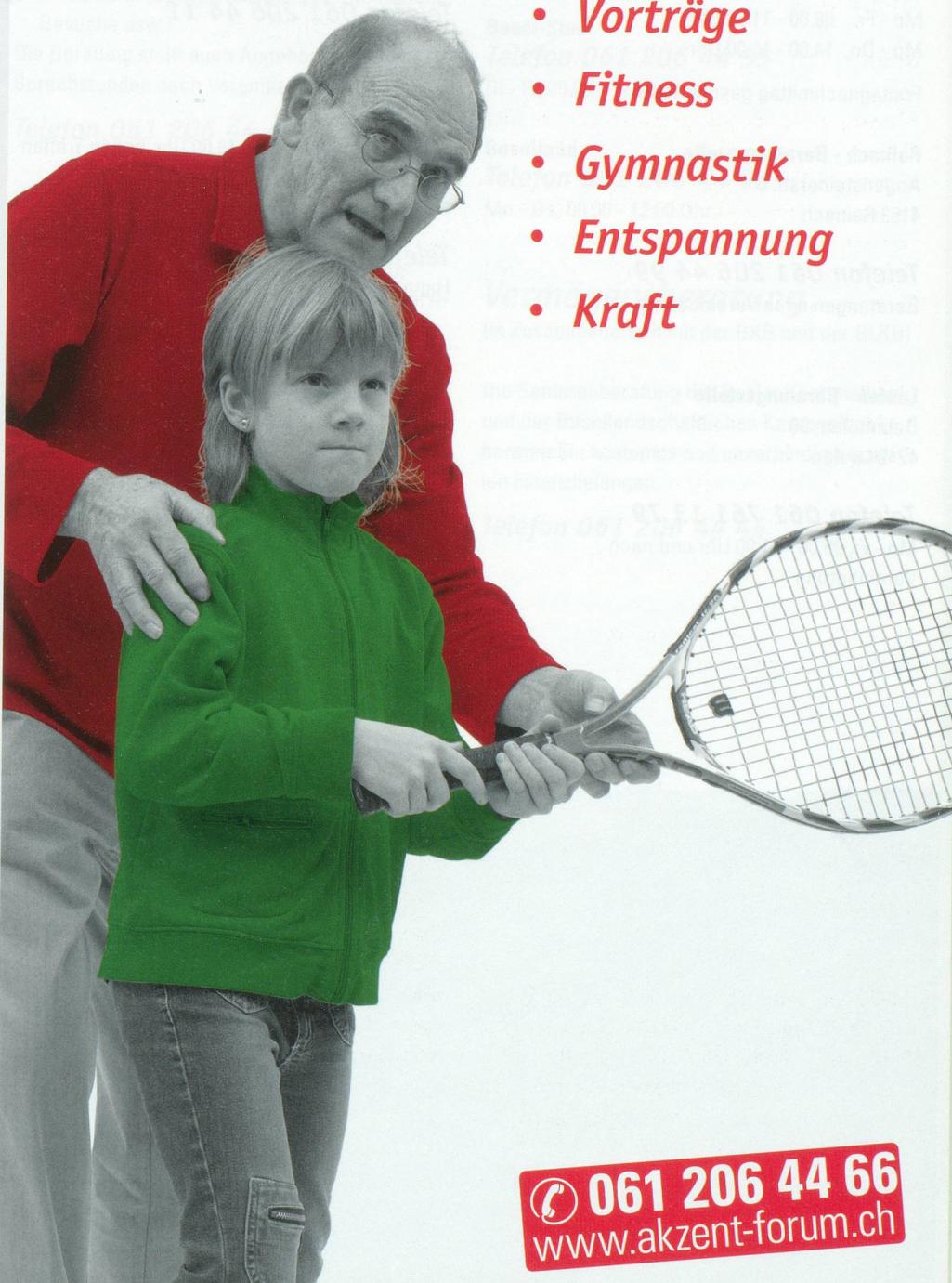
Erleben Sie zwei unvergessliche Tage auf dem Muottas Muragl. Die Übernachtung ist im Berg hotel auf 2456 m. ü. M. mit schönstem Blick über die Engadiner Berglandschaft.

Daten Dienstag, 21./Mittwoch, 22. Juli
Ort Berghotel Muottas Muragl im
Oberengadin
Leitung Kurt Liechti und Markus Häring
(Wanderleiter)

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.

akzentforum

- Sprachkurse
- Computerkurse
- Handykurse
- Fotokurse
- Führungen
- Ausflüge
- Vorträge
- Fitness
- Gymnastik
- Entspannung
- Kraft



061 206 44 66
www.akzent-forum.ch