

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2009)
Heft: 3: Schwerpunkt Laufental

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: 20.11.2025

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

Unsere Preise...

Von Kundinnen und Kunden hören wir ab und zu, dass die Preise für die Angebote im Rahmen von Bildung und Sport hoch seien. Ein Vergleich mit Konkurrenzorganisationen wie der Migros-Clubschule oder der Volkshochschule zeigt, dass dies nicht der Fall ist.

Aber es ist wahr: Auch wir mussten in den letzten Jahren die Preise für unsere Angebote im Bereich Bildung und Sport erhöhen. Gleichzeitig haben wir auch die Qualität der Kurse verbessert. Wir haben das akzent forum gegründet und ein Qualitätsmanagement eingeführt.

Kurse von Qualität

Qualität hat ihren Preis. Das ist bekannt.

Dennoch bezahlen Sie, liebe Kundin, lieber Kunde mit Ihrem Beitrag nur einen Teil der effektiv anfallenden Kosten. 30-40% des Preises übernehmen Pro Senectute beider Basel aus Stiftungsmitteln und die öffentliche Hand via Bundessubventionen. Lediglich den Rest, 60-70%, stellen wir Ihnen in Rechnung.

Ausserdem haben jene Kundinnen und Kunden, deren finanzielle Mittel beschränkt sind, die Möglichkeit uns um Unterstützung zu bitten. Für sie übernehmen wir die Kosten teilweise oder notfalls sogar ganz. Mit unserem Förderfonds Club 65 können wir dazu beitragen, dass auch jene einen unserer Kurse besuchen können, deren finanzielle Situation eingeschränkt ist.

Sie können bei uns Sport treiben oder Wissen aneignen. Auf den folgenden Seiten sehen Sie unser gesamtes Angebot. Was Sie heute noch nicht finden, bieten wir vielleicht schon morgen an.

Haben Sie Interesse?

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

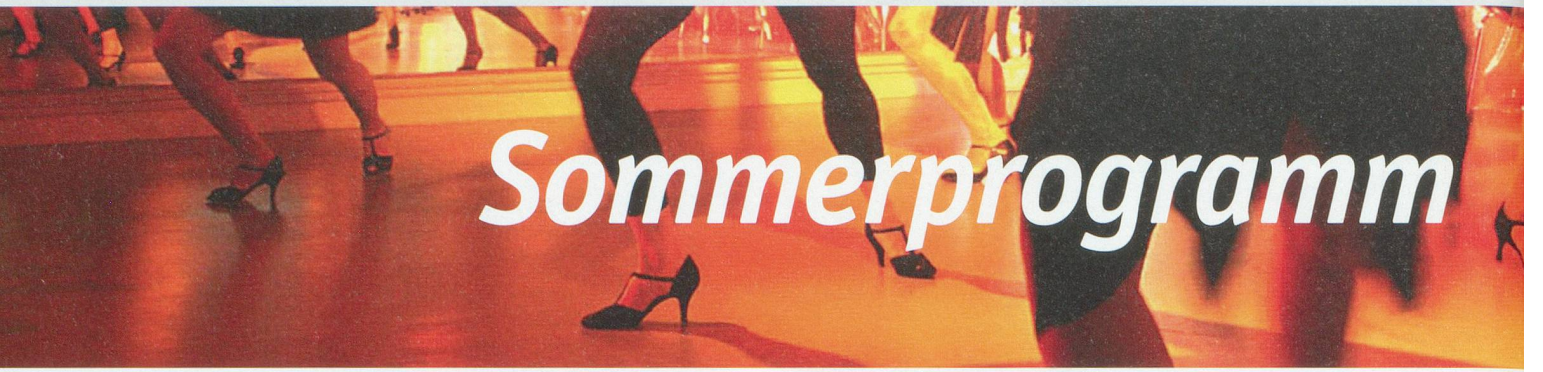


Telefon 061 206 44 66

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

www.akzent-forum.ch





Sommerprogramm

Sport im Fitnesscenter 50+

Kurse in angenehm kühlem Raum

Im Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15, Basel
Anmeldung bis 22. Juni (sofern nichts
anderes vermerkt)

Workshop Salsa

29. Juni und 6. Juli (2x), Mo, 17.30 - 19.00 Uhr
Leitung: Romy Diethelm, Tanzlehrerin
Fr. 45.-

Workshop Disco Fox

29. Juni und 6. Juli (2x), Mo, 19.00 - 20.30 Uhr
Leitung: Romy Diethelm, Tanzlehrerin
Fr. 45.-

Rückengymnastik

29. Juni - 8. Juli (4x), Mo u. Mi, 08.30 - 09.30 Uhr
Leitung: Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Fr. 50.-

Beckenbodengymnastik

29. Juni - 8. Juli (4x), Mo u. Mi, 09.30 - 10.30 Uhr
Leitung: Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Fr. 50.-

Stiefkind Fuss

29. Juni - 8. Juli (4x), Mo u. Mi, 10.30 - 11.30 Uhr
Leitung: Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Fr. 50.-

Workshop südamerikanische Tänze

3. und 10. Juli (2x), Fr, 17.30 - 19.00 Uhr
Leitung: Romy Diethelm, Tanzlehrerin
Fr. 45.-

Workshop Jive und Rock 'n' Roll

3. und 10. Juli (2x), Fr, 19.00 - 20.30 Uhr
Leitung: Romy Diethelm, Tanzlehrerin
Fr. 45.-

Workshop orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen

16. und 23. Juli (2x), Do, 17.00 - 18.00 Uhr
Leitung: Maja Meier, Bewegungspädagogin,
orientalische Tanzlehrerin
Fr. 38.-, Anmeldung bis 9. Juli

Sanfte Gymnastik

27. Juli - 5. Aug. (4x), Mo u. Mi, 10.00 - 11.00 Uhr
Leitung: Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Fr. 50.-, Anmeldung bis 20. Juli

Rhythmus – Bewegung – Koordination

27. Juli - 5. Aug. (4x), Mo u. Mi, 09.00 - 10.00 Uhr
Leitung: Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Fr. 50.-, Anmeldung bis 20. Juli

Workshop orientalischer Bauchtanz für Fortgeschrittene

30. Juli und 6. Aug. (2x), Do, 17.00 - 18.00 Uhr
Leitung: Maja Meier, Bewegungspädagogin,
orientalische Tanzlehrerin
Fr. 38.-, Anmeldung bis 23. Juli

Sport im Freien

Fit durch den Sommer

29. Juni - 6. Aug., Mo u. Do, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort: Sportzentrum Schützenmatte
Treffpunkt: 08.45 Uhr beim Garderobengebäude
(Steinhaus), Haltestelle Bundesplatz/Tram 8
(Eingang bei den Glascontainern)
Fr. 6.- Einzelbeitrag oder Semesterabo
Anmeldung nicht erforderlich

Nordic Walking durch den Sommer (auch Walking)

Fr. 6.- Einzelbeitrag oder Semesterabo
Anmeldung nicht erforderlich

Kurs 1 in Brüglingen

1. Juli - 5. August, Mi, 09.00 - 10.00 Uhr
Treffpunkt: 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-
Haus, Brüglingerstr. 113 (Tram Nr. 14 und
Bus Nr. 36).

Kurs 2 in den Langen Erlen

3. Juli - 7. August, Fr, 09.30 - 10.30 Uhr
Treffpunkt: 09.15 Uhr, Oekonomiegebäude,
Schorenweg 117.

Kurs 3 in Liestal

1. Juli - 5. August, Mi, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort: Regionalstelle Liestal, Bahnhofstr. 4

Tanzend durch den Sommer

2. Juli - 6. Aug., Do, 09.30 - 11.00 Uhr
Ort: Grün 80 beim Restaurant Seegarten
Fr. 6.- Einzelbeitrag oder Semesterabo
Anmeldung nicht erforderlich.

Yoga im Schützenmattpark

30. Juni - 10. Juli (4x), Di u Fr, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort: Schützenmattpark, bei Regen im
Fitnesscenter 50+
Treffpunkt: Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15
Leitung: Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin
Fr. 50.-
Anmeldung bis 22. Juni

Wanderungen

03. Juli	Vom Baselbiet ins Fricktal
07. Juli	Von Waldenburg via Gerstelfluh nach Oberdorf
08. Juli	Rodersdorf - Mariastein
09. Juli	Auf den Jurakreten von der Salhöhe nach Läfelfingen
13. Juli	Jurawanderung
14. Juli	Durch den kühlen Wald von Hersberg nach Magden
21./22. Juli	2-Tages-Bergwanderung Oberengadin
23. Juli	Ins Rosendorf Nöggenschwil, Hotzenwald
27. Juli	Durchs Chaltbrunnental und zur Falkenfluh
29. Juli	Von Oberhofen nach Laufenburg
04. August	Beinwil - Wasserfallen
07. August	Von Anwil nach Schupfart

Verlangen Sie das detaillierte Sommerferien-
Wanderprogramm!

Sprachen

**Diese Intensivkurse sind konzipiert für Fortge-
schrittene Anfänger – Leichte Mittelstufe. Es
werden Kurzgeschichten, Gedichte, Lieder ge-
lesen und im Kurs besprochen und analysiert.**
Ort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Kosten: Fr. 164.-

Englisch lesen + reden

7. - 30. Juli (8x), Di u. Do., 10.00 - 11.15 Uhr

Leitung: Pat Naef

Anmeldung bis 26. Juni

Spanisch lesen + reden

30. Juni - 23. Juli, Di u. Do., 10.00 - 11.15 Uhr

Leitung: Mirta Maggi

Anmeldung bis 22. Juni

Gestalten

Ort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Von der Skizze zum Aquarell

In diesem Intensivkurs wird mit verschiedenen Malutensilien, wenn immer möglich, im Freien gemalt. Sie lernen Motive zu skizzieren und umzusetzen (Bild-Gestaltung, spielerisch mit Perspektiven umgehen).

20. - 24. Juli (5x), Mo - Fr, 09.00 - 11.30 Uhr

Leitung: Antoinette Godet

Fr. 180.-

Besonderes: Material u. Klappstuhl mitbringen!

Anmeldung bis 6. Juli

Sehen lernen durch Zeichnen

Mit Bleistift, Filzstift, Kohle oder Röteln lernen Sie Gegenstände wiederzugeben (zum Beispiel Schraffieren von Schatten, lineare Wiedergabe eines Objektes).

3. - 7. August (5x), Mo - Fr, 09.00 - 11.30 Uhr

Ort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung: Antoinette Godet

Fr. 180.-

Besonderes: Zeichenblock A3, Bleistift, B und B2

Anmeldung bis 22. Juli

Ausflüge

Glasi Hergiswil

Ein Besuch in der ältesten Glashütte der Schweiz! Sie besuchen das Museum und beobachten die Glasbläser bei ihrer Arbeit. Zum Abschluss bringt Sie das Schiff wieder nach Luzern zurück.

Mi, 15. Juli, 08.45 - ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: 08.45 Uhr Schalterhalle Bhf. SBB

Leitung: Glasi Hergiswil

Fr. 35.- (exkl. Mittagessen/SBB; inkl. Schiffticket Hergiswil-Luzern)

Anmeldung bis 8. Juli

Schaukäserei im Emmental

Erleben Sie hautnah, wie Emmentaler Käse hergestellt wird! Nach dem Mittagessen auf einem wunderschönen Bauernhof fahren wir durch das lauschige Emmental zurück nach Basel.

Mi, 22. Juli, 08.00 - ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: 07.45 Uhr Gartenstrasse

Leitung: Schaukäserei Affoltern i.E.

Kosten Fr. 86.- (exkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 15. Juli

Fotografie & Computer

Die Kurse F1, F2, F3 sind mit den Kursen C1-C3 kombinierbar

Die Kurse C1-C4 finden im akzent forum (in angenehm kühlem Raum) statt.

Landschaftsfotografie (F1)

Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und Techniken, Bildgestaltung, Panoramen, Visionierung und Ausdruck eigener Bilder.

Mo, 13. Juli, 09.00 - ca. 17.00 Uhr

Ort: Wenkenpark und Schulungsräume

Leitung: Urs Hartmann

Fr. 150.- (exkl. Fahrspesen, Mittagessen)

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera

Anmeldung bis 6. Juli

Makrofotografie (F2)

Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und Techniken, Bildgestaltung, Visionierung und Ausdruck eigener Bilder.

Di, 14. Juli, 09.00 - ca. 17.00 Uhr

Ort: Botanischer Garten und Schulungsräume

Leitung: Urs Hartmann

Fr. 150.- (exkl. Fahrspesen, Mittagessen)

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera

Anmeldung bis 7. Juli

Kinder- & Tierfotografie (F3)

Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und Techniken, Bildgestaltung, Visionierung und Ausdruck eigener Bilder.

Mi, 15. Juli, 09.00 - ca. 17.00 Uhr

Ort: Freizeitzentrum Landauer, Tierpark Lange Erlen und Schulungsräume

Leitung: Urs Hartmann

Fr. 150.- (exkl. Fahrspesen, Mittagessen)

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera

Anmeldung bis 8. Juli

Digitalkamera und Computer (C1)

Eigene Bilder von der Digitalkamera auf den Computer laden und ordnen.

Mo, 20. Juli, 09.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Ursula Rhein

Fr. 90.-

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

Anmeldung bis 13. Juli

Digitale Bilder bearbeiten (C2)

Farben, Helligkeit und Kontraste korrigieren, Bilder per E-Mail verschicken und auf Fotopapier ausdrucken.

Di, 21. Juli, 09.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Ursula Rhein

Fr. 90.-

Voraussetzung: Kurs C1 oder entspr. Kenntnisse

Anmeldung bis 14. Juli

Fotobücher und Kalender gestalten (C3)

Gratis Software downloaden und installieren, Bilder auswählen und bearbeiten, Hintergründe und Texte hinzufügen, Kreation speichern.

Mi, 22. Juli, 09.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Ursula Rhein

Fr. 90.-

Voraussetzung: Kurs C1 oder entspr. Kenntnisse

Anmeldung bis 15. Juli

Praxiskurs: Wir bauen einen PC (C4)

PC-Hardware allgemein, Harddisk-Initialisierung, WINDOWS XP installieren, Treiberproblematik, PC-Test, PC-Tuning, Hilfsprogramme, Datensicherung

Mo, 6., Di, 7., Do, 9. Juli, 09.00 - 12.00 Uhr

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

Leitung: Martin Gruber

Fr. 250.-

Voraussetzung: Gute Computerkenntnisse

Anmeldung bis 29. Juni

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)

August

- 11.08.09 Zu Gast im Kurhaus Weissenstein (A)
- 12.08.09 Wolfgottesacker (F)
- 13.08.09 Auf den Spuren von Hermann Hesse (F)
- 14.08.09 «Traum und Wirklichkeit» (A)
- 17.08.09 Lachender Hans und andere Vögel (F)
- 18.08.09 Kleinbasel: charmante Kleinstadt (F)
- 19.08.09 Erotik in Karikatur und Comic (F)
- 20.08.09 Romanisches Elsass (A)
- 20.08.09 Riehen und der Wein (F)
- 21.08.09 Entdeckungen im Bot. Garten (F)
- 24.08.09 Den Humanisten auf der Spur (F)
- 25.08.09 Am seidenen Faden (F)
- 27.08.09 Bestattungskultur auf dem Hörnli (F)
- 28.08.09 Paulusquartier (F)
- 31.08.09 Bier aus Basel! (F)

September

- 01.09.09 Museum für Gegenwartskunst (F)
- 02.09.09 Kunst im öffentlichen Raum (F)
- 03.09.09 Archäol. vom Münsterhügel (F)
- 05.09.09 Blindenhundschule in Allschwil (F)
- 07.09.09 Hattstätter Hof (F)
- 08.09.09 Couturier Raphael Blechschmidt (F)
- 09.09.09 Sprichwörtliches Basel (F)
- 10.09.09 Gasparini - die Welt der Glacés (F)
- 11.09.09 Was macht ein Klavierbauer? (F)
- 15.09.09 Basler Trinkwasser-Gewinnung (F)

- 16.09.09 Bundeshaus Bern (A)
- 16.09.09 Geschichte des Pendelns (V)
- 16.09.09 Farbe und Stil (V)
- 17.09.09 Die Heiliggeistkirche (F)
- 17.09.09 Familienstellen (V)
- 22.09.09 Richard Wagner (V)
- 23.09.09 Craniosacral Therapie (V)
- 24.09.09 Polarität und Einheit (V)

Führungen

Wolfgottesacker

Mit anekdotenreichen Grab-Biografien wird das Andenken prominenter Gestalten der Stadtgeschichte an deren letzten Ruhestätten gepflegt.

Datum	12. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang, Tramstation M-Park (Tram 10/11)
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 29. Juli

Auf den Spuren von Hermann Hesse

Hermann Hesse hat einige Jahre seines Lebens in Basel verbracht. Auf einem Rundgang gehen Sie den verschiedenen Stationen seines Lebens und Wirkens in Basel nach.

Datum	13. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Basler Mission, Missionsstr. 21
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 30. Juli

Lachender Hans und andere Vögel

Im Vogelhaus entdecken Sie unzählige Vogelarten, erfahren Spannendes zum Flugverhalten, zu Tarnung und Kommunikation.

Datum	17. August
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang
Leitung	Zoo Basel
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr.14.-)
Anmeldung	bis 3. August

Kleinbasel: charmante Kleinstadt

Lernen Sie Kleinbasels Geschichte, Kultur und lebendiges Brauchtum kennen auf diesem Spaziergang durch das «mindere Basel».

Datum	18. August
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	Schifflande
Leitung	visit basel
Kosten	Fr. 23.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 4. August

Erotik in Karikatur, Cartoon und Comic

Eine breite Auswahl von Werken internationaler KünstlerInnen sorgt für ein lustvolles, abwechslungsreiches Nebeneinander von unterschiedlichen künstlerischen Positionen.

Datum	19. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Cartoonmuseum Basel, Eingang Kasse
Leitung	Anette Gehrig, Leiterin Museum
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museums pass gültig)
Besonderes	Gut zu Fuss (Treppen)
Anmeldung	bis 5. August

Riehen und der Wein

Modernes Weinschaffen hat in Riehen Tradition: «Geistreiche» Führung durch den Schlipfer Rebberg mit anschliessender Degustation.

Datum	20. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.15 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	Haltestelle 6er Tram «Weilstrasse» Riehen
Leitung	Verkehrsverein Riehen
Kosten	Fr. 22.- (inkl. Degustation)
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 13. August

Entdeckungen im Botanischen Garten

Der Rundgang entführt Sie u.a. in die Welt der fleischfressenden Pflanzen und der Riesen-See-rosen. Sie erfahren Spannendes über die Geschichte des Gartens.

Datum	21. August
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Botanischer Garten Basel beim Spalentor
Leitung	Bruno Erni
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 7. August

Den Humanisten auf der Spur

Papiermühlen, Druckoffizien, Gelehrte und Universitätsgründer: Spaziergang in Basels humanistischer Vergangenheit.

Datum	24. August
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang Papiermuseum/ St. Alban-Tal
Leitung	Martina Kuoni, Aarau
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 10. August

Am seidenen Faden

Wissen Sie, was eine Bändelmühle ist? Erfahren Sie mehr über die spannende Basler Geschichte vom Seidenband zur chemischen Industrie.

Datum 25. August
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Eingang Historisches Museum
 Basel
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 11. August

Bestattungskultur auf dem Hörnli

Sie erfahren Interessantes über die Geschichte dieses Friedhofes, sehen Gräber und besichtigen das Krematorium sowie das Museum.

Datum 27. August
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Haupteingang zum Friedhof
 Leitung Hörnli
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 13. August

Paulusquartier: Visitenkarte der Stararchitekten

In den gut erhaltenen Strassenzügen aus der Zeit um 1900 geben sich die besten Architekturbüros des Fin de siècle ein Stelldichein.

Datum 28. August
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Pauluskirche
 Leitung Rose Schulz-Rehberg,
 Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 14. August

Bier aus Basel!

Der Verein «Unser Bier» ladet ein zu einem Vortrag über die Bierkultur. Bei einem Apero mit verschiedenen Biersorten wird Ihnen die Geschichte des Biers näher gebracht.

Datum 31. August
 Tag/Zeit Montag, 15.00 - 17.00 Uhr
 Treffpunkt 14.45 Uhr Tellplatz vor
 Gundeli-Casino, Tram 15/16
 Leitung Verein Unser Bier
 Kosten Fr. 30.- (inkl. Apero)
 Anmeldung bis 17. August

Museum für Gegenwartskunst

Wir beschäftigen uns mit neuer Kunst in diesem schönen Museum.

Datum 1. September
 Tag/Zeit Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr
 Treffpunkt Museum für Gegenwartskunst,
 Basel
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 18. August

Kunst im öffentlichen Raum

Zahlreiche Kunstwerke zieren Plätze und Strassen von Basel. Entdecken Sie Werke von Tinguely, Bettina Eichin, Sâmi Burri und vielen anderen.

Datum 2. September
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Tinguely Brunnen
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 19. August

Archäologisches vom Münsterhügel

Lernen Sie den Münsterhügel einmal von einer anderen Seite kennen: Einblicke in neue und alte Ausgrabungen.

Datum 3. September
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr, Pfalz beim Münster
 Leitung Archäol. Bodenforschung,
 Guido Lassau
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 20. August

Blindenhundschiule in Allschwil

Was müssen Blindenhunde können? Und wie werden sie auf ihre Aufgaben vorbereitet und trainiert?

Datum 5. September
 Tag/Zeit Samstag, 08.20 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.20 Uhr Endstation Tram 6
 in Allschwil
 Leitung Blindenhundschiule
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss! Ca. 30 Min.
 auf Wanderweg
 Anmeldung bis 21. August

Hattstätter Hof – imposantes Bürgerhaus

Besuchen Sie das historisch bedeutende Bauensemble im Herzen Kleinbasels – eine Besichtigung mit der Basler Denkmalpflege!

Datum 7. September
 Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Eingang Lindenberg 12
 Leitung Basler Denkmalpflege
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 24. August

Couturier Raphael Blechschmidt

Der bekannte Couturier entführt Sie in die Welt der Mode – vom Entwurf bis zum Kleid.

Datum 8. September
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt Bäumleingasse 22
 Leitung Raphael Blechschmidt
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 25. August

Sprichwörtliches Basel

Auf diesem Rundgang werden Sie entführt in vergangene Zeiten des adeligen, bürgerlichen und geistlichen Lebens – in die Welt der alten Redensarten!

Datum 9. September
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Münster, Hauptportal
 Leitung Maja Reichenbach
 Kosten Fr. 23.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 26. August

Gasparini – die Welt der Glacés

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

Datum 10. September
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - ca. 11.30 Uhr
 Treffpunkt 09.45 Uhr Tramstation Zollweiden,
 Tram 10
 Leitung Gasparini
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 27. August

Was macht ein Klavierbauer?

Beim Atelierbesuch erfahren Sie Interessantes über das Handwerk des Klavierbaus und Stimmen der Instrumente.

Datum 11. September
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt St. Alban-Vorstadt 53a
 Leitung Roland Burri
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 28. August

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. September
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.15 Uhr Eglisee, Endstation
 Tram 2
 Leitung IWB
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss! Keine
 Sitzgelegenheit!
 Anmeldung bis 1. September

Die Heiliggeistkirche - wenig bekannt

Diese wenig bekannte katholische Kirche hat ihre qualitätvolle neogotische Ausstattung – Wandbilder, Altäre – weitgehend erhalten.

Datum 17. September
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt 10.00 Uhr vor der Kirche. Tram 15/16 bis Station Heiliggeistkirche
Leitung Rose Schulz-Rehberg
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 3. September

Ausflüge

Zu Gast im Kurhaus Weissenstein

Mit der nostalgischen Sesselbahn geht es von Oberdorf (SO) ins historische Kurhaus Weissenstein. Nach einer Führung gibt es ein feines Mittagessen!

Datum 11. August
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt 08.50 Uhr Treffpunkt Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.03 Uhr
Leitung Kurhaus Weissenstein
Kosten Fr. 30.- (exkl. Ticket Basel-Oberdorf SO und Sesselbahn, Mittagessen)
Anmeldung bis 28. Juli

«Traum und Wirklichkeit» im P. Klee Zentrum

Neue zeitgenössische Kunst aus dem Orient wird in Beziehung gesetzt zu der wichtigen Orientreise Paul Klees. Eine mutige Ausstellung!

Datum 14. August
Tag/Zeit Freitag, 08.15 - ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt 08.15 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle, Abfahrt 08.28 Uhr (City-Ticket nach Bern lösen)
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn, Eintritt, Mittagessen), CH-Museumspass gültig
Anmeldung bis 31. Juli

Romanisches Elsass

Wir besuchen die Kirchen von Lautenbach, Murbach und Gebweiler, drei Juwelen der romanischen Architektur im Florival, dem Blumental.

Datum 20. August
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt 09.00 Uhr Gartenstrasse, R. Saner, Abfahrt 09.15 Uhr
Leitung Rose Schulz-Rosenberg, Kunsthistorikerin
Kosten Fr. 79.- (exkl. Mittagessen, Kaffee)
Besonderes Euro mitnehmen, gutes Schuhwerk
Anmeldung bis 6. August

Bundeshaus Bern – während der Session

Nach der Besichtigung des Kuppel- und Wandelsaals verfolgen Sie von der Tribüne aus die Herbstsession. Anschliessend: Gespräch mit Nationalrat Rudolf Rechsteiner!

Datum 16. September
Tag/Zeit Mittwoch, 12.15 - 18.00 Uhr
Treffpunkt 12.15 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle, Abfahrt 12.28 Uhr (Billette Basel-Bern lösen)
Leitung Bundeshaus
Kosten Fr. 30.-
Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!
Anmeldung bis 2. September

Vorträge

Basel

Geschichte des Pendelns

Ursprung und Mythologie: Wozu pendeln wir? Was kann man nicht pendeln? Wie ist die richtige Anwendung des Pendels?

Datum 16. September
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung René Krebs, Psychologe und Evelyn Zimmermann, dipl. manuelle Therapeutin NVS-A
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 2. September

Farbe und Stil

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

Datum 16. September
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 2. September

Familienstellen

Systemische Grundgedanken und Gesetzmässigkeiten dienen der Familienaufstellung als Arbeitsmittel. Anhand der räumlichen Aufstellung können zentrale oder unbewusste Verstrickungen gefunden und bearbeitet werden.

Datum 17. September
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Katharina Remund
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 2. September

Richard Wagner

Ausser einer Übernachtung im Hotel Drei Könige hat Wagner nicht viel mit Basel gemeinsam. Jedoch lohnt die Beschäftigung mit seinem zaubervollen Werk «Lohengrin».

Datum 22. September
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Rümelinsplatz
Leitung Marcus Schneider
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 7. September

Craniosacral Therapie

Ein aussergewöhnlicher Ursprung führt zu dieser subtilen und sanften Körpertherapie. Die Methode wird Ihnen anhand von Fallbeispielen erläutert.

Datum 23. September
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Daniel Agustoni, Craniosacral-Therapeut
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 9. September

Polarität und Einheit

Yin und Yang, männlich und weiblich, positiv und negativ, sind zwei sich ergänzende Energieformen des Lebens, die nur zusammen ein Ganzes darstellen.

Datum 24. September
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Angela Maria Rossi Siegfried
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 9. September

Spiel

Patience legen für Anfänger

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

Daten 16. + 23. September
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Renate Meier
Kosten Fr. 90.-
Anmeldung bis 7. September

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

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 das Zusammenspiel üben u. 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, Fotografie und Handy

Wir bieten mehr:

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

Sie lernen bei uns in allen Kursen zusammen mit Menschen in Ihrer **Altersgruppe (55+)**. Die Kurse sind auf die Bedürfnisse unseres Zielpublikums ausgerichtet.

Ausserdem erhalten Sie von uns speziell für Sie erstellte **Kursunterlagen**, die klar und verständlich sind und Ihnen bei der Computerarbeit zu Hause als Hilfe dienen können.

Bei allen Kursen können Sie zusätzlich und kostenlos 1 oder 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 «Privatangebote»).

Kurse, Beratung

Die Kurse finden im akzent forum zwischen 08.00 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.

Unsere Kurse sind modular aufgebaut und folgendermassen strukturiert:

«Basis», «Aufbau» und «Vertiefung». Punktuelle Themen sind als «Fokus» betitelt.

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.

Individualekurse

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 Computerverkauf-Beratung, Computerverkauf-Begleitung, Computer-Privatstunden, Support, Handy-Privatlektionen und Handy-Gruppenkurse an.

Info-Nachmittag

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

Dienstag, 23. Juni

16.00 und 17.00 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, 6. Juli

Telefon, Handy, Internet, welche Anbieter und welche Abos bieten was?

Mit Ursula Rhein

Montag, 7. September

VoIP - übers Internet telefonieren (Systemwahl, Anbieter, Installation, Handhabung und ergänzende Zusatzgeräte).

Mit Martin Gruber

PC Grundlagen

Basel

PC Basis

Schritt für Schritt die PC-Handhabung und die wichtigsten Computeranwendungen kennenlernen.

Computer starten, herunterfahren, die Maus/Tastatur bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken.

Betriebssystem: Windows XP/ Vista

Voraussetzungen: Keine

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

PC Aufbau

Wissenslücken schliessen und Grundlagen vertiefen. Ideal als Auffrischkurs, und für alle geeignet, die auf das Betriebssystem Windows Vista umsteigen möchten.

Dokumente speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Dateien auf dem PC organisieren, Ordner erstellen und nutzen. Texte und Bilder auf CD brennen und auf den Memory Stick speichern. Symbolgrösse festlegen und fehlende Elemente (z.B. Symbolleisten) wieder aktivieren.

Programme: Windows XP/Vista, Microsoft Word 2002/2007, Internet Explorer

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

PC Vertiefung

Stolpersteine in der Computerhandhabung eliminieren und das Arbeiten mit dem Windows Betriebssystem vertiefen.

Repetition «PC Aufbau», Systemsteuerung, Programme installieren oder deinstallieren (löschen), Windows Updates, Sprache ändern, Festplatte auf Fehler überprüfen, sinnvolle Datensicherung von Bildern, Dokumenten, E-Mail-Adressen und Favoriten, Datenkomprimierung.

Programme: Windows XP/Vista

Voraussetzung: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

PC Tastaturschreiben Basis

Schritt für Schritt das 10-Finger-Blindschreiben lernen.

10-Finger-Blindschreiben von Buchstaben und Satzzeichen, Einführung in die moderne Briefgestaltung.

Programme: Lern-CD und Buch (in der Kursgebühr enthalten)

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

Office-Programme

(Word, Excel, Powerpoint, Access)

Basel

Microsoft Word Basis

Grundfunktionen von Microsoft Word nutzen und einfache Textdokumente (Briefe, Einladungen, Listen etc.) erstellen.

Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Texte gestalten, korrigieren, ergänzen, zum Beispiel Schriftgrösse und Schriftart verändern, Tabulatoren setzen, einfache Grafiken einfügen, Papierformat bestimmen, Rechtschreibprüfung nutzen.

Programme: Microsoft Word 2002/2007

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

Microsoft Word Aufbau

Erstellen und Bearbeiten von komplexen Dokumenten und eigene Stolpersteine in Word beheben. Auch für Umsteiger von Word 2003 auf Word 2007 geeignet.

Wiederholung «Microsoft Word Basis», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Adresslisten und Etiketten kennenlernen.

Programme: Microsoft Word 2002/2007

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

Fokus: Glückwunschkarten

Textdokumente mit Bildern ergänzen und Karten, Einladungen, Visitenkarten etc. gestalten.

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, ClipArts oder Bilder aus dem Internet in ein eigenes Dokument einfügen, individuell gestalten und drucken.

Programme: Microsoft Word 2002/2007.

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,

inkl. 1 Übungslektion

Microsoft Excel Basis

Excel als unentbehrliches Hilfsmittel zur Führung des persönlichen Kassabuches, Bankkonto oder Budgets kennen lernen. Einfache Adresslisten erfassen und auswerten.

Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten und drucken, grundlegende Funktionen wie z.B. Summe, Durchschnitt anwenden und mit Formeln rechnen, Zahlenformate definieren, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.

Programme: Microsoft Excel 2002/2007

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

Microsoft Excel Aufbau

Wiederholung und Vertiefung von «Excel Basis». Komplexe Budgets und Berechnungen erstellen, und eine Datenbank einrichten, zum Beispiel für einen Verein.

Komplexere Formeln und Funktionen anwenden, beispielsweise Wenn-Funktion, Runden, Prozentrechnen, absolute und relative Bezüge. Detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, Einsatz von Format- und Mustervorlagen, Verknüpfung von Tabellen.

Programme: Microsoft Excel 2002/2007.

Voraussetzungen: Kurs «Excel Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

Microsoft Access Basis

Die eigenen Rezepte, die Briefmarken- oder Weinsammlung etc., mit einer Access-Datenbank nach individuellen Bedürfnissen verwalten.

Tabellen erstellen, Felder definieren, Datentypen unterscheiden, Filter und einfache Auswahlabfragen.

Programme: Microsoft Access 2002/2007

Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

Besonderes: Auf Wunsch führen wir auch Access Aufbaukurse durch.

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

Microsoft PowerPoint Basis

Einladungen und Glückwunschkarten gestalten und Präsentationen, z.B. eine Diashow mit eigenen Bildern erstellen.

Texte eingeben, bearbeiten und gestalten, neue Folien erstellen und verwalten, WordArt, ClipArt, Bilder und eigene Fotos einfügen, Zeichnungsobjekte erstellen und gestalten, Präsentation auf CD brennen.

Programme: Microsoft PowerPoint 2002/2007

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Besonderes: Auf Wunsch führen wir auch PowerPoint-Aufbaukurse durch.

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

Fokus: Vertiefung Windows und Office

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten und vorhandene Wissenslücken zu allen Office-Programmen und Windows schliessen möchten.

Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden gesammelt und im Kurs praktisch erarbeitet.

Programme: Windows XP/Vista Office 2002 oder Office 2007

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 310.-,

inkl. 2 Übungslektionen

Internet- und E-Mail

Basel

Internet Basis

Grundlagen des «World Wide Web» kennen lernen, zum Beispiel die gezielte, sichere und erfolgreiche Suche nach Informationen oder Produkten.

Anschluss ans Internet, Handhabung des Internetbrowsers d.h. WWW-Seiten aufrufen, navigieren und speichern, Favoriten erstellen, Sicherheitsfragen thematisieren. Im Internet z.B. Adressen, Bilder, Flüge, Hotels und News suchen.

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

Internet Aufbau

Wiederholung und Vertiefung von «Internet Basis» für Personen, die das Internet regelmässig nutzen und sich vertieft mit dessen Möglichkeiten auseinandersetzen wollen.

Internetinhalte drucken und kopieren, Einkäufen, Buchen, Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten, Download z.B. von Skype, Browsereinstellungen, Virenschutz.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

E-Mail Basis

Grundfunktionen der E-Mail-Programme Windows Mail und Outlook Express kennen lernen und anwenden. Mit Webmail, zum Beispiel auf einer Ferienreise, E-Mails versenden und empfangen.

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, beantworten, weiterleiten, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Grundlagen Webmail. Programme: Outlook Express und Windows Mail

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse.

Besonderes: Auf Wunsch führen wir auch E-Mail Aufbaukurse durch

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

Fokus: Adressbuch

Adressbücher erstellen, verwalten und effizient im Alltag einsetzen.

Adressgruppen erstellen und verwalten, E-Mails an Gruppen versenden, Funktionen von Ordnerstrukturen und Regeln.

Programme: Outlook Express und Windows Mail

Voraussetzungen: Kurs «E-Mail Basis» oder entsprechende Kenntnisse

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,

inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Kaufen und verkaufen mit eBay

Mittels einer Auktionsplattform im Internet Gegenstände (Möbel, Bilder, Schmuck, Haushaltsgeräte etc.) kaufen und verkaufen.

Konto anmelden und einrichten, Artikel suchen, kaufen und verkaufen, Informationen zur Zahlungsweise und zu möglichen Risiken.

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,

inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Briefmarken drucken

Mit Webstamp gültige Briefmarken mit eigenen Bildern gestalten und auf Couverts oder Etiketten drucken.

Anmeldevorgang, Hochladen eigener Fotos, Vorbereitung für den Druck.

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,

inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Podcasts downloaden & verwalten

Gratis verfügbare Fernseh- und Radiosendungen (Podcasts) auf den Computer laden, um diese zu einem späteren Zeitpunkt zu sehen oder zu hören.

Suchen der gewünschten Sendungen/Titel, Gratisabonnemente einrichten, Titel in iTunes verwalten und auf CD oder MP3-Player überspielen.

Programm: iTunes (gratis)

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,

inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Internet-Telefonie

Über das Internet weltweit kostenlos telefonieren.

Nutzen und Varianten der Internet-Telefonie, Informationen zu verschiedenen VideoCalls und Messenger, Skype einrichten, kennen und bedienen lernen.

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Weniger Spam (Werbung)

Vorsichtsmassnahmen gegen lästige Werbung die per E-Mail versendet wird.

Spam, Viren, Trojaner und andere Malware, Antivirenprogramm einrichten und aktualisieren, Sicherheitseinstellungen, Regeln in Outlook erstellen.

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Gratis-Software

Frei verfügbare Software sind oft eine gute Alternative zu teuren Programmen.

Unterscheidung von OpenSource, Freeware, Shareware und Trial Software. Beispiele kennen lernen wie z.B. Open Office, Gimp, Paint.net, PDF Creator und AntiVir. Installation und Sicherheit.
Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Kostenlose Google-Produkte

Google stellt eine Reihe kostenloser Anwendungen, die ständig ausgebaut werden, zur freien Nutzung für Privatanwender zur Verfügung.
Texte und Fotos online präsentieren, Termine organisieren, über den Computer telefonieren, Dokumente und Tabellen online erstellen und zeitgleich mit anderen bearbeiten, mit Google Earth die Welt erkunden etc.

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Suchen im Internet

Die Informationsflut auf dem Internet wird täglich umfangreicher und das Suchen und Finden zu einer immer grösseren Herausforderung.
Funktionen von Suchmaschinen, Metasuchmaschinen und Portalen, Tipps und Tricks für die erfolgreiche Suche von Themen, Büchern, News, Telefonnummern etc.
Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus Bank- und Postkonto per Internet Post- und Bankkonten online verwalten und Zahlungen bequem zu Hause erledigen.

Anmeldung und Bewirtschaftung des Online Kontos, Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.
Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus Steuererklärung

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden und ausfüllen.

Download, Installation, Import Daten Vorjahre, Eingabe, Ausdruck und Sicherung.
Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,
inkl. 1 Übungslektion

Digitalfotografie

Basel

Digitalfotografie Basis

Die wichtigsten Grundeinstellungen für die erfolgreiche Bedienung der eigenen Digitalkamera kennenlernen und praktisch damit arbeiten.
Bildgrösse, Bildqualität, Digitalzoom, Autofokus-Messfeld, ISO-Empfindlichkeit-Einstellungen, Weissabgleich, Blitz, Makro, Belichtungskorrektur (+/-), Motivprogramme, Selbstauslöser, Bildwiedergabe. Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera
3 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 353.-,
inkl. 1 Übungslektion

Digitalfotografie Aufbau

Themen von Kurs «Digitalfotografie Basis» repetieren und vertiefen und mehr über Gestaltungsgrundlagen beim Fotografieren erfahren.
Einstellungen von Blende/Verschluss inkl. manueller Belichtungssteuerung, Perspektive und Bildaufbau, Bildausschnitt, Bildkomposition und fortgeschrittene Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.
Voraussetzung: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
3 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 353.-,
inkl. 1 Übungslektionen

Fokus: Makrofotografie

Praxiskurs im Botanischen Garten: Erlernen der Makrofotografie.

Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und Techniken, Bildgestaltung, Visionierung und Ausdruck eigener Bilder.
Voraussetzung: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
2 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 240.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Kinder- und Tierfotografie

Praxiskurs im Tierpark Lange Erlen für das Erlernen der Fotografie von bewegten Objekten.

Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und Techniken, Bildgestaltung, Visionierung und Ausdruck eigener Bilder.
Voraussetzung: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
2 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 240.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Landschaftsfotografie

Praxiskurs im Wenkenpark Riehen: Erlernen der Landschaftsfotografie.

Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und Techniken, Bildgestaltung, Visionierung und Ausdruck eigener Bilder.
Voraussetzung: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
2 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 240.-,
inkl. 1 Übungslektion

Siehe auch «Privatangebote»

Bilderarchivierung und bearbeitung

Basel

Digitalkamera & Computer Basis

(mit Windows XP/Vista)

Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen, Dokumente und Bilder für die eigenen Bedürfnisse sinnvoll organisieren.

Bilder von der Kamera auf den Computer übertragen, verschieben, umbenennen, per E-Mail versenden, drucken und per Internet an das Fotolabor weitergeben, Sicherungskopien anlegen, Bilder auf CD brennen und auf einen Memorystick speichern.

Programme: Windows XP/Vista, Picasa 3 (Gratisprogramm)

Voraussetzung: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

Besonderes: Dieser Kurs eignet sich für Personen, die ihre Fotos auf den Computer übertragen

und sinnvoll archivieren wollen und nicht an einer weiterführenden Bildbearbeitung interessiert sind.

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Digitalkamera & Computer Basis

(mit Photoshop Elements)

Mit dem Programm Photoshop Elements, das auch für die Bildbearbeitung und das Erstellen von verschiedenen Foto-Produkten konzipiert ist. Bilder für die eigenen Bedürfnisse organisieren und weiter verarbeiten.

Bilder von der Kamera auf den Computer übertragen, verschieben, umbenennen, per E-Mail versenden, drucken und per Internet an das Fotolabor weitergeben, Sicherungskopien anlegen, Bilder auf CD brennen und auf einen Memorystick speichern.

Programm: Photoshop Elements 7.0

Voraussetzung: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

Besonderes: Dieser Kurs eignet sich für Personen, die sich für die weiterführende Bildbearbeitung interessieren

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Diashow Basis

(mit Photoshop Elements)

Mit Digitalkamerabildern eine Diashow mit Texten und Musik für die Ansicht am PC und am Fernsehgerät erstellen.

Erstellen einer Diashow mit Bildern, Texten und Musik, Brennen auf CD.

Programme: Windows XP/Vista, Photoshop Elements 5.0/6.0/7.0

Voraussetzung: Kurs «Digitalkamera & Computer Basis», mit Photoshop Elements oder entsprechende Kenntnisse. Photoshop Elements.

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 165.-,
inkl. 1 Übungslektion

Diashow Aufbau

(mit Photoshop Elements)

Workshop zur Erstellung einer komplexen Diashow mit eigenen Bildern, individueller Musik und einer professionellen Menu- und Szenenauswahl für die Betrachtung am Fernsehgerät.

Diashow erstellen, Musik importieren, Menu für die Film- und Szenenauswahl, auf DVD brennen.

Programme: Windows XP/Vista, Photoshop 5.0/6.0/7.0, Premiere Elements 4.0

Voraussetzungen: Kurs «Diashow Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Photoshop und Wichtig: Premiere Elements

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 165.-,
inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Fotobücher und Kalender

Mit Ihren eigenen Fotos ein Fotobuch oder einen Kalender gestalten und per Internet bei einem beliebigen Anbieter bestellen.

Gratis Software downloaden und installieren, Bilder auswählen und bearbeiten, Hintergründe und Texte hinzufügen, Kreation speichern und bestellen.

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 90.-,
inkl. 1 Übungslektion

Bildbearbeitung Basis

Grundlagen der Bildbearbeitung kennenlernen und neu erworbenes Wissen anhand von praktischen Beispielen üben.

Grundlagenwissen zu digitalen Bildern, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Variationen, Bildfehler korrigieren.

Bildteile auswählen, Bilder mit Texten kombinieren und auf Fotopapier ausdrucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0/6.0/7.0

Voraussetzung: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Bildbearbeitung Aufbau

Wiederholung der Themen von «Bildbearbeitung Basis». Erweiterte Kenntnisse wie Kombination von verschiedenen Bildern und komplexe Bildretouches anwenden.

Stempel und Reparaturpinsel verwenden, Ebenentechnik anwenden, mit Filtern und Effekten experimentieren, Auswahlwerkzeuge richtig einsetzen, Bilder mit Texten kombinieren, eigene Bildkomposition erstellen und auf Fotopapier drucken.

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0/6.0/7.0

Voraussetzung: Kurs «Bildbearbeitung Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Handybedienung

Handybedienung Basis

(ohne Computer)

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

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

Voraussetzung: Eigenes Handy zum Üben.

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 96.-

Handybedienung Aufbau

(ohne Computer)

Sie möchten mit Ihrem Handy den SBB Fahrplan für unterwegs konsultieren, eine Telefonnummer oder das Kinoprogramm einer beliebigen Stadt suchen.

MMS und E-Mails empfangen und versenden, Handy und Internet sicher nutzen, Kostenfallen kennen, mögliche Verknüpfungen von Handy und PC.

Voraussetzung: Eigenes Handy mit W-Lan Funktion zum Üben

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 96.-

Siehe auch unter «Privatangebote»

Multimedia

Videobearbeitung Basis

Grundelemente des digitalen Videoschnitts kennenlernen, Filme von der Kamera auf den Computer übertragen und editieren (schneiden).

Videos einlesen, Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, Vor- und Nachspann erstellen.

Programm: Adobe Premiere Elements 4.0

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Videobearbeitung Aufbau

Repetition von «Videobearbeitung I Basis», mit erweiterten Funktionen arbeiten, das Video mit Ton unterlegen und auf DVD exportieren.

Rolltext, Schnitt- und Bildeffekte erstellen, Standbilder einfügen, Musik importieren und schneiden, besondere Toneffekte, Menu erstellen, Film- und Szenenauswahl erstellen, DVD brennen.

Programm: Adobe Premiere Elements 4.0

Voraussetzung: Kurs «Videobearbeitung Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Website Basis

Eine eigene Website erstellen, pflegen und bearbeiten ohne in teure Software und lange Ausbildungen zu investieren.

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Veröffentlichen von Fotos, Videos und Musik, einbauen von Besucherzähler, Gästebuch und Passwortschutz.

Programm: Website Maker 3 (Shareware)

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,

inkl. 2 Übungslektionen

Musiklehre am PC Basis

Die Grundlagen der Musik kennenlernen und das Musik-Grundwissen auffrischen und erweitern.

Tonleiter, Melodie, Takt, Rhythmus, Komponisten, Musikgattungen wie Symphonie usw. Lektionen auf Papier ausdrucken.

Programm: Gratis-Programm

Betriebssystem: Windows XP/Vista

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

4 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 330.-,

inkl. 2 Übungslektionen

Musiknotation am PC Basis

Mit dem Gratis-Programm Finale Notepad 2008 Noten bzw. Melodien schreiben und eine einfache Begleitung (z.B. für Klavier oder Gitarre) als Musiknoten ausdrucken.

Grundlagen, Einführung und Bedienung von Finale Notepad.

Betriebssystem: Windows XP/Vista

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

4 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 330.-,

inkl. 2 Übungslektionen

Ausbildungen

PC Ausbildung Basiswissen

Sie sind PC-Einsteiger mit wenig oder keinen Kenntnissen und möchten sich das Basiswissen der wichtigsten Computeranwendungen aneignen.

Computer starten, herunterfahren, Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben und gestalten, Bilder, Symbole und ClipArts, einfügen, Rahmen und Schattierungen erstellen, Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Dateiverwaltung.

Im Internet Webseiten aufrufen, Adressen, Bilder und News suchen, Informationen drucken,

E-Mails mit Bildern und Textdokumenten versenden, Adressbuch anlegen und verwalten.

Voraussetzungen: Keine

Programme: Windows XP/Windows Vista, Word 2002/2007, Internet Explorer, Outlook Express oder Windows Mail

40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1270.-

inkl. 10 Übungslektionen

PC Ausbildung Office und Internet

Sie haben gute PC-Kenntnisse, möchten diese vertiefen und mit den Anwendungen wie zum Beispiel Powerpoint und Excel ergänzen.

Mit Microsoft Word Dokument- und Formatvorlagen, Adresslisten und Etiketten erstellen. In Excel Funktionen wie Summe und Zahlenformate definieren, Budgets und Rechnungen erstellen und Zahlenwerte in Grafiken umsetzen. Mit Microsoft Powerpoint-Präsentationen erstellen. Windows Betriebssystem auf Fehler überprüfen, Sofortmassnahmen im Schadensfall kennen, Software vom Internet (z.B. Antivirenprogramme) downloaden, installieren und aktualisieren. E-Mail-Programm verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln kennen. Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder gleichwertige Kenntnisse

Programme: Windows XP/Windows Vista, Word 2002/2007, Internet Explorer, Outlook Express oder Windows Mail, Excel 2002/2007, Powerpoint 2002/2007

40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1270.-

inkl. 10 Übungslektionen

PC Ausbildung Multimedia

Sie haben gute PC-Kenntnisse und möchten diese im Bereich Multimedia vertiefen.

Bilder von einem Speichermedium (Digitalkamera) importieren, organisieren, versenden, drucken oder löschen, auf CD brennen und auf einen Memorystick speichern. Grössen und Farben der Bilder korrigieren, Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren und Fehler korrigieren.

Bilder auf Fotopapier ausdrucken und per Internet an das Fotolabor weitergeben und ein Fotoalbum oder einen Kalender gestalten.

Mit eigenen Fotos eine Diashow auf CD brennen und eine Bildergalerie auf dem Internet publizieren. Fernseh- und Radiosendungen (Podcasts), Hörbücher und Musik-CDs auf den Computer laden und verwalten.

Voraussetzungen: «PC Basis» oder gleichwertige Kenntnisse

Programme: Windows XP/Windows Vista, Photoshop Elements, Internet Explorer, und Gratis-Programme

40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1350.-

inkl. 10 Übungslektionen

Privatangebote

Privatangebote führen wir auch für den Kanton BL. Je nach Angebot bei Ihnen zu Hause, im Kursraum in 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.

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

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

Kaufberatung

Sie möchten 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.-

Computer- und Handyunterstützung für Sehgeschwache

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), Kaufberatung, Support und Privatstunden

Begleitung beim Computerkauf

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)

Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen?

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 (Mac und Windows PC)

Sie möchten keinen Gruppenkurs besuchen, aber Gelerntes auffrischen und ergänzen oder punktuelle von Ihnen gewünschte Themen erlernen?

Dann sind Privatlektionen bei Ihnen zu Hause oder im akzent forum das Richtige für Sie.

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

Privatlektion Digitalkamera

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menüfunktionen 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.-

Privatlektion Handy

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menüfunktionen Ihres Handys besser kennen lernen.

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels.

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

Privatlektion iPhone

Sie möchten die einmaligen Möglichkeiten Ihres iPhones kennen lernen und nutzen.

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres iPhones und beantwortet Ihre Fragen zu dem Funktionsumfang Ihres Gerätes.

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

Privatlektion iPod

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menüfunktionen Ihres iPods besser kennen lernen und nutzen.

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres iPods und beantwortet Ihre Fragen zu dem Funktionsumfang Ihres Gerätes.

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

Computerfragen per Telefon

Sie haben Fragen zu Programmhandhabungen oder möchten ein konkretes Anwendungsproblem lösen.

Sofern Sie über einen getrennten Internet- und einen Telefonzugang verfügen, können Sie sich von einem Kursleiter oder einer Kursleiterin helfen lassen. Die Kursleitung kann sich, mit Ihrem Einverständnis, auf Ihrem Computer einwählen und Ihnen eins zu eins zeigen, wie Sie Ihr Problem lösen können.

¼ Stunde, Fr. 25.- (inkl. normale Telefon- und Internetgebühren)

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

Sprachen**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

Gruppe (6 - 10 Teilnehmende):

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

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

Kleingruppe (3 - 5 Teilnehmende):

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

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

Dienstag, 10.30 Uhr	Mittwoch, 09.30 Uhr
Mittwoch, 11.45 Uhr	Mittwoch, 14.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 Uhr	

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Montag, 10.00 Uhr	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, Fitnessinstructorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

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

Kurs 1

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

Kurs 2

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

Kurs 3

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

Ort/Kosten

Kurse 1 und 2

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

Kurs 3

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel 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.

Kurse 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
--------	-------------------

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, Fitnessinstructorin
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:	10. August - 22. Januar (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

GymFit

Sie verbessern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und trainieren das Gleichgewicht.

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Daten	10. August - 22. Januar (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

Andreashauss, Keltenweg 41

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

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,
Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Obertorstrasse 21/25

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, Holzerweg 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

OsteoGym**Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe**

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

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

Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

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

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

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

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Gleichgewichtstraining**Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.****Trainingskurs 1**

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Monique Mattarelli, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

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

Kosten Fr. 12.50/Lektion

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 jeweils 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

Fokus: Entspannung

Basel

Atmen – Bewegen – Entspannen

Die richtige Atemtechnik trägt zum Wohlbe-
finden bei, denn ungünstige Atembewegun-
gen 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
Kosten	Fr. 18.-/Lektion
Besonderes	ohne Bodenübungen

Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübun-
gen 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
Kosten	Fr. 18.-/Lektion

Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Be-
weglichkeit 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 Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

Basel

Qi-Gong

Beim Qi-Gong werden Beweglichkeit, Gleich-
gewicht, Körperhaltung, Atemführung und me-
ditative 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 auftreten-
de Verspannungen, Bewegungseinschränkun-
gen 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 Medi-
tation in Bewegung. Es fördert die Beweglich-
keit und das Gleichgewicht, verbessert die Hal-
tung 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, Theodorskirchplatz 7, Basel

Kurse 3 und 4

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

Liestal

Tag/Zeit	Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21
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, 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 prä-
sentieren Ihnen an unseren Schnuppertagen
die Geräte und stehen Ihnen für Fragen gerne
zur Verfügung.

Samstag, 19. September, 10.00 - 12.00 Uhr

Laufsport

Nordic Walking Einführung

Basel

Daten	8.6./11.6./15.6./18.6. (4x)
Tag/Zeit	Montag und Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Treffpunkt	Bruderholz, Wassertrurm
Leitung	Theo Blum, Nordic Walking-Leiter
Anmeldung	bis 25. Mai
Kosten	Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

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 (Anmel-
dung nicht erforderlich).

Daten 20. Juli - 22. Januar 2010 (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 Park- platz Allschwilerweiher (Endstati- on 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, 09.15 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. Hallenbadeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Liestal

Hallenbad Gitterli (in Zusammenarbeit mit Gsünder Basel)

Kurs 1 Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Leitung Priska Purtschert, Aquafit-Leiterin
Kurs 2 Donnerstag, 12.30 - 13.30 Uhr
Leitung Regula Diener, Aquafit-Leiterin
Kosten Fr. 17.70/Lektion (exkl. Hallenbadeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17, Basel
Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler
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 10. August - 22. Januar (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 10. August - 22. Januar (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, Wasserstelsenschulhaus

Wasserstelsenzweg 15
Mittwoch 16.00 Uhr

Fit im Wasser in BL

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

Aesch

Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43
Mittwoch, 13.30 Uhr

Bottmingen

Hallenbad Burggarten, Burggartenstr. 1
Montag, 14.15 Uhr

Frenkendorf

Schwimmbad 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 Grundsätze 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, 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, Bewegungspädago-
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
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 Gerbergässlein 23 (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 (exkl. 7.6%
MwSt.)

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Daten 10. August - 22. Januar (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 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, Reinacherstr. 3
Mittwoch, 09.30 Uhr

Allschwil

Calvinhaus, Baslerstr. 226
Montag, 15.00 Uhr

Arlenheim

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, Mühlemattstr. 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. Kirchgemeindsaal, Therwilerstr. 44
Donnerstag, 14.15 Uhr

Therwil

Kath. Pfarreiheim, Mittlerer Kreis 31
Montag, 14.30 Uhr

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).

Schnupperlektion Golf

Datum	12. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr oder
Datum	14. August
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Kosten	Fr. 21.50 (inkl. Fr. 1.50 MwSt.) pro Doppelstunde
Anmeldung	bis 28. Juli

Einsteigerkurs Golf**Kurs 1**

Daten	19. August - 16. September (5x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung	bis 13. August

Kurs 2

Daten	21. August - 18. September (5x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung	bis 14. August

Kosten Fr. 193.70 (inkl. Fr. 13.70 MwSt.)

Tennis

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Tennis Center Münchenstein
Leitung	Evelyn 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 Doppellektion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.) pro Semester
Daten	10. August - 22. Januar (20x)

Aesch

Mehrweckhalle 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	10. August - 22. Januar (20x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 14.30 Uhr
Ort	Weierweg Altersz., Rudolfstr. 43

Fitness und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Daten	10. August - 22. Januar (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

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	2¼ - 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

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**2-Tagesbergtour im Oberengadin**

Daten	Dienstag, 21. /Mittwoch, 22. Juli
Ort	Berghotel, Muotz Muragl

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

Goldener Herbst im Bündnerland

Unser Programm kann nach Lust und Laune genutzt werden. Es beinhaltet Morgengymnastik, Nordic Walking, leichte und ausgedehnte Wanderungen, Ausflüge mit der Bahn, Besichtigungen, Spaziergänge, Thermalbadbesuch u.v.m.

Daten	Sonntag, 11. - Freitag, 16. Oktober
Ort	Hotel Weisses Kreuz***, Bergün
Leitung	Barbara Wilmering/Brigitte Helbing

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.