

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2009)
Heft: 4: Schwerpunkt Theater Basel

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: 16.01.2026

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

akzent forum

Ein Ort, der Bildung und Sport vereint

Eine Marke von Pro Senectute beider Basel

Unser Angebot

Wer hat nicht schon daran gedacht Italienisch zu lernen, um so den Urlaub in Italien oder im Tessin noch mehr genießen zu können? Wer hat nicht schon mit dem Gedanken gespielt an einer Kunstführung teilzunehmen oder einmal einen Golf-Kurs zu besuchen?

Es sind häufig kleine Dinge, die einem Freude bereiten und den Alltag schöner machen: der Besuch eines Yoga-Kurses, das Auffrischen der Englisch-Kenntnisse, die Teilnahme an einem Ausflug oder an einer gemeinsamen Wanderung.

All dies und noch viel mehr finden Sie im Programm des akzent forums.

Ein breites, attraktives Angebot

Sie können bei uns Sprachen lernen, Ihre Computerkenntnisse verbessern, einen

Handykurs buchen, an einem Literaturzirkel mitmachen, sich für einen Ausflug einschreiben, Vorträge besuchen oder an einer Führung teilnehmen, kurz, dem Geist Gutes tun.

Daneben finden Sie bei uns ein breites Sportangebot, das von Tai-Ji über Yoga, Qi-Gong, Nordic Walking, Aqua-Jogging, Stepptanz, Tischtennis, Tennis, Golf und Gesellschaftstanz bis hin zu Bergwandern alles beinhaltet, was fit hält und Spass macht.

Unsere Kurse, die von Bildungs- und Sportexperten organisiert und durchgeführt werden, finden in Basel-Stadt und in diversen Gemeinden des Kantons Basel-Landschaft statt. Bestimmt ist auch das eine oder andere Angebot darunter, das Ihren Bedürfnissen entspricht.

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

Ausgewählt

Veranstaltungen zum Theater Basel



Theater und Schauspielhaus Basel

Lernen Sie auf dem Rundgang durch Theater und Schauspielhaus Wissenswertes und Geheimnisse zu den Häusern kennen!

Datum 18. September
Tag/Zeit 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Haupteingang Theater (bei der Sierra Plastik)
Leitung Theater Basel
Kosten Fr. 25.-
Besonderes Gut zu Fuss! Viele Treppen!
Anmeldung bis 4. September

Theater Basel: Probenbesuch

Erleben Sie Regisseur Werner Düggelin bei der Arbeit an Ionescos «Die kahle Sängerin». Anschliessend: Gespräch mit der Dramaturgin Martina Grohmann.

Datum Mitte September, genauer Termin ab 20. August auf Anfrage beim akzent forum

Treffpunkt Foyer Schauspielhaus
Leitung Theater Basel/Martina Grohmann
Kosten Fr. 15.-
Anmeldung bis 7. September

Rückblende: Theater!

In der öffentlichen Veranstaltungsreihe «Rückblende» geht es um Themen, die im 20. Jh. für Diskussionen gesorgt haben – im September: Das «Theater».

Datum Mitte September, genauer Termin ab 31. August auf Anfrage beim akzent forum
Tag/Zeit Mittwoch, 20.00 Uhr

Ort Thalia Bücher, Freie Strasse 32
Leitung Eine Kooperation von Thalia Bücher, den Allg. Bibliotheken (ABG) und akzent forum
Kosten gratis, freiwillige Kollekte
Besonderes Keine Anmeldung

Hinter den Theaterkulissen

Wie entsteht ein Spielplan? Was macht eine Dramaturgin? Im Workshop erfahren Sie mehr darüber, was hinter den Kulissen geschieht.

Datum 30. September
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Bühneneingang Elisabethenstrasse 16
Leitung Martin Frank, Theater Basel, Leiter Theaterpädagogik
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 16. September

Schnupperzyt Bildung und

Fitnesscenter 50+ an der Belchenstrasse 15 in Basel

Montag, 21.9.2009	Dienstag, 22.9.2009	Mittwoch, 23.9.2009	Donnerstag, 24.9.2009	Freitag, 25.9.2009
Rhythmische Gymnastik 08.30 - 09.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 - 09.30 Uhr	GymFit 08.00 - 09.00 Uhr		
	GymFit (nur Männer) 09.30 - 10.30 Uhr	GymFit 09.00 - 10.00 Uhr		GymFit + 09.00 - 10.00 Uhr
Bewegung und Gedächtnis 10.30 - 11.30 Uhr	Osteogym 10.30 - 11.30 Uhr	Feldenkrais 10.30 - 11.30 Uhr	GymFit 10.30 - 11.30 Uhr	
	Atem – Bewegung 11.30 - 12.30 Uhr		Yoga 11.30 - 12.30 Uhr	Tai-Ji 12.00 - 13.00 Uhr
		Sanfte Gymnastik 14.00 - 15.00 Uhr		Entspannte Schultern und Nacken 14.00 - 15.00 Uhr
Tanz und Beweglichkeit 15.30 - 16.30 Uhr		Rückentraining 16.00 - 17.00 Uhr	GymFit + 15.30 - 16.30 Uhr	Selbstverteidigung f. Frauen 15.00 - 16.00 Uhr
Training-Stretching-Entspannung 16.30 - 17.30 Uhr		Pilates 17.00 - 18.00 Uhr		Selbstverteidigung f. Männer 16.00 - 17.00 Uhr
Stepptanz 17.30 - 18.30 Uhr	Beckenboden Grundkurs 18.00 - 19.00 Uhr		Männerfit 18.00 - 19.00 Uhr	Gesellschaftstanz (kein Paartanz) 17.15 - 18.15 Uhr

Turnhalle Waisenhaus am Theodorskirchplatz 7 in Basel

Montag, 21.9.2009	Dienstag, 22.9.2009	Mittwoch, 23.9.2009	Donnerstag, 24.9.2009	Freitag, 25.9.2009
GymFit + 08.30 - 09.30 Uhr	GymFit + 08.30 - 09.30 Uhr		GymFit + 08.30 - 09.30 Uhr	
			GymFit + 09.30 - 10.30 Uhr	
			GymFit + 14.00 - 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 - 16.00 Uhr			Fitness + Spiel (Männer) 15.00 - 16.00 Uhr	
GymFit + 16.00 - 17.00 Uhr	Power Gym 16.00 - 17.00 Uhr		GymFit + 16.00 - 17.00 Uhr	
	Bauch-Beine-Po 17.00 - 18.00 Uhr		GymFit + 17.00 - 18.00 Uhr	

Kraftraum und Nordic Walking an der Belchenstrasse 15

Schnuppern im Kraftraum, Montag - Freitag, 08.00 - 12.00 Uhr,

Montag, Dienstag, Donnerstag, 15.00 - 19.00 Uhr,

Mittwoch, 15.00 - 17.00 Uhr

Nordic Walking, Freitag, 08.30, 09.30 und 10.30 Uhr

Alterszentrum Weiherweg an der Rudolfstrasse 43

Wassergymnastik, Dienstag, 14.00 und 14.45 Uhr

Tischtennis, Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr, Treffpunkt am Eingang.

Sport

vom 21. - 25. September

Studio Aktiv Wellness an der Hermann Kinkelin-Str. 11 in Basel

Montag, 21.9.2009	Dienstag, 22.9.2009	Mittwoch, 23.9.2009	Donnerstag, 24.9.2009	Freitag, 25.9.2009
Beckenbodentraining 09.00 - 10.00 Uhr		Rhythmus - Bewegung 09.00 - 10.00 Uhr		Beweglichkeit für Kopf und Körper 09.00 - 10.00 Uhr
Rückentraining 10.00 - 11.00 Uhr		Sanfte Gymnastik 10.00 - 11.00 Uhr		Grundkurs Gleichgewichtstraining 10.00 - 11.00 Uhr
Stiefkind Fuss 11.00 - 12.00 Uhr		Bewegung - Koordination 11.00 - 12.00 Uhr		
Yoga 14.30 - 15.30 Uhr				

Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum an der Rosenstrasse, 21 A in Liestal

Montag, 21.9.2009	Dienstag, 22.9.2009	Mittwoch, 23.9.2009	Donnerstag, 24.9.2009	Freitag, 25.9.2009
	Yoga Rosenstrasse 12, Ballettraum 09.00 - 10.00 Uhr	Rückentraining 08.30 - 09.30 Uhr		Körpertraining - Koordination 09.00 - 10.00 Uhr
		Beckenbodengrundkurs 10.30 - 11.30 Uhr	Männerfit 10.00 - 11.00 Uhr	

Restaurant Falken an der Rheinstrasse 21 in Liestal (Saal 1. OG)

Montag, 21.9.2009	Dienstag, 22.9.2009	Mittwoch, 23.9.2009	Donnerstag, 24.9.2009	Freitag, 25.9.2009
			Tai-Ji 16.00 - 17.00 Uhr	

akzent forum an der St. Alban - Vorstadt 93 (Kursraum 3 und Alterszentrum Breite)

Montag, 21.9.2009	Dienstag, 22.9.2009	Mittwoch, 23.9.2009	Donnerstag, 24.9.2009	Freitag, 25.9.2009
	Aquarellieren 09.00 - 11.00 Uhr (Material mitbringen)	Aquarellieren 09.00 - 11.00 Uhr (Material mitbringen)	Malen 09.00 - 11.00 Uhr (Material mitbringen)	Malen und Zeichnen 09.00 - 11.00 Uhr (Material mitbringen)
Kalligrafie, Mandala, Karten- kurse, Encaustic 14.00 - 15.30 Uhr			Chorsingen 14.30 - 16.00 Uhr Alterszentrum Breite	Malen und Zeichnen 14.30 - 16.00 Uhr (Material mitbringen)

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes.

Kurse

Bei Abmeldung 13 - 6 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in der 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)

September

- 03.09.09 Archäol. vom Münsterhügel (F)
- 05.09.09 Blindenhundschule in Allschwil (F)
- 07.09.09 Hattstätter Hof (F)
- 09.09.09 Sprichwörtliches Basel (F)
- 15.09.09 Basler Trinkwasser-Gewinnung (F)
- 16.09.09 Geschichte des Pendelns (V)
- 16.09.09 Farbe und Stil (V)
- Sept. Theater Basel: Probenbesuch (F)
- Sept. Rückblende: Theater! (V)
- 17.09.09 Heiliggeistkirche – wenig bekannt (F)
- 17.09.09 Familienstellen (V)
- 18.09.09 Das Erlentattareal der Zukunft (F)
- 18.09.09 Theater und Schauspielhaus Basel (F)
- 21.09.09 Rainer Maria Rilke zu Gast in Basel (F)
- 22.09.09 Hinter verschlossenen Türen (F)
- 22.09.09 Richard Wagner (V)
- 23.09.09 Untersuchungsgefängnis Waaghof (F)
- 23.09.09 Craniosacral Therapie (V)
- 24.09.09 Polarität und Einheit (V)
- 24.09.09 Die Marke Steiff: ein Welterfolg (F)
- 24.09.09 Lese-Verführung (V)
- 25.09.09 Historismus in Basel (F)
- 30.09.09 Hinter den Theaterkulissen (F)

Oktober

- 12.10.09 Besuch im Vogelpark Steinen (A)
- 12.10.09 Kunstgeschichte, Teil 1 (V)
- 13.10.09 Riehens Parkanlagen u. Landgüter (F)

- 14.10.09 Bauern, Mönche, leichte Mädchen (F)
- 14.10.09 Hieroglyphen – eine Einführung (V)
- 15.10.09 Lukas Klinik in Arlesheim (F)
- 15.10.09 Die grosse Göttin im Christentum (V)
- 16.10.09 Schweizer Forum für Oldtimer (F)
- Okt. Rückblende: Alles zu Geld u. Geist (V)
- 19.10.09 Zentralwäscherei Basel (F)
- 19.10.09 Kunstgeschichte, Teil 2 (V)
- 20.10.09 Manfred Kyber: Tiergeschichten (V)
- 20.10.09 Vom Totentanz zum St. Johannoter (F)
- 21.10.09 Arnold Böcklin (F)
- 21.10.09 Grenzen der Medizin im Alter (V)
- 22.10.09 Xocolatl – die Welt der Schokolade (F)
- 22.10.09 Namibia – Dia-Vortrag (V)
- 23.10.09 Vivarium (F)
- 26.10.09 Schreibende Frauen allerorten (F)
- 26.10.09 Kunstgeschichte, Teil 3 (V)
- 27.10.09 JURAWorld of Coffee (A)
- 27.10.09 Wissenschaft der Zahlen (V)
- 28.10.09 Nadelberg: Bürgerliche Wohnsitze (F)
- 28.10.09 Geistheilung und Handauflegen (V)
- 29.10.09 Was ist Osteopathie? (V)
- 29.10.09 Paracelsus (F)

November

- 02.11.09 Mission 21 – heute und früher (F)
- 02.11.09 Hör-Verführung (V)
- 03.11.09 Essen mit Basler Dichtern (F)
- 04.11.09 Staatsarchiv Basel-Stadt (F)
- 04.11.09 Basels geheimnisvolle Symbole (V)
- 05.11.09 Chapeau Maria Hiepler (F)
- 05.11.09 Der Turm zu Babel (V)
- 06.11.09 Gerichtsgebäude (F)
- 09.11.09 Das St. Johann der Zukunft (F)
- 10.11.09 Das Wildtsche Haus am Petersplatz (F)
- 11.11.09 Kunst und Tod (F)
- 11.11.09 Auf den Spuren der Kelten (V)
- 12.11.09 Anna Sommer und Noyau (F)
- 12.11.09 Toskana – Dia-Vortrag (V)
- 13.11.09 Alters- u. Pflegeheim «Ländliheim» (F)
- 17.11.09 Goethe – Vertonung (V)
- 20.11.09 Genealogie: Der Familie auf d. Spur (F)

Führungen

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 24. August

Blindenhundschule 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	Blindenhundschule
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss! Ca. 30 Min. auf Wanderweg
Anmeldung	bis 24. August

Hattstätter Hof

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

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

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

Theater Basel: Probenbesuch

Erleben Sie Regisseur Werner Düggelin bei der Arbeit an Ionescos «Die kahle Sängerin». Anschliessend: Gespräch mit der Dramaturgin Martina Grohmann.

Datum Mitte September, genauer Termin ab 20. August auf Anfrage beim akzent forum
Treffpunkt Foyer Schauspielhaus
Leitung Theater Basel, Martina Grohmann, Dramaturgin
Kosten Fr. 15.-
Anmeldung bis 7. September

Die Heiliggeistkirche – wenig bekannt

Diese wenig bekannte katholische Kirche hat ihre qualitätsvolle 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

Das Erlenmattareal der Zukunft

Die Stadtgärtnerei stellt das Herzstück des neuen Erlenmattareals, den Erlenmattpark, aus städtebaulicher Sicht vor.

Datum 18. September
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr, vor dem Haupteingang Musical Theater
Leitung Stadtgärtnerei Basel, Roland Wiedmer
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 4. September

Theater und Schauspielhaus Basel

Lernen Sie auf dem Rundgang durch Theater und Schauspielhaus Wissenswertes und Geheimnisse zu den Häusern zu kennen!

Datum 18. September
Tag/Zeit 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Haupteingang Theater (bei der Sierra Plastik)
Leitung Theater Basel
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Gut zu Fuss! Viele Treppen!
Anmeldung bis 4. September

Rainer Maria Rilke zu Gast in Basel

Unterwegs als Vortragsredner, als Gast bei Basler Familien und bei spiritistischen Sitzungen – Rilkes Basler Inspirationsquellen.

Datum 21. September
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt vor dem Restaurant Isaak,

Münsterplatz
Leitung Martina Kuoni, Literaturwissenschaftlerin
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 7. September

Hinter verschlossenen Türen

Ein Rundgang durch das Möbeldepot des Historischen Museums Basel.

Datum 22. September
Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.45 Uhr
Treffpunkt Tramhaltestelle «Ruchfeld», Linie 11 in Richtung Aesch
Leitung Wolfgang Loescher, Möbelrestaurator
Kosten Fr. 25.- (inkl. Eintritt)
Anmeldung bis 8. September

Untersuchungsgefängnis Waaghof

Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und erhalten einen Einblick in den Alltag der Insassen und der Betreuer.

Datum 23. September
Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 - ca. 19.30 Uhr
Treffpunkt Eingang Binnerstr. 21, bei der Heuwaage
Leitung Waaghof
Kosten Fr. 20.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 9. September

Die Marke Steiff: ein Welterfolg

Sie erhalten Einblick in Leben und Werk der Begründerin von «Steiff» (Hersteller von Spielzeug, v.a. Teddybären) und in die Sammlung des Puppenhausmuseums.

Datum 24. September
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt Eingang Puppenhausmuseum
Leitung Basel Tourismus
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Besonderes Museumsspass gültig
Anmeldung bis 10. September

Historismus in Basel

Ein vergnüglicher Streifzug durch die Stadt zeigt: An Gebäuden des 19. Jh. können Baustile von der Antike bis zum Barock abgelesen werden.

Datum 25. September
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt Basler Rathaus, Innenhof
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 11. September

Hinter den Theaterkulissen

Wie entsteht ein Spielplan? Was macht eine Dramaturgin? Im Workshop erfahren Sie mehr darüber, was hinter den Kulissen geschieht.

Datum 30. September
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt 09.55 Uhr Bühneneingang Elisabethenstrasse 16
Leitung Martin Frank, Theater Basel, Leiter Theaterpädagogik
Kosten Fr. 25.-
Anmeldung bis 16. September

Riehens Parkanlagen und Landgüter

Ein Spaziergang durch Riehens historische Parkanlagen, faszinierende Gärten und prunkvolle Landgüter.

Datum 13. Oktober
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt Haltestelle «Fondation Beyeler», Linie 6 in Richtung Riehen
Leitung Lukrezia Seiler
Kosten Fr. 22.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 29. September

Bauern, Mönche, leichte Mädchen

Auf diesem kurzweiligen Rundgang durch das mittelalterliche Vergnügungsviertel Spalenvorstadt erleben Sie Unterhaltsames und Unsittsames!

Datum 14. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt Spalentor
Leitung Sarah Fenner
Kosten Fr. 23.-
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 30. September

Lukas Klinik in Arlesheim

In der Klinik werden mit einer ganzheitlichen Medizin Krebskranke begleitet. Sie erfahren mehr über das Behandlungskonzept und besichtigen die Klinik.

Datum 15. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt 13.45 Uhr Haltestelle «Arlesheim Dorf», Linie 10
Leitung Lukas Klinik
Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung bis 1. Oktober

Schweizer Forum für Oldtimer

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Oldtimer! Sie sehen einzigartige Modelle und erfahren mehr über Geschichte und Technik.

Datum 16. Oktober
Tag/Zeit Freitag, 10.15 - ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt 09.15 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt: 09.33 Uhr (Billet bis «Muttentz Lutzer» lösen)
Leitung Pantheon Basel
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt 7.-)
Anmeldung bis 2. Oktober

Zentralwäscherei Basel

Sie sehen die hochtechnisierte Anlage und wie die Wäsche von Spitälern, Heimen und Hotels bearbeitet wird.

Datum 19. Oktober
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.45 Uhr Bushaltestelle «Friedrich Miescher-Str.», Bus 50 (Richtung: Flughafen)
 Leitung Zeba AG
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee/Kuchen)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 5. Oktober

Vom Totentanz zum St. Johannstor

Eine Strasse voller Geschichte: Alles über die Kirchen, Klöster und Persönlichkeiten, die hier einst anzutreffen waren.

Datum 20. Oktober
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Totentanz, bei der Janus-Statue
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 6. Oktober

Arnold Böcklin

Von der Faszination des interessanten Lebens als auch des umfangreichen Werkes dieses Schweizer Künstlers.

Datum 21. Oktober
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum Basel
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 7. Oktober

Xocolatl – die Welt der Schokolade

Tauchen Sie ein in die Welt der Schokolade und lernen Sie bei einer Degustation die verschiedenen Ingredienzen kennen.

Datum 22. Oktober
 Tag/Zeit Mittwoch 19.00 - 21.00 Uhr
 Treffpunkt Xocolatl, Blumengasse 3 (zwischen Spiegelgasse und Schiffflände)
 Leitung Maren Gnädinger
 Kosten 31.- (inkl. Degustation)
 Anmeldung bis 8. Oktober

Vivarium

Ein Ort des Staunens und Entdeckens: Klingende Namen, fremde und bizarre Wesen sowie spannende Lebenswelten!

Datum 23. Oktober
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoo
 Leitung Zoo Basel
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr.14.-)
 Anmeldung bis 9. Oktober

Schreibende Frauen allerorten

Spaziergang zu Tagebuchpoetinnen, Kinderbuchautorinnen, feministischen Kämpferinnen: Lisa Wenger, Cécile Ines Loos, Iris von Roten u.a.

Datum 26. Oktober
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt vor dem Restaurant Isaak, Münsterplatz
 Leitung Martina Kuoni, Literaturwissenschaftlerin
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 12. Oktober

Nadelberg: Bürgerliche Wohnsitze

Lernen Sie drei spektakuläre bürgerlich-adlige Wohnsitze des «alten» Basel aus stadt- und kulturhistorischer Sicht kennen.

Datum 28. Oktober
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr, vor dem «Engelhof», Nadelberg 4
 Leitung Basler Denkmalpflege
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 14. Oktober

Paracelsus

Wir besprechen die Biographie dieser charismatischen Persönlichkeit und besuchen Orte ihres Auftretens und Wirkens in Basel.

Datum 29. Oktober
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Uhr Leonhardskirchplatz
 Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 15. Oktober

Mission 21 – heute und früher

Lernen Sie Vergangenheit und Gegenwart der Basler Mission kennen und erfahren Sie mehr über ein Stück Basler Stadt-Geschichte.

Datum 2. November
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr
 Treffpunkt 13.50 Uhr Tramstation
 Leitung Mission 21
 Kosten Fr. 25.- (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 19. Oktober

Essen mit Basler Dichtern

Zwischen Vorspeise, Hauptgang und Dessert hören wir zum Essen passende Texte von Basler DichterInnen – von Johann Peter Hebel bis Blasius.

Datum 3. November
 Tag/Zeit Dienstag, 12.00 - 14.30 Uhr
 Treffpunkt 11.55 Uhr Eingang Restaurant Löwenzorn
 Leitung Helen Liebendörfer
 Kosten Fr. 48.- (inkl. Mittagessen, exkl. Getränke)
 Anmeldung bis 20. Oktober

Staatsarchiv Basel-Stadt

Das vor 101 Jahren als erstes in der Schweiz erbaute Staatsarchiv birgt heute Prachtstücke sowie einen Fundus von öffentlichen und privaten Dokumenten.

Datum 4. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Martinsgasse 2
 Leitung Staatsarchiv Basel-Stadt, Hermann Wichers
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 21. Oktober

Chapeau Maria Hiepler

Die bekannte Hutmacherin Maria Hiepler entführt Sie in die Welt der Hüte und erklärt Ihnen den Prozess des Hutmachens.

Datum 5. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt Barfüssergasse 6
 Leitung Maria Hiepler
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 22. Oktober

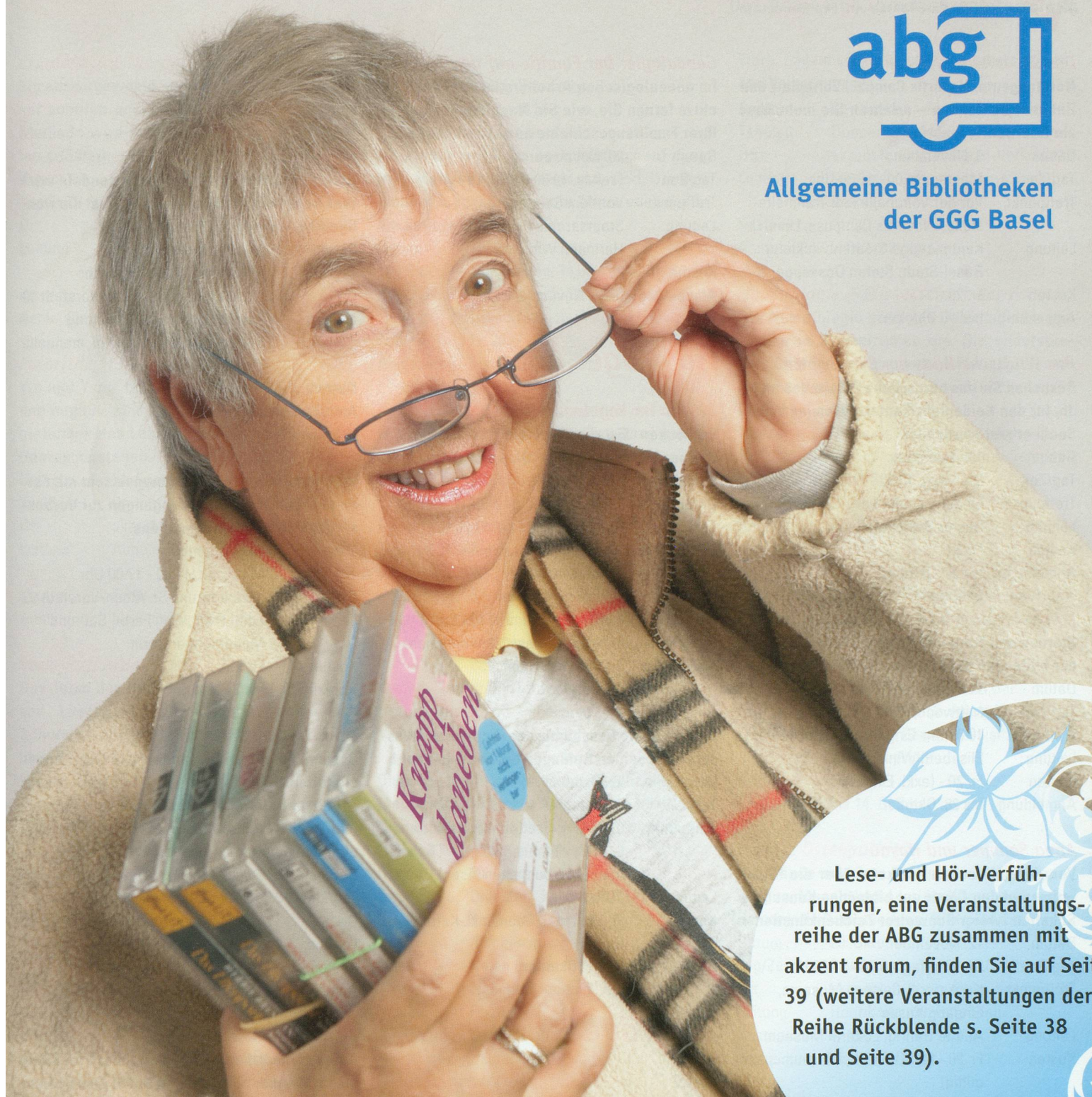
Gerichtsgebäude an der Bäumleingasse

Was läuft eigentlich im Gerichtsgebäude und wie sieht es dort aus? Eine Führung durch das Gericht mit Erläuterung der Gerichtsorganisation.

Datum 6. November
 Tag/Zeit Freitag, 15.00 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt Gerichtsgebäude Bäumleingasse 3, Hauptportal
 Leitung Peter Staehelin, Alt-Gerichtspräsident
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 23. Oktober



Allgemeine Bibliotheken
der GGG Basel



Lese- und Hör-Verführungen, eine Veranstaltungsreihe der ABG zusammen mit akzent forum, finden Sie auf Seite 39 (weitere Veranstaltungen der Reihe Rückblende s. Seite 38 und Seite 39).

voll dabei

Über 250 000 Medien zum Hören, Lesen und Sehen

Bon: Fr. 10.–

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

Das St. Johann der Zukunft

Nordtangente, Novartis Campus, Voltaplatz und Bahnhof St. Johann – erfahren Sie mehr über ein Quartier im Umbruch!

Datum 9. November
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt Vor der Voltahalle (bei Tramhaltestelle «Novartis Campus», Linie 1)
 Leitung Kantons- und Stadtentwicklung Basel-Stadt, Stefan Dössegger
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 24. Oktober

Das Wildtsche Haus am Petersplatz

Besuchen Sie das bürgerliche Palais, das im 18. Jh. für den Seidenfabrikanten Jeremias Wildt-Socin erbaut worden ist.

Datum 10. November
 Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Eingang Lindenberg 12
 Leitung Basler Denkmalpflege
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 27. Oktober

Kunst und Tod

Sterben und Trauer: ein grosses Thema auch in der bildenden Kunst!

Datum 11. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt 10.00 Uhr Eingang Kunstmuseum
 Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
 Anmeldung bis 28. Oktober

Anna Sommer und Noyau

Von der politischen Karikatur über die Illustration und den Comic zur bildenden Kunst: Das Schaffen zweier Schweizer Zeichenkünstler.

Datum 12. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt Karikatur & Cartoon Museum, Eingang Kasse
 Leitung Anette Gehrig, Leiterin Museum
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
 Bemerkung Gut zu Fuss (Treppen)!
 Anmeldung bis 29. Oktober

Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»

Die Diakonissen-Schwwestern stellen ihren Orden mit Leitbild vor. Der Rundgang zeigt die Arbeit und das Wohnen im Ländliheim.

Datum 13. November
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85
 Leitung Schwester Beatrice Schweizer
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 30. Oktober

Genealogie: Der Familie auf der Spur

Im genealogischen Arbeitsraum des Staatsarchivs lernen Sie, wie Sie Nachforschungen zu Ihrer Familiengeschichte anstellen können.

Datum 20. November
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Staatsarchiv
 Leitung Staatsarchiv Basel-Stadt, Hermann Wichers
 Kosten 25.-
 Anmeldung bis 6. November

Ausflüge

Besuch im Vogelpark Steinen

Entdecken Sie die Tierwelt des Vogelparks Steinen und besuchen Sie die Greifvögel-Flugshow!

Datum 12. Oktober
 Tag/Zeit Montag, 12.45 - ca. 17.00 Uhr
 Treffpunkt 12.45 Uhr Gartenstrasse, R. Saner, Abfahrt: 13.00 Uhr
 Leitung Vogelpark Steinen
 Kosten Fr. 53.- (exkl. Eintritt 10.- Euro)
 Besonderes Euro sowie Pass/ID mitnehmen!
 Anmeldung bis 28. September

JURAWorld of Coffee

Sie lernen die Geschichte des «schwarzen Wassers» von seinen Anfängen bis heute kennen!

Datum 27. Oktober
 Tag/Zeit Dienstag, 07.45 - ca. 12.30 Uhr
 Treffpunkt 07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle SBB, Abfahrt: 08.03 Uhr (Ticket nach Oberbuchsiten lösen)
 Leitung JURA
 Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn, inkl. Kaffee/ Gipfeli)
 Anmeldung bis 13. Oktober

Vorträge

Basel

Rückblende: Theater!

In der öffentlichen Veranstaltungsreihe «Rückblende» geht es um Themen, die im 20. Jh. für Diskussionen gesorgt haben – im September: Das «Theater».

Datum Mitte September, genauer Termin ab 20. August auf Anfrage beim akzent forum
 Tag/Zeit Mittwoch, 20.00 Uhr
 Ort Thalia Bücher, Freie Strasse 32
 Leitung Eine Kooperation von Thalia Bücher, den Allg. Bibliotheken (ABG) und akzent forum
 Kosten gratis, freiwillige Kollekte
 Besonderes Keine Anmeldung

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

Lese-Verführung

Das Team der Allg. Bibliotheken (ABG) stellt vor: Literarische Wanderungen durch die Schweiz – mit Belletristik und Sachbüchern über Berg und Tal.

Datum 24. September
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt Zunfthaus Schmiedenhof der GGG, Rümelinsplatz 4
Leitung Sybille Mauli, Bibliothekarin ABG
Heinz Oehen, Bibliothekar ABG
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 10. September

Kunstgeschichte

Kunstgeschichte-Kurs: Eine Einführung in die Stil-Epochen von Barock zur Moderne.

Daten 12., 19. und 26. Oktober
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Suzanne Senn Grasso
Kosten Fr. 114.-
Anmeldung bis 23. September

Hieroglyphen – eine Einführung

Gemeinsam werden erst die Funktion und Entwicklung der Schrift im Allgemeinen betrachtet und diese Erkenntnisse zur Entzifferung eingesetzt.

Datum 14. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Mike Stoll, Religionswissenschaftler

Kosten Fr. 30.-
Anmeldung bis 30. September

Die grosse Göttin im Christentum

Die Göttin wurde im Katholizismus auf Jungfrau, Mutter und Fürbitterin reduziert. Die Religionswissenschaft sieht in Maria auch die Erbin antiker Göttinnen.

Datum 15. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ursa Krattiger, Historikerin
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 30. September

Rückblende: Alles zu Geld und Geist

In dieser «Rückblende»-Veranstaltung geht es um Banken, Wirtschaft, Sinn und Krise.

Datum Mitte Oktober, genauer Termin ab 31. August auf Anfrage beim akzent forum
Tag/Zeit Sonntag, 10.30 Uhr
Ort ABG-Bibliothek, Hauptstelle im Schmiedenhof 10, 2. Stock
Leitung Eine Kooperation von Thalia Bücher, den Allg. Bibliotheken (ABG) und akzent forum
Kosten gratis, freiwillige Kollekte
Besonderes Keine Anmeldung

Manfred Kyber: Tiergeschichten

Ohne das lange und liebevolle Beobachten von Menschen und Tieren wären diese köstlichen Tiergeschichten nicht so gestaltet worden, wie sie sind. Mit passender Musik!

Datum 20. Oktober
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Rümelinsplatz
Leitung Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer am Flügel
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 5. Oktober

Grenzen der Medizin im Alter

In der Medizin ist heute vieles möglich, aber nicht alles ist sinnvoll und finanzierbar. Spielt dabei auch das Alter eine Rolle? Eine Annäherung an diese heikle Frage.

Datum 21. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Luzius Müller,
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 12. Oktober

Namibia – Dia-Vortrag

In Namibia trifft man in der unberührten Natur von Wüsten, Savannen und Küsten auf wilde

Tiere, endemische Pflanzen und unterschiedliche Volksgruppen.

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

Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

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

Datum 27. Oktober
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 50.-
Anmeldung bis 14. Oktober

Geistheilung und Handauflegen

Geschichte und Entwicklung der heutigen Geistheilung. Möglichkeit zur praktischen Einstimmung in die Heilenergie.

Datum 28. Oktober
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Katharina Remund, Geistheilerin
SVNH geprüft
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 14. Oktober

Was ist Osteopathie?

Die Hände erspüren Störungen und Verspannungen, lösen Blockaden im Körper und mobilisieren die Selbstheilung. Wie geht das?

Datum 29. Oktober
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Henrik Stamer, Osteopath
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 14. Oktober

Hör-Verführung

Die Allg. Bibliotheken (ABG) und der Christoph Merian Verlag stellen vor: Hörbücher – von der Produktion zum Publikum. Wissenswertes rund ums Hörbuch mit Tipps für Neues.

Datum 2. November
Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt ABG-Bibliothek, Hauptstelle im Schmiedenhof 10, 2. Stock
Leitung Monika Willi, Bibliothekarin (ABG), Matthias Buschle, Leiter Hörbuchabteilung (CMV)
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 19. Oktober



IMMER IN GUTER



GESELL- SCHAFT

Sich anregen lassen, Neues kennen lernen, sich im Café treffen, sich auf einen Theaterbesuch vorbereiten, Ideen für Ausflüge finden, die internationale Presse durchstöbern, sich wohlfühlen...

Dies und vieles mehr tun jeden Tag 1'000 Leute in der Kantonsbibliothek Baselland.

Öffnungszeiten:

Montag geschlossen
Dienstag bis Freitag
9.00 – 18.30
Samstag und Sonntag*
9.00 – 16.00
*nur Oktober - April

emma herwegh-platz 4
ch-4410 liestal

tel. 061 552 50 80
kantonsbibliothek@bl.ch

www.kbl.ch
www.e-kbl.ch



**kantonsbibliothek
baselland**

Basels geheimnisvolle Symbole

Auch heute finden sich auf Schritt und Tritt Symbole, Zeichen und Allegorien, die von der Geschichte unserer Stadt erzählen.

Datum 4. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Mike Stoll,
 Religionswissenschaftler
 Kosten Fr. 30.-
 Anmeldung bis 21. Oktober

Der Turm zu Babel

Die Geschichte vom Turmbau zu Babel und von der Verwirrung der Sprache (Genesis 11). Interpretationen u. Variationen des biblischen Stoffes.

Datum 5. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Adrian Portmann, Theologe
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 21. Oktober

Auf den Spuren der Kelten

Geschichte und Legenden des Volkes der Kelten, «das Volk, das aus dem Dunkel kam». Kraftorte und deren Hintergründe.

Datum 11. November
 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 28. Oktober

Toskana – Dia-Vortrag

Entdecken Sie die Toskana! Wunderschöne Landschaften und die Städte Pisa, Florenz, San Gimignano, Siena sind Ziele dieser Fotoreise.

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

Goethe – Vertonung

Die reiche Sprache des Dichters hat zahllose Musiker zu Vertonungen angeregt. Gewisse Dichtungen sind durch solche gar erst zu Welt- ruhm gekommen.

Datum 17. November
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal,
 Rümelinsplatz
 Leitung Marcus Schneider
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 2. November

Spiel**Patience legen für Anfänger**

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannt Patienzen 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

Kurse

Liestal

Lesezirkel

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

Daten **Gruppe A (6x)**
13.10./27.10./10.11./24.11./8.12./
5.1.2010
Gruppe B (6x)
20.10./3.11./17.11./1.12./15.12./
12.1.2010

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung Lotti Egli
Kosten Fr. 105.-
Anmeldung bis 21. September

Basel

Ensemblekurs für Flöten

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene FlötenspielerInnen und WiedereinsteigerInnen (Sopran, Alt, Tenor, Bass). Die Literaturliste richtet sich nach der Besetzung.

Daten 13. Oktober - 15. Dezember (10x)
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort AZ-Weiherweg, Rudolfstr. 43
Leitung Elisabeth Buess
Kosten Fr. 200.-
Anmeldung bis 23. September

Einstieg ins Chorsingen

Dieser Kurs richtet sich an Leute, die gerne in einem Chor mitsingen möchten, jedoch keine Notenkenntnisse haben. Sie lernen Noten lesen und leichte Melodien ab Blatt singen.

Daten 15. Oktober - 17. Dezember (10x)
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Elisabeth Buess
Kosten Fr. 200.-
Anmeldung bis 25. September

Liestal

Mandala malen für die Seele

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

Daten 14. Oktober - 4. November (4x)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 165.- (exkl. Material)
Besonderes Bitte Farb- und Filzstifte mitbringen!
Anmeldung bis 23. September

Basel

Kalligraphie Fraktur

In diesem Kurs lernen Sie die Fraktur-Schrift, die sich gegen Ende des 15. Jh. aus der gotischen Schrift entwickelte. Unter individueller Anleitung lernen Sie spielend den Umgang mit Feder und Tinte.

Daten 16. Oktober - 4. Dezember (8x)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 208.- (exkl. Fr. 20.- Material direkt im Kurs bezahlen)
Anmeldung bis 21. September

Töpfern Schnupperkurs

Unter kundiger Leitung lernen Sie von Hand kleinere Kunstwerke zu formen und zu gestalten. Vom Tonblock bis zum glasierten Gegenstand.

Daten 20. Oktober - 17. November
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ruth Moll, Grenzacherstr. 26 (Tram bis Wettsteinplatz)
Kosten Fr. 198.- (inkl. Material)
Anmeldung bis 12. Oktober

Mandala malen für die Seele

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

Daten 2. - 23. November (4x)
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gisin
Kosten Fr. 165.- (exkl. Material)
Anmeldung bis 19. Oktober

Und ausserdem...

Muttenz

Kochkurs für Männer

Es wird gekocht, gegessen, gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt. Es werden einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereitet. Viel Vergnügen!

Daten 13. Oktober - 17. November (6x)
Tag/Zeit Dienstag, 18.30 - ca. 22.00 Uhr
Ort Muttenz, Margelacker Schulhaus, Reichensteinerstr. 2-4
Leitung Denise Wyss
Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel u. Getränke ca. Fr. 100.-)
Anmeldung bis 21. September

Therwil

Kochkurs für Männer

Datum 13. Oktober - 17. November (6x)
Tag/Zeit Dienstag, 18.00 - ca. 22.00 Uhr
Ort Therwil, Sek. Schule Känelmatt
Leitung Helen Leus
Kosten Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel und Getränke ca. Fr. 100.-)
Anmeldung bis 21. September

Basel

Kraftquelle Autosuggestion

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

Daten 14. - 28. Oktober (3x)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christine Keiser, dipl. Trainerin Autogenes Training und Autosuggestion
Kosten Fr. 120.-
Anmeldung bis 23. September

Geistige Fitness für Anfänger

Die Anregungen, Tipps und Erinnerungstechniken, die Sie in diesem abwechslungsreichen Kurs lernen, werden Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

Datum 16. Oktober - 4. Dezember (8x)
Tag/Zeit Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Verena Thomann
Kosten Fr. 170.-
Anmeldung bis 30. September

Liestal

Fitness fürs Gedächtnis

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

Daten 19. Oktober - 7. Dezember (8x)
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung Christine Wullschleger
Kosten Fr. 170.-
Anmeldung bis 5. Oktober

Basel**Aktuelle Themen im Gespräch**

Im moderierten Gespräch haben Sie die Möglichkeit über Themen aus Politik, Gesellschaft und Kultur zu sprechen.

Daten	20.10./3.11./17.11./1.12./12.1./26.1./9.2./2.3.10 (8x)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Wullschleger
Kosten	Fr. 170.-
Anmeldung	bis 12. Oktober

Tarot – Spiegel Ihrer Seele

Die Tarot-Karten sind eine wunderbare Entscheidungshilfe. Sie helfen Ihren Alltag bewusster und selbstsicherer zu gestalten. Mit Freude lernen Sie die Bilder der Karten und fördern zugleich Ihre Intuition und Konzentration.

Daten	4. - 25. November (4x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Keiser, SVEB und Master NLP
Kosten	Fr. 150.-
Besonderes	Tarotkarten nach Raider mitnehmen
Anmeldung	bis 19. Oktober

Fahr-Theorie Auffrischkurs

Ihnen werden die neuen Gesetze (Gurt-Obli-gatorium, Kreisel fahren, Einspuren) erklärt. An-hand eines kleinen Fragebogens werden Unsicherheiten besprochen.

Daten	10. November
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Philipp Warpelin, Fahrlehrer
Kosten	Fr. 35.-
Anmeldung	bis 26. Oktober

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.

Individualkurse

Sie möchten als Gruppe von 3-6 Personen einen Kurs zu einem von Ihnen bestimmten Thema besuchen? Rufen Sie uns an. Wir organisieren für Sie einen Kurs nach Ihren Bedürfnissen.

Angebote für den Kanton BL

Wir bieten im Kanton Basel-Landschaft Computerkauf-Beratung, Computerkauf-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, 18. August

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, 7. September

VoIP – übers Internet telefonieren (Systemwahl, Anbieter, Installation und Handhabung)

Montag, 5. Oktober

Interessante Webseiten (Vorschläge und Austausch)

Besondere Kurse**Neue Billetautomaten & Sicheres Reisen**

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

Kursdaten: 3.11, 5.11, 10.11 von 14.00 - 16.45 Uhr
Dieser Kurs ist kostenlos

PC-Kurse für Hirnverletzte

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

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

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

PC Grundlagen**PC Basis (PC1)**

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 (PC2)

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 (PC3)

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 (TA1)

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 (OW1)

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 (OW2)

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 (FO1)

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 (OE1)

Excel als unentbehrliches Hilfsmittel zur Führung des persönlichen Kassabuches, Bankkontos oder Budgets kennenlernen. 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 (OE2)

Wiederholung und Vertiefung von «Excel Basis». Komplexe Budgets und Berechnungen erstellen, 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 (OA1)

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 (OP1)

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 u. Office (FO2)

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
2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-, inkl. 1 Übungslektionen

Internet- und E-Mail

Internet Basis (IN1)

Grundlagen des «World Wide Web» kennenlernen, 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 (IN2)

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, Einkaufen, 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 (IE1)

Grundfunktionen der E-Mail-Programme Windows Mail und Outlook Express kennenlernen 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 (FW11)

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 u. verkaufen mit eBay (FW7)

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 (FW6)

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 (FW2)

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 (FW4)

Über das Internet weltweit 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) (FW10)

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 (FW8)

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

Unterscheidung von OpenSource, Freeware, Shareware und Trial Software. Beispiele kennenlernen 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 (FW3)

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 (FW1)

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 (FW5)

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 (FW9)

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

Digitalfotografie Basis (DF1)

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, Selbstausröser, 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 (DF2)

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 (FF1)

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 (FF2)

Praxiskurs im Tierpark Lange Erlen: 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 (FF3)

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

Digitalkamera & Computer Basis (BD1A)

(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 (BD1B)

(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 (BS1)

(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 6.0/7.0

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

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

Diashow Aufbau (BS1)

(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 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 (FB1)

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 (BB1)

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 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 (BB2)

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 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 (HB1)

(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 (HB2)

(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 (MV1)

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 (MV2)

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 (MW1)

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 (ML1)

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 (MN1)

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 (AU1)

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 u. Internet (AU2)

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 (AU3)

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 Übungsstunden

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.

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.-

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 Privatstunden 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 Menufunktionen Ihrer Digitalkamera besser kennenlernen.

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.-

Computer- und Handyunterstützung für Sehschwache

Hat Ihr Sehvermögen nachgelassen und Sie benötigen eine Beratung im Bereich Hilfsmittel für den Computer oder das Mobiltelefon?

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

Privatlektion Handy

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menufunktionen 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 kennenlernen und nutzen.

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

Funktionen ohne Computer, 1 Lektion, Fr. 75.-

Funktionen mit Computer, 1 Stunde, Fr. 120.-

(exkl. Wegpauschale)

Privatlektion iPod

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menufunktionen Ihres iPods besser kennenlernen und nutzen.

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

1 Stunde, Fr. 120.-

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

Englisch

Basel

Reden lernen / für Fortg. Anfänger

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

Daten 12. Oktober - 16. Dezember (10x)

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 14.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Barbara Böhringer

Kosten Fr. 190.-

Anmeldung bis 23. September

Anfängerkurs

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

Daten	14. Oktober - 16. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 - 09.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Claudia Geisser
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 23. September

Kurs nach Lehrplan

Ein Anfängerkurs, der nach Lehrplan durchgeführt wird. In jeder Lektion wird ein ganzes Kapitel durchgenommen. Konzentriertes Arbeiten inkl. Hausaufgaben ist gefordert.

Daten	16. Oktober - Januar 2010 (15x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.30 - 11.45 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Claudia Geisser
Kosten	Fr. 300.-
Anmeldung	bis 21. September

Liestal**Anfängerkurs**

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

Daten	15. Oktober - 17. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.15 - 16.15 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Anna Müller
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 30. September

Französisch**Basel****Conversation**

Par la lecture de textes choisis et par la conversation, nous développons tout naturellement nos connaissances de la langue française.

Daten	12. Oktober - 14. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Montag, 16.00 - 16.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Marianne Gaechter
Kosten	Fr. 190.-
Besonderes	Mittelstufe!
Anmeldung	bis 23. September

Kurs nach Lehrplan

Ein Anfängerkurs, der nach Lehrplan durchgeführt wird. In jeder Lektion wird ein Kapitel durchgenommen. Konzentriertes Arbeiten inkl. Hausaufgaben wird gefordert.

Daten	12. Oktober - Januar 2010 (15x)
Tag/Zeit	Montag, 09.00 - 10.15 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Maya Düggelin
Kosten	Fr. 300.-
Anmeldung	bis 21. September

Liestal**Anfängerkurs**

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

Daten	12. Oktober - 14. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Montag, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Kirsten Indra
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 23. September

Italienisch**Basel****Anfängerkurs**

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

Daten	14. Oktober - 16. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 14.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Maria Hess
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 23. September

Kurs nach Lehrplan

Ein Anfängerkurs, der nach Lehrplan durchgeführt wird. In jeder Lektion wird ein ganzes Kapitel durchgenommen. Konzentriertes Arbeiten inkl. Hausaufgaben ist gefordert

Daten	14. Oktober - Januar 2010 (15x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 - 10.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Monique Mattarelli
Kosten	Fr. 300.-
Anmeldung	bis 23. September

Reden lernen / Fortg. Anfänger

Mittels Bilder und mündlichen Übungen lernen Sie Ihre Anfangskenntnisse umzusetzen. Schon mit kleinem Wortschatz kann viel möglich werden.

Daten	14. Oktober - 16. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00 - 15.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Maria Hess
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 23. September

Lesen und Reden

Fortgeschrittene Anfänger – Leichte Mittelstufe. Es werden Kurzgeschichten, Gedichte, Lieder auch zuhause gelesen und im Kurs besprochen und analysiert.

Daten	20. Oktober - 24. November (6x)
Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 - 16.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Valeria Balmelli Iberg
Kosten	Fr. 114.-
Anmeldung	bis 12. Oktober

Liestal**Anfängerkurs**

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

Daten	13. Oktober - 15. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.45 - 16.45
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Maria Hess
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 23. September

Spanisch**Basel****Anfängerkurs**

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

Daten	12. Oktober - 14. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Montag, 08.00 - 08.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ana Fritschi
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 23. September

Reden lernen / Fortg. Anfänger

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

Daten 12. Oktober - 14. Dezember (10x)
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 14.50 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Ana Fritschi
 Kosten Fr. 190.-
 Anmeldung bis 23. September

Kurs nach Lehrplan

Ein Anfängerkurs, der nach Lehrplan durchgeführt wird. In jeder Lektion wird ein Kapitel durchgenommen. Konzentriertes Arbeiten inkl. Hausaufgaben wird gefordert.

Daten 16. Oktober - Januar (15x)
 Tag/Zeit Freitag, 10.45 - 12.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Mirta Maggi
 Kosten Fr. 300.- (15mal)
 Anmeldung bis 30. September

Liestal

Anfängerkurs

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

Daten 15. Oktober - 17. Dezember
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
 Leitung Benita Hidalgo
 Kosten Fr. 220.- (10mal)
 Anmeldung bis 23. September

Griechisch

Basel

Alt-Griechisch – Auffrischkurs

Sie frischen Ihre Kenntnisse auf – lesen und übersetzen verschiedene Texte.

Daten 12. Oktober - 14. Dezember (10x)
 Tag/Zeit Montag, 13.00 - 13.50 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Heidrun Graf
 Kosten Fr. 190.-
 Anmeldung bis 23. September

Latein

Basel

Auffrischkurs

Sie frischen Ihre Kenntnisse auf – lesen und übersetzen verschiedene Texte.

Daten 12. Oktober - 14. Dezember (10x)
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 14.50 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Heidrun Graf, lic. phil.
 Kosten Fr. 190.-
 Anmeldung bis 21. September

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
Montag, 11.00 Uhr	Dienstag, 09.45 Uhr
Dienstag, 14.00 Uhr	Dienstag, 15.00 Uhr
Dienstag, 16.00 Uhr	Dienstag, 16.00 Uhr
Mittwoch, 09.40 Uhr	Mittwoch, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr	Montag, 10.00 Uhr
Montag, 15.00 Uhr	Montag, 16.00 Uhr
Dienstag, 08.20 Uhr	Dienstag, 10.45 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr	Donnerstag, 15.10 Uhr

Mittelstufe

Montag, 09.30 Uhr	Montag, 15.00 Uhr
Dienstag, 09.30 Uhr	Dienstag, 10.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr	Mittwoch, 14.40 Uhr
Donnerstag, 08.45 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, 09.00 Uhr	Donnerstag, 09.45 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Montag, 15.00 Uhr	Mittwoch, 10.40 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr	Donnerstag, 09.30 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr	Donnerstag, 15.00 Uhr
Donnerstag, 16.00 Uhr	Freitag, 09.30 Uhr

Allschwil

Mittelstufe	Dienstag, 10.00 Uhr
	Donnerstag, 09.30 Uhr
Oberstufe	Dienstag, 14.15 Uhr

Binningen

Mittelstufe	Donnerstag, 08.45 Uhr
Oberstufe	Donnerstag, 10.30 Uhr

Birsfelden

Fortg. Anfänger	Dienstag, 15.40 Uhr
Leichte Mittelstufe	Dienstag, 14.30 Uhr
Mittelstufe	Dienstag, 13.30 Uhr

Bubendorf

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

Gelterkinden

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

Liestal

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

Münchenstein

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

Oberwil

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

Sissach

Mittelstufe	Dienstag,	18.00 Uhr
Mittelstufe	Donnerstag,	10.15 Uhr

Französisch**Basel****Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Dienstag,	08.30 Uhr	Dienstag,	14.00 Uhr
Donnerstag,	14.30 Uhr	Donnerstag,	16.45 Uhr

Mittelstufe

Dienstag,	10.30 Uhr	Dienstag,	13.00 Uhr
-----------	-----------	-----------	-----------

Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

Liestal

Fortg. Mittelstufe	Montag,	08.45 Uhr
--------------------	---------	-----------

Italienisch**Basel****Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Dienstag,	14.00 Uhr
-----------	-----------

Leichte Mittelstufe

Dienstag,	15.00 Uhr	Mittwoch,	15.00 Uhr
-----------	-----------	-----------	-----------

Mittelstufe

Dienstag,	10.30 Uhr	Dienstag,	09.30 Uhr
Mittwoch,	09.30 Uhr	Mittwoch,	11.45 Uhr
Mittwoch,	14.00 Uhr	Donnerstag,	15.00 Uhr
Freitag,	09.00 Uhr		

Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

Aesch

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

Arlesheim

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

Liestal

Fortg. 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,	08.20 Uhr
Freitag,	11.00 Uhr		

Leichte Mittelstufe

Donnerstag,	10.30 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

Fortg. 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**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 Pilatetrainerin (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- & Kräftigungstraining mit Musik.

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

Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
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 jeweils Fr. 12.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung – Koordination

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

Kurs 1 und 2

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

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

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung

Wir bewegen uns im Wechsel von Spannung und Entspannung. Durch diese Rhythmisierung sind wir nach der Stunde angeregt und gleichzeitig angenehm entspannt.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Neu: Bewegung – Koordination

Mittels einfachen und variantenreichen Bewegungsabläufen verbessern wir die koordinativen Fähigkeiten. Dadurch werden folgende Sinne angesprochen: visuelle, akustische, taktile sowie der Gleichgewichtssinn.

Daten ab 14. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Neu: Beweglichkeit für Kopf und Körper

Das vielfältige Bewegungsprogramm beinhaltet Koordination und Geschicklichkeit für Ihren Körper wie auch spezielle Übungen für die Erhaltung der Beweglichkeit im Kopf.

Daten 16. Oktober - 18. Dezember (10x)

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

Leitung Roswitha Körner, Bewegungspädagogin, Life Kinetik Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Anmeldung bis 2. Oktober

Liestal

Neu: Körpertraining und Koordination

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

Daten 16. Oktober - 18. Dezember (10x)

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

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

Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Anmeldung bis 2. Oktober

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)

Rhyпарк 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 Uhr

Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

Tituskirche, Im Tiefen Boden 75

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Kleinbasel**akzent forum Turnhalle**

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

Riehen**Andreashaus**, Keltenweg 41

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

Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Obertorstrasse 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

Aesch**Steinackerhaus**, Herrenweg 14

Montag, 14.00 Uhr

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

Montag, 14.00 Uhr

St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Montag, 14.15, 15.30 Uhr

Turnhalle Gartenstrasse

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 Kilchbühl**, 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**,

Gempfenweg 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 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

Beckenbodengrundkurs

Blasenschwäche - was kann ich dagegen tun?
Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern. Nur für Frauen.

Basel

Kurs 1

Daten 12. Oktober - 23. November (7x)
Tag/Zeit Montag, 11.00 - 12.00 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness,
Hirschgässlein 44, Basel
Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

Kurs 2

Daten 13. Oktober - 24. November (7x)
Tag/Zeit Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15, Basel

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 100.-
Anmeldung bis 28. September

Liestal

Daten 14. Oktober - 25. November (7x)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort Sport- und Gesundheitszentrum
Rosen, Gymnastikraum,
Rosenstr. 21 A, Liestal
Leitung I. Stoll Ermuth, Pysiotherapeutin
Kosten Fr. 100.-
Anmeldung bis 28. September

Beckenbodentraining

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

Kurs 1

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

Kurs 2

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

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Stiefkind Fuss

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

Daten 30. November - 21. Dezember (4x)
Tag/Zeit Montag, 11.00 - 12.00 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness,
Hirschgässlein 44, Basel
Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 60.-
Anmeldung bis 16. November

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.

Neu: Kurs 1/Anfänger

Datum ab 12. Oktober
Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

Kurs 2/Fortgeschrittene

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.

Grundkurs

Daten 16. Oktober - 15. Januar (12x)
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.15 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness,
Hirschgässlein 44, Basel
Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete
Leiterin Sturzprophylaxe
Kosten Fr. 190.-
Anmeldung bis 2. Oktober

Trainingskurs 1

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

Trainingskurs 2

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete
Leiterin Sturzprophylaxe

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,
Belchenstr. 15, Basel
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Rückentraining

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

Basel

Kurse 1 - 3

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

Kurse 4 und 5

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

Kurs 6

Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Liestal**Neu: Kurs 7**

Datum	ab 14. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 8

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal
Leitung	I. Stoll Ermuth, Pysiotherapeutin
Kosten	jeweils Fr. 12.50/Lektion

NEU: entspannte Schultern – gelöster Nacken

Mit Hilfe von «inneren Bildern» und dem Verstehen von einfachen anatomischen Abläufen erhalten Sie ein besseres Körperbewusstsein. Ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster können ersetzt werden und Sie fühlen sich entspannter und beweglicher!

Daten	16. Oktober - 18. Dezember (10x)
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II, Bewegungspädagogin Fraunklin Methode
Kosten	Fr. 180.-
Anmeldung	bis 2. Oktober

Selbstverteidigung für Frauen**Einführungsworkshop**

Auch im Alter kann man sich wirksam gegen Angriffe verteidigen und gewinnt dadurch an Selbstvertrauen.

Daten	6. und 7. November
Tag/Zeit	Freitag, 6. November, Theorie, 14.00 - 16.30 Uhr Samstag, 7. November, Praxis und Theorie, 09.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.00 Uhr

Ort	Freitag: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93, Basel Samstag: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 120.-
Anmeldung	bis 23. Oktober

Neu: Selbstverteidigung für Männer

In diesem Spezialtraining gegen Überfälle, Belästigungen und Angriffe lernen Sie einfache, hoch wirksame Selbstschutz-Prinzipien und Verteidigungs-Techniken, um auch gegen einen jüngeren, stärkeren Angreifer zu bestehen. Es wird auch der Gebrauch von Reizspray, Schlüsselbund, Stock und Kugelschreiber zum Selbstschutz erlernt.

Daten	9. und 10. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 9. Oktober, Theorie, 14.00 - 16.30 Uhr Samstag, 10. Oktober, Praxis und Theorie, 09.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.00 Uhr
Ort	Trainingslokal KUMATE Kampfkunst, Gellertstr. 151, Basel
Leitung	Peter Aebi
Kosten	Fr. 120.-
Anmeldung	bis 28. September

Fokus: Entspannung**Atmen – Bewegen – Entspannen**

Ungünstige Atembewegungen schwächen den Körper und vermindern die Konzentrationsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie eine gute Atemtechnik.

Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28, Basel
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 18.-/Lektion
Besonderes	ohne Bodenübungen

Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

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

Yoga

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

Basel**Kurs 1**

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

Kurs 2

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

Liestal

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

Qi-Gong

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

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

Feldenkrais

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

Kurs 1

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

Kurs 2

Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Leitung	Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Kosten	Fr. 16.-/Lektion

Tai-Ji

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

Basel

Kurse 1 und 2

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

Kurse 3 und 4

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

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

Liestal

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

Neu: Privatlektionen

Für Ihre Gesundheit

Das Training wird auf Ihre Bedürfnisse individuell abgestimmt.

Gezieltes Krafttraining, Ausdauertraining, Tennis-, Schwimm- oder Nordic Walking-Lektionen. Damit verbessern Sie Ihre persönlichen Fertigkeiten und steigern aktiv Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Leitung Sportlehrer, Physiotherapeuten, Bewegungspädagogen und speziell ausgebildete Seniorensportleiter.

Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage

Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Krafttraining im Krafraum Fitnesscenter 50+

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

Schnuppertage Krafttraining

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

Samstag, 19. September, 10.00 - 12.00 Uhr

Laufsport

Nordic Walking Einführung

Therwil

Daten 1.9./8.9./15.9./22.9. (4x)
 Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.45 Uhr
 Treffpunkt Therwil, Tramhaltestelle Känelmatt
 Leitung Svenja Jutzi, Nordic Walking-Leiterin
 Anmeldung bis 28. August

Münchenstein

Daten 2.9./9.9./16.9./23.9. (4x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.45 Uhr
 Treffpunkt Münchenstein, Sportplatz Au, Heiligholzstr.3
 Leitung Katrin Ackermann, Nordic Walking-Leiterin
 Anmeldung bis 28. August

Basel

Daten 12.10./15.10./19.10./22.10. (4x)
 Tag/Zeit Montag und Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr
 Treffpunkt Bruderholz, Wasserturm
 Leitung Fränzi Mangold, Nordic Walking-Leiterin
 Anmeldung bis 2. Oktober
 Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Laufspass mit dem Laufpass

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

Daten 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 Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

Füllinsdorf

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69
 Mittwoch, 14.00 Uhr

Gelterkinden

Eingang Schwimmbad
 Dienstag, 09.15 Uhr

Liestal

Pro Senectute Regionalstelle
 Bahnhofstrasse 4
 Mittwoch, 09.00 Uhr

Münchenstein

Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)
 Dienstag, 09.30 Uhr

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 Brügglingen
 Treffpunkt Vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brügglingerstrasse 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)
Weiheweg 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, Wasserstelzenschulhaus

	Wasserstelzenweg 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

Schwimmhalle Mühlacker	Schulstr. 12
Mittwoch	16.00 Uhr

Gelterkinden

Hallenbad	Lachmattstr. 22
Mittwoch	09.00 Uhr

Liestal

Hallenbad Gitterli	Militärstr. 14/18
Donnerstag	08.15, 09.20 Uhr

Muttenz

Hallenbad	Baselstr. 89
Freitag	14.15 Uhr

Oberwil

Hallenbad Hüslimatt	Sägestr. 8d
Freitag	14.00 Uhr

Tanzen**Stepptanz**

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

Einsteigerkurs

Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr
----------	-----------------------------

Aufbaukurs

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

Ort	tanzwerk, die Schule für Stepp-tanz, Schorenweg 150, Basel
Leitung	Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin
Kosten	Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

Salsa

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

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

Orientalischer Bauchtanz

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

Einsteigerkurs

Tag/Zeit	Montag, 13.30 - 14.30 Uhr
----------	---------------------------

Aufbaukurs

Tag/Zeit	Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
----------	-------------------------------

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr.15, Basel
Leitung	Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin
Kosten	Fr. 19.-/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

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

Gesellschaftstanz

Im Spätsommer:

Daten	7. bis 28. September
Tag/Zeit	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort	Gerbergässlein 23, Basel
Leitung	Romy Diethelm
Preis	Fr. 50.-

Basel

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

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 , Mühlhauserstr.135
Montag, 14.30 Uhr
Zum Wasserturm , Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
Zwinglihaus , Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung , Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus , Wiesendamm 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

Offener Tanznachmittag z. Schnuppern

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir beginnen mit einer Polonaise für alle und laden danach zu einfachen Mitmach-Tänzen mit wechselnden Partnerinnen und Partnern ein.

Datum	2. November
Tag/Zeit	Montag, 13.45 - 16.45 Uhr
Ort	Gemeindsaal St. Johannes, Müllhauserstr. 135, Basel (beim Kannenfeldplatz)
Leitung	Tanzgruppenleiterinnen in Basel-Stadt
Kosten	gratis
Anmeldung	nicht erforderlich
Mitnehmen	bequeme Schuhe, Tanzschlappi (Parkettboden)

Spiele

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).

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 Evelyne de Roche
 Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage

Softball-Tennis

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

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.
 Kosten Halbjahresabonnement Doppellektion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.) pro Semester
 Daten 10. August - 22. Januar (20x)

Aesch

Mehrzweckhalle Löhrenacker,
 Landskronstr. 41
 Donnerstag, 09.00 Uhr

Arlesheim

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg
 Mittwoch, 09.00 Uhr

Liestal

Sporthalle Frenke, Bündenstr. 5
 Dienstag, 12.00 Uhr

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 Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43, Basel

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, Basel

Wandern

Bergwandern

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

Wandern

Je nach Wandergruppe beträgt die reine Wanderzeit von 1½ bis zu 4 Std. Es gibt verschiedene Wandergruppen in Basel, Duggingen, Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal. Die Wanderungen finden in der Regel im U-Abo Bereich statt und werden bei jedem Wetter durchgeführt (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden.

NEU: Wandergruppe Silberdistel

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

NEU: ausgedehnte Spaziergänge

Flache, ausgedehnte Spaziergänge. Dauer 1-1½ Stunden.
 1. September
 6. Oktober

Bitte verlangen Sie unsere Wanderprogramme:

- Bergwanderprogramm
- Wanderprogramm 2. Semester 2009
- Wanderprogramm Silberdistel
- Programm ausgedehnte Spaziergänge

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag pro Wanderung/Spaziergang, Fr. 8.50
 Zehnerabonnement, Fr. 85.-
 Semesterabonnement, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
 Einzelbeitrag Bergwanderung, Fr. 30.-

Ferien

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

Langlaufschnuppertage im Goms

Im Langlaufparadies können Sie sich mit den schmalen Skis vertraut machen, egal ob Sie Einsteiger oder bereits Köhner sind. So starten Sie gut in die neue Langlaufsaison.

Daten Montag, 7. - Donnerstag, 10. Dezember
 Ort Obergoms
 Leitung Toni Felder

Langlauferien im Engadin und im Goms

Im schneesicheren Engadin und im Goms können Sie Ihre Technik festigen und durch die wunderbaren Landschaften mit den Langlaufskis gleiten.

Daten Samstag, 23. - Samstag, 30. Januar
 Ort Engadin
 Leitung Adi Kiener
 Daten So, 28. Februar - So, 7. März
 Ort Obergoms
 Leitung Toni Felder

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.