

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 5: Schwerpunkt Stadtentwicklung

**Rubrik:** Akzent Forum

### 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:** 15.01.2026

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

## 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)

### November

02.11.09	Mission 21 – heute und früher (F)
02.11.09	Hör-Verführung (V)
04.11.09	Staatsarchiv Basel-Stadt (F)
05.11.09	Der Turm zu Babel (V)
11.11.09	Das St. Johann der Zukunft (F)
11.11.09	Auf den Spuren der Kelten (V)
11.11.09	Numerologie (V)
12.11.09	Anna Sommer und Noyau (F)
12.11.09	Toskana – Dia-Vortrag (V)
13.11.09	Alters- u. Pflegeheim «Ländliheim» (F)
16.11.09	Kehrichtverbrennungsanlage Basel (F)
16.11.09	Lese-Verführung: Neuerscheinungen (V)
17.11.09	Goethe – Vertonung (V)
17.11.09	Hinter den Kulissen, Hist. Museum (F)
18.11.09	Spalenberg (F)
18.11.09	Was ist Anthroposophie? (V)
19.11.09	Irland – Dia-Vortrag (V)
19.11.09	Rückblende: Geist und Geld (V)
20.11.09	Genealogie: Der Familie auf d. Spur (F)
20.11.09	Sutter Konditorei (F)
23.11.09	Moderne Architektur in Basel (F)
24.11.09	Kantonsbibliothek BL (F)
24.11.09	Zeit für Engel (F)
25.11.09	Soirée sentimentale (F)
25.11.09	Die Schriftrolle von Qumran (V)
25.11.09	Rückblende: Weihnachten (V)

26.11.09	Zuckerfabrik Aarberg (A)
26.11.09	Die Patientenverfügung (V)
30.11.09	Lese-Verführung: Historisch! (V)

### Dezember

01.12.09	Blaues und Weisses Haus (F)
02.12.09	Zu Besuch bei Johann Wanner (F)
02.12.09	DDR gestern und heute (V)
03.12.09	Adventsausflug Freiburg im Br. (A)
03.12.09	Das Bild der Geburt (V)
07.12.09	Stadtentwicklung – strategisch! (V)
08.12.09	Verdingkinder reden (F)
09.12.09	Basler Weihnachtsführung (F)
09.12.09	Hülfenschänze, 3. August 1833 (V)
10.12.09	Adventsbesuch Waisenhauskirche (F)
10.12.09	Weihnachtsgeschichte (V)
11.12.09	Goldener Tempel von Gretzenbach (A)
15.12.09	Weihnachten bei «Buddenbrooks» (V)

## Führungen

### Mission 21 – heute und früher

**Sie lernen Vergangenheit und Gegenwart der Basler Mission kennen und damit 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

### Staatsarchiv Basel-Stadt

**Das älteste Staatsarchiv der Schweiz birgt 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

### Das St. Johann der Zukunft

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

Datum	11. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 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

### 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)
Besonderes	Gut zu Fuss (Treppen)!
Anmeldung	bis 29. Oktober

### Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»

**Die Diakonissen-Schwestern 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

### Kehrichtverbrennungsanlage

**Nach dem Einführungsvorbericht mit Tonbildschau folgt ein Rundgang.**

Datum	16. November
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr Bushaltestelle «Im Wasenboden», Bus 36
Leitung	Kehrichtverbrennungsanlage Basel
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 2. November

### Hinter den Kulissen

**Ein Rundgang durch die Depots und Restaurierungsateliers des Historischen Museums Basels.**

Datum	17. November
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 - 11.45 Uhr
Treffpunkt	Tramhaltestelle «Ruchfeld», Tramlinie 11 (Richtung Aesch)
Leitung	Anna Bartl, Chefrestauratorin
Kosten	Fr. 25.-
Anmeldung	bis 3. November

### Spalenberg

**Sie entdecken einen Stadtteil mit bürgerlichen Palais und hören wundersame Geschichten!**

Datum	18. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Innenhof Basler Rathaus
Leitung	Claudia Manser Stoll
Kosten	Fr. 23.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 4. November

**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 Wickers
Kosten	25.-
Anmeldung	bis 6. November

**Sutter Konditorei**

Nach einer Einführung besuchen Sie die Pralinéproduktion, die Torten- und Kuchen- sowie die Geschenke- und Verpackungsabteilung.

Datum	20. November
Tag/Zeit	Freitag, 08.15 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	08.15 Uhr Haltestelle «Spengler», Tram 11 (Richtung Aesch)
Leitung	Sutter Begg
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Gipfel)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 6. November

**Moderne Architektur in Basel**

Sie erkunden, wie Bauwerke international renommierter Architekten das Stadtbild prägen.

Datum	23. November
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	vor dem Richard Meier-Bau, bei der Markthalle
Leitung	Basler Tourismus, Dora Schärer
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Sehr gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 9. November

**Zeit für Engel**

Engel aus verschiedensten Zeiten gibt es an überraschenden Orten. Sie hören dazu passende Texte.

Datum	24. November
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.55 Eingang Barfüsserkirche
Leitung	Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten	20.-
Anmeldung	bis 10. November

**Kantonsbibliothek Baselland**

Lernen Sie das markante Gebäude direkt beim Bahnhof Liestal kennen und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen.

Datum	24. November
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Im EG. der Kantonsbibliothek Baselland, Liestal
Leitung	Susanne Wäfler
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 10. November

**Soirée sentimentale im Bücherparadies**

In zwei alten Bauernhäusern mit Kleinmuseen erleben Sie Faszinationen der Geschichte und Kultur aus dem Baselbiet und der übrigen Welt.

Datum	25. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 13.30 - 18.30 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal- le SBB, Abfahrt 13.44 Uhr. (Zugbil- lett nach Tecknau bitte selber lösen.)
Leitung	Hans A. Jenny, Autor
Kosten	Fr. 48.- (inkl. Apero)
Anmeldung	bis 11. November

**Herrschspalais: Blaues u. Weisses Haus**

Werfen Sie einen Blick hinter verschlossene Türen, in Kammern und Säle und lernen Sie die Geschichte dieses Stadtpalais kennen.

Datum	1. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Blaues Haus, Rheinsprung 16
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss (Treppen)!
Anmeldung	bis 17. November

**Zu Besuch bei Johann Wanner**

Johann Wanner führt Sie durch sein Weihnachtshaus und informiert bei Kaffee und Gugelhofp über Weihnachtsschmuck.

Datum	2. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	Spalenberg 14
Leitung	Johann Wanner
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Gugelhofp)
Anmeldung	bis 18. November

**Verdingkinder reden**

Fremdplatzierungen damals und heute. Die Ausstellung gibt ehemaligen Verding- und Heimkindern das Wort.

Datum	8. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang Historisches Museum Basel
Leitung	Gudrun Piller
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
Anmeldung	bis 24. November

**Basler Weihnachtsführung**

Was ist Weihnachten und woher stammen unsere Bräuche? Sie wandeln mit dem Kulturhistoriker auf weihnächtlichen Spuren.

Datum	9. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 17.00 - 18.30 Uhr
Treffpunkt	Innenhof Basler Rathaus
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 23.-

Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung bis 25. November

**Advents-Besuch in der Waisenhauskirche**

Die stimmungsvolle Waisenhauskirche lädt zum traditionellen Adventsbesuch ein – mit Führung, Texten und weihnächtlicher Orgelmusik.

Datum	10. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr in der Waisenhauskirche
Leitung	Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer an der Orgel
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 26. November

**Ausflüge****Zuckerfabrik Aarberg**

Sie erfahren Interessantes über Produktion und Vertrieb von Zucker.

Datum	26. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 07.45 - 14.00 Uhr
Treffpunkt	07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal- le SBB, Abfahrt: 08.03 Uhr (Ticket nach Aarberg lösen)
Leitung	Zuckerfabrik Aarberg
Kosten	Fr. 30.- (exkl. Bahn)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 12. November

**Adventsausflug n. Freiburg im Breisgau**

Am Morgen sehen wir uns das gotische Münster an, am Nachmittag den Weihnachtsmarkt.

Datum	3. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal- le SBB, Abfahrt: 09.04 Uhr (Ticket nach Freiburg im Breisgau lösen)
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 30.- (exkl. Ticket und Mittagessen)
Besonderes	Euro mitnehmen!
Anmeldung	bis 19. November

**Der goldene Tempel von Gretzenbach**

Sie lernen die Geschichte des Tempels sowie das Leben von Mönchen und Laien im Thai-Buddhistischen Zentrum kennen.

Datum	11. Dezember
Tag/Zeit	Freitag, 13.30 - ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal- le SBB, Abfahrt: 13.47 Uhr (Ticket nach Aarau lösen)
Leitung	Buddhistisches Zentrum Wat Srinagarindavararam
Kosten	Fr. 35.- (exkl. Ticket Basel-Aarau)
Bemerkung	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 27. November

## Vorträge

### Basel

#### Hör-Verführung

**Die Allg. Bibliotheken (ABG) und der Christoph Merian Verlag stellen vor: Hörbücher – von der Produktion zum Publikum. 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

#### 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

**Erfahren Sie mehr zur Geschichte und den Legenden der Kelten sowie über Kraftorte.**

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

#### Numerologie – Wissenschaft d. Zahlen

**Gemäss Numerologie tragen Zahlen Informationen und Bedeutungen wie Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen in sich.**

Datum	11. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	Regionalstelle Liestal, Bahnhofstr. 4
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 50.-
Anmeldung	bis 28. Oktober

#### Toskana – Dia-Vortrag

**Entdecken Sie die Toskana: wunderschöne Landschaften und die Städte Pisa, Florenz, San Gimignano, Siena.**

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

#### Lese-Verführung: Neuerscheinungen!

**Das Team der Allg. Bibliotheken (ABG) stellt vor: Belletristisches aus dem Dschungel an Neuerscheinungen.**

Datum	16. November
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	ABG-Bibliothek, Hauptstelle im Schmiedenhof 10, 2. Stock
Leitung	Monika Leiser und Katrin Scheidhauer (ABG)
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 2. November

#### Goethe – Vertonung

**Die reiche Sprache des Dichters hat zahllose Musiker zu Vertonungen angeregt. Gewisse Dichtungen sind durch solche gar erst zu Weltruhm 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

#### Was ist Anthroposophie?

**Anthroposophie bezieht die konkrete Geist-Welt in die Lebenspraxis ein. Leben nach dem Tod, Entwicklung der Erde, Reinkarnation und das Schicksal werden erläutert.**

Datum	18. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 4. November

#### Irland – Dia-Vortrag

**Sie entdecken die grüne Insel von Nord bis Süd und erfahren mehr zu Natur, Kultur und Geschichte.**

Datum	19. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne-Marie Baumann
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 5. November

#### Rückblende: Alles zu Geld und Geist

**Publizist und Sternstunde-Philosophie-Moderator Roger de Weck im Gespräch über Banken, Wirtschaft, Sinn und Krise. Moderation: Gerd Löhrer.**

Datum	19. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 20.00 Uhr
Ort	ABG-Bibliothek, Hauptstelle im Schmiedenhof 10, 2. Stock
Leitung	Eine Kooperation von Thalia Bücher, den ABG und akzent forum
Kosten	gratis, freiwilliger Austritt
Besonderes	Keine Anmeldung

#### Die Schriftrollen von Qumran

**Sie erfahren, wie die Schriftrollen ab 1947 entdeckt wurden und welche Bedeutung Sie in der Antike hatten.**

Datum	25. 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 11. November

#### Rückblende: Weihnachten im Gespräch

**Zu «Arbeitsfreie Tage oder heilige Zeit? - Weihnachten, ein Fest zwischen Tradition und Moderne» unterhalten sich Dr. Xaver Pfister und Johann Wanner. Moderation: Christian Zeugin (SR DRSt1).**

Datum	25. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 20 Uhr
Ort	Thalia Bücher, Freie Strasse 32, Türöffnung 19.30 Uhr
Leitung	Eine Kooperation von Thalia Bücher, den ABG und akzent forum
Kosten	gratis, freiwilliger Austritt
Besonderes	Keine Anmeldung

#### Die Patientenverfügung

**Sie erfahren, wie bei Vorsorgeverfügungen vorgegangen wird, um in Situationen der Urteilsunfähigkeit das Recht auf Selbstbestimmung zu ermöglichen.**

Datum	26. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Voluntas GGG
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Keine Beratung! Diese findet im Einzelgespräch bei der GGG statt.
Anmeldung	bis 12. November

# IMMER IN GÜTER

# 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](http://www.kbl.ch)

[www.e-kbl.ch](http://www.e-kbl.ch)



kantonsbibliothek  
baselland

### Lese-Verführung: Historisch!

Das Team der Allg. Bibliotheken (ABG) stellt vor: Geschichtsverführung – Wegweiser zur Geschichte in historischen Romanen und Sachbüchern.

Datum	30. November
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	ABG-Bibliothek, Hauptstelle im Schmiedenhof 10, 2. Stock
Leitung	Gabriela Imboden, Heinz Oehen (ABG)
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 16. November

### DDR gestern und heute – Dia-Vortrag

Ostdeutschland vor und nach dem Mauerfall sowie für ihre Schönheit bekannte Städte wie Dresden und Weimar sind Thema dieses Vortrages.

Datum	2. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anne-Marie Baumann
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 18. November

### Das Bild der Geburt

Sie lernen Beispiele von Geburtsdarstellungen in europäischen und aussereuropäischen Kunstwerken kennen.

Datum	3. Dezember
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ursa Krattiger, Historikerin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 19. November

### Stadtentwicklung – strategisch!

Strategien in der Stadtentwicklung – Einblicke in die Arbeit zwischen Politik, Wissenschaft und Praxis.

Datum	7. Dezember
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Peter Gautschi, Leiter Fachstelle Grundlagen und Strategien, Kantons- und Stadtentwicklung
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 23. November

### Hülfenschanze, 3. August 1833

Erfahren Sie von den Geschehnissen, die an der Schlacht an der Hülfenschanze zur Kantons trennung von Basel-Stadt und Baselland führten.

Datum	9. Dezember
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Roger Rebmann
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 25. November

### Mythologische Bedeutung der Weihnachtsgeschichte

Die Weihnachtsgeschichte ist allen bekannt, aber nicht jeder weiss um ihre mythologische Bedeutung, die durch Bilder und Symbolsprachen zutage tritt.

Datum	10. Dezember
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 26. November

### Weihnachten bei «Buddenbrooks»

Das Weihnachtskapitel aus den »Buddenbrooks« – dem berühmten Roman von Thomas Mann – umrahmt von besinnlicher Klaviermusik.

Datum	15. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal Schmiedenhof, Rümelinsplatz
Leitung	Helen Liebendorfer und Frieder Liebendorfer am Flügel
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 30. November

## Spiel

### Spiele für 1-2 Person

Sie lernen spannende Spiele kennen, die Spass machen und geistig fit halten.

Daten	16. + 23. November
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 80.-
Anmeldung	bis 2. November

### Schachtreff

#### Birsfelden

Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	

#### Sissach

Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	

### Senioren-Theater

#### Sissach

Tag/Zeit	Auf Anfrage
Ort	

## 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 und geniessen. Gespielt werden klassische Werke aus allen Epochen.**

**Liestal**

Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr

**Bläser Regio Basel****Pratteln**

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

**Handharmonika-Gruppe «Sunneschyn»****Birsfelden**

Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr

**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.-  
Besonderes Einstieg jederzeit möglich!

**Basel****Töpfers Schnupperkurs**

**Sie lernen kleinere Kunstwerke von Hand 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)

**Mandala malen für die Seele****Meditatives Mandala malen.**

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

**Weihnachts-Deko-Kugeln**

**Sie gestalten Ihre eigenen Weihnachtsglocken in der «Serviettenteknik» und mit Acrylfarbe.**

Datum	24. November
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ada Spaar
Kosten	Fr. 40.- exkl. Material klein (6cm) Fr. 5.-; gross (10cm) Fr. 8.-
Anmeldung	bis 9. November

**Weihnachtsglocken gestalten**

**Sie erhalten Tipps und Ideen für die Gestaltung Ihrer ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrsglocken.**

**Liestal**

Datum	25. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	Regionalstelle Liestal, Bahnhofstr. 4
Anmeldung	bis 6. November

**Basel**

Datum	30. November
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Anmeldung	bis 18. November

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 50.- (exkl. Material) pro Kurs

**Engel malen**

**Intuitiv-meditatives Malen in der Adventszeit zum Thema Engel.**

Daten	8. + 15. Dezember
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Angela Maria Rossi Siegfried
Kosten	Fr. 60.- (2x)
Besonderes	Block und Farben mitbringen!
Anmeldung	bis 23. November

**Und ausserdem...****Basel****Pokern – eine Einführung**

**Sie lernen das Pokern in seinen Grundzügen kennen.**

Daten	19. + 26. Oktober
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 80.-

**Jassen für Anfänger**

**Das Ziel des Kurses, ist den beliebten «Schieber» zu erlernen.**

Daten	30. Oktober - 27. November (5x)
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ruth Moser
Kosten	Fr. 160.-
Anmeldung	bis 16. Oktober

**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 Wullsleger
Kosten	Fr. 170.-

**Sudoku – geistige Fitness für Anfänger**

**Sie lernen die Regeln und Strategien von Sudoku und steigern beim Spielen Ihre geistige Kapazität.**

Daten	2. + 9. November
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 70.-
Anmeldung	bis 19. Oktober

## Tarot – Spiegel Ihrer Seele

**Sie lernen den Umgang mit Tarot-Karten - ihre Bedeutung und ihren möglichen Einsatz im Alltag als Entscheidungshilfen.**

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 Auffrischungskurs

**Es werden Ihnen die neuen Gesetze (Kreisel fahren, Einstufen u.ä.) erklärt und 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

## NLP und Mentaltraining

**Sie lernen verschiedene Techniken, die Ihnen helfen, Entscheidungen zu treffen und klare Ziele zu formulieren.**

Datum	2. - 16. Dezember (3x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Keiser, NLP
Kosten	Fr. 120.-
Anmeldung	bis 29. 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.

### Kurse, Beratung

Wir unterrichten mit den Betriebssystemen Windows Vista und Windows XP. Für **Mac-Anwenderinnen und -Anwender** bieten wir Privatstunden und Privatkurse an (siehe Privatangebote»). Die Kurse finden im akzent forum zwischen 08.00 und 20.00 Uhr statt. Kursdaten laufend auf Anfrage. 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.

### Info-Nachmittag

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

### Dienstag, 27.Okttober

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, 2. November

Werkstatt für eigene Fragen

Mit Franco Werlen

### Montag 7. Dezember

Google Earth – Um die Welt fliegen, Satellitenbilder, Karten, Geländeformationen, 3D-Gebäude und den Meeresgrund erkunden.

Mit Urs Hartmann

### Besondere Kurse

#### Newe Billetautomaten & Sicherer Reisen

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

Kursdaten: 3.11, 5.11, 10.11 von 14.00 - 16.45 Uhr

Diese Kurse sind 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 kennen-lernen.**

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

Voraussetzungen: Keine

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

### PC Aufbau (PC2)

**Wissenlücken schliessen und Grundlagen vertiefen. Ideal als Auffrischungskurs, 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.

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. Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

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

## **Office-Programme**

(Word, Excel, Powerpoint, Access)

### **Microsoft Word Basis (OW1)**

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

Zum Beispiel Tabulatoren setzen, einfache Grafiken einfügen, Papierformat bestimmen, Rechtschreibprüfung nutzen.

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 behben. 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.

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Fokus: Glückwunschkarten (F01)**

**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.

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, Zahlnwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.

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. Detalliertes Arbeiten mit Diagrammen, Einsatz von Format- und Mustervorlagen, Verknüpfung von Tabellen.

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.

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.

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: Office Vertiefung (F02)**

**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.

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

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

## **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.

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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.

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

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

### Fokus: 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.

Voraussetzungen: 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.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-, inkl. 1 Übungslektion

### Fokus: Podcasts (FW2)

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

Download von iTunes, Suchen der gewünschten Sendungen/Titel, Gratisabonnemente einrichten, und auf MP3-Player überspielen.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### Fokus: iTunes (FW12)

Das Gratis-Programm iTunes für das Verwalten von Musik, Videos und Bildern nutzen.

Download von iTunes, Musik importieren, Wiedergabelisten erstellen, Zusammenstellen und Brennen von CD's, Synchronisieren auf iPod und iPhone.

Voraussetzungen: 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.

Voraussetzungen: 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.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

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.

Voraussetzungen: 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, Selbstauslöser, Bildwiedergabe. Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.

Voraussetzungen: 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 Gestaltungsprinzipien beim Fotografieren erfahren.

Einstellungen von Blende/Verschluss inkl. manueller Belichtungssteuerung, Perspektive und Bildaufbau, Bildausschnitt, Bildkomposition und fortgeschrittene Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.

Voraussetzungen: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten

3 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 353.-, inkl. 1 Übungslektion

### Fokus: Makrofotografie (FF1)

Praxiskurs im Botanischen Garten: Erlernen der Makrofotografie.

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

Voraussetzungen: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten

2 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 240.-, 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.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### Fokus: Bankkonto 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.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

**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.

Voraussetzungen: 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.

Voraussetzungen: 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 und Picasa)

**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.

Voraussetzungen: 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.

Voraussetzungen: 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.

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

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

**Diashow Aufbau (BS2)**

(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.

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.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,  
inkl. 1 Übungslektion

**Bildbearbeitung Basis (BB1)****Grundlagen der Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 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.

Voraussetzungen: 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 Bildretouchen 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.

Voraussetzungen: 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.

Voraussetzungen: 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.

Voraussetzungen: 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 mit Premiere Elements kennenlernen, Filme von der Kamera auf den Computer übertragen und editieren (schneiden).

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

Voraussetzungen: 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.

Voraussetzungen: Kurs «Videobearbeitung Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### Website Basis (MW1)

Eine eigene Website mit Website Maker 3 (Shareware) 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 Besucherzählern, Gästebuch und Passwortschutz.

Voraussetzungen: Gute PC-Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-, 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. Am Ende dieser Ausbildung können Sie Briefe und E-Mails schreiben, diese mit Bildern und Grafiken versehen, wissen wie Sie im Internet Informationen finden und können mit Windows selbstständig arbeiten.

Voraussetzungen: Keine

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. Am Ende dieser Ausbildung kennen Sie auch die fortgeschrittenen Anwendungen der Office-Palette Word, Excel und Powerpoint, wissen alles Wichtige über Sicherheit im Internet und können selbstständig das Windows System warten und Fehler beheben.

Voraussetzungen: «PC Ausbildung Basiswissen»

oder gleichwertige Kenntnisse

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. Am Ende dieser Ausbildung können Sie mit eigenen Fotos und Video arbeiten, stellen selbstständig Bildershows mit Musik und Text her und können Ihre gestalteten Produkte für den Druck, die Ansicht auf dem Computer, einem Fernsehgerät oder für die Veröffentlichung auf dem Internet bereitstellen.

Voraussetzungen: «PC Ausbildung Basiswissen»

oder gleichwertige Kenntnisse

40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1350.-, inkl. 10 Übungslektionen

### 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)

### Support (Mac und Windows PC)

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

Rufen Sie uns an! Wir organisieren eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der richtige für Sie ist.

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

### Privatstunden (Mac und Windows PC)

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

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

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

### Privatlektion Digitalkamera

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und 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.-

### Angebote für Sehschwäche

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 kennenlernen.**

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.

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

Funktionen mit Computer, 1 Stunde, Fr. 120.- (exkl. Wegpauschale)

## 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.

½ Stunde, Fr. 25.- (inkl. normale Telefon- und Internetgebühren)

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

# Sprachen

## Semesterkurse

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

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

### Stufen

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

### Anmeldung

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

### Preise Semesterkurse

#### Basel-Stadt

Gruppe (6 - 10 Teilnehmende):

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

Fr. 361.- pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)  
Kleingruppe (3 - 5 Teilnehmende):

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

#### Baselland

Gruppe (6 - 10 Teilnehmende):

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

Fr. 385.- pro Semester à 19 Lektionen (90 Min.)  
Kleingruppe (3 - 5 Teilnehmende):

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

## Englisch

#### Basel

##### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag,	10.30 Uhr	Montag,	10.40 Uhr
Dienstag,	09.45 Uhr	Dienstag,	14.00 Uhr
Dienstag,	15.00 Uhr	Dienstag,	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,	08.30 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, 16.00 Uhr

Donnerstag, 15.00 Uhr

Freitag, 09.30 Uhr

### Allschwil

Mittelstufe

Dienstag, 10.00 Uhr

Donnerstag, 09.30 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, 09.30 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, 08.30 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

## 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

Sie lernen Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit zu verbinden und verbessern auf schonende Weise Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel  
Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polstar pilates)  
Kosten Fr. 23.-/Lektion

### Männerfit

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

### Basel

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

### Liestal

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

### 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 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

### 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.

Daten	10. August - 22. Januar (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

### 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, 15.00 Uhr (nur Frauen)

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur Männer), 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.

Daten	10. August - 22. Januar (20x)
Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

### Grossbasel

#### Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40  
Dienstag, 14.00 Uhr

#### Don Bosco Pfarreiheim,

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

### Eglise française

Holbeinplatz 7  
Groupe de langue française  
Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

#### Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5  
Dienstag, 09.00 Uhr

#### Gundeldingerhof Alterssiedlung,

Bruderholzweg 3  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
**Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr  
(nur Männer)

#### Fitnesscenter 50+

Belchenstr. 15  
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 15.30 Uhr  
Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

#### L'ESPRIT

Laufenstrasse 44  
Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)

#### Rhypark Saalbau

Mülhauserstr. 17  
Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

#### St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35  
Montag, 14.00, 15.00 Uhr

#### St. Johannes Alterssiedlung,

Wilhelm Klein-Strasse 19  
Donnerstag, 14.30 Uhr

#### St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizerg. 23 Freitag, 14.30 Uhr

#### Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12  
Dienstag, 14.00 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

### Rhythmus – Bewegung

Wir bewegen uns im Wechsel von Spannung und Entspannung, was anregend und gleichzeitig angenehm entspannend wirkt.

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

Mit einfachen und variantenreichen Bewegungsabläufen verbessern wir die koordinativen Fähigkeiten.

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 sowie spezielle Übungen für die Erhaltung der Beweglichkeit im Kopf.

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

### Liestal

#### Neu: Körpertraining und Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Tag/Zeit	Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal
Leitung	Gabriela Karrer, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Riehen

**Andreashaus**, Keltenweg 41

Montag, 08.45 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, 14.00, 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 Kilchbüel**, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

### Binningen

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

Mittwoch, 14.00 Uhr

Donnerstag, 17.30 Uhr

### Blauen

**Turnhalle**, Holzerweg 16

Dienstag, 15.00 Uhr

### Bottmingen

**Schulhaus Hämigarten**, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

### Brislach

**Turnhalle**, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

### Dittingen

**Turnhalle**, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

### Duggingen

**Turnhalle**, Aeschenstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

### Ettingen

**Turnhalle Schule Hintere Matte**,

Gempenweg 17-25

Montag, 10.30 Uhr

### Frenkendorf

**Turnhalle Neufeld**, Neufeldstrasse

Mittwoch, 14.30 Uhr

### Füllinsdorf

**KGH Drei König**, Mühlemattstr. 5

Donnerstag, 10.00 Uhr

### Giebenach

**Turnhalle**, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

### Grellingen

**Turnhalle Primarschule**, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

### Itingen

**Mehrzweckhalle**, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

### Laufen

**Ref. Kirchgemeindehaus**, Schutzenrain 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

### 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 7. Dezember - 4. Januar (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 23. 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 Bewegen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

#### Neu: Kurs 1/Anfänger

Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

#### Kurs 2/Fortgeschritten

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.

#### Kurs 1

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

#### Kurs 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

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, Physiotherapeutin

#### Kosten

Fr. 12.50/Lektion

### NEU: entspannte Schultern – gelöster Nacken

Mithilfe von «inneren Bildern» und dem Verstehen von einfachen anatomischen Abläufen lernen Sie ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster aufzugeben.

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr

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

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

Kosten Fr. 18.-/Lektion

### 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

## 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

### Feldenkrais

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

### 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 Reinhart-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
Leitung	Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11 Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

### Liestal

Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Ballettraum, Rosenstr. 12, 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

### 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

#### 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

### 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

**Das Training wird auf Ihre Bedürfnisse individuell abgestimmt: Gezieltes Krafttraining, Ausdauertraining, Tennis-, Schwimm- oder Nordic Walking-Lektionen.**

Leitung Sportlehrer, Physiotherapeuten, Bewegungspädagogen und speziell ausgebildete Seniorensportleiter.

Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage

### Krafttraining

#### Gesundheitsorientiertes Krafttraining

##### Krafttraining im Kraftraum Fitnesscenter 50+.

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

### Laufsport

#### Nordic Walking Einführung

##### Münchenstein

Daten	28.Oktober - 18. November (4x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 - 11.45 Uhr
Treffpunkt	Münchenstein, Sportplatz Au, Heiligholzstr.3
Leitung	Katrin Ackermann, Nordic Walking-Leiterin
Kosten	Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 23. Oktober

#### Laufpass mit dem Laufpass

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

Daten 20. Juli - 22. Januar 2010 (23x)

#### Nordic-Walking

##### Basel

Tag/Zeit	Montag, 09.00 Uhr
Ort	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 Brüglingen  
Treffpunkt Vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

**Münchenstein**  
**Sportplatz Au**, Heiligholzstr. 3  
Mittwoch, 09.15 Uhr

**Zunzgen**  
**Parkplatz Sperrmattweg**  
Montag, 09.30 Uhr

**Walking**  
**Gelterkinden**  
**Eingang Schwimmbad**  
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**

**Kurs 1** Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Leitung Heinz Amstad, Aquafit-Leiter  
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. Johanns-Ring 17, Basel  
Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler  
Kosten Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

#### **Wassergymnastik mit Schwimmen**

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)  
Daten 10. August - 22. Januar (20x)

#### **Grossbasel**

**Dalbehof**, Kapellenstrasse 17  
Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)  
Dienstag 08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)  
**Weiherweg Alterszentrum**, Rudolfstrasse 43  
Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr  
Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr  
Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

### **Fit im Wasser in Basel**

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)  
Daten 10. August - 22. Januar (20x)

#### **Kleinbasel**

**Bläsischulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse  
Mittwoch, 16.00 Uhr\*, 16.45 Uhr  
(\*Wassertiefe 2 m)

#### **Hallenbad La Roche**

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

**Riehen, 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

### Steptanz

In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundschritte und die Technik des Steptanzes sowie erste Kombinationen.

#### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

#### Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort tanzwerk, die Schule für 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 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

#### Basel

##### Kurs 1: für Neueinsteiger

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

##### Kurs 2: leicht Fortgeschrittene

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

##### Kurs 3: leicht Fortgeschrittene

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

##### Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

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

##### Kurs 5: Fortgeschrittene

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

#### Kurs 1-5

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

##### Kurs 6: Fortgeschrittene

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

##### Kurs 7: nur für Frauen, kein Paartanz

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

#### Kurs 6 + 7

Ort Gerbergässlein 23  
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

#### Arlesheim

**Ref. Kirchgemeindehaus**, Stollenrain 20A

Dienstag, 14.30 Uhr

#### Binningen

**Altersheim Langmatten**, Bottmingerstr. 105

Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Birsfelden

**Kirchmatt Aula**, Schulstr. 31

Mittwoch, 09.15 Uhr

#### Bottmingen

**Gemeindestube**, Therwilerstr. 16/18

Freitag, 09.15 Uhr

#### Füllinsdorf

**KGH Drei König**, 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. Kirchgemeindesaal**, Therwilerstr. 44  
Donnerstag, 14.15 Uhr

**Therwil**

**Kath. Pfarreiheim**, Mittlerer Kreis 31  
Montag, 14.30 Uhr

**Offener Tanznachmittag z. Schnuppern**

Nach einer Polonaise für alle gibt es einfache Mitmach-Tänze mit wechselnden Partnerinnen und Partnern (keine Vorkenntnisse nötig).

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

**Spiele****Golf**

Einsteiger- und Schnupperkurse auf der CityGolf «Pitch & Put» Anlage im Bachgraben. Alle Kurse werden von einem Golflehrer unterrichtet.

**Schnupperkurs Golf**

Datum	30. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung	bis 23. Oktober
Kosten	Fr. 21.50 (inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

**Einsteigerkurs Golf**

Daten	6. November - 28.November (4x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung	bis 30. Oktober
Kosten	Fr. 154.95 (inkl. Fr.10.95 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	Frank Stifter

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.  
Daten 10. August - 22. Januar (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Doppellection: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.) pro Semester

**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**

Daten 10. August - 22. Januar (20x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr  
Freitag, 14.30 Uhr  
Ort Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43,  
Basel  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95  
(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

**Fitness und Spiel**

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Daten 10. August - 22. Januar (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

**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.

**Wandergruppe Silberdistel**

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

Bitte verlangen Sie unsere Wanderprogramme:

- Bergwanderprogramm
- Wanderprogramm 2. Semester 2009
- Wanderprogramm Silberdistel

**Teilnehmerbeiträge**

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

**Ferien****Volkstanzferientage**

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volks-tänze aus aller Welt tanzen.

Daten Mo, 8. - Fr, 12. Februar 2010  
Ort BDB- Akademie in Staufen (D)  
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin,  
Tanzleiterinnen

**Langlaufschnuppertage im Goms**

Im Langlaufparadies können Sie sich mit den schmalen Skis vertraut machen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Daten Mo, 7. - Do, 10. Dezember  
Ort Obergoms  
Leitung Toni Felder

**Langlaufferien im Goms**

Im schneesicheren Goms können Sie Ihre Tech-nik festigen und durch die wunderbaren Landschaften mit den Langlaufskis gleiten.

Daten So, 28. Februar - So, 7. März 2010  
Ort Obergoms  
Leitung Toni Felder

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.