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: 24.11.2025** 

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 Hülftenschanze, 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, Voltaplatz 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 Tramhalte-

stelle «Novartis Campus», Linie 1)

Kantons- und Stadtentwicklung

Basel-Stadt, Stefan Dössegger

Kosten Fr. 20.-

Leitung

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 Ländlih

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 Einführungsreferat mit Tonbildschau folgt ein Rundgang.

Datum 16. November

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt 13.50 Uhr Bushaltestelle «Im Wa-

senboden», 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», Tramli-

nie 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 Wichers

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.-

Leitung

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 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. (Zugbillett nach Tecknau bitte selber

lösen.)

Leitung Hans A. Jenny, Autor Kosten Fr. 48.- (inkl. Apero) Anmeldung bis 11. November

# Herrschaftspalais: Blaues u. Weisses Haus

Werfen Sie einen Blick hinter verschlossene Türen, in Kammern und Säle und lernen Sie die Geschichte dieser 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 Gugelhopf 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 Gugelhopf)

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 Waisenhauskriche
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

Leitung

Tag/Zeit Donnerstag, 07.45 - 14.00 Uhr Treffpunkt 07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-

le SBB, Abfahrt: 08.03 Uhr (Ticket

nach Aarberg lösen) Zuckerfabrik Aarberg Fr. 30.- (exkl. Bahn)

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

Srinangarindavararam

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 Hör-

buchabteilung (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 T--/7-it 11. November

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung René Krebs, Psychologe und Eve-

lyn 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,

Fr. 50.-

Bahnhofstr. 4 Leitung Edith Gisin

Anmeldung bis 28. Oktober

#### Toskana - Dia-Vortrag

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

Datum 12. November

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

Sieglinde Schopf, Fotografin und

Autorin

Kosten Fr. 22.-

Leitung

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 Scheid-

hauer (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 Marcus Schneider

Kosten Fr. 20.-

Leitung

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

Ort

19. November

Tag/Zeit Donnerstag, 20.00 Uhr

ABG-Bibliothek, Hauptstelle im

Schmiedenhof 10, 2. Stock

Leitung Eine Kooperation von Thalia Bü-

cher, 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,

Religionswissenschafter

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 DRS1).

Datum 25. November Tag/Zeit Mittwoch, 20 Uhr

Ort Thalia Bücher, Freie Strasse 32,

Türöffnung 19.30 Uhr

Leitung Eine Kooperation von Thalia Bü-

cher, 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

Kosten



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

# 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, Kan-

tons- und Stadtentwicklung

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 23. November

#### Hülftenschanze, 3. August 1833

Erfahren Sie von den Geschehnissen, die an der Schlacht an der Hülftenschanze zur Kantonstrennung 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 Liebendörfer und Frieder

Liebendörfer 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

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

Basel

Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr

#### Chor

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

Basel

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Pratteln

Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr

#### Kammerorchester

Sie beherrschen Ihr Instrument und möchten 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

### Töpfern 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-Vors

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 Mandalmalen.

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 Weihnachtskugeln in der «Serviettentechnik» und mit Acrylfarbe.

Datum 24. November

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Ada Spaar

Leitung Aua Spaan

Kosten Fr. 40.- exkl. Material

klein (6cm) Fr. 5 .-; gross (10cm) Fr. 8 .-

Anmeldung bis 9. November

#### Weihnachtskarten gestalten

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

Liestal

Datum 25. November

Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr Ort Regionalstelle Liestal,

Bahnhofstr. 4

Anmeldung bis 6. November

Rasel

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 Wullschleger

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, Einspuren 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, 27.0ktober

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

### 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 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)

Wissenslücken 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.-,

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 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. 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, Clip-Arts 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, Zahlenwerte 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 (0E2)

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.

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 (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. 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)

inkl. 1 Übungslektion

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.-,

#### 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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» ode 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 Iernen.

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

#### 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.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### Fokus: Google-Anwendungen (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.

Voraussetzungen: 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.

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

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 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.

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: 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 Iernen, 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 -

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 Besucherzähler, 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 selbständig 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 selbständig 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 selbständig 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

# Privatangebote

#### Kaufberatung

Sie möchten einen Computer (Mac oder Windows PC), 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.- (exkl. Wegpauschale)

# 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 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-Jernen.

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.

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

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

# Sprachen

# Semesterkurse

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

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

#### Stufen

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

### Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie bei uns einen Kurs finden, 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, Freitag,	15.00 Uhr 09.30 Uhr
Allschwil		
	Diameter	10.00 Uhr
Mittelstufe	Dienstag,	
01 . (	Donnerstag,	09.30 Uhr
Oberstufe	Dienstag,	14.15 Uhr
Binningen		00 45 111
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		44.50.111
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
Wittersture	Williams,	00.00 0111
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

15.00 Uhr Dienstag, Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 15.00 Uhr

Mittelstufe

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

09.00 Uhr Freitag,

Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

09.00 Uhr Montag, Donnerstag, 08.30 Uhr Donnerstag, 11.30 Uhr Freitag, 08.20 Uhr

11.00 Uhr Freitag,

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 10.15 Uhr Montag,

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

Dorothea Steiner, Physiotherapeu-

tin und Pilatestrainerin (polstar pilates)

Kosten Fr. 23.-/Lektion

Männerfit

Leitung

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.

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

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

> Madeleine Schmutz, Bewegungsund Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

**PowerGym** 

Leitung

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

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7, Basel Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

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

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, was anregend und gleichzeitig angenehm entspannend wirkt.

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel

Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

Barbara Brütsch, Leitung Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

# Neu: Bewegung - Koordination

Mit einfachen und variantenreichen Bewegungsabläufen verbessern wir die koordinativen Fähigkeiten.

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr Tag/Zeit Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Fr. 12.50/Lektion Kosten

# 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 Roswitha Körner, Bewegungspäd-

agogin, Life Kinetik Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

# Liestal

Leitung

# 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, Theodors-

kirchplatz 7, Basel

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

# Rhythmische Gymnastik

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

Montag, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit 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

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



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 Hämisgarten, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr

Brislach

Turnhalle, Hinter den Gärten 14

Montag, 14.00 Uhr

Dittingen

Turnhalle, Schulweg 2

Montag, 09.00 Uhr

Duggingen

Turnhalle, Aeschenstr. 9

Mittwoch, 14.00 Uhr

Ettingen

Turnhalle Schule Hintere Matte,

Gempenweg 17-25

Montag, 10.30 Uhr

Frenkendorf

Turnhalle Neufeld, Neufeldstrasse

Mittwoch, 14.30 Uhr

Füllinsdorf

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5

Donnerstag, 10.00 Uhr

Giebenach

Turnhalle, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

Grellingen

Turnhalle Primarschule, 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.

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

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

Beatrice Meier, Physiotherapeutin Leitung

Kosten Fr. 12.50/Lektion

# Stiefkind Fuss

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

7. Dezember - 4. Januar (4x) Daten Tag/Zeit Montag, 11.00 - 12.00 Uhr Studio Aktiv Wellness, Ort Hirschgässlein 44, Basel Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11 Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin Kosten Fr. 60.-Anmeldung bis 23. November

# **OsteoGvm**

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort 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/Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Leitung Diana Barth, Bewegungspädago-

gin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

### **Gleichgewichtstraining**

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

#### Kurs 1

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

#### Kurs 2

Kosten

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

> Belchenstr. 15, Basel 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 2: 09.30 - 10.30 Uhr Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr

Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr

Physiotherapeutin

#### Kurse 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Physiotherapeutin

#### Kurs 6

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit 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

Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr Tag/Zeit

Kurs 8

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum

Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

21 A, Liestal

I. Stoll Ermuth, Pysiotherapeutin Leitung

Fr. 12.50/Lektion Kosten

## 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 Sportlehre-

rin II, Bewegungspädagogin Frank-

lin Methode Fr. 18.-/Lektion

Kosten

# 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

Mädi Hauert Leitung Fr. 120.-Kosten 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.

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Tag/Zeit Ort Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, Blotzheimerstr. 28, Basel

Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin Kosten Fr. 18.-/Lektion

Besonderes ohne Bodenübungen

# Atem - Bewegung - Körperbewusstsein

Atem-, Wahrnehmungs- und 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-Lehre-

rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Kosten Fr. 16.-/Lektion

#### Tai-Ji

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

#### Basel

Ort

#### Kurse 1 und 2

Tag/Zeit Mittwoch Kurs 1: 09.45 - 10.45 Uhr

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

#### Kurse 3 und 4

Tag/Zeit Freitag

Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr 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 IIIi, 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 Seniorensport-

leiter.

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, Bel-

chenstr. 15, Basel

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

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

# Laufsport

# Nordic Walking Einführung

#### Münchenstein

Daten 28.0ktober - 18. November (4x)
Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.45 Uhr
Treffpunkt Münchenstein, Sportplatz Au,

Heiligholzstr.3

Leitung Katrin Ackermann, Nordic Wal-

king-Leiterin

Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

Anmeldung bis 23. Oktober

# 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 Park-

platz 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

Schorenweg 117, Ökonomiegebäu-Treffpunkt

de 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

Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10 Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer) Vita Parcours

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 Uhr Ort Allschwilerwald

Garderobengebäude beim Park-Treffpunkt

> platz 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 Ort

Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr

Hallenbad La Roche, Grenzacher-

str. 124, (Bau 67), Basel

Leitung Beatrice Meier

Kosten Fr. 19.-/Lektion (inkl. Hallenbadein-

tritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Liestal

Hallenbad Gitterli

Kurs 1 Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Leitung

Heinz Amstad, Aquafit-Leiter

Fr. 17.70/Lektion (exkl. Hallenbad-Kosten

eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

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

St. Johanns-Ring 17, Basel

Dorothée Siefert-Steurenthaler Leitung

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

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

08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr Dienstag

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

16.00 Uhr\*, 16.45 Uhr Mittwoch.

(\*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

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

### **Einsteigerkurs**

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

#### **Aufbaukurs**

Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Ort tanzwerk, die Schule für Stepp-

tanz, Schorenweg 150, Basel

Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin Leitung Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im

tanzwerk gemietet werden)

#### Salsa

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

Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Tanzschule Fromm Ort

Gerbergässlein 23, Basel

Leitung Romy Diethelm Fr. 15.-/Lektion Kosten

#### 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

Maja Meier, Bewegungspädago-Leitung

gin, orientalische Tanzlehrerin

Fr. 19.-/Lektion Kosten

#### 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

Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr Tag/Zeit

Romy Diethelm Leitung

### 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**

Tanzschule Fromm, Ort

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 Pflege-

heim, Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

#### Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesen-

damm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

#### Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

#### Aesch

Aula SI, Reinacherstr. 3 Mittwoch, 09.30 Uhr

Allschwil

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Montag, 15.00 Uhr

#### 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, Müll-

hauserstr. 135, Basel (beim

Kannnenfeldplatz)

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 Doppellek-

tion: 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,

Kosten

Halbjahresabonnement Fr. 69.95

(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

Fitness und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Daten Kosten 10. August - 22. Januar (20x) 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 Ort

Esther Hug

akzent forum Turnhalle, Waisen-

haus, 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 11/2 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 41/2 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 Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten Ort

Leitung

Mo, 8. - Fr, 12. Februar 2010

BDB- Akademie in Staufen (D) 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

Obergoms Ort Toni Felder Leitung

Langlaufferien im Goms

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

Daten

So, 28. Februar - So, 7. März 2010

Ort

Obergoms

Toni Felder Leitung

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.