

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2009)
Heft: 6: Das Elsass im Fokus

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>

Das Elsass im Fokus

...und weitere Angebote zu Kultur, Bildung und Sport

Seit Mitte Jahr organisiert das akzent forum spezielle Veranstaltungen zum aktuellen Thema des akzent magazins. Im Januar findet ein Ausflug nach Strassburg und Colmar statt. Neben einer Werkbe trachtung des Isenheimer-Altars führt eine Kunsthistorikerin durch das Strassburger Münster.

Wir haben für Sie nicht nur eine Reise nach Strassburg und Colmar organisiert, sondern wir haben uns auch in Basel nach Spuren unserer nordwestlichen Nachbarn umgeschaut. Solche finden sich sogar in der Basler Innenstadt. An der Führung «Vive la France» lernen sie «Das Frankreich in Basel» kennen.

Museumsführungen

Daneben haben wir wie immer viele weitere interessante Angebote zusammengestellt. Zusammen mit den Museen Basel organisieren wir Führungen zu aktuellen Themen. Im Museum der Kul-

turen haben wir für Sie eine Spezialführung zur Sonderausstellung über Textilien in Westafrika organisiert und natürlich besuchen wir die grosse Wanderausstellung «Verdingkinder reden» im Historischen Museum Basel.

Gespräche

In der Gesprächsreihe «Rückblende» präsentieren wir Ihnen zusammen mit den Allgemeinen Bibliotheken und thalia Bücher Gespräche zu aktuellen Themen – demnächst zum Beispiel zum Phänomen «Fussball in Basel» mit Karli Odermatt.

Vorträge

Und auch in diesem Winter haben wir eine Reihe von interessanten Referaten gefunden, die im akzent forum fundierte Vorträge halten: Erfahren Sie mehr über Frédéric Chopin, den «Basler Lehrennenstreik» oder über die «Kulturlandschaft Südtirol» - die übrigens wie das Elsass eine zweisprachige Region ist –, eine

Region notabene, in der sich die österreichische und die italienische Kultur fruchtbar miteinander vereinen.

Computer, Sprachen, Sport...

Die Details zu diesen und vielen weiteren Angeboten in den Bereichen Kultur, Bildung und Sport finden Sie auf den folgenden Seiten.

Kommen Sie einfach vorbei ins akzent forum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 oder rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne, das passende Angebot zu finden.



Telefon 061 206 44 66

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

www.akzent-forum.ch

Ausgewählt

Veranstaltungen zum Elsass & zu Frankreich

Schätze in Strassburg und Colmar

Wir besuchen die Kathedrale in Strassburg und den Isenheimer-Altar in Colmar mit kunstgeschichtlichen Führungen.

Datum 21. Januar
Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 - ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt 07.55 Uhr Treffpunkt Gartenstrasse
R. Saner
Leitung Elisabeth Winkler
Kosten Fr. 92.- (exkl. Mittagessen)
Besonderes gemeinsames Mittagessen, Euro und ID mitnehmen
Anmeldung bis 4. Januar

Tapetenmuseum in Rixheim

Kunstwerke an der Wand – das Museum informiert Sie über die Entwicklung der Tapete bis heute und über deren Produktion in Rixheim.

Datum 25. Januar
Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt 13.30 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal le Bahnhof SBB. Billette bitte selber lösen
Leitung Musée du papier peint
Kosten Fr. 30.- (inkl. Eintritt, exkl. Bahn Basel SNCF - Rixheim)
Besonderes 15 Min. zum Museum spazieren. ID oder Pass nicht vergessen! Euro für Zugticket mitbringen.
Anmeldung bis 11. Januar

Vive la France

Der Rundgang führt Sie in das Frankreich in Basel. Danach geniessen Sie ein fulminantes Frühstücksbuffet im Restaurant Löwenzorn.

Datum 31. Januar
Tag/Zeit Sonntag, 10.30 - ca. 13.30 Uhr
Treffpunkt Spalentor
Leitung Mike Stoll
Kosten Fr. 50.- (inklusive Buffet)
Besonderes Gut zu Fuss!
Anmeldung bis 17. Januar

Ausgewählt

Ferien und Schnupperstunden

Ferien

Volkstanzferientage

Montag, 8. - Freitag, 12. Februar

Langlaufferien im Goms

Sonntag, 28. Februar - Sonntag, 7. März

Nordic Walking im Schwarzwald

Ende April/Anfang Mai 2010

Wochenendkurs

Makro- und Landschaftsfotografie

Die wichtigsten Grundeinstellungen für die erfolgreiche Bedienung der eigenen Digitalkamera kennen

Staufen u. Umgebung

12./13. Juni oder 28./29. August

Schnuppertag

Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen an unserem Schnuppertag die Geräte und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Samstag, 9. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr

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)

Januar

07.01.2010 Indigo und Ikat (F)
17.01.2010 Rückblende: Fussball (V)
18.01.2010 Zu Besuch beim Trommelbauer (F)
19.01.2010 Frédéric Chopin (V)

20.01.2010 Autobiographisches Schreiben (V)
21.01.2010 Feng Shui verstehen (V)
21.01.2010 Strassburg und Colmar (A)
22.01.2010 Rheinsaline Schweizerhalle (F)
25.01.2010 Tapetenmuseum Rixheim (A)
26.01.2010 Tierheim beider Basel (F)
27.01.2010 Kunstlandschaft Südtirol (V)
28.01.2010 Kupferstich, Radierung, Lithogr. (V)
31.01.2010 Vive la France (F)

Februar

01.02.2010 Führung durch die Sternwarte (F)
02.02.2010 Ghost Walk (F)
03.02.2010 Fasnacht im Dreiland (V)
04.02.2010 Talglämpchen, Chaiselongue,...(F)
04.02.2010 Kupferstich, Radierung, Lithogr. (V)
05.02.2010 Was ist nur mit dem Frühling los? (F)
08.02.2010 Couturier R. Blechschmidt (F)
09.02.2010 Engel – Lesung & Meditation (F)
11.02.2010 Verdingkinder reden (F)
10.02.2010 Basler Lehrerinnenstreik (V)
10.02.2010 Rückblende: Stadtentwicklung (V)
11.02.2010 Kupferstich, Radierung, Lithogr. (V)

März

01.03.2010 Schweizer Fernsehen (A)
02.03.2010 Musik-Stadt Basel (V)
03.03.2010 Menschenrechte in Kolumbien (V)
04.03.2010 Gärten und ihre Umgebung (V)
04.03.2010 Suche n. dem verl. Handschuh (F)
08.03.2010 Auf den Spuren der Biber (F)
09.03.2010 Kloster und Kaserne (F)
10.03.2010 Stadtansichten (V)
11.03.2010 Mit Schreiben Räume eröffnen (V)
12.03.2010 Bally Schuhmuseum (A)

Führungen

Treffpunkt Museum: Indigo und Ikat

Raffiniert und schön. Textilien aus Westafrika im Museum der Kulturen Basel. Eine Matinée mit spannenden Begegnungen und Gesprächen.

Datum 7. Januar
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt Eingang Museum der Kulturen, Augustinergasse 8
Leitung Claudia Steiner
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Besonderes eine Zusammenarbeit mit www.museenbasel.ch
Anmeldung bis 23. Dezember

Zu Besuch beim Trommelbauer

Zargen, Strupfen und Schlagfell – lernen Sie das Handwerk des Trommelbaus kennen!

Datum 18. Januar
Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.30 Uhr
Treffpunkt 10.25 Uhr, Riehentorstr. 15
Leitung Herr Ammann, Trommelbau Schlebach AG
Kosten Fr. 20.-
Anmeldung bis 4. Januar

Rheinsaline Schweizerhalle

Lernen Sie den Weg des Salzes von tief unter der Erde bis auf den Esstisch kennen. Eine Veranstaltung für Sie und Ihre/n Enkel.

Datum	22. Januar
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Haltestelle «Saline», Bus Nr. 70 / 80
Leitung	Rheinsaline Schweizerhalle
Kosten	Fr. 20.- Erw. / Fr. 10.- Kinder
Besonderes	Mindestalter: Ab 8 Jahren. Gut zu Fuss - nicht rollstuhlgängig! Treppen!
Anmeldung	bis 4. Januar

Zu Besuch im Tierheim beider Basel

Sie lernen die Aufgaben des Tierschutzes beider Basel kennen und erfahren mehr über das Leben von Hunden und Katzen im Tierheim.

Datum	26. Januar
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr, Eingang Birsfelderstrasse 45
Leitung	Tierschutz beider Basel, Frau Béatrice Kirm
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Mit Kaffee und Kuchen
Anmeldung	bis 12. Januar

Vive la France

Der Rundgang führt Sie in das Frankreich in Basel. Danach geniessen Sie ein fulminantes Frühstücksbuffet im Restaurant Löwenzorn.

Datum	31. Januar
Tag/Zeit	Sonntag, 10.30 - ca. 13.30 Uhr
Treffpunkt	Spalentor
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 50.- (inklusive Buffet)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 17. Januar

Führung durch die Sternwarte

Betrachten Sie den Nachthimmel durch die Teleskope! Im Fall von schlechter Witterung findet ein Schlechtwetterprogramm statt.

Datum	1. Februar
Tag/Zeit	Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Treffpunkt	18.25 Uhr vor dem Eingang des Astronomischen Instituts BS, Venusstr. 7, Binningen
Leitung	Sternwarte
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Warne Kleidung!
Anmeldung	bis 19. Januar

Ghost Walk – unheimliches Basel

Durchwandern Sie die Nacht und lernen Sie die dunklen Geschichten all derjenigen kennen, deren Namen niemand auszusprechen wagt!

Datum	2. Februar
Tag/Zeit	Dienstag, 18.00 - 20.30 Uhr
Treffpunkt	Schifflände (Billettschalter Personenschiffahrt)
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 23.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 19. Januar

Leitung	Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Warne Kleidung
Anmeldung	bis 26. Januar

Verdingkinder reden

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

Datum	11. Februar
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang Historisches Museum Basel
Leitung	Gudrun Piller, Hist. Museum
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 28. Januar

Suche nach dem verlorenen Handschuh

Erinnern und Vergessen: Ein Gespräch zur Erfahrung von Zeit im Museum für Gegenwartskunst. Eine Matinee mit spannenden Begegnungen und Gesprächen.

Datum	4. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Museum für Gegenwartskunst Basel, St. Alban-Rheinweg 60
Leitung	Eveline Schüep
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Besonderes	eine Zusammenarbeit mit www.museenbasel.ch
Anmeldung	bis 18. Februar

Auf den Spuren der Biber

Wir erfahren mehr über das Leben der Biber, über ihre Fähigkeiten als Taucher, Förster und Wasserbauer sowie ihre Rückkehr in die Ergolz.

Datum	8. März
Tag/Zeit	Montag, 09.15 - ca. 11.15 Uhr
Treffpunkt	08.40 Uhr Haltestelle «Aeschenplatz», Bus Nr. 70
Leitung	Pro Natura BL, Astrid Schönenberger
Kosten	Fr. 23.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 22. Februar

Kloster und Kaserne

Entdecken Sie die Gebäude auf dem ehemaligen Klingentaler Klosterareal und erfahren Sie mehr über ihre Geschichte.

Datum	9. März
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt	Museum Kleines Klingental, Unterer Rheinweg 26
Leitung	Basler Denkmalpflege, Thomas Lutz
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss! Treppen, ohne Lift
Anmeldung	bis 21. Februar

Engel – Lesung & Meditation

Die Veranstaltung an diesem Kraftort bietet die Gelegenheit, mehr über die Geschichte der Engel und ihr Wirken zu erfahren.

Datum	9. Februar
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.55 Uhr vor der Leonhardskirche

Von Tuten und Blasen eine Ahnung

Lernen Sie heutige und vergangene Persönlichkeiten, Institutionen und Aktivitäten rund um die Musik in Basel kennen.

Datum	15. März
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr, Tinguelybrunnen
Leitung	Basel Tourismus, Michèle Hansen
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Museumseintritt)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 1. März

Auf der Suche nach der Schönheit

Kunst darf auch einfach sehr schön sein! Wir betrachten entsprechende Bilder und untersuchen, warum Sie uns so sehr gefallen.

Datum	16. März
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	10.00 Uhr, Eingang Kunstmuseum
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Museumseintritt)
Anmeldung	bis 2. März

Basler Geothermie-Kraftwerk

Wir erfahren, wie Geothermie funktioniert und wie es mit dem Basler Projekt nach den Beben weitergeht. Mit Bohrlochbesichtigung.

Datum	18. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.10 Uhr, Tramhaltestelle «Kleinlütgen», Tram 8.
Leitung	IWB
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss! Keine Sitzgelegenheit
Anmeldung	bis 4. März

ABG Bibliotheken

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

Datum	25. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Vorgesetztenzimmer der GGG, Schmiedenhof 10
Leitung	Allgemeine Bibliotheken ABG, Heinz Oehen, Leiter Filiale Schmiedenhof
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Apéro)
Anmeldung	bis 11. März

Basel – Stadt an der Grenze

Schreibende Gäste und einheimische Autoren im Austausch. Mit Hesse, Hebel, Hochhuth und Gefolge durch Basels Gassen flanieren.

Datum	29. März
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Tinguely-Brunnen, Seite Kunsthalle
Leitung	Martina Kuoni, Literaturwissenschaftlerin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 15. März

Ausflüge

Schätze in Strassburg und Colmar

Wir besuchen die Kathedrale in Strassburg und den Isenheimer-Altar in Colmar mit kunstgeschichtlichen Führungen.

Datum	21. Januar
Tag/Zeit	Dienstag, 08.00 - ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt	07.55 Uhr Treffpunkt Gartenstrasse R. Saner
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 92.- (exkl. Mittagessen)
Besonderes	gemeinsames Mittagessen, Euro und ID mitnehmen
Anmeldung	bis 4. Januar

Tapetenmuseum in Rixheim

Kunstwerke an der Wand – das Museum informiert Sie über die Entwicklung der Tapete bis heute und über deren Produktion in Rixheim.

Datum	25. Januar
Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalde Bahnhof SBB. Billette bitte selber lösen
Leitung	Musée du papier peint
Kosten	Fr. 30.- (inkl. Eintritt, exkl. Bahn Basel SNCF - Rixheim)
Besonderes	15 Min. zum Museum spazieren. ID oder Pass nicht vergessen! Euro für Zugticket mitbringen.
Anmeldung	bis 11. Januar

Besuch beim Schweizer Fernsehen

In der Führung erhalten Sie einen Einblick hinter die Kulissen des Schweizer Fernsehens.

Datum	1. März
Tag/Zeit	Montag, 13.00 - ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	12.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalde Bahnhof SBB. Billette bitte selber lösen
Leitung	Schweizer Fernsehen
Kosten	Fr. 30.- (exkl. City-Ticket Basel SBB - Zürich HB)
Anmeldung	bis 15. Februar

Bally Schuhmuseum

Schuhwerk über einen Zeitraum von 3000 Jahren präsentiert das Museum im ehemaligen Wohnhaus von Firmengründer Carl Franz Bally.

Datum	12. März
Tag/Zeit	Freitag, 09.10 - 13.15 Uhr
Treffpunkt	09.10 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalde Bahnhof SBB. Billette bitte selber lösen
Leitung	Bally Schuhmuseum
Kosten	Fr 30.- (exkl. Bahn Basel SBB - Schönewerd)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 26. Februar

Vorträge

Basel

Rückblende: Fussball

In der Gesprächsreihe Rückblende diskutieren Karl Odermatt und Massimo Ceccaroni über Fussball, Leidenschaft und natürlich den FCB.

Datum	17. Januar
Tag/Zeit	Sonntag, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort	Allgemeine Bibliotheken Basel ABG, Schmiedenhof 10
Leitung	Eine Kooperation mit den Allgemeinen Bibliotheken Basel ABG und Thalia Bücher
Kosten	gratis, freiwillige Kollekte
Anmeldung	Keine

Frédéric Chopin – einsamer Romantiker

Am 1. März feiert die Welt den 200. Geburtstag von Chopin, der wie kein anderer Harmonik und pianistische Virtuosität geprägt hat.

Datum	19. Januar
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal Schmiedenhof, Rümelinsplatz
Leitung	Marcus Schneider
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 5. Januar

Formen autobiographischen Schreibens

Jedes Leben ist wert, weiterzählt zu werden. Aber wie? Welche Formen und Modelle stellt die Literatur dafür zur Verfügung?

Datum	20. Januar
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Verena Stoessinger, Literaturwissenschaftlerin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 6. Januar



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

www.e-kbl.ch

kb1

kantonsbibliothek
baselland

Basler Lehrerinnenstreik von 1959

«Politisierende Kampfhennen» – der Basler Lehrerinnenstreik vom 3. Februar 1959 zwischen Politik und Politik, Fanpost und Fasnacht.

Datum	10. Februar
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ursa Krattiger, Historikerin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 27. Januar

Feng Shui verstehen

Warum stehen die Banken in Basel beim Bankverein? Ein praktischer Ansatz zur Wirkung von Farben, Bildern und Symbolen, zu den acht Lebensbereichen und dem Chi.

Datum	21. Januar
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Marion Eissfeldt
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 7. Januar

Kunstlandschaft Südtirol

An den Stationen der transalpinen Handelswege entstanden zahlreiche Burgen, Kirchen und Klöster mit einer Fülle wenig bekannter Kunstschatze aus vielen Jahrhunderten.

Datum	27. Januar
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 13. Januar

Kupferstich, Radierung, Lithografie

Wir setzen uns anhand von Beispielen mit verschiedenen Drucktechniken auseinander, die in der bildenden Kunst zum Teil seit Jahrhunderten angewendet werden. Mit Vortrag, Beispielen und Besuch im Kupferstichkabinett.

Daten	28. Januar, 4. und 11. Februar
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30. - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93 und Kupferstichkabinett
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 80.- (exkl. Museumseintritt)
Anmeldung	bis 14. Januar

Fasnacht im Dreiland

Der Vortrag informiert zu Fasnachtsanlässen zwischen Vogesen, Schwarzwald und Jura, zu Trennendem und Gemeinsamem in Geschichte und Gegenwart.

Datum	3. Februar
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dominik Wunderlin, Kulturwissenschaftler und Volkskundler
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 20. Januar

Rückblende: Stadtentwicklung

In der Gesprächsreihe Rückblende diskutieren Thomas Kessler (Leiter Kantons- und Stadtentwicklung) und Rolf d'Aujourd'hui (ehem. Kantonsarchäologe BS). Moderation: Matthias Gering, Chefredakteur BaZ.

Datum	10. Februar
Tag/Zeit	Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort	Thalia Bücher, Freie Strasse 32, Türöffnung: 19.30 Uhr
Leitung	Eine Kooperation mit den Allgemeinen Bibliotheken Basel ABG und Thalia Bücher
Kosten	gratis, freiwillige Kollekte
Anmeldung	Keine

Musik-Stadt Basel

Komponisten aus Basel und solche, die für Basel komponierten: einige Glanzlichter aus ihrem Wirken mit Musikbeispielen.

Datum	2. März
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal Schmiedenhof, Rümelinsplatz
Leitung	Helen und Frieder Liebendörfer
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 16. Februar

Menschenrechtseinsatz in Kolumbien

Ein Erlebnisbericht und Diavortrag über Land und Leute, den Konflikt sowie Sinn und Zweck des Einsatzes von internationalen BeobachterInnen.

Datum	3. März
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Yvonne Fischer
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 17. Februar

Gärten und ihre Umgebung

Wie die Umgebung eines Gartens dessen Gestaltung beeinflusst, wird in diesem Vortrag anhand von Bildern und Beispielen aufgezeigt.

Datum	4. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Reinhardt Stumm, Redaktor
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 18. Februar

Stadtansichten als Geschichtsquelle

Der Vortrag zeigt Ihnen die schönsten Stadtansichten Basels. Wir verfolgen die Veränderungen der Stadt und den Wandel ihrer Darstellung.

Datum	10. März
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Peter Habicht, Historiker
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 24. Februar

Durchs Schreiben sich Räume eröffnen

Der Vortrag lädt Sie ein, Räume zu durchwandern, die Sie sich durchs Schreiben eröffnen können.

Datum	11. März
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Sylvia Frey Werlen, Autorin und Leiterin einer Schreibstube
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 25. Februar

Farbe und Stil

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

Datum	16. März
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 50.-
Anmeldung	bis 2. März

Feuerbräuche im Jahreslauf

Ein Streifzug von Funkensonntag und Johannifeuer bis Martini-Laterne und Adventskranz.

Datum	17. März
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ursa Krattiger, Historikerin
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 3. März

Spiel

Pokern – eine Einführung

Sie lernen das Spiel in seinen Grundzügen kennen, damit auch Sie in diese Welt eintauchen können.

Daten	1. + 8. Februar
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 80.-
Anmeldung	bis 20. Januar

Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

Nach neusten Erkenntnissen steigert Sudoku die geistige Kapazität bei nur täglich fünf Minuten spielen. Lernen auch Sie die Regeln und Strategien dieses fesselnden Spiels kennen.

Daten	1. + 8. März
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Priska Flury
Kosten	Fr. 70.-
Anmeldung	bis 17. Februar

Patience legen für Anfänger

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

Daten	5. + 12. März
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Renate Meier
Kosten	Fr. 90.-
Anmeldung	bis 17. Februar

Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber», den Sie von Anfang an auf praktische Art erlernen.

Daten	5. Februar - 19. März (5x, ohne 19. + 26.2)
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ruth Moser
Kosten	Fr. 160.-
Anmeldung	bis 27. Januar

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 Vierlagen, Skizzieren mit Kohlestiften bis zum Wasserfarbenmalen.

Basel

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

Basel

Mandala und Numerologie

Sie werden in das Geheimnis der Zahlen eingeführt und lernen die Gestaltungsmöglichkeiten numerologischer Mandalas kennen.

Daten	25.1./1.2./8.2 (3x)
-------	---------------------

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

Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
-----	-------------------------------------

Leitung	Edith Gisin
---------	-------------

Kosten	Fr. 164.- (exkl. Material)
--------	----------------------------

Anmeldung	bis 15. Januar
-----------	----------------

Zeichnen in der Skulpturhalle

Sie lernen das Zeichnen und Skizzieren mit Graphit und Kohle. Anhand verschiedener Schattierungen bei den Skulpturen wird die plastische Wirkung herausgearbeitet.

Daten	30. Januar oder 6. Februar
-------	----------------------------

Tag/Zeit	Samstag, 11.00 - 13.30 Uhr
----------	----------------------------

Ort	Skulpturhalle, Mittlere Str. 17
-----	---------------------------------

Leitung	Barbara Ramp, Kunstmalerin + Kunstpädagogin
---------	---

Kosten	Fr. 50.- pro Samstag
--------	----------------------

Besonderes	Block, Gummi, Graphitstifte HB, 3B, 6B, Knetgummi
------------	---

Anmeldung	bis 20. Januar
-----------	----------------

Kalligraphie

Sie lernen die Schrift «Humanistische Kursiv» – eine geschätzte Renaissance-Schrift – kennen und anwenden.

Daten	5. Februar - 26. März (6x)
-------	----------------------------

Tag/Zeit	Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
----------	----------------------------

Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
-----	-------------------------------------

Leitung	Edith Gisin
---------	-------------

Kosten	Fr. 208.- (exkl. Material Fr. 20.-)
--------	-------------------------------------

Anmeldung	bis 27. Januar
-----------	----------------

Kartenkurs

Sie lernen Ihre eigenen kreativen Gruss- und Glückwunschkarten zu gestalten.

Datum	1. März
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 47.- (exkl. Material)
Anmeldung	bis 17. Februar

Töpfern mit Ihrem Grosskind

Unter kundiger Leitung lernen Sie von Hand ein kleineres Kunstwerk zu formen und gestalten.

Datum	6. März
Tag/Zeit	Samstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	Grenzacherstr. 26 (Tram bis Wettsteinplatz)
Leitung	Ruth Moll
Kosten	Fr. 30.- (Erwachsene / Fr. 20.- Kinder; inkl. Material)
Besonderes	ab 5 Jahren
Anmeldung	bis 17. Februar

Ostereier mit Serviettentechnik

Sie gestalten Ihre ganz persönlichen Ostereier für den Osterbaum oder die Tischdeko mit der Serviettentechnik.

Datum	8. März
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ada Spaar
Kosten	Fr. 40.- (exkl. Material Fr. 5.- bis Fr. 8.-)
Anmeldung	bis 1. März

Encaustic – Kartenkurs

Mit Maleisen und Wachs lernen Sie abstrakte und auch gegenständliche Bilder oder Karten gestalten. Die Technik ist sehr einfach.

Daten	15.3./22.3./12.4.
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 150.- (exkl. Fr. 65.- Material)
Anmeldung	bis 17. Februar

Itingen

Ensemblekurs für Holzblockflöten

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene FlötenspielerInnen und WiedereinsteigerInnen. Die Literatur richtet sich nach der Besetzung.

Daten	1. März - 17. Mai (10x, ohne 29.3./5.4.)
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort	Itingen, Dorfstr. 3 (5 Min. vom Bahnhof)
Leitung	Paula Boschung
Kosten	Fr. 200.-
Besonderes	Ab 2. Semester in Liestal
Anmeldung	bis 12. Februar

Altblockflötenkurs für Anfänger

Lernen Sie die Grundkenntnisse. Ziel: Spiel leichter zweistimmiger Stücke.

Daten	1. März - 17. Mai (10x, ohne 29.3./5.4.)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Itingen, Dorfstr. 3 (5 Min. vom Bahnhof)
Leitung	Paula Boschung
Kosten	Fr. 190.-
Besonderes	Ab 2. Semester in Liestal
Anmeldung	bis 12. Februar

Liestal

Lesezirkel

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

Daten	Gruppe A 19.1./2.2./2.3./16.3./13.4./27.4./11.5./ 25.5 (8x)
	Gruppe B 26.1./9.2./9.3./23.3./20.4./4.5./18.5./ 1.6 (8x)

Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Lotti Egli
Kosten	Fr. 140.-
Besonderes	Einstieg jederzeit möglich!

Und ausserdem...

Basel

Kraftquelle Autosuggestion

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

Daten	27. Januar - 10. Februar (3x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Keiser, dipl. Trainerin Autogenes Training und Autosuggestion
Kosten	Fr. 120.-
Anmeldung	bis 18. Januar

Geistige Fitness für Anfänger

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

Daten	5. Februar - 23. April (8x, ohne 19. + 26.2./2. + 9.4.)
Tag/Zeit	Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Verena Thomann
Kosten	Fr. 170.-
Anmeldung	bis 27. Januar

Tarot – Spiegel Ihrer Seele

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

Daten	3. - 24. März (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. Februar

Liestal

Fitness fürs Gedächtnis

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

Daten	1. Februar - 19. April (8x)
Tag/Zeit	Montag, 15.15 - 16.30 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Christine Wullschleger
Kosten	Fr. 170.-
Anmeldung	bis 20. Januar

Kochkurs für Männer

Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kochkunst eingeführt und lernen einfache, abwechslungsreiche Mahlzeiten zu kochen.

Muttenz

Daten	2. Februar - 23. März, (ohne 16. + 23.2.)
Tag/Zeit	Dienstag, 18.30 - ca. 22.00 Uhr
Ort	Margelacker Schulhaus, Reichensteinerstr. 2-4
Leitung	Denise Wyss
Kosten	Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel u. Getränke ca. Fr. 100.-)
Anmeldung	bis 20. Januar

Therwil

Daten	1. Februar - 22. März (ohne 16. + 23.2.)
Tag/Zeit	Dienstag, 18.00 - ca. 22.00 Uhr
Ort	Sek. Schule Känelmatt
Leitung	Helen Leus
Kosten	Fr. 248.- (zusätzl. Kosten für Lebensmittel u. Getränke ca. Fr. 100.-)
Anmeldung	bis 20. Januar

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+)**.

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 XP, Windows Vista** und ab 2010 mit **Windows 7**.

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. Wir organisieren laufend neue Kurse.

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.

Info-Nachmittag

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

Dienstag, 5. Januar

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, 4. Januar

Elektronische Bibliotheken

Die gewünschten Medien in elektronischen Katalogen suchen und bestellen oder in digitaler Form ausleihen? Wir stellen beide Optionen vor. Mit Ursula Rhein

Montag, 1. Februar

Geo Tagging

Mit Geo Tagging eigene Fotos, in Google-Maps, Google-Earth und anderen Diensten, auf einer Karte verorten.

Mit Urs Hartmann

Besondere Kurse

Wochenendkurs in Staufen

Makro- und Landschaftsfotografie

In diesem Praxiskurs lernen Sie die wichtigsten Grundeinstellungen für die erfolgreiche Bedienung der eigenen Digitalkamera kennen und erhalten technische und gestalterische Tipps um mehr aus ihren Bildern herauszuholen.

Kursort: Staufen u. Umgebung / Gasthaus zum Löwen

Kursleitung: Urs Hartmann, Fotograf

Termine: 12./13. Juni oder 28./29. August

2 x 4 Lektionen, Fr. 180.-

Unterkunft im EZ (exkl. Mittag- und Abendessen/ Anfahrt) Fr. 129.60

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

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

PC Grundlagen

PC Basis (PC1)

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

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

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.-, 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 (F01)

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 (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.

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 des E-Mail-Programm 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 Kuverts 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, CDs zusammenstellen und brennen, iPod und iPhone synchronisieren. 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

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» repeterieren 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 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 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 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 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 entsprechende 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.

1 Lektion, Fr. 75.- (im Kurszentrum)

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 Neuan schaffung 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 Fach person, 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 Fach person 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

Englisch

Basel

Anfängerkurs

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

Daten	1. Februar - 3. Mai (10x)
Tag/Zeit	Montag, 09.00 - 09.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Pat Näf
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 20. Januar

Reisekofferkurs für fortgeschr. Anfänger

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur, geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten	1. Februar - 3. Mai (10x)
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 10.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Pat Näf
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 20. Januar

Englischkurs nach Lehrplan

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

Daten	12. Februar - 25. Juni (15x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.30 - 11.45 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Claudia Geisser
Kosten	Fr. 300.-
Anmeldung	bis 29. Januar

Französisch

Basel

Reisekofferkurs für fortgeschr. Anfänger

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur, geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten	3. Februar - 12. Mai (10x, ohne 17./24.2./3.3./31.3./7.4)
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 - 09.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 25. Januar

Französischkurs nach Lehrplan

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

Daten	3. Februar - 9. Juni (15x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 300.-
Anmeldung	bis 25. Januar

Anfängerkurs

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

Daten	4. Februar - 6. Mai (10x, ohne 18.2./25.2./1.4./8.4)
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 15.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Francine Hanselmann
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 20. Januar

Liestal

Reisekofferkurs für fortgeschr. Anfänger

Die Vorbereitung auf die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten	4. Februar - 6. Mai (10x)
Tag/Zeit	Dienstag, 15.15 - 16.15 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Anna Müller
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 25. Januar

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten	2. Februar - 4. Mai (10x)
Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Marianne Gaechter
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 25. Januar

Italienisch

Basel

Reisekofferkurs für fortgeschr. Anfänger

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten	3. Februar - 5. Mai (10x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.00 - 16.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Anna Giovanelli
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 25. Januar

Anfängerkurs

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

Daten	3. Februar - 5. Mai (10x, ohne 17.2./24.2./31.3./7.4)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 - 11.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Giuseppe Acconcia
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 20. Januar

Liestal

Reisekofferkurs für fortgeschr. Anfänger

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten	3. Februar - 5. Mai (10x, ohne 17.2./24.2./31.3./7.4)
Tag/Zeit	Mittwoch, 15.15 - 16.15 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Maja Regli
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 25. Januar

Anfängerkurs

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

Daten	3. Februar - 5. Mai (10x, ohne 17.2./24.2./31.3./7.4)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Maja Regli
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 25. Januar

Spanisch

Basel

Anfängerkurs

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

Daten	1. Februar - 3. Mai (10x)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 14.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ana Fritschi
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 20. Januar

Konversation / leichte Mittelstufe

Anhand von kleinen Texten und Übungen lernen Sie Ihre Kenntnisse der Spanischen Sprache umzusetzen. Mit kleinem Wortschatz kann schon viel mitgeteilt werden!

Daten	5. Februar - 7. Mai (10x, ohne 19.2./26.2./2.4./9.4)
Tag/Zeit	Freitag, 08.00 - 08.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Eva Espinos
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 27. Januar

Reisekofferkurs für fortgeschr. Anfänger

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten	5. Februar - 7. Mai (10x)
Tag/Zeit	Freitag, 08.30 - 09.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Mirta Maggi
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 27. Januar

Liestal

Reisekofferkurs für fortgeschr. Anfänger

Die Vorbereitung für die Ferien – die Ihnen den Alltag (Hotel, Bahnhof, Einkaufen etc.) erleichtern wird. Neben der grammatischen Grundstruktur geht es vor allem um das Sprechen und Verstehen.

Daten	4. Februar - 6. Mai (10x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.45 - 09.45 Uhr
Ort	Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung	Benita Hidalgo
Kosten	Fr. 220.-
Anmeldung	bis 25. Januar

Latein

Basel

Auffrischungskurs

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

Daten	1. Februar - 3. Mai (10x)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 14.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Heidrun Graf, lic. phil.
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 20. Januar

Alt-Griechisch

Basel

Auffrischungskurs

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

Daten	1. Februar - 3. Mai (10x)
Tag/Zeit	Montag, 13.00 - 13.50 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Heidrun Graf, lic. phil.
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 20. Januar

Russisch

Basel

Einführungskurs

Ihnen wird eine solide sprachliche Grundlage vermittelt. Sie werden langsam in diese musikalische Sprache eingeführt.

Daten	1. Februar - 3. Mai (ohne 15. + 22.2./29.3./5.4)
Tag/Zeit	Montag, 08.30 - 09.20 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Nadja Guridova
Kosten	Fr. 190.-
Anmeldung	bis 20. Januar

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 (5 - 8 Teilnehmende):

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

Fr. 361.- pro Semester à 19 x 1½ Lektionen

(75 Min.)

Kleingruppe (3 - 4 Teilnehmende):

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

Baselland

Gruppe (5 - 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.)

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag,	10.30 Uhr	Montag,	10.40 Uhr
Montag,	11.00 Uhr	Dienstag,	09.45 Uhr
Dienstag,	14.00 Uhr	Dienstag,	15.00 Uhr
Dienstag,	15.00 Uhr	Dienstag,	16.00 Uhr
Dienstag,	16.00 Uhr	Mittwoch,	09.40 Uhr
Mittwoch,	08.30 Uhr	Mittwoch,	11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

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,	09.00 Uhr	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	Donnerstag,	14.00 Uhr
Freitag,	08.30 Uhr		

Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag,	09.20 Uhr	Dienstag,	09.30 Uhr
Mittwoch,	09.30 Uhr	Mittwoch,	13.45 Uhr
Donnerstag,	09.00 Uhr	Donnerstag,	09.45 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

Allschwil

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

Binningen

Mittelstufe	Donnerstag,	08.45 Uhr
Oberstufe	Donnerstag,	10.30 Uhr

Birsfelden

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

Bubendorf

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

Gelterkinden

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

Leichte Mittelstufe	Donnerstag,	14.00 Uhr
Mittelstufe	Mittwoch,	10.15 Uhr

Münchhausen

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	Mittwoch,	14.00 Uhr
-----------	-----------	-----------	-----------

Leichte Mittelstufe

Dienstag,	15.00 Uhr	Mittwoch,	08.30 Uhr
Mittwoch,	15.00 Uhr	Dienstag,	11.45 Uhr

Mittelstufe

Dienstag,	09.30 Uhr	Dienstag,	10.30 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

Spanisch

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

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

Leichte Mittelstufe

Freitag,	10.00 Uhr	Freitag,	11.00 Uhr
----------	-----------	----------	-----------

Mittelstufe

Montag,	10.45 Uhr	Donnerstag,	09.30 Uhr
Donnerstag,	10.30 Uhr	Freitag,	09.30 Uhr
Freitag,	09.45 Uhr		

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Donnerstag,	10.45 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

Kurs 1

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

Neu: Kurs 2

Tag/Zeit	Montag, 17.45 - 18.45 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Karin Mittler, Turn- und Sportlehrerin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Besonderes Schnupperstunde am 4. Januar

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, 10.45 - 11.45 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 3

Tag/Zeit	Montag, 11.45 - 12.45 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 4

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

Ort/Kosten

Kurse 1, 2 und 3

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

Kurs 4

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel
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.

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Neu: Körpertraining – Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Basel

Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Liestal

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, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Rhythmische Gymnastik

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

Tag/Zeit	Montag, 08.30 - 09.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Marie-José Tschopp
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

GymFit+

Für sportliche Frauen und Männer. Sie fördern Ihre allgemeine Kondition.

Daten	18. Januar - 25. Juni (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

Kleinbüningens 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	18. Januar - 25. Juni (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

Padilusstrasse 44 Alterssiedlung

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

Fitnesscenter 50+

Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 (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)

Rhspark Saalbau

Mülhäuserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizerg. 23

Freitag, 14.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 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

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

Kleinbüningens 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 (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

Kilchbüelstr. 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, Mühlemattweg

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 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

Münchhausen

Ref. KGH, Lärchenstrasse 3

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

Löffelmatte

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, Witnauerstr. 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, Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel

Stiefkind Fuss

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

Daten 5. - 26. Januar (4x)

Tag/Zeit Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15, Basel

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 60.-

Anmeldung bis 18. Dezember

OsteoGym

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

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

Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Bewegung und Gedächtnis

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

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

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

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Gleichgewichtstraining

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

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, Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel
Leitung	Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Liestal

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: Selbstverteidigung für Männer

Sie lernen einfache und wirksame Selbstschutz-Prinzipien und Verteidigungs-Techniken.	
Daten	5. Januar - 23. März (10x ohne 16. und 23. Februar)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Trainingslokal KUMATE Kampfkunst, Gellerstr. 151
Leitung	Peter Aebi
Kosten	Fr. 150.- (10x)
Anmeldung	bis 22. Dezember

Fokus: Entspannung

Atmen – Bewegen – Entspannen

Ungünstige Atembewegungen schwächen den Körper und vermindern die Konzentrationsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie eine gute Atemtechnik.	
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28, Basel
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 18.-/Lektion
Besonderes	ohne Bodenübungen

Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

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

Yoga

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

Kurs 1

Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

Kurs 2

Tag/Zeit	Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Leitung	Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

Qi-Gong

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

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

Feldenkrais

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

Kurs 1

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

Kurs 2

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

Tai-Ji

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

Kurse 1 und 2

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

Kurse 3 und 4

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

Neu: Privatlektionen

Gezieltes Krafttraining, Ausdauertraining, Tennis-, Schwimm- oder Nordic Walking-Lektionen. Mit Sportlehrern, Physiotherapeuten, Bewegungspädagogen und speziell ausgebildeten Seniorensportleitern.
Kosten und Daten auf Anfrage

Krafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Nach der Einführung durch die Physiotherapeutin gezielt Kraft und Koordination trainieren.
Sie werden im Training kompetent betreut.
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.)

Schnuppertag Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen an unserem Schnuppertag die Geräte und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung. Samstag, 9. Januar, 10.00 - 12.00 Uhr

Laufsport

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 18. Januar - 16. Juli (23x)

Nordic-Walking

Basel

Bruderholz, beim Wasserturm
Montag, 09.00 Uhr

Allschwil

Allschwilerwald, Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher
Freitag, 14.00 Uhr

Füllinsdorf

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69
Mittwoch, 14.00 Uhr

Gelterkinden

Eingang Schwimmbad
Dienstag, 09.15 Uhr

Liestal

Kantonsbibliothek Liestal (beim Eingang)
Mittwoch, 09.00 Uhr

Münchhausen

Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)
Dienstag, 09.30 Uhr

Walking/Nordic Walking

Basel

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz
Dienstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr

Brüglingen

Vor dem Pro Senectute-Haus
St. Jakob, Brüglingerstrasse 113
Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Münchhausen

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

Wassersport

Aquafit

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Basel

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

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Hallenbad Gitterli
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. Johans-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 18. Januar - 25. Juni (20x)

Grossbasel

Dalbehof, Kapellenstrasse 17
Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)
Dienstag 08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)

Muttenz

Weiberweg 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 18. Januar - 25. Juni (20x)

Kleinbasel

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

Hallenbad La Roche

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

Riehen, Wasserstelzenenschulhaus

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 Lachmatt, 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

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)

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 18. Januar - 25. Juni (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Grossbasel

Alban-Breite, Alterszentrum, Zürcherstr. 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus, Furkastr. 12

Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus, 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, 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, Mühlmattstr. 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 Uhr

Muttenz

APH zum Park, Tramstrasse 83
Donnerstag, 09.30 Uhr

Oberwil

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44
Donnerstag, 14.15 Uhr

Therwil

Kath. Pfarrheim, Mittlerer Kreis 31
Montag, 14.30 Uhr

Binningen

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

Datum 1. Februar
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort Kronenmattsaal, Binningen
Leitung Tanzgruppenleiterinnen
Kosten gratis
Anmeldung nicht erforderlich
Mitnehmen bequeme, leichte Schuhe

Spiele**Golf**

Schnupperkurse auf der CityGolf «Pitch & Putt»
Anlage im Bachgraben. Alle Kurse werden von
einem Golflerter unterrichtet.

Einstiegerkurs Golf

Daten 5. - 26. März (4x)
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort City Golf «Pitch & Putt», Bachgra-
ben, Belfortstrasse 135
Leitung Markus Müller
Kosten Fr. 154.95 (inkl. Fr. 10.95 MwSt.)
Anmeldung bis 19. Februar

Münchenstein**Tennis**

In diesen Tennisstunden lernen Sie die Technik
(Grund- sowie Spezialschläge) und die
Tennisregeln.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Tennis Center Münchenstein
Leitung Frank Stifter, Tennislehrer
Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage

Softball-Tennis

**Softball-Tennis wird mit leichten Rackets und
Softtennisbällen auf kleinem Feld gespielt.**
Daten 18. Januar - 25. Juni (20x)
Kosten Halbjahresabonnement Doppelkrek-
tion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80
MwSt.) pro Semester
Besonderes Für AnfängerInnen und Fortge-
schrittene geeignet.

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 18. Januar - 25. Juni (20x)
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr
Ort Weiherweg Alterszentrum,
Rudolfstr. 43, Basel
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 69.95
(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

Fitness und Spiel

**Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und re-
aktionsschnell bleiben.**
Daten 18. Januar - 25. Juni (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, Waisen-
haus, Theodorskirchplatz 7, Basel

Wandern**Bergwandern**

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

Wandern

**Die reine Wanderzeit beträgt – je nach Wan-
dergruppe – zwischen 1½ bis 5 Std. Die Wan-
derungen finden in der Regel im U-Abo-Bereich
statt und werden bei jedem Wetter durchge-
führt (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).**
Das akzent forum hat Wandergruppen in Basel,
Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden
und Liestal.

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm:

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

Langlaufferien im Goms

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

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

Nordic Walking im Frühling

**Zwischen Titisee, Schluchsee und Feldberg er-
leben Sie schöne Touren. Einsteiger haben die
Möglichkeit die Nordic Walking-Technik zu er-
lernen. Zur Erholung und Entspannung bietet das
Hotel einen schönen Wellnessbereich an.**

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.