

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 1: Schwerpunkt Feuerbräuche  
  
**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:** 13.01.2026

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



# Das Frühjahr im Fokus...

...Vorträge, Führungen und Foto-Kurse

**Wir haben für Sie Führungen und Vorträge zu Frühjahrs- und Feuerbräuchen organisiert. Daneben finden Sie bei uns eine Vielzahl an attraktiven Ausflügen, Kursen und Angeboten in den Bereichen Kultur, Bildung und Sport.**

Im Frühjahr werden das altiranische Frühlingsfest Nouruz, das jüdische Pessachfest und das Osterfest der griechisch-orthodoxen Kirche gefeiert. Wir stellen Ihnen diese Bräuche vor und ermöglichen Ihnen, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen (vgl. Angebote S. 37 und S. 39).

## Führungen und Vorträge

Daneben präsentieren wir Ihnen neu einen Zyklus mit Führungen und Vorträgen über Basel am Ende des 19. Jahrhunderts. Zu jener Zeit fand in Basel ein tiefgreifender sozialer Wandel statt (vgl. Vortrag «Die Stadt im Wandel», S. 39). Immer mehr Menschen zogen in die Stadt und es wurde gebaut wie nie zuvor (vgl. Vortrag «Basler Architekten um 1900», S. 40 und Führung «Architektur im Kleinbasel um 1900», S. 38). Diese Zeit

des Umbruchs prägte Maler wie Arnold Böcklin (vgl. Führung, S. 38) und Schriftsteller wie Hermann Hesse (vgl. Führung S. 38).

## Wandern und Sportangebote

Für jene, die sich gerne drinnen oder auch draussen bewegen möchten, haben wir ein breites, attraktives Sportangebot zusammengestellt. Im Frühling lässt sich bestens walken, joggen, wandern oder auch Tennis spielen (vgl. Sportangebote ab S. 49 ff.).

## Ausflüge

Daneben bietet es sich an, Ausflüge zu unternehmen – zum Beispiel nach Bad Säckingen (siehe S. 38) oder zum grössten Uferfeuchtgebiet der Schweiz am Neuenburgersee («Ein Tag in Champ-Pittet», siehe S. 38) – oder an einem vogelkundlichen Rundgang im Merianpark teilzunehmen (siehe S. 38).

## Richtig fotografieren

Frühling ist aber auch die Zeit, wo wieder gern fotografiert wird. Bei uns lernen

Sie, richtig zu fotografieren. Der Berufsfotograf Urs Hartmann führt Sie in die Makro- und Landschaftsfotografie ein (vgl. S. 43). Daneben bieten wir verschiedene Kurse an, in denen Sie den richtigen Umgang mit Ihrer Digitalkamera lernen können (vgl. S. 45) und auch jenen mit verschiedenen Fotobearbeitungsprogrammen (vgl. S. 45 f.).

## Kultur, Bildung und 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](http://www.akzent-forum.ch)

# Ausgewählt...

Vorträge und Führungen zu Frühlings- und Feuerbräuchen

## Feuerbräuche im Jahreslauf

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

Vortrag im akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Tag/Zeit Mi., 17. März, 14.30 - 16.00 Uhr

Kosten Fr. 20.-

## Synagoge und Pessachfest

Sie lernen die Basler Synagoge und das jeweils im Frühling stattfindende Pessachfest zum Auszug aus Ägypten kennen.

Führung durch die Synagoge, Leimenstrasse 24

Tag/Zeit Do., 18. März, 10.00 - ca. 11.00 Uhr

Kosten Fr. 20.-

## Nouruz, altiranisches Frühlingsfest

Sie erfahren mehr über dieses Frühlingsfest sowie damit verbundene Traditionen und Legenden.

Vortrag im akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Tag/Zeit Do., 18. März, 15.30 - 17.00 Uhr

Kosten Fr. 20.-



# Ferien und Schnupperzeit

## Ferien

### Langlauferien im Goms

Sonntag, 28. Februar - Sonntag, 7. März

### Nordic Walking im Schwarzwald

Sonntag, 25. April - Donnerstag, 29. April

Detailinformationen Seite 55

## Wochenendkurs

### Makro- und Landschaftsfotografie

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

Staufen und Umgebung

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

## Schnupperzeit

### Schnupperzeit während der Osterferien

Möchten Sie ein bestimmtes Sportangebot kennenlernen oder die Ferienzeit für ein wenig Bewegung oder Entspannung nutzen? Dann besuchen Sie unsere Schnupperangebote in den Osterferien!

Mittwoch, 7. April

Donnerstag, 8. April

Freitag, 9. April

## 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](mailto:info@akzent-forum.ch)

Internet [www.akzent-forum.ch](http://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.

### Öffnungszeiten während der Schulferien

Während der Fasnachtsferien (22. bis 26. Februar) und über die Ostertage (1. April, ab 12 Uhr bis 9. April) bleibt das Kurszentrum geschlossen. Das Telefon ist in dieser Zeit werktags jeweils von 08.00 bis 12.00 Uhr besetzt.

## Auf einen Blick...

Ausflüge (A), Führungen (F), Vorträge (V)

### März

09.03.2010	Toulouse-Lautrec, Teil 1 (V)
12.03.2010	Bally Schuhmuseum (A)
15.03.2010	Von Tuten und Blasen (F)
16.03.2010	Farbe und Stil (V)
17.03.2010	Feuerbräuche im Jahreslauf (V)
18.03.2010	Nouruz (V)
18.03.2010	Basler Geothermie-Kraftwerk (F)
18.03.2010	Synagoge und Pessachfest (F)
19.03.2010	Griechisch-orthodoxe Kirche (F)
21.03.2010	Verdingkinder reden (V)
22.03.2010	Gasparini – die Welt der Glacés (F)
23.03.2010	Globus (F)
23.03.2010	Toulouse-Lautrec, Teil 2 (V)
24.03.2010	Polarität und Einheit (V)
25.03.2010	ABG Bibliotheken (F)
25.03.2010	Kraft und Gleichgewicht (V)
29.03.2010	Basel – Stadt an der Grenze (F)
30.03.2010	Basel und die Bibel (F)

### April

12.04.2010	Bad Säckingen (A)
13.04.2010	«Frühling lässt s. blaues Band... (V)
13.04.2010	Z Basel an mim Rhy (V)
14.04.2010	Wohnformen im Alter (V)
15.04.2010	Baselbieter Originale (V)
15.04.2010	Von Beginn an in Bewegung (F)
16.04.2010	Das St. Johann der Zukunft (F)
19.04.2010	Besuch im Feuerwehrmuseum (F)
20.04.2010	Der Rheinhafen Basel (F)
21.04.2010	Akupressur (V)

22.04.2010	Die Stadt im Wandel (V)
23.04.2010	Tiermärchen – ein Zoorundgang (F)
26.04.2010	Olten – literar. Knotenpunkt (A)
27.04.2010	Heimeliges St. Alban-Tal (F)
28.04.2010	Patientenverfügung (V)
29.04.2010	Böcklin (F)
30.04.2010	Balair in den 50ern (F)

### Mai

03.05.2010	Wie entsteht ein Bilderrahmen? (F)
04.05.2010	Robert Schumann (V)
05.05.2010	Krieg und Frieden (V)
06.05.2010	Henri Rousseau (F)
06.05.2010	Basler Architekten um 1900 (V)
07.05.2010	Ein Tag in Champ-Pittet (A)
10.05.2010	Kunstglaserei Jossi (F)
11.05.2010	Architektur im Kleinbasel (F)
12.05.2010	Vogelkundlicher Rundgang (F)
12.05.2010	Paris (V)
20.05.2010	Hermann Hesse und Basel (F)

## Führungen

### 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



**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 «Kleinhüningen», Tram 8.  
 Leitung IWB  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss! Keine Sitzgelegenheit  
 Anmeldung bis 4. März

**Synagoge und Pessachfest**

**Sie lernen die Basler Synagoge und das jeweils im Frühling stattfindende Pessachfest zum Auszug aus Ägypten kennen.**

Datum 18. März  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - ca. 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Leimenstrasse 24  
 Leitung Synagoge, Edouard Selig  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 8. März

**Die griechisch-orthodoxe Kirche**

**Informationen zum orthodoxen Christentum, zur Bedeutung der Ikonen, zur Entstehung der Kirche in Münchenstein und zum Osterfest.**

Datum 19. März  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 - ca. 15.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.55 Uhr, Tramstation «Zollweiden», Tram 10  
 Leitung Orthodoxe Kirche  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 8. März

**Gasparini – die Welt der Glacés**

**Die Spezialitäten von Gasparini werden mit natürlichen Aromen in Handarbeit hergestellt – lernen Sie die Firma näher kennen.**

Datum 22. März  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - ca. 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.45 Uhr, Tramstation «Zollweiden», Tram 10  
 Leitung Gasparini  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 8. März

**Globus**

**Entdecken Sie auf diesem Rundgang das Kaufhaus Globus im Herzen der Stadt!**

Datum 23. März  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.30 Uhr, Haupteingang  
 Leitung Globus  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 9. März

**ABG Bibliotheken**

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

**Basel und die Bibel**

**Vom Konzil zur Mission, von Erasmus zu Barth: Immer wieder vermochte Basel Akzente zu setzen.**

Datum 30. März  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Treffpunkt Vor dem Missionshaus  
 Leitung Peter Habicht, Historiker  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 16. März

**Von Beginn an in Bewegung**

**Vom Experimentalfilm bis zur Gruppenschau «Le Mouvement» – Tinguely mittendrin. Eine Matinee mit spannenden Begegnungen und Gesprächen.**

Datum 15. April  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr  
 Treffpunkt Eingang Museum Tinguely, Paul Sacher-Anlage 1  
 Leitung Lilian Steinle-Schmidt & Beat Klein  
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)  
 Besonderes Eine Zusammenarbeit mit den museumsdiensten basel  
 Anmeldung bis 1. April

**Das St. Johann der Zukunft**

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

Datum 16. April  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr

Treffpunkt Vor der Voltahalle (Haltestelle «Novartis Campus»)  
 Leitung Stefan Dössegger, Kantons- und Stadtentwicklung Basel-Stadt  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 2. April

**Besuch im Feuerwehrmuseum**

**Sie lernen, wie sich Einsatzbedingungen und Feuerlöschmethoden im Laufe der Zeit verändert haben.**

Datum 19. April  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.55 Uhr, Spalenvorstadt 11  
 Leitung Feuerwehr Basel  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 5. April

**Der Rheinhafen – Tor zur Welt**

**Sie besuchen das Bernoulli-Silo, die Verkehrsdrehscheibe und erfahren mehr über den Hafen und die Binnenschifffahrt.**

Datum 20. April  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr  
 Treffpunkt Schweizerische Rheinhäfen, Hochbergerstrasse 160  
 Leitung Albert Fritz, Hafenführer und ehemaliger Schiffsführer  
 Kosten Fr. 20.- (plus Fr. 4.- Museumseintritt)  
 Anmeldung bis 6. April

**Tiermärchen – ein Zoorundgang**

**Ein Zoorundgang voller Geschichten für Sie und Ihre/-n Enkel/-in.**

Datum 23. April  
 Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.55 Uhr, Haupteingang Zoologischer Garten  
 Leitung Zoo Basel, Herr Strahm  
 Kosten Fr. 20.- / 10.- für Kinder (exkl. Eintritt Fr. 14.- / 7.-)  
 Besonderes Mindestalter: ab 5 Jahren  
 Anmeldung 9. April

**Heimeliges St. Alban-Tal**

**Ein Gang durch das Quartier, in dem einst Papierer, Schindler, Brunmeister und das älteste Basler Kloster zuhause waren.**

Datum 27. April  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Treffpunkt Spalentor  
 Leitung Grabmacherjoggi  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 13. April



**Arnold Böcklin: Gegenwelten z. Moderne**  
**Anders als viele seiner Zeitgenossen schuf Böcklin seinen eigenen, den Idealen der Antike verpflichteten Bilderkosmos.**

Datum 29. April  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.30 Uhr, Eingangshalle des Kunstmuseums  
 Leitung Rose Schulz-Rehberg  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 15. April

**Vickers Viking: Balair in den 50ern**  
**Sie sehen ein «Vickers Viking»-Flugzeug und erfahren mehr zu dessen Geschichte, Restaurierung und zum Vintage Aircraft Club.**

Datum 30. April  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr  
 Treffpunkt beim Haupteingang der Swiss International Air Lines, Basel-Flughafen (beim Hauptsitz und Hangar)  
 Leitung VAC – Vintage Aircraft Club Basel, Marcel Tschudin  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Inklusive Kaffee und Kuchen  
 Anmeldung bis 16. April

**Wie entsteht ein Bilderrahmen?**  
**Im Rahmenatelier lernen Sie Materialien und Techniken wie etwa das Vergolden kennen.**

Datum 3. Mai  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr bei «Rauscher Rahmen», Colmarerstrasse 42  
 Leitung Franziska Rauscher, Rahmenmacherin und Vergolderin  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 19. April

**Henri Rousseau**  
**Spaziergang durch die Ausstellung mit den bekannten Dschungelbildern. Eine Matinee mit spannenden Begegnungen und Gesprächen.**

Datum 6. Mai  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr  
 Treffpunkt Eingang Fondation Beyeler, Baselstr. 101, Riehen  
 Leitung Daniel Kramer & Janine Schmutz  
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)  
 Besonderes eine Zusammenarbeit mit den museumsdiensten basel  
 Anmeldung bis 22. April

**Kunst aus Glas: Kunstglaserei Jossi**  
**Im Atelier für Kunstglaserei und Glasmalerei sehen Sie, wie Glaskunstwerke restauriert, repariert und neu angefertigt werden.**

Datum 10. Mai  
 Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr, Birsstr. 118 im Hinterhaus. Bus 36 bis «Forellenweg»  
 Leitung Pamela Jossi, Kunstglaserin  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 26. April

**Architektur im Kleinbasel um 1900**  
**Im «Neubauviertel» ausserhalb des Mauerverlaufs finden sich neben traditionellen Einzelbauten originelle Jugendstil-Ensembles.**

Datum 11. Mai  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr  
 Treffpunkt Theodorskirche  
 Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 27. April

**Vogelkundlicher Rundgang**  
**Wir erkunden die Vogelwelt in Brüglingen und im Seegarten-Gebiet.**

Datum 12. Mai  
 Tag/Zeit Mittwoch, 06.30 - ca. 08.45 Uhr  
 Treffpunkt 06.30 Uhr beim Eingang Parkhaus St. Jakob (Sporthalle)  
 Leitung Natur und Vogelschutzverein Münchenstein, Werner Gysin  
 Kosten Fr. 23.-  
 Besonderes Sehr gut zu Fuss, wetterfeste Kleidung (Rundgang bei jedem Wetter), wenn möglich Feldstecher und Bestimmungsbücher mitnehmen  
 Anmeldung bis 28. April

**Hermann Hesse und Basel**  
**Hesses schriftstellerische Karriere begann in Basel. Die Stadt prägte ihn und hat in seinem Werk Spuren hinterlassen.**

Datum 20. Mai  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr  
 Treffpunkt Missionshaus  
 Leitung Helen Liebendörfer  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss  
 Anmeldung bis 6. Mai

## Ausflüge

**Bally Schuhmuseum**  
**Im ehemaligen Wohnhaus von Firmengründer Carl Franz Bally sind Schuhe über einen Zeitraum von 3000 Jahren zu sehen.**

Datum 12. März  
 Tag/Zeit Freitag, 09.10 - 13.15 Uhr  
 Treffpunkt 09.10 Uhr, «Treffpunkt» Schalterhalle Bahnhof SBB. Billette bitte selber lösen

Leitung Bally Schuhmuseum  
 Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn Basel SBB - Schönenwerd)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 26. Februar

**Altstadt und Münster in Bad Säckingen**  
**Sie werden durch die über 1000 Jahre alte Stadt und das barocke St. Fridolinsmünster geführt.**

Datum 12. April  
 Tag/Zeit Montag, 09.15 - ca. 17.15 Uhr  
 Treffpunkt 09.15 Uhr Schalterhalle Bad. Bahnhof: Billette bitte selber lösen  
 Leitung Tourismusbüro/Münster Bad Säckingen  
 Kosten Fr. 35.- (exkl. Bahn Basel Bad. Bahnhof-Bad Säckingen, exkl. Mittagessen)  
 Besonderes Gut zu Fuss! Euro / ID nicht vergessen! Es besteht eine Reservation für das Mittagsmenu.  
 Anmeldung bis 29. März

**Olten – literarischer Knotenpunkt**  
**Streifzug durch die Stadt auf Spuren von Autoren, Texten, Figuren und Orten literarischen Schaffens.**

Datum 26. April  
 Tag/Zeit Montag, 13.45 - 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 13.45 Uhr, «Treffpunkt» Schalterhalle Bahnhof SBB. Billette bitte selber lösen  
 Leitung Martina Kuoni, Literaturwissenschaftlerin  
 Kosten Fr. 25.- (exkl. Zugticket Basel - Olten)  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 12. April

**Ein Tag in Champ-Pittet**  
**Im grössten Uferfeuchtgebiet der Schweiz am Neuenburgersee werden Sie durch die Gärten von Champ-Pittet geführt und besichtigen frei die Naturlehrpfade und Ausstellungen.**

Datum 7. Mai  
 Tag/Zeit Freitag, 08.00 - ca. 19.00 Uhr  
 Treffpunkt 07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle Bahnhof SBB. Billette bitte selber lösen  
 Leitung Pro Natura Zentrum Champ-Pittet  
 Kosten Fr. 35.- (inkl. Eintritt, exkl. Ticket Basel - Yverdon Champ-Pittet, exkl. Mittagessen)  
 Besonderes Gut zu Fuss! Eine Gruppenreservation für das Mittagessen liegt vor  
 Anmeldung bis 23. April



## Vorträge

### Der Maler Henri de Toulouse-Lautrec

**Am Beispiel von Toulouse-Lautrec (1864-1901) lernen Sie die Entwicklungen in der Kunst zwischen Impressionismus und Jugendstil kennen.**

Datum 9. + 23. März  
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Suzanne Senn Grasso  
Kosten Fr. 60.-  
Anmeldung bis 2. März

### 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 Johannisfeuer 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

### Nouruz, altiranisches Frühlingsfest

**Mit Nouruz beginnt das iranische Jahr. Damit verbunden sind eine Fülle von Traditionen, Gebräuchen und Legenden.**

Datum 18. März  
Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 17.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Shirian Sanati-Müller, Orientalistin  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 4. März

### Rückblende: Verdingkinder reden

**Gudrun Piller (Hist. Museum) spricht mit Arthur Honegger (Autor von «Die Fertigmacher») über seine Lebensgeschichte und Erfahrung als Verdingkind.**

Datum 21. März  
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

### Polarität und Einheit

**Der Ursprung von Polarität und was Polarität in unserem Alltagsleben bedeutet.**

Datum 24. März  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Angela Maria Rossi Siegfried  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 10. März

### Training von Kraft und Gleichgewicht

**Prävention für Stürze und verletzungsbedingte Unselbstständigkeit. Mit Informationen und Tipps.**

Datum 25. März  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel, Ralf Roth  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 11. März

### «Frühling lässt sein blaues Band...

**...wieder flattern durch die Lüfte» schreibt Mörike. Ob Brambach oder Brentano, Eichendorff oder Heise – alle besingen den Frühling!**

Datum 13. April  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Rümelinsplatz  
Leitung G. Antonia Jendreyko und H.-Dieter Jendreyko  
Kosten Fr. 20.-  
Besonderes Eine Zusammenarbeit mit den Allgemeinen Bibliotheken Basel ABG  
Anmeldung bis 30. März

### Rückblende: Z'Basel an mim Rhy

**Mirjam Jauslin (Telebasel) unterhält sich mit der Stadtführerin und Dozentin Helen Liebendörfer.**

Datum 13. April  
Tag/Zeit Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr  
Ort Thalia Bücher, Freie Strasse 32, Türöffnung 19.30 Uhr  
Leitung Eine Kooperation mit den Allgemeinen Bibliotheken ABG und Thalia Bücher  
Kosten gratis, freiwillige Kollekte  
Anmeldung Keine

### Wohnformen im Alter

**Ob Siedlung, WG, Hausgemeinschaft oder Generationenhaus – eine frühzeitige Beschäftigung mit den Möglichkeiten lohnt sich.**

Datum 14. April  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Sylvia Frey Werlen, Schulung und Beratung

Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 31. März

### Baselbieter Originale

**Johann A. Sutter, der Kaiser von Kalifornien, «Fliegerheld» Oskar Bider, Filmstar Billie Dove, Bundespräsident Emil Frey u.a.**

Datum 15. April  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Hans A. Jenny  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 1. April

### Emotionale Freiheit durch Akupressur

**Lernen Sie die Emotional Freedom-Technik kennen – eine einfach zu erlernende Methode der Akupressur.**

Datum 21. April  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Camilla Ryffel  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 6. April

### Die Stadt im Wandel

**Industrialisierung, Bevölkerungsexplosion, Abbruch der Stadtmauer, Aufstieg des Freisinns – Basel zu einer Zeit des radikalen Wandels.**

Datum 22. April  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Peter Habicht, Historiker  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 8. April

### Wissen für Ihre Vorsorge

**Sie erfahren, wie eine Patientenverfügung in Situationen der Urteilsunfähigkeit das Recht auf Selbstbestimmung ermöglicht.**

Datum 28. April  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Voluntas GGG, Peter Lack  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 14. April

### Robert Schumann – der Romantiker

**Sein musikalisches Werk und sein Leben beschäftigen die Welt auch im Jahr seines 200. Geburtstags.**

Datum 4. Mai  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
Ort Schmiedenhof Zunftsaa, Rümelinsplatz  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten Fr. 20.-  
Besonderes Eine Zusammenarbeit mit den Allgemeinen Bibliotheken Basel ABG  
Anmeldung bis 20. April



### Krieg und Frieden in den Religionen

**Suche nach Gemeinsamkeiten bei der Thematisierung von Gewalt und Liebe in Judentum, Christentum und Islam.**

Datum 5. Mai  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Mike Stoll,  
Religionswissenschaftler  
Kosten Fr. 30.-  
Anmeldung bis 21. April

### Basler Architekten um 1900

**Um 1900 führte der Bauboom zu einflussreichen Ausformungen des Jugendstils, dessen lokale Protagonisten vorgestellt werden.**

Datum 6. Mai  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Rose Schulz-Rehberg,  
Kunsthistorikerin  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 22. April

### Paris – Souvenirs einer Weltstadt

**Amüsantes und Kurioses aus den Tage- und Nachtbüchern der grossen europäischen Metropole.**

Datum 12. Mai  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Hans A. Jenny  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 28. April

## Spiel

### Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

**Sie lernen die Regeln und Strategien dieses Spiels kennen und trainieren die geistige Fitness.**

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 verschiedene Patiences 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

### Spiele für 1 bis 2 Personen

**Alleine spielen, muss nicht langweilig sein. Sie lernen Spiele kennen, die Spass machen und geistig fit halten.**

Daten 15. + 22. März  
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Priska Flury  
Kosten Fr. 80.-  
Anmeldung bis 3. März

### Schachtreff Birsfelden

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

### Sissach

Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

### Senioren-Theater

#### Sissach

Tag/Zeit Auf Anfrage

## Literatur, Musik und Gestalten

### Semesterkurse

#### Anmeldung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde und Preis auf Anfrage.

#### Aquarellieren

**Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie werden in die Technik des Aquarellmalens eingeführt und lernen den Umgang mit Material und Farben.**

#### Basel

Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr  
Mittwoch, 09.00 - 11.00 Uhr  
Donnerstag, 09.00 - 11.00 Uhr

#### Liestal

Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr

#### Malen und Zeichnen

**Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie werden individuell begleitet nach Ihrer Wahl der Technik. Vom Zeichnen nach Vorlagen, Skizzieren mit Kohlestiften bis zum Wasserfarbenmalen.**

#### Basel

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 Teilnehmer/-innen. Alt-, Tenor- und Bass-Flöten sind herzlich willkommen.**

#### Basel

Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr  
Dienstag, 14.00 - 15.30 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





# IMMER IN GUTER GESELL- SCHAFT

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

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

**Öffnungszeiten:**

Montag geschlossen

Dienstag bis Freitag

9.00 – 18.30

Samstag und Sonntag\*

9.00 – 16.00

\*nur Oktober - April

emma herwegh-platz 4

ch-4410 liestal

tel. 061 552 50 80

kantonsbibliothek@bl.ch

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

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



**kantonsbibliothek  
baselland**



## Kurse

### Basel

#### 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.**

**Eine Veranstaltung für Sie und Ihre/-n Enkel.**

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 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

#### Hasen für den Oterntisch

**Wir färben, zeichnen, schneiden und basteln Häschen aus Eiern, WC-Rollen und Kaffeefilterpapier. Eine Veranstaltung für Sie und Ihre/-n Enkel.**

Datum	26. März
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr
Ort	Bastelraum Rankhof
Leitung	Regina Mathez

Kosten	Fr. 30.- (Erwachsene/Fr. 20.- Kinder; inkl. Material)
Besonderes	Mindestalter: ab 6 Jahren. Mitbringen pro Person: 6 leere WC-Rollen, 6 gekochte Eier weiss oder braun (ungefärbt)!
Anmeldung	bis 12. März

#### Das Innere Bild – Malkurs

**Durch eine Meditation werden Sie zu ihrem Unterbewusstsein geführt, um es malend auf dem Papier festzuhalten.**

Daten	12. - 26. April (3x)
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Angela Siegfried Rossi
Kosten	Fr. 90.-
Anmeldung	bis 26. März

#### Sich schreibend etwas erzählen...

**Sie erhalten Anregungen aus Literatur, Poesie und Kunst, die Ihnen helfen, leichter eigene Geschichten aufzuschreiben.**

Daten	13.4./27.4./11.5./25.5./8.6. (5x)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Renate Rubin, Erwachsenenbildnerin + Bibliothekarin
Kosten	Fr. 230.-
Besonderes	Block + Stift mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig!
Anmeldung	bis 26. März

#### Serviettentechnik auf Glasteller

**Sie gestalten Ihre ganz eigenen Deko-Glasteller.**

Datum	3. Mai
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Ada Spaar
Kosten	Fr. 40.- (exkl. Material, Fr. 18.- pro Teller)
Anmeldung	bis 21. April

#### Ensemblekurs für Holzblockflöten

**Ein Kurs für fortgeschrittene Flötenspieler/-innen und Wiedereinsteiger/-innen. 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	Dorfstr. 3, Itingen (5 Min. vom Bahnhof),
Leitung	Paula Boschung
Kosten	Fr. 200.-
Besonderes	Ab 2. Semester in Liestal
Anmeldung	bis 17. Februar

#### Altblockflötenkurs für Anfänger

**Lernen Sie die Grundkenntnisse. Ziel ist das Spiel leichter zweistimmiger Stücke.**

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

### Liestal

#### Lesezirkel

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

Daten	<b>Gruppe A</b> 19.1./2.2./2.3./16.3./13.4./27.4./11.5./25.5. (8x)
	<b>Gruppe B</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...

#### 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

#### NLP und Mentaltraining

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

Daten	14. - 28. April (3x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Christine Keiser, SVEB und Master of NLP
Kosten	Fr. 120.-
Anmeldung	bis 26. März



# 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 und mit Windows 7**. Auch Kursteilnehmende mit dem Betriebssystem **Windows Vista** sind in den Kursen willkommen. 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, 2. März**

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, 12. April**

**Podcasts von Radio und Fernsehen downloaden.** Radio- oder Fernsehsendungen gratis abonnieren und unabhängig von Sendezeiten auf dem Computer oder dem MP3 Player hören und sehen.

Mit Ursula Rhein

**Montag, 3. Mai**

**Computer - Frühlingsputz**

Alles rund um die Systempflege Ihres Computers. Was kann gelöscht, was muss gewartet und was gesichert werden?

Mit Martin Gruber

## 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

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

Anmeldung bis spätestens 1. Mai / 15. Juli

2 x 4 Lektionen, Fr. 180.-

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

## 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 Auffrischkurs und für alle, die auf das Betriebssystem Windows Vista oder Windows 7 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, ClipArts oder Bilder aus dem Internet in ein eigenes Dokument einfügen, individuell gestalten und drucken.

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,

inkl. 1 Übungslektion



### **Microsoft Excel Basis (OE1)**

**Excel als unentbehrliches Hilfsmittel zur Führung des persönlichen Kassabuches, Bankkontos oder Budgets kennenlernen. Einfache Adresslisten erfassen und auswerten.**

Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten und drucken, grundlegende Funktionen wie z.B. Summe, Durchschnitt anwenden und mit Formeln rechnen, Zahlenformate definieren, mit Excel rechnen, 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. Detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, Einsatz von Format- und Mustervorlagen, Verknüpfung von Tabellen.

Voraussetzungen: Kurs «Excel Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Microsoft Access Basis (OA1)**

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

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

Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

Besonderes: Auf Wunsch führen wir auch Access Aufbaukurse durch.

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

### **Microsoft PowerPoint Basis (OP1)**

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

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

## **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-Programms 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, Gratisabonnements 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, Belichtungs-korrektur (+/-), 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 vom Kurs «Digitalfotografie Basis» repetieren und vertiefen und mehr über Gestaltungsgrundlagen beim Fotografieren erfahren.**

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

Voraussetzungen: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digital-

kamera 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 Digital-

kamera 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 Digital-

kamera 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 Digital-

kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten  
 2 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 240.-,

inkl. 1 Übungslektion

## 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)

**Dieser Kurs ist identisch mit Kurs (BD1A), konzipiert für Personen, die sich für die weiterführende Bildbearbeitung mit Photoshop Elements interessieren.**

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen



### **Fokus: Diashow (FB2)**

(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

### **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 Bildretouches anwenden.**

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

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 Basis», mit erweiterten Funktionen arbeiten, das Video mit Ton unterlegen und auf DVD exportieren.**

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

Voraussetzungen: Kurs «Videobearbeitung Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,

inkl. 2 Übungslektionen

### **Website Basis (MW1)**

**Eine eigene Website mit Website Maker 3 (Shareware) erstellen, pflegen und bearbeiten, ohne in teure Software und lange Ausbildungen zu investieren.**

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

Voraussetzungen: Gute PC-Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,

inkl. 2 Übungslektionen

## **Ausbildungen**

### **PC Ausbildung Basiswissen (AU1)**

**Sie sind PC-Einsteiger mit wenig oder keinen Kenntnissen und möchten sich das Basiswissen der wichtigsten Computeranwendungen aneignen. Am Ende dieser Ausbildung können Sie Briefe und E-Mails schreiben, diese mit Bildern und Grafiken versehen, wissen wie Sie im Internet Informationen finden und können mit Windows selbständig arbeiten.**

Voraussetzungen: Keine

40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1270.-,

inkl. 10 Übungslektionen

### **PC Ausbildung Office u. Internet (AU2)**

**Sie haben gute PC-Kenntnisse, möchten diese vertiefen und mit den Anwendungen wie zum Beispiel Powerpoint und Excel ergänzen. Am Ende dieser Ausbildung kennen Sie auch die fortgeschrittenen Anwendungen der Office-Palette Word, Excel und Powerpoint, wissen alles Wichtige über Sicherheit im Internet und können selbständig das Windows System warten und Fehler beheben.**

Voraussetzungen: «PC Ausbildung Basiswissen» oder gleichwertige Kenntnisse

40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1270.-,

inkl. 10 Übungslektionen

### **PC Ausbildung Multimedia (AU3)**

**Sie haben gute PC-Kenntnisse und möchten diese im Bereich Multimedia vertiefen. Am Ende dieser Ausbildung können Sie mit eigenen Fotos und Video arbeiten, stellen selbständig Bildershows mit Musik und Text her und können Ihre gestalteten Produkte für den Druck, die Ansicht auf dem Computer, einem Fernsehgerät oder für die Veröffentlichung auf dem Internet bereitstellen.**

Voraussetzungen: «PC Ausbildung Basiswissen» oder 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 Neuanschaffung ab.

1 Lektion, Fr. 75.- (exkl. Wegpauschale)

### Mac-Kurse bei Ihnen zu Hause

**Sie besitzen einen Apple Computer und möchten einen auf Ihr Lerntempo zugeschnittenen Einführungs- oder Vertiefungskurs besuchen.**

Unser auf Mac spezialisierter Kursleiter unterrichtet Sie an Ihrem eigenen Computer bei Ihnen zu Hause.

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

### Support (Mac und Windows PC)

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

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

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

### Privatstunden (Mac und Windows PC)

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

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

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

### Privatlektion Digitalkamera

**Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menüfunktionen Ihrer Digitalkamera besser 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.-

### Privatlektion Handy

**Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menüfunktionen 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 Menüfunktionen 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 helfen lassen. Die Kursleitung kann sich, mit Ihrem Einverständnis, auf Ihrem Computer einwählen und Ihnen eins zu eins zeigen, wie Sie Ihr Problem lösen können.

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

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

## Sprachen

### Italienisch

#### Liestal

##### 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.-

Besonderes Einstieg nach Beginn des Kurses möglich

### 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.-

Besonderes Einstieg nach Beginn des Kurses möglich

### Latein

#### Basel

##### Auffrischkurs

**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.-

Besonderes Einstieg nach Beginn des Kurses möglich



## Russisch

### Basel

#### Einführungskurs

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

Daten	1. Februar - 3. Mai (10x, ohne 15.2./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.-
Besonderes	Einstieg nach Beginn des Kurses möglich

## 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, 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  
Mittelstufe

Dienstag, 10.00 Uhr
Donnerstag, 09.30 Uhr

### Binningen

Mittelstufe  
Oberstufe

Donnerstag, 08.45 Uhr
Donnerstag, 10.30 Uhr

### Birsfelden

Fortg. Anfänger  
Leichte Mittelstufe  
Mittelstufe

Dienstag, 15.40 Uhr
Dienstag, 14.30 Uhr
Dienstag, 13.30 Uhr

### Bubendorf

Oberstufe

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

### Gelterkinden

Fortg. Anfänger  
Leichte Mittelstufe  
Mittelstufe  
Fortg. Mittelstufe

Montag, 14.50 Uhr
Freitag, 13.15 Uhr
Freitag, 08.40 Uhr
Freitag, 09.45 Uhr

### Liestal

Fortg. Anfänger  
Fortg. Anfänger  
Fortg. Anfänger  
Leichte Mittelstufe  
Mittelstufe

Montag, 17.00 Uhr
Dienstag, 09.00 Uhr
Mittwoch, 09.00 Uhr
Donnerstag, 14.00 Uhr
Mittwoch, 10.15 Uhr

### Münchenstein

Mittelstufe

Mittwoch, 09.30 Uhr
---------------------

### Oberwil

Mittelstufe

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

### Sissach

Mittelstufe  
Mittelstufe

Dienstag, 18.00 Uhr
Donnerstag, 10.15 Uhr

## Französisch

### Basel

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 08.30 Uhr	Dienstag, 14.00 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

Mittwoch, 08.30 Uhr
---------------------

#### Mittelstufe

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

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

### Aesch

Oberstufe

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

### Arlesheim

Mittelstufe

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

### Liestal

Fortg. Anfänger  
Mittelstufe

Freitag, 10.45 Uhr
Freitag, 09.00 Uhr



## Spanisch

### Basel

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 08.00 Uhr,	Montag, 09.00 Uhr
Donnerstag, 08.30 Uhr	Donnerstag, 11.30 Uhr
Freitag, 08.20 Uhr	

#### Leichte Mittelstufe

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

#### Mittelstufe

Donnerstag, 09.30 Uhr	Donnerstag, 10.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr	Freitag, 09.45 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr	

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr
-----------------------

## Sport und Wellness

Das 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.

#### Schnupperzeit während der Osterferien

Möchten Sie ein bestimmtes Sportangebot kennenlernen oder die Ferienzeit für ein wenig Bewegung oder Entspannung nutzen? Dann besuchen Sie unsere Schnupperangebote in den Osterferien!

Mittwoch, 7. April
Donnerstag, 8. April
Freitag, 9. April

## Gymnastik und Fitness

### Pilates

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

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

### Männerfit

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

#### Basel

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

#### Liestal

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

**Körpertraining, Stretching, Entspannung**  
Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.

Tag/Zeit	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

### PowerGym

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

Tag/Zeit	Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung	Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

### Sanfte Gymnastik

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

#### Kurs 1

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

#### Kurs 2

Tag/Zeit	Montag, 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
-----	--

#### 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, Fitnessinstructorin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

### Rhythmische Gymnastik

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

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

### GymFit+

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

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

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30  
Dienstag, 15.00 Uhr

### Allschwil

**Calvinhaus**, Baslerstrasse 226  
Donnerstag, 13.55 Uhr

### Oberwil

**Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle**  
Mittwoch, 15.30 Uhr

### GymFit

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

Daten 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

**Pilatusstrasse 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)

**RhyPark Saalbau**, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

**St. Anton Pfarreiheim**, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

**St. Johannes Alterssiedlung**,

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

**St. Leonhard Alterssiedlung**, Schweizerg. 23

Freitag, 15.00 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

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30

Dienstag, 14.00 Uhr

**Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

**St. Clara Pfarrei**, Lindenberg 8

Dienstag, 09.30 Uhr

**St. Markus Gemeindehaus**, Kleinriedenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

**St. Theodor Gemeindehaus**, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Wesleyhaus Alterssiedlung**, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

### Riehen

**Andreashaus**, Keltenweg 41

Montag, 09.00 (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 Kilchbühl**, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

### Binningen

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

Mittwoch, 14.00 Uhr

Donnerstag, 17.30 Uhr

### Blauen

**Turnhalle**, Hotzlerweg 16

Dienstag, 15.30 Uhr

### Bottmingen

**Schulhaus Hämisgarten**, Schulstr. 5

Dienstag, 16.00 Uhr



**Brislach**

**Turnhalle**, Hinter den Gärten 14  
Montag, 14.00 Uhr

**Dittingen**

**Turnhalle**, Schulweg 2  
Montag, 09.00 Uhr

**Duggingen**

**Turnhalle**, Aeschenstr. 9  
Mittwoch, 14.00 Uhr

**Ettingen**

**Turnhalle Schule Hintere Matte**,  
Gempenweg 17-25  
Montag, 10.30 Uhr

**Frenkendorf**

**Turnhalle Neufeld**, 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**

**Mehrweckhalle**, Landstr. 50  
Montag, 15.00 Uhr

**Laufen**

**Ref. Kirchgemeindehaus**, Schutrain 7  
Mittwoch, 14.30 Uhr

**Liestal**

**Sporthalle Kaserne**, Kasernenstr. 31  
Dienstag, 15.15 Uhr  
Dienstag, 16.15 Uhr (nur Frauen)

**Lupsingen**

**Mehrweckhalle**, Liestalerstr. 34  
Freitag, 16.30 Uhr

**Maisprach**

**Turnhalle**, Obermattstr. 3  
Donnerstag, 09.15 Uhr

**Münchenstein**

**Ref. KGH**, Lärchenstrasse 3  
Montag, 09.00, 10.00 Uhr  
Mittwoch, 09.00 Uhr  
**Löffelmatt**, Gruthweg 8  
Donnerstag, 10.00 Uhr

**Muttenz**

**KGH Feldreben**, Feldrebenweg 14  
Donnerstag, 14.15 Uhr  
**Feuerwehrmagazin**, Theorieraum, Schulstr. 7  
Montag, 08.45 Uhr  
Freitag, 14.30 Uhr  
**Schulhaus Hinterzweien**, Schützenhausstr. 15  
Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)

**Pfeffingen**

**Turnhalle**, Byfangweg 1  
Mittwoch, 15.00 Uhr

**Pratteln**

**Ref. Kirchgemeindehaus**, St. Jakobsstr. 1  
Dienstag, 14.15 Uhr

**Reinach**

**Ref. Kirchgemeindehaus**, Bruderholzstr. 39  
Dienstag, 09.00 Uhr

**Rothenfluh**

**Turnhalle**, Wittnauerstr. 175  
Montag, 09.00 Uhr

**Schönenbuch**

**Mehrweckhalle**, 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 Kinkelstr. 11, Basel

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

**OsteoGym**

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

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstr. 15, Basel

Leitung Sabine Chambovey,  
Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

**Bewegung und Gedächtnis**

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

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstr. 15, Basel

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

**Gleichgewichtstraining**

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

**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

### 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 (Kurs 1-8)

## 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, 27. März, 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

#### Münchenstein

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

#### Münchenstein

Sportplatz Au, Heiligholzstr. 3

Mittwoch, 09.15 Uhr

#### Zunzgen

Parkplatz Sperrmattweg

Montag, 09.30 Uhr

### Walking

#### Gelterkinden

Eingang Schwimmbad

Montag, 09.30 Uhr

#### Muttenz

Sportplatz Margelacker, Sandgrubenweg 10

Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

### Vita Parcours

Allschwilerwald, Garderobengebäude beim

Parkplatz Allschwilerweiher

Donnerstag, 09.00 Uhr

## 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. Johannis-Ring 17, Basel

Leitung Dorothee Siefert-Steuenthaler

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)

Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Montag 08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15 Uhr

Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr

Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

### Fit im Wasser in Basel

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

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

### Kleinbasel

Bläischulhaus, Eingang Mühlheimerstrasse

Mittwoch, 16.00 Uhr\*, 16.45 Uhr (\*Tiefe 2 m)

Hallenbad La Roche

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.00, 08.45 Uhr

Mittwoch 08.00, 08.45 Uhr

Riehen, Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch 16.00 Uhr

### Fit im Wasser in BL

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

### Aesch

Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43

Mittwoch, 13.30 Uhr

### Bottmingen

Hallenbad Burggarten, Burggartenstr. 1

Montag, 14.15 Uhr

### Frenkendorf

Schwimmbad Mühllacker, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

### Gelterkinden

Hallenbad, Lachmattstr. 22

Mittwoch, 09.00 Uhr

### Liestal

Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18

Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

### Muttenz

Hallenbad, Baselstr. 89

Freitag, 14.15 Uhr

### Oberwil

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr



## Tanzen

### Stepptanz

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

#### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

#### Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort tanzwerk, die Schule für Stepptanz, 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 und 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, Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr

#### Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.15 Uhr

#### Aesch

Aula SI, Reinacherstr. 3  
Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Allschwil

Calvinhaus, Baslerstr. 226  
Montag, 15.00 Uhr

#### Arlenheim

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A  
Dienstag, 14.30 Uhr

#### Birsfelden

Kirchmatt Aula, Schulstr. 31  
Mittwoch, 09.15 Uhr

#### Bottmingen

Gemeindestube, Therwilerstr. 16/18  
Freitag, 09.15 Uhr

#### Füllinsdorf

KGH Drei König, Mühlemattstr. 5  
Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Gelterkinden

Café Lindenhof, Poststr. 1  
Donnerstag, 09.15 Uhr

#### Hölstein

Alte Turnhalle, Hauptstrasse  
Mittwoch, 09.15 Uhr

#### Laufen

Aula Baselstrasse, Baselstr. 5  
Dienstag, 16.00 Uhr

#### Liestal

Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstr. 21  
Donnerstag, 14.45 Uhr

#### Münchenstein

Kath. Pfarrheim, Loogstr. 22  
Montag, 09.00 Uhr

#### Muttenz

APH zum Park, Tramstrasse 83  
Donnerstag, 09.30 Uhr



**Oberwil**

Ref. Kirchgemeindesaal, Therwilerstr. 44  
Donnerstag, 14.15 Uhr

**Therwil**

Kath. Pfarreiheim, Mittlerer Kreis 31  
Montag, 14.30 Uhr

**Hölstein****Offener Tanznachmittag z. Schnuppern**

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

Datum 19. April  
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr  
Ort Hölstein, alte Turnhalle, an der Hauptstrasse  
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 Golflehrer unterrichtet.

**Einsteigerkurs Golf**

Daten 5. - 26. März (4x)  
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr  
Ort City Golf «Pitch & Putt», Bachgraben, 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 Doppelkation: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.) pro Semester  
Besonderes Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene 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  
Freitag, 14.30 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 reaktionsschnell 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, Waisenhaus, 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 Wandergruppe – zwischen 1½ und 5 Std. Die Wanderungen finden in der Regel im U-Abo-Bereich statt und werden bei jedem Wetter durchgeführt (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****Langlauferien im Goms**

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

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

**Nordic Walking im Frühling**

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

Daten So., 25. April - Do., 29. April  
Ort Hotel Schlehdorn, Altglashütten  
Leitung Theo Blum, Seniorensportleiter  
Brigitte Helbing, Seniorensportleiterin

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.