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: 21.11.2025** 

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

#### 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 («EinTag 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

www.akzent-forum.ch

14.00 - 16.30 Uhr

# Ausgewählt. orträge 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

Kosten

Mi., 17. März, 14.30 - 16.00 Uhr

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 Do., 18. März, 10.00 - ca. 11.00 Uhr

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

Fr. 20.-Kosten

# Ferien und Schnupperzeit

#### Ferien

#### Langlaufferien 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 Internet www.akzent-forum.ch

#### Abmeldung

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

#### Kurse

Bei Abmeldung 13 - 6 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in der Höhe von 50% des Kursgeldes erhoben. Bei einer späteren Abmeldung sind wir leider gezwungen, die gesamten Kurskosten in Rechnung zu stellen.

#### Ausflüge, Führungen, Vorträge

Bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss müssen wir die vollen Kurskosten erheben.

#### 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)

Toulouse-Lautrec, Teil 1 (V)

#### März

09.03.2010

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 (
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)

03.05.2010 Wie entsteht ein Bilderrahmen? (F)

#### Mai

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

Anmeldung bis 1. März

#### 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!

#### 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

«Kleinhünigen», 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 «Zollwei-

den», 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 «Zollwei-

den», 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

Fr. 20.- (inkl. Apéro)

Anmeldung bis 11. März

Kosten

#### 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 mu-

seumsdiensten 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 «No-

vartis 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 veränderten.

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, Hoch-

bergerstrasse 160

Leitung Albert Fritz, Hafenführer und ehe-

maliger 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 Zoologi-

scher Garten

Leitung Zoo Basel, Herr Strahm

Kosten Fr. 20.- / 10.- für Kinder (exkl. Ein-

tritt 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, Brunnmeister 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, Rahmenma-

cherin 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, Basel-

str. 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 Hinter-

haus. 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» Schalter-

halle Bahnhof SBB. Billette bitte

selber lösen

Leitung Bally Schuhmuseum

Kosten Fr 30.- (exkl. Bahn Basel SBB -

Schönewerd)

Besonderes Gut zu Fuss! Anmeldung bis 26. Februar

#### 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. Bahn-

hof: 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 verges-

sen! 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» Schalter-

halle 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» Schalterhal-

le Bahnhof SBB. Billette bitte sel-

ber 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 Gruppenreserva-

tion 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.

Daten 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 Allgemei-

nen 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 Sportwissen-

schaften 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 Zunftsaal, Rüme-

linsplatz

Leitung G. Antonia Jendreyko und H.-Die-

ter Jendreyko

Kosten Fr. 20.-

Besonderes Eine Zusammenarbeit mit den All-

gemeinen 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 Allgemei-

nen 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 Zunftsaal, Rüme-

linsplatz

Leitung Marcus Schneider

Kosten Fr. 20.-

Besonderes Eine Zusammenarbeit mit den All-

gemeinen 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 einfallsreichen 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 Patiencen 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



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

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

Öffnungszeiten:

Montag geschlossen Dienstag bis Freitag 9.00 - 18.30 Samstag und Sonntag\* 9.00 - 16.00 \*nur Oktober - April emma herwegh-platz 4 ch-4410 liestal

tel. 061 552 50 80 kantonsbibliothek@bl.ch

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



kantonsbibliothek baselland

#### 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 Osterntisch

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. Mitbrin-

gen 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, Erwachenenbildne-

rin + Bibliotherapeutin

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 Gruppe A

19.1./2.2./2.3./16.3./13.4./27.4./11.5./

25.5 (8x) **Gruppe B** 

26.1./9.2./9.3./23.3./20.4./4.5./18.5./

1.6 (8x)

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4

Leitung Lotti Egli Kosten Fr. 140.-

Besonderes Einstieg jederzeit möglich!

# Und ausserdem...

#### Tarot - Spiegel Ihrer Seele

Sie Iernen 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-Vors

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

Christine Keiser, SVEB und Master

of NLP

Kosten Fr. 120.-Anmeldung bis 26. März

Leitung

# 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 Iernen 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 Auffrischungskurs 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 (FO1)

Textdokumente mit Bildern ergänzen, und Karten, Einladungen, Visitenkarten etc. gestalten.

Mit verschiedenen Schriftarten arbeiten, Clip-Arts oder Bilder aus dem Internet in ein eigenes Dokument einfügen, individuell gestalten und drucken.

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse 2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-, inkl. 1 Übungslektion

#### Microsoft Excel Basis (OE1)

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

Daten eingeben, Tabellen übersichtlich gestalten und drucken, grundlegende Funktionen wie z.B. Summe, Durchschnitt anwenden und mit Formeln rechnen, Zahlenformate definieren, mit Excel rechnen, Zahlenwerte in Grafiken umsetzen, Adresslisten anlegen.

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse 5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-, inkl. 2 Übungslektionen

#### Microsoft Excel Aufbau (0E2)

Wiederholung und Vertiefung von «Excel Basis». Komplexe Budgets und Berechnungen erstellen, eine Datenbank einrichten, zum Beispiel für einen Verein.

Komplexere Formeln und Funktionen anwenden, beispielsweise Wenn-Funktion, Runden, Prozentrechnen, absolute und relative Bezüge. Detailliertes Arbeiten mit Diagrammen, Einsatz von Format- und Mustervorlagen, Verknüpfung von Tabellen.

Voraussetzungen: Kurs «Excel Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

#### Microsoft Access Basis (OA1)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

Besonderes: Auf Wunsch führen wir auch Access Aufbaukurse durch.

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

#### Microsoft PowerPoint Basis (OP1)

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

Texte eingeben, bearbeiten und gestalten, neue Folien erstellen und verwalten, WordArt, ClipArt, Bilder und eigene Fotos einfügen, Zeichnungs-objekte 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-Programm kennenlernen und anwenden. Mit Webmail, zum Beispiel auf einer Ferienreise, E-Mails versenden und empfangen.

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, beantworten, weiterleiten, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Grundlagen Webmail. Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

#### Fokus: Adressbuch (FW11)

Adressbücher erstellen, verwalten und effizient im Alltag einsetzen.

Adressgruppen erstellen und verwalten, E-Mails an Gruppen versenden, Funktionen von Ordnerstrukturen und Regeln.

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

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

#### Fokus: eBay (FW7)

Mittels einer Auktionsplattform im Internet Gegenstände (Möbel, Bilder, Schmuck, Haushaltsgeräte etc.) kaufen und verkaufen.

Konto anmelden und einrichten, Artikel suchen, kaufen und verkaufen, Informationen zur Zahlungsweise und zu möglichen Risiken. Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

#### Fokus: Briefmarken drucken (FW6)

Mit Webstamp gültige Briefmarken mit eigenen Bildern gestalten und auf Kuverts oder Etiketten drucken.

Anmeldevorgang, Hochladen eigener Fotos, Vorbereitung für den Druck.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

#### Fokus: Podcasts (FW2)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse 2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-, inkl. 1 Übungslektion

#### Fokus: iTunes (FW12)

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

Download von iTunes, Musik importieren, Wiedergabelisten erstellen, CDs zusammenstellen und brennen, iPod und iPhone synchronisieren. Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse 2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,

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

#### Fokus: Internet-Telefonie (FW4)

Über das Internet weltweit telefonieren.

Nutzen und Varianten der Internet-Telefonie, Informationen zu verschiedenen VideoCalls und Messenger, Skype einrichten, kennen- und bedienen lernen.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse 1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,

inkl. 1 Übungslektion

#### Fokus: Weniger Spam (Werbung) (FW10)

Vorsichtsmassnahmen gegen lästige Werbung, die per E-Mail versendet wird.

Spam, Viren, Trojaner und andere Malware, Antivirenprogramm einrichten und aktualisieren, Sicherheitseinstellungen, Regeln in Outlook erstellen.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse 2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-, inkl. 1 Übungslektion

#### Fokus: Gratis-Software (FW8)

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

Unterscheidung von OpenSource, Freeware, Shareware und Trial Software. Beispiele kennenlernen wie z.B. Open Office, Gimp, Paint.net, PDF Creator und AntiVir. Installation und Sicherheit.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse 1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-, inkl. 1 Übungslektion

#### Fokus: Google-Anwendungen (FW3)

Google stellt eine Reihe kostenloser Anwendungen, die ständig ausgebaut werden, zur freien Nutzung für Privatanwender zur Verfügung.

Texte und Fotos online präsentieren, Termine organisieren, über den Computer telefonieren, Dokumente und Tabellen online erstellen und zeitgleich mit anderen bearbeiten, mit Google Earth die Welt erkunden etc.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse 2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-, inkl. 1 Übungslektion

#### Fokus: Suchen im Internet (FW1)

Die Informationsflut auf dem Internet wird täglich umfangreicher und das Suchen und Finden zu einer immer grösseren Herausforderung.

Funktionen von Suchmaschinen, Metasuchmaschinen und Portalen, Tipps und Tricks für die erfolgreiche Suche von Themen, Büchern, News, Telefonnummern etc.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

#### Fokus: Bankkonto per Internet (FW5)

Post- und Bankkonten online verwalten und Zahlungen bequem zu Hause erledigen.

Anmeldung und Bewirtschaftung des Online-Kontos, Informationen zur Sicherheit im Online-Zahlungsverkehr.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse 1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-, inkl. 1 Übungslektion

#### Fokus: Steuererklärung (FW9)

Steuererklärung (BS und BL) vom Internet downloaden und ausfüllen.

Download, Installation, Import Daten Vorjahre, Eingabe, Ausdruck und Sicherung.
Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse
1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-, inkl. 1 Übungslektion

# Digitalfotografie

#### Digitalfotografie Basis (DF1)

Die wichtigsten Grundeinstellungen für die erfolgreiche Bedienung der eigenen Digitalkamera kennenlernen und praktisch damit arbeiten. Bildgrösse, Bildqualität, Digitalzoom, Autofokus-Messfeld, ISO-Empfindlichkeit-Einstellungen, Weissabgleich, Blitz, Makro, Belichtungskorrektur (+/-), Motivprogramme, Selbstauslöser, Bildwiedergabe. Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera 3 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 353.-, inkl. 1 Übungslektion

#### Digitalfotografie Aufbau (DF2)

Themen 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 Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten 3 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 353.-,

inkl. 1 Übungslektion

#### Fokus: Makrofotografie (FF1)

Praxiskurs im Botanischen Garten: Erlernen der Makrofotografie.

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

Voraussetzungen: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten 2 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 240.-,

inkl. 1 Übungslektion

#### Fokus: Kinder- und Tierfotografie (FF2)

Praxiskurs im Tierpark Lange Erlen: Erlernen der Fotografie von bewegten Objekten.

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

Voraussetzungen: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten 2 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 240.-, inkl. 1 Übungslektion

#### Fokus: Landschaftsfotografie (FF3)

Praxiskurs im Wenkenpark Riehen: Erlernen der Landschaftsfotografie.

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

Voraussetzungen: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten 2 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 240.-, inkl. 1 Übungslektion

# 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 Bildretouchen anwenden.

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

Voraussetzungen: Kurs «Bildbearbeitung Basis» oder entsprechende Kenntnisse 5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-, inkl. 2 Übungslektionen

# Handybedienung

#### Handybedienung Basis (HB1)

(ohne Computer)

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit Ihrem Handy kennen.

Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.

Voraussetzungen: Eigenes Handy zum Üben 2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 96.-

#### Handybedienung Aufbau (HB2)

(ohne Computer)

Sie möchten mit Ihrem Handy den SBB Fahrplan für unterwegs konsultieren, eine Telefonnummer oder das Kinoprogramm einer beliebigen Stadt suchen.

MMS und E-Mails empfangen und versenden, Handy und Internet sicher nutzen, Kostenfallen kennen, mögliche Verknüpfungen von Handy und PC.

Voraussetzungen: Eigenes Handy mit W-Lan-Funktion zum Üben 2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 96.-Siehe auch unter «Privatangebote»

#### Multimedia

#### Videobearbeitung Basis (MV1)

Grundelemente des digitalen Videoschnitts mit Premiere Elements kennenlernen, Filme von der Kamera auf den Computer übertragen und editieren (schneiden).

Videos einlesen, Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, Vor- und Nachspann erstellen.
Voraussetzungen: Gute PC-Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,
inkl. 2 Übungslektionen

#### Videobearbeitung Aufbau (MV2)

Repetition von «Videobearbeitung 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 Menufunktionen Ihrer Digitalkamera besser kennenlernen.

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Gerätes und beantwortet Ihre Fragen rund ums Fotografieren. Sie können alleine oder zu zweit teilnehmen.

1 Lektion, Fr. 75 .- , 2 Lektionen, Fr. 140 .-

#### Privatlektion Handy

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menufunktionen Ihres Handys besser kennenlernen

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels.

1 Lektion, Fr. 75 .- , 2 Lektionen, Fr. 140 .-

#### Privatlektion iPhone

Sie möchten die einmaligen Möglichkeiten Ihres iPhones kennenlernen und nutzen.

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres iPhones und beantwortet Ihre Fragen zu dem Funktionsumfang Ihres Gerätes. Funktionen ohne Computer, 1 Lektion, Fr. 75.-Funktionen mit Computer, 1 Stunde, Fr. 120.-(exkl. Wegpauschale)

#### Privatlektion iPod

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

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

Funktionen ohne Computer, 1 Lektion, Fr. 75.-Funktionen mit Computer, 1 Stunde, Fr. 120.-(exkl. Wegpauschale)

#### Computerfragen per Telefon

Sie haben Fragen zu Programmhandhabungen oder möchten ein konkretes Anwendungsproblem lösen.

Sofern Sie über einen getrennten Internet- und einen Telefonzugang verfügen, können Sie sich 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

#### **Auffrischungskurs**

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

Daten 1. Februar - 3. Mai (10x) Tag/Zeit Montag, 14.00 - 14.50 Uhr

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Heidrun Graf, lic. phil.

Kosten Fr. 190.-

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.

1. Februar - 3. Mai (10x, ohne 15.2./ Daten

22.2./29.3./5.4)

Montag, 08.30 - 09.20 Uhr Tag/Zeit

Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

Nadia Guridova Leitung

Fr. 190.-Kosten

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 11/2 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, 10.40 Uhr Montag, 10.30 Uhr 09.45 Uhr Montag, 11.00 Uhr Dienstag,

Dienstag, 14.00 Uhr Dienstag, 15.00 Uhr Dienstag, 15.00 Uhr Dienstag, 16.00 Uhr Dienstag, 16.00 Uhr Mittwoch, 09.40 Uhr 08.30 Uhr 11.00 Uhr Mittwoch, Mittwoch,

#### Leichte Mittelstufe

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

#### Mittelstufe

09.30 Uhr Montag, 09.00 Uhr Montag, 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 08.30 Uhr Freitag,

#### Fortgeschrittene Mittelstufe

09.20 Uhr Dienstag, 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, 09.30 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr Donnerstag, 15.00 Uhr Donnerstag, 10.30 Uhr Donnerstag, 16.00 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

Allschwil

10.00 Uhr Mittelstufe Dienstag, Mittelstufe Donnerstag, 09.30 Uhr

Binningen Mittelstufe

Donnerstag, 08.45 Uhr **Oberstufe** Donnerstag, 10.30 Uhr

Birsfelden

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

Bubendorf

**Oberstufe** Montag, 09.30 Uhr

Gelterkinden

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

Montag,

Dienstag,

Mittwoch,

Liestal

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

Münchenstein Mittelstufe

Donnerstag, 14.00 Uhr Mittwoch, 10.15 Uhr

17.00 Uhr

09.00 Uhr

09.00 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr **Oberwil** Mittelstufe

Dienstag, 16.30 Uhr

Sissach

Mittelstufe Dienstag, 18.00 Uhr Mittelstufe Donnerstag, 10.15 Uhr

# Französisch

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr Donnerstag, 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

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

Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

Aesch

**Oberstufe** Donnerstag, 10.15 Uhr

Arlesheim Mittelstufe

Mittwoch, 09.15 Uhr

Liestal

Fortg. Anfänger Freitag, 10.45 Uhr Mittelstufe Freitag, 09.00 Uhr

# Spanisch

Basel

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

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

Freitag,

#### Leichte Mittelstufe

Freitag, 11.00 Uhr

#### Mittelstufe

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

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

chende Rechnung.

# 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 entspre-

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

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

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

#### Männerfit

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

Basel

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Bettina Grünenfelder, Turn- und Leitung

Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Fr. 12.50/Lektion

Liestal

Kosten

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

Madeleine Schmutz, Bewegungs-Leitung

und Tanzpädagogin Fr. 17.-/Lektion

**PowerGym** 

Kosten

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

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

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung Kosten

Fr. 12.50/Lektion

#### Sanfte Gymnastik

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

Kurs 1

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

Kurs 2

Montag, 10.45 - 11.45 Uhr Tag/Zeit Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kurs 3

Tag/Zeit Montag, 11.45 - 12.45 Uhr

Barbara Brütsch, Leitung

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

jeweils Fr. 12.50/Lektion Kosten

#### Rhythmus - Bewegung - Koordination

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

#### Kurs 1 und 2

Leitung

Tag/Zeit Dienstag

> Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### Rhythmus - Bewegung

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

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit Ort Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11

Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Fr. 12.50/Lektion Kosten

#### Neu: Körpertraining - Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Basel

Leitung

Tag/Zeit Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr Studio Aktiv Wellness, Ort

Hermann Kinkelin-Str. 11

Barbara Brütsch, Leitung

Bewegungspädagogin

Fr. 12.50/Lektion Kosten

Liestal

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Sport- und Gesundheitszentrum Ort Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

21 A, Liestal

Gabriela Karrer, Physiotherapeutin Leitung

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### Bauch - Beine - Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Tag/Zeit Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### Rhythmische Gymnastik

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

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel Marie-José Tschopp Leitung Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### GymFit+

Leitung

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) Halbjahresabonnement Fr. 116.20 Kosten

(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

St. Johannes Alterssiedlung, Wilhelm Klein-Strasse 19 Donnerstag, 14.30 Uhr

Montag, 14.00, 15.00 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, Kleinriehenstr. 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

#### Riehen

Andreashaus, Keltenweg 41

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

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168 Mittwoch, 09.00 Uhr

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Obertorstrasse 21/25 Donnerstag, 09.30 Uhr

#### Aesch

Steinackerhaus, Herrenweg 14

Montag, 14.00 Uhr

#### Allschwil

St. Theresia, Baslerstr. 242

Montag, 14.00 Uhr

St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Montag, 14.00, 15.30 Uhr **Turnhalle Gartenstrasse** 

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

#### Arlesheim

Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

#### Biel-Benken

Schulhaus Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

#### Binningen

Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7

Mittwoch, 14.00 Uhr Donnerstag, 17.30 Uhr

#### Blauen

Turnhalle, 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

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

Laufen

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

Liestal

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

Lupsingen

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

Maisprach

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

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

Muttenz

KGH Feldreben, Feldrebenweg 14

Donnerstag, 14.15 Uhr

Feuerwehrmagazin, Theorieraum, Schulstr. 7

Montag, 08.45 Uhr Freitag, 14.30 Uhr

Schulhaus Hinterzweien, Schützenhausstr. 15

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)

Pfeffingen

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

Pratteln

Ref. Kirchgemeindehaus, St. Jakobsstr. 1

Dienstag, 14.15 Uhr

Reinach

Ref. Kirchgemeindehaus, Bruderholzstr. 39

Dienstag, 09.00 Uhr

Rothenfluh

Turnhalle, Wittnauerstr. 175

Montag, 09.00 Uhr

Schönenbuch

Mehrzweckhalle, Zollstr. 5

Dienstag, 13.30 Uhr

Sissach

Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7 Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen) Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

Therwil

Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36 Montag, 14.20 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

Freitag, 09.15 Uhr

Zwingen

Turnhalle Sekundarschule, Friedhofweg 7

Mittwoch, 15.30 Uhr

Fokus: Prävention

**Beckenbodentraining** 

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

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstrasse 15, Basel

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr Ort Studio Aktiv Wellness,

Hermann Kinkelin-Str. 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 Bewegen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Leitung Diana Barth, Bewegungspädago-

gin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Gleichgewichtstraining

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

Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Monique Mattarelli, ausgebildete

Leiterin Sturzprophylaxe

Kurs 2

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

akzent forum Turnhalle, Waisen-Ort

haus, Theodorskirchplatz 7, Basel

Rita Schrämmli-Kellerhals, Leitung

Physiotherapeutin

#### Kurse 4 und 5

Tag/Zeit

Mittwoch

Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

Ort

Leitung

Fitnesscenter 50+, Gymnastik-

halle, Belchenstr. 15, Basel Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Kurs 6

Tag/Zeit Ort

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr 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, Pysiotherapeutin

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

Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung

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 Lisbeth Reinhard-Barth,

Atemtherapeutin Kosten Fr. 18.-/Lektion

#### Yoga

Leitung

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

Meister Xinhua Zhu Leitung

Kosten Fr. 17.-/Lektion

#### **Feldenkrais**

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

Kurs 1

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

Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehre-

rin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Fr. 16.-/Lektion Kosten

#### 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, Waisen-

haus, 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

Meister Xinhua Zhu Leitung 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

Kosten

#### 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

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

#### Laufspass mit dem Laufpass

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

Daten

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, Grenzacher-

str. 124, (Bau 67), Basel

Beatrice Meier Leitung

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

tritt, 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. Hallenbad-

eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

#### Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr Tag/Zeit

Ort Pestalozzi-Schulhaus,

St. Johanns-Ring 17, Basel

Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler

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

7,6% MwSt.)

#### Wassergymnastik mit Schwimmen

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15

(inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

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

#### Grossbasel

Montag

Dalbehof, Kapellenstrasse 17

09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen) Montag Dienstag 08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen) Weiherweg Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

08.30, 09.30, 10.15, 14.00, 14.45,

15.30, 16.15 Uhr

08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr Dienstag

Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

#### Fit im Wasser in Basel

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15

(inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)

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

#### Kleinbasel

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse 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 16.00 Uhr Mittwoch

#### Fit im Wasser in BL

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

#### Aesch

Schulhaus Schützenmatt, Dornacherstr. 43

Mittwoch, 13.30 Uhr

#### Bottmingen

Hallenbad Burggarten, Burggartenstr. 1 Montag, 14.15 Uhr

#### Frenkendorf

Schwimmhalle Mühlacker, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

#### Gelterkinden

Hallenbad, Lachmattstr. 22 Mittwoch, 09.00 Uhr

#### Liestal

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

#### Muttenz

Hallenbad, Baselstr. 89 Freitag, 14.15 Uhr

#### **Oberwil**

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

#### Tanzen

#### Stepptanz

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

#### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

#### **Aufbaukurs**

Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr Tag/Zeit

Ort tanzwerk, die Schule für Stepp-

tanz, Schorenweg 150, Basel

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

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, Bewegungspädago-

gin, 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

Fr. 17.-/Lektion Kosten

#### Gesellschaftstanz

#### Basel

Kurs 1: für Neueinsteiger

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung **Doris Marty** 

#### Kurs 2: leicht Fortgeschrittene

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

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

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

Leitung Romy Diethelm

#### Kurs 6 und 7

Ort Gerbergässlein 23

Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.) Kosten

#### 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 Pflege-

heim, Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

#### Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesen-

damm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

#### Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

#### Aesch

Aula SI, Reinacherstr. 3

Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Allschwil

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Montag, 15.00 Uhr

#### Arlesheim

Ref. Kirchgemeindehaus, Stollenrain 20A

Dienstag, 14.30 Uhr

#### 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», Bachgra-

ben, Belfortstrasse 135

Leitung Markus Müller

Kosten Fr. 154.95 (inkl. Fr.10.95 MwSt.)

Anmeldung bis 19. Februar

#### Münchenstein

#### **Tennis**

Ort

Leitung

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

Tellilistegelli.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Tennis Center Münchenstein 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 Doppellek-

tion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80

MwSt.) pro Semester

Besonderes Für AnfängerInnen und Fortge-

schrittene geeignet.

#### Aesch

#### Mehrzweckhalle Löhrenacker,

Landskronstr. 41 Donnerstag, 09.00 Uhr

#### Arlesheim

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg

Mittwoch, 09.00 Uhr

#### Liestal

Sporthalle Frenke, Bündenstr. 5

Dienstag, 12.00 Uhr

#### **Tischtennis**

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

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr

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, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7, Basel

# Wandern

#### Bergwandern

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

#### Wandern

Die reine Wanderzeit beträgt – je nach 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

#### Langlaufferien im Goms

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

Daten So, 28. Februar - So, 7. März 2010

Ort Obergoms 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, Seniorensport-

leiterin

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.