

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 2: aSchwerpunkt Johann Peter Hebel  
  
**Rubrik:** Akzent Forum

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

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

# Bildung, Kultur und Sport

... Walking, Führungen und iPod-Kurse

**Johann Peter Hebel ist in aller Munde. Auch wir haben für Sie eine Führung und einen Vortrag zum Leben und Wirken des Badener Dichters organisiert. Daneben können Sie bei uns viele weitere attraktive Angebote und Kurse in den Bereichen Bildung, Kultur und Sport nutzen.**

## Angebote zu Johann Peter Hebel

Wir haben einen literarischen Spaziergang durch Basel organisiert, bei dem Sie auf den Spuren von Johann Peter Hebel durch die Stadt geführt werden (vgl. S. 38). Daneben hat die Hebel-Kennerin und Buchautorin Helen Liebedörfer mit Texten von Hebel und Musik aus der Zeit einen besonderen Vortrag vorbereitet (vgl. S. 40).

## Veranstaltungen zur Mobilität

Dazu haben wir Veranstaltungen zum privaten und zum öffentlichen Verkehr organisiert. Wir bieten einen Auffrischungskurs zur Fahr-Theorie sowie ein professionelles

Fahrtraining. Daneben erhalten Sie in einem Vortrag von einem Facharzt wertvolle Informationen zu den gesetzlichen Grundlagen und Tests der Fahrtüchtigkeit (vgl. Angebote S. 37).

## Sprachen lernen

Vielleicht möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen? Wir bieten über 100 Sprachkurse auf allen Stufen an. Sie können bei uns Französisch, Italienisch, Spanisch und auch Englisch lernen oder Ihre Sprachkenntnisse vertiefen (vgl. Sprachkurse ab S. 47 f.).

## iPod- und iPhone-Kurse

Natürlich können Sie bei uns auch lernen, wie man mit einem Computer umgeht, wie man sich sicher im Internet bewegt, wie man Glückwunschkarten gestaltet, Podcasts herunterlädt und wie ein iPod oder das iPhone optimal bedient werden (vgl. Computerangebote ab S. 42 ff.).

## Fitness, Entspannung und Prävention

Sie können selbstverständlich auch in unseren Kraftraum kommen, einen Rückentrainingskurs besuchen, PowerGym machen, Tai-Ji, Qi-Gong oder Yoga.

## Bildung, Kultur und Sport

Die Details zu diesen und vielen weiteren Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten.

Kommen Sie einfach in unser Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 oder rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne, das passende Angebot zu finden.



**Telefon 061 206 44 66**

Mo-Fr, 08.00 - 12.00 Uhr

und 14.00 - 16.30 Uhr

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

# Ausgewählt

**Johann Peter Hebel und das Wiesental / Veranstaltungen im Sommer**

## «Ne freudig Stündli» mit J. P. Hebel

«Ne freudig Stündli – isch's nit e Fündli?» Mit Texten von Johann Peter Hebel und Musik aus der Zeit feiern wir seinen 250. Geburtstag.

Datum 25. Mai

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

## Makro- und Landschaftsfotografie

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

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

Ort Staufen und Umgebung

## Mit J. P. Hebel unterwegs durch Basel

Ein literarischer Spaziergang auf den Spuren dieses vielseitigen, bekannten und doch auch unbekannten Schriftstellers.

Datum 28. Mai

Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr

## Sommerferienprogramm

Möchten Sie auch in den Sommerferien etwas Anregendes für Körper und Geist tun? Dann sind Sie beim Sommerferienprogramm von Bildung und Sport genau richtig.

Verlangen Sie das Detaillprogramm ab Mai.

## Am Ufer der Wiese entlang

Auf diesem Rundgang erfahren Sie mehr über die Lebewesen und Försterarbeiten am Wiese-Ufer in Riehen.

Datum 4. Juni

Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr

## Schlager und beliebte Melodie

Der Chor und das Flötenensemble von Pro Senectute beider Basel laden Sie herzlich ein zu ihrem Konzert mit beliebten und bekannten Melodien.

Datum 19. Juni

Tag/Zeit Samstag, 16.00 - ca. 17.30 Uhr

Ort Kirche Oekolampad, Basel

Leitung Paula Boschung

# Mobil und sicher

Veranstaltungen rund ums Auto und den öffentlichen Verkehr

## Fahr-Theorie Auffrischungskurs

Ihre theoretischen Fahrkenntnisse werden aufgefrischt, die neuesten Verkehrsregeln besprochen sowie Fragen der aktuellen Fahrprüfung.

Datum	18. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Philipp Warpelin, Fahrlehrer
Kosten	Fr. 35.-
Anmeldung	bis 3. Mai

## Fahrtraining mit dem eigenen Auto

Sie fahren in Begleitung eines Fahrlehrers im eigenen Auto und können Ihr Fahrverhalten prüfen sowie Neuerungen kennenlernen.

Daten	Privatstunde nach Vereinbarung
Dauer	ca. 1 Stunde
Kosten	Fr. 80.-

## Fahrtüchtigkeit im Alter

Verkehrsmedizinische Informationen zu gesetzlichen Grundlagen und Tests der Fahrtüchtigkeit anhand von Beispielen.

Datum	9. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Patrick Laberke, Gerichtsmediziner
Kosten	Fr. 35.-
Anmeldung	bis 26. Mai

## Mobil heute – mobil morgen

Im Kurs wird geübt, die neuen Billettautomaten zu bedienen, und es werden Tipps gegeben, wie man sich als Fussgänger und Fahrgast im Verkehr sicher bewegt.

Daten	Mi, 5. Mai, 14.00 - 16.45 Uhr
Tag/Zeit	Di, 11. Mai, 14.00 - 16.45 Uhr
Ort	Pro Senectute beider Basel, Luftgässlein 3
Leitung	Peter Egger, ehem. Tramchauffeur
Kosten	gratis
Besonderes	In Zusammenarbeit mit dem TNW (Tarifverbund Nordwestschweiz)
Anmeldung	jeweils 2 Wochen vor dem Termin

Information und Anmeldung im akzent forum:  
061 206 44 66

## Kursangebote

### Auskunft und Anmeldung

Montag - Freitag	08.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 16.30 Uhr
Telefonisch	061 206 44 66
Persönlich	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95
E-Mail	info@akzent-forum.ch
Internet	www.akzent-forum.ch

### Abmeldung

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

### Kurse

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

### Ausflüge, Führungen, Vorträge

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

## Auf einen Blick...

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

#### Mai

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)
17.05.2010	Tatort Rheinfelden (F)
17.05.2010	Nummerologie (V)
18.05.2010	Unter Engeln und Madonnen (F)
19.05.2010	Werte zwischen Generationen (V)
20.05.2010	Hermann Hesse und Basel (F)
21.05.2010	Birsigtunnel (F)
25.05.2010	Johann Peter Hebel (V)
26.05.2010	Napoleonnuseum (A)
26.05.2010	Südindien und Sri Lanka (V)
27.05.2010	Solidarität zw. Generationen (V)
28.05.2010	Mit J. P. Hebel unterwegs (F)
30.05.2010	Von «Hösch» zu «Vol kras monn» (V)
31.05.2010	Von der Biene zum Honig (F)

#### Juni

01.06.2010	Basler Brunnen (F)
02.06.2010	Strassennamen Basels (V)
03.06.2010	Zeitgemäss Ernährung (V)
03.06.2010	Trichtereien (F)
04.06.2010	Am Ufer der Wiese entlang (F)
07.06.2010	Fundstücke am Dalbedych (F)

08.06.2010 Tierpark Goldau (A)

09.06.2010 Fahrtüchtigkeit im Alter (V)

09.06.2010 Wolfgottesacker (F)

10.06.2010 Bischofsstadt/Chemiestadt (F)

11.06.2010 Grosselternkoffer (F)

14.06.2010 Antike, überall präsent. (F)

15.06.2010 «Anne Frank» – mit Buddy Elias (V)

15.06.2010 Unterwegs im Margarethenpark (F)

16.06.2010 Chocolats Camille Bloch (A)

17.06.2010 Jungtiere im Zoo (F)

21.06.2010 Kleinhüningen – einst und heute (F)

22.06.2010 Menschen in der Antike (F)

23.06.2010 Naturschätze in der Rheinalde (F)

24.06.2010 Frauenpower in Basel (F)

## Führungen

### Kunst aus Glas: Kunstglaserei Jossi

Im Atelier für Kunstglaserei und Glasmalerei sehen Sie, wie Glaskunstwerke restauriert, repariert und neu angefertigt werden.

Datum 10. Mai

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.25 Uhr, Birsstr. 118 im Hinterhaus. Bus 36 bis «Forellenweg»

Leitung Pamela Jossi, Kunstglaserin

Kosten Fr. 20.-

Anmeldung bis 26. April

### Architektur im Kleinbasel um 1900

Im «Neubauviertel» ausserhalb des Mauerverlaufs finden sich neben traditionellen Einzelbauten originelle Jugendstil-Ensembles.

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

### Vogelkundlicher Rundgang

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

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

### Tatort Rheinfelden

Literaturspaziergang zu Krimischauplätzen, Orten gepflegter Badekultur und zu literarisch bedeutsamen Ecken und Winkeln der Altstadt.

Datum	17. Mai
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Rheinfelden, vor dem Rathaus/ Marktgasse 16
Leitung	Martina Kuoni, Literaturwissenschaftlerin
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 3. Mai

### Unter Engeln und Madonnen

Wo Marien und Engel jenen Weg säumen, an dem J. P. Hebels Büste mit Ihrem Geheimnis wartet: Stadtführung vom Spalentor zum Fischmarkt.

Datum	18. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Spalentor
Leitung	Grabmacherjoggi
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 4. Mai

### 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 Liebendorfer
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 6. Mai

### Basler Brunnen

Ein besonderer Schmuck Basels ist die Vielfalt der Brunnen. Auf einem gemütlichen Spaziergang lernen Sie die schönsten kennen.

Datum	1. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort	Schifflände, beim Kassenhäuschen der Personenschiffahrt
Leitung	Peter Habicht, Historiker
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 18. Mai

### Birsigtunnel – überdeckter Stadtbach

Wissen zu Stadtgeschichte und Wasser gibt es auf dem Weg durch den Birsigtunnel. Eine Rundgang für Sie und Ihre/n Enkelin.

Datum	21. Mai
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Zoo
	Haupteingang
Leitung	ideenreich
Kosten	Fr. 23.- Erw./Fr. 10.- Kinder
Besonderes	Für Kinder ab 8 Jahren. Bitte Alter der Kinder bei Anmeldung angeben.
	Gutes (geschlossenes) Schuhwerk mit gutem Profil. Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 7. Mai

### Mit J. P. Hebel unterwegs durch Basel

Ein literarischer Spaziergang auf den Spuren dieses vielseitigen, bekannten und doch auch unbekannten Schriftstellers.

Datum	28. Mai
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr, Hebel-Denkmal vor der Peterskirche
Leitung	Roger Ehret
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 14. Mai

### Von der Biene zum Honig

Eine Exkursion zu Biene und Honig mit Einführungssreferat und Besichtigung von Bienenhaus und Honigschleuder.

Datum	31. Mai
Tag/Zeit	Montag, 14.00 Uhr - ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.00 Uhr, «Treffpunkt» Schalterhalle, Billett nach Sissach bitte selber lösen.
Leitung	Jacques Breiter, kantonaler Bieneninspektor
Kosten	Fr. 35.- (exkl. Zugticket, inkl. Transport in Sissach)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 16. Mai

### Wolfgottesacker

Mit anekdotenreichen Grab-Biografien wird das Andenken prominenter Gestalten der Stadtgeschichte an deren letzten Ruhestätten gepflegt.

Datum	9. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang, Tramstation M-Park (Tram 10/11)
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 26. Mai

## Von der Bischofsstadt zur Chemiestadt

Die Dauerausstellung des Historischen Museums in der Barfüsserkirche gibt Einblick in Ereignisse, die Basels Geschichte prägten.

Datum	10. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.15 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang Historisches Museum Basel
Leitung	Johanna Stammle, Historisches Museum Basel
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt)
Anmeldung	bis 27. Mai

## Der Grosselternkoffer

Die Kantonsbibliothek Baselland leihst Grosselternkoffer aus. Sie erfahren, was sich damit machen lässt. Für Sie und Ihre/n Enkel/in.

Datum	11. Juni
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr
Treffpunkt	Kantonsbibliothek Liestal
Leitung	Susanne Wäfler, Kantonsbibliothek
Kosten	Fr. 20.- Erw./10.- für Kinder, inkl. Zvieri
Besonderes	Ab 4 Jahren. Bitte bei Anmeldung Alter der Kinder angeben
Anmeldung	bis 28. Mai

## Antike, überall präsent. Ein Suchspiel

Wir erleben auf dem Rundgang, wie das antike Erbe über die Jahrhunderte bis heute in unserer Kultur eine massgebliche Rolle spielt.

Datum	14. Juni
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Münsterportal
Leitung	Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 31. Mai

## Unterwegs im Margarethenpark

Erfahren Sie mehr zur Geschichte, Gestaltung und Pflege des ursprünglich als englischer Garten angelegten Landschaftsparks.

Datum	15. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 - ca. 15.30 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz bei der Kunsteisbahn
Leitung	Meinrad Gunti, Stadtgärtnerei Basel
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 1. Juni

## Jungtiere im Zoo

Sie beobachten das Verhalten der Mutter und der Gruppe gegenüber Jungtieren und erfahren, wie Aufzucht und Pflege erfolgen.

Datum	17. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram 10
Leitung	Zoo Basel
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr. 14.-)
Anmeldung	bis 3. Juni

## Kleinhüningen – einst und heute

Der Rundgang zeigt Ihnen den Charme des alten Fischerdorfes – Sie entdecken eine wunderschöne Welt in verborgenen Winkeln!

Datum	21. Juni
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Tram Endstation 8 «Kleinhüningen», Wiesendamm
Leitung	Mike Stoll
Kosten	Fr. 23.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 7. Juni

## Darstellungen des Menschen in d. Antike

Die Skulptur im antiken Griechenland vermag uns nach zweieinhalbtausend Jahren immer noch zu faszinieren und zu beglücken.

Datum	22. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr, Eingang Skulpturenhalle
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Museumseintritt)
Anmeldung	bis 8. Juni

## Naturschätze in der Rheinhalde

Sie lernen das älteste Naturschutzgebiet der Schweiz und einige seiner Tier- und Pflanzenarten kennen.

Datum	23. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Bushaltestelle «Rankstrasse», Liniens 31 und 38 in Richtung Hörnli/Grenzach-Wyhlen
Leitung	Michael Zemp, Stadtgärtnerei Basel
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 9. Juni

## Frauenpower in Basel

Wir begegnen auf dem Rundgang Kaiserinnen und Adeligen, Heiligen und Klosterfrauen, Hexen und Prostituierten, Ehefrauen und Müttern.

Datum	24. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr beim Münsterportal
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 10. Juni

## Ausflüge

### Ein Tag in Champ-Pittet

Führung durch die Gärten von Champ-Pittet und freie Besichtigung der Lehrpfade und Ausstellungen im grössten Schweizer Feuchtgebiet.

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

### Napoleonomuseum und Insel Reichenau

Es lockt der Bodensee! Morgens besuchen wir das Schlösschen Arenenberg, nachmittags die Insel Reichenau mit den romanischen Kirchen.

Datum	26. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 - ca. 19.30 Uhr
Treffpunkt	07.55 Uhr Treffpunkt Gartenstrasse R. Saner
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 98.- (exkl. Museumseintritt, Mittagessen)
Anmeldung	bis 12. Mai

### Zu Wolf und Bär im Tierpark Goldau

Nach einer Führung zur Gemeinschaftsanlage von Bär und Wolf können Sie selbstständig weitere der rund 100 Wildtierarten beobachten.

Datum	8. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 - ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalde Bahnhof SBB. Billette bitte selber lösen
Leitung	Tierpark Goldau
Kosten	Fr. 30.- (exkl. Ticket Basel - Goldau, Eintritt Tierpark und Mittagessen)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 25. Mai

### Chocolats Camille Bloch

Seit 75 Jahren produziert die Fabrik nach unveränderter Rezeptur 12 Tonnen feinster Schoggi pro Tag, u.a. Ragusa, Torino und Likörs.

Datum	16. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 - ca. 15.00 Uhr
Treffpunkt	07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-le. Billette bitte selber lösen.
Leitung	Gerhard Winkler/Camille Bloch
Kosten	Fr. 30.-
Besonderes	Gut zu Fuss! Viele Treppen, Gehhil-fen nicht erlaubt! Keine Sitzmöglichkeiten.
Anmeldung	bis 31. Mai

## Vorträge

### Paris – Souvenirs einer Weltstadt

Amüsantes und Kurioses aus den Tage- und Nachbüchern 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

### Numerologie – Wissenschaft der Zahlen

Die Numerologie setzt Geburtsdaten und Namen in Symbolzahlen um, die Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen widerspiegeln.

Datum	17. Mai
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Edith Gisin
Kosten	Fr. 50.-
Anmeldung	bis 3. Mai

### Werte zw. Generationen weitergeben

Wir thematisieren die Suche nach Werten, die auch in unsicheren Zeiten Orientierung geben.

Welche möchten wir weitergeben?

Datum	19. Mai
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 5. Mai

### «Ne freudig Stündli» mit J. P. Hebel

«Ne freudig Stündli, isch's nit e Fündli?» Mit Texten von J.P.Hebel und Musik aus der Zeit feiern wir seinen 250. Geburtstag.

Datum	25. Mai
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort	Zunftsaal Schmiedenhof, Rüme-linsplatz
Leitung	Helen Liebendorfer und Frieder Liebendorfer am Flügel
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Eine Zusammenarbeit mit den Allgemeinen Bibliotheken Basel ABG
Anmeldung	bis 11. Mai

### Südindien und Sri Lanka – Dia-Vortrag

Eine fotografische Reise zu Menschen, Landschaften und Bauten des südlichen indischen Subkontinents und Sri Lankas.

Datum	26. Mai
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Verena Wey
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 12. Mai

### Solidarität zwischen den Generationen

GGG Voluntas Freiwillige berichten von ihren Erfahrungen bei der Begleitung kranker Menschen und der daraus entstehenden Solidarität.

Datum	27. Mai
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Beate Wölflé (GGG Voluntas) und Freiwillige
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 14. Mai

### Von «Hösch» zu «Vol kras monn»

In der Reihe Rückblende diskutieren Bänz Friedli und Christian Schmid (Radio DRS) über die Entwicklung von (Jugend-)Sprache und Dialekt.

Datum	30. Mai
Tag/Zeit	Sonntag, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort	Bibliothek ABG, Schmiedenhof 10
Leitung	Eine Kooperation mit den Allgemeinen Bibliotheken Basel ABG und Thalia Bücher
Kosten	gratis, freiwillige Kollekte
Anmeldung	keine Anmeldung

### Nomen est omen – Strassennamen

Strassennamen sind Mosaiksteine zu Basels Geschichte. Erfahren Sie Unerwartetes, das sich hinter Ihnen verbirgt.

Datum	2. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Roger Jean Rebmann (Grabmacherjoggi)
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 19. Mai

### Zeitgemäss gesunde Ernährung

Informationen und Tipps für eine bedarfsgerechte Ernährung für körperlich aktive und inaktive Lebensstile von Menschen ab 60.

Datum	3. Juni
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Markus Latscha, Sportwissenschaftler
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 20. Mai

### Fahrtüchtigkeit im Alter

Verkehrsmedizinische Informationen zu gesetzlichen Grundlagen und Tests der Fahrtüchtigkeit anhand von Beispielen.

Datum	9. Juni
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Patrick Laberke, Gerichtsmediziner
Kosten	Fr. 35.-
Anmeldung	bis 26. Mai

### «Anne Frank» – mit Buddy Elias

Der Schauspieler und Präsident des Anne-Frank-Fonds Buddy Elias erzählt über seine Cousine.

Datum	15. Juni
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Zunftsaal Schmiedenhof, Rümelinsplatz
Leitung	Buddy Elias
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Eine Zusammenarbeit mit den Allgemeinen Bibliotheken Basel ABG
Anmeldung	bis 1. Juni

## Spiel

### 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
----------	-------------

# IMMER IN GUTER

# GESELL- SCHAFT

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

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

Öffnungszeiten:

Montag geschlossen

Dienstag bis Freitag

9.00 – 18.30

Samstag und Sonntag\*

9.00 – 16.00

\*nur Oktober - April

emma herwegh-platz 4

ch-4410 liestal

tel. 061 552 50 80

kantonsbibliothek@bl.ch

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

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



kantonsbibliothek  
baselland

# 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

### Itingen

Montag, 09.30 - 11.00 Uhr

### Chor

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

### Basel

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

### Pratteln

Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr

### Kammerorchester

**Sie beherrschen Ihr Instrument und möchten das Zusammenspiel üben und geniessen. Gespielt werden klassische Werke aus allen Epochen.**

### Liestal

Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr

### Bläser Regio Basel

**Pratteln**  
Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

### Handharmonika-Gruppe «Sunneschyn»

**Birsfelden**  
Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr

### Kurse

### Basel

**Serviettenteknik auf Glasteller**  
Sie gestalten Ihre ganz eigenen Deko-Glasteller.  
Datum 10. 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 26. April

### Liestal

**Lesezirkel**  
Gespräch und Gedankenaustausch über Bücher und Autoren, 14-täglich.  
Daten **Gruppe A**  
13.4./27.4./11.5./25.5 (4x)  
**Gruppe B**  
20.4./4.5./18.5./1.6 (4x)  
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr  
Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4  
Leitung Lotti Egli  
Kosten Fr. 70.-  
Besonderes Einstieg jederzeit möglich!

## Und ausserdem...

### Fahr-Theorie Auffrischungskurs

Ihre theoretischen Fahrkenntnisse werden aufgefrischt, die neuesten Verkehrsregeln besprochen sowie Fragen der aktuellen Fahrprüfung.

Datum 8. Mai  
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Philipp Warpelin, Fahrlehrer  
Kosten Fr. 35.-  
Anmeldung bis 3. Mai

### Fahrtraining mit dem eigenen Auto

Sie fahren in Begleitung eines Fahrlehrers im eigenen Auto und können Ihr Fahrverhalten prüfen sowie Neuerungen kennenlernen.

Daten Privatstunde nach Vereinbarung  
Dauer ca. 1 Stunde  
Kosten Fr. 80.-

## 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, 20. April

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, 3. Mai

#### Computer - Frühlingsputz

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

Mit Martin Gruber

### Montag, 7. Juni

#### Panoramafotografie

Was muss bei der Panoramafotografie beachtet werden und wie werden die Bilder fachgemäß bearbeitet.

Mit Urs Hartmann

## Besondere Kurse

### Wochenendkurs in Staufen

#### Makro- und Landschaftsfotografie

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

Kursort: Staufen u. Umgebung / Gasthaus zum Löwen

Kursleitung: Urs Hartmann, Fotograf

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

### Mobil heute – mobil morgen

Im Kurs wird geübt, die neuen Billettautomaten zu bedienen, und es werden viele Tipps gegeben, wie man sich im Verkehr als Fussgänger und Fahrgäst sicher bewegt.

Daten	Mi, 5. Mai, 14.00 - 16.45 Uhr
	Di, 11. Mai, 14.00 - 16.45 Uhr
	Mo, 17. Mai, 14.00 - 16.45 Uhr
Ort	Pro Senectute beider Basel, Luftgässlein 3
Leitung	Peter Egger, ehem. Tramchauffeur
Kosten	gratis
Besonderes	In Zusammenarbeit mit dem TNW
Anmeldung	jeweils 2 Wochen vor dem Termin

### 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

## Mac-Angebot

### 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)

Wir bieten auch Support und einzelne Privatstunden für Mac-Nutzerinnen und -Nutzer an (vgl. «Privatangebote»).

## PC Grundlagen

### PC Basis (PC1)

Schritt für Schritt die PC-Handhabung und 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

## Office-Programme

(Word, Excel, Powerpoint, Access)

### Microsoft Word Basis (OW1)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### Microsoft Word Aufbau (OW2)

Erstellen und Bearbeiten von komplexen Dokumenten und eigene Stolpersteine in Word beheben. Auch für Umsteiger von Word 2003 auf Word 2007 geeignet.

Wiederholung «Microsoft Word Basis», Tabellen und Vorlagen erstellen, Symbole, ClipArts und Bilder einfügen, verschiedene Funktionen wie zum Beispiel «Rahmen und Schattierung» oder Adresslisten und Etiketten kennenlernen.

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### Fokus: Glückwunschkarten (F01)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### Microsoft Excel Basis (OE1)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Microsoft Excel Aufbau (OE2)**

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Excel Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

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

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

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

Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

Besonderes: Auf Wunsch führen wir auch Access Aufbaukurse durch.

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

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

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

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

**Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse**

**Besonderes: Auf Wunsch führen wir auch PowerPoint-Aufbaukurse durch.**  
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-, inkl. 2 Übungslektionen

## **Internet und E-Mail**

### **Internet Basis (IN1)**

**Grundlagen des «World Wide Web» kennenlernen, zum Beispiel die gezielte, sichere und erfolgreiche Suche nach Informationen oder Produkten.**

Anschluss ans Internet, Handhabung des Internetbrowsers d.h. WWW-Seiten aufrufen, navigieren und speichern, Favoriten erstellen, Sicherheitsfragen thematisieren.

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Internet Aufbau (IN2)**

**Wiederholung und Vertiefung von «Internet Basis» für Personen, die das Internet regelmäßig nutzen und sich vertieft mit dessen Möglichkeiten auseinandersetzen wollen.**

Internetinhalte drucken und kopieren, Einkaufen, Buchen, Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten, Download z.B. von Skype, Browsereinstellungen, Virenschutz.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **E-Mail Basis (IE1)**

**Grundfunktionen des E-Mail-Programms kennenlernen und anwenden. Mit Webmail, zum Beispiel auf einer Ferienreise, E-Mails versenden und empfangen.**

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, beantworten, weiterleiten, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Grundlagen Webmail.

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Fokus: Adressbuch (FW11)**

**Adressbücher erstellen, verwalten und effizient im Alltag einsetzen.**

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

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

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

### **Fokus: eBay (FW7)**

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

Konto anmelden und einrichten, Artikel suchen, kaufen und verkaufen, Informationen zur Zahlungsweise und zu möglichen Risiken.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Fokus: Briefmarken drucken (FW6)**

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

Anmeldevorgang, Hochladen eigener Fotos, Vorbereitung für den Druck.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Fokus: Podcasts (FW2)**

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Fokus: iTunes (FW12)**

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

Download von iTunes, Musik importieren, Wiedergabelisten erstellen, CDs zusammenstellen und brennen, iPod und iPhone synchronisieren.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

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

**Über das Internet weltweit telefonieren.**

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

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

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

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

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

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

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

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

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

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

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

**Fokus: Steuererklärung (FW9)**

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

Download, Installation, Import Daten Vorjahre, Eingabe, Ausdruck und Sicherung.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

**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

## 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 fortgeschritten 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: 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 erworbene 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 Bildretouche 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 selbstständig arbeiten.

Voraussetzungen: Keine  
40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1270.-, inkl. 10 Übungslektionen

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

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

Voraussetzungen: «PC Ausbildung Basiswissen» oder gleichwertige Kenntnisse  
40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1270.-, inkl. 10 Übungslektionen

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

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

Voraussetzungen: «PC Ausbildung Basiswissen» oder entsprechende Kenntnisse  
40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1350.-, inkl. 10 Übungslektionen

## Privatangebote

### Kaufberatung

**Sie möchten einen Computer (Mac oder Windows PC), ein Handy oder eine Digitalkamera kaufen, wissen aber nicht, was Sie dabei beachten müssen?**

Nach unserer Beratung haben Sie genug Informationen, um das Gerät zu finden, das für Sie das richtige ist. Wir beraten Sie auch beim Kauf von Peripherie-Geräten (Drucker, Scanner...) oder beim Einrichten eines Internet-Anschlusses.

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

### Begleitung beim Computerkauf

**Sie fühlen sich in den Computershops unsicher und können den Computer nicht alleine nach Hause tragen.**

Wir begleiten Sie zum Computerkauf, richten Ihnen Ihr Gerät inkl. Internet-Anschluss ein, bringen dieses zu Ihnen nach Hause und nehmen Ihnen alle technischen Sorgen mit Ihrer Neuan schaffung ab.

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

### 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 Fach person, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der richtige für Sie ist.

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

### Privatstunden (Mac und Windows PC)

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

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

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

### Privatlektion Digitalkamera

**Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menufunktionen Ihrer Digitalkamera besser kennenlernen.**

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

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

### 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.-

### 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.

1/2 Stunde, Fr. 25.- (inkl. normale Telefon- und Internetgebühren)

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

## Sprachen

### Semesterkurse

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

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

### Stufen

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

### Anmeldung

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

### Preise Semesterkurse

#### Basel-Stadt

Gruppe (5 - 8 Teilnehmende):

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

Fr. 361.- pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (3 - 4 Teilnehmende):

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

#### Baselland

Gruppe (5 - 10 Teilnehmende):

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

Fr. 385.- pro Semester à 19 Lektionen (90 Min.)

Kleingruppe (3 - 5 Teilnehmende):

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

## Englisch

### Basel

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag,	09.00 Uhr	Montag,	10.30 Uhr
Montag,	10.40 Uhr	Montag,	11.00 Uhr
Dienstag,	09.45 Uhr	Dienstag,	14.00 Uhr
Dienstag,	15.00 Uhr	Dienstag,	15.00 Uhr
Dienstag,	16.00 Uhr	Dienstag,	16.00 Uhr
Mittwoch,	09.40 Uhr	Mittwoch,	08.30 Uhr
Mittwoch,	11.00 Uhr		

#### Leichte Mittelstufe

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

#### Mittelstufe

Montag,	09.00 Uhr	Montag,	09.30 Uhr
Dienstag,	08.30 Uhr	Dienstag,	10.30 Uhr
Mittwoch,	08.30 Uhr	Mittwoch,	14.40 Uhr
Donnerstag,	08.45 Uhr	Donnerstag,	10.35 Uhr
Donnerstag,	14.00 Uhr	Freitag,	08.30 Uhr

#### Fortgeschrittene Mittelstufe

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

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

### Allschwil

<b>Mittelstufe</b>	Dienstag, 10.00 Uhr
<b>Mittelstufe</b>	Donnerstag, 09.30 Uhr

### Binningen

<b>Mittelstufe</b>	Donnerstag, 08.45 Uhr
<b>Oberstufe</b>	Donnerstag, 10.30 Uhr

### Birsfelden

<b>Fortg. Anfänger</b>	Dienstag, 15.40 Uhr
<b>Leichte Mittelstufe</b>	Dienstag, 14.30 Uhr

### Bubendorf

<b>Oberstufe</b>	Montag, 09.30 Uhr
------------------	-------------------

### Gelterkinden

<b>Fortg. Anfänger</b>	Montag, 14.50 Uhr
<b>Leichte Mittelstufe</b>	Freitag, 13.15 Uhr
<b>Mittelstufe</b>	Freitag, 08.40 Uhr
<b>Fortg. Mittelstufe</b>	Freitag, 09.45 Uhr

### Liestal

<b>Fortg. Anfänger</b>	Montag, 17.00 Uhr
<b>Fortg. Anfänger</b>	Dienstag, 09.00 Uhr
<b>Fortg. Anfänger</b>	Mittwoch, 09.00 Uhr
<b>Leichte Mittelstufe</b>	Donnerstag, 14.00 Uhr
<b>Mittelstufe</b>	Mittwoch, 10.15 Uhr

### Münchenstein

<b>Mittelstufe</b>	Mittwoch, 09.30 Uhr
--------------------	---------------------

### Oberwil

<b>Mittelstufe</b>	Dienstag, 16.30 Uhr
--------------------	---------------------

### Sissach

<b>Mittelstufe</b>	Dienstag, 18.00 Uhr
<b>Mittelstufe</b>	Donnerstag, 10.15 Uhr
<b>Fortg. Mittelstufe</b>	Dienstag, 10.30 Uhr
<b>Fortg. Mittelstufe</b>	Mittwoch, 09.30 Uhr

## Französisch

### Basel

<b>Fortgeschrittene AnfängerInnen</b>	Dienstag, 08.30 Uhr
	Donnerstag, 16.45 Uhr

### Mittelstufe

Dienstag, 10.30 Uhr	Dienstag, 12.50 Uhr
---------------------	---------------------

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, 15.00 Uhr	Dienstag, 16.00 Uhr
	Donnerstag, 15.45 Uhr

### Liestal

<b>Fortg. Mittelstufe</b>	Montag, 08.45 Uhr
---------------------------	-------------------

## Italienisch

### Basel

<b>Fortgeschrittene AnfängerInnen</b>	Mittwoch, 11.00 Uhr
	Mittwoch, 14.00 Uhr

### Leichte Mittelstufe

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

### Mittelstufe

Dienstag, 09.30 Uhr	Dienstag, 14.00 Uhr
	Mittwoch, 09.45 Uhr

### Fortg. Mittelstufe

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

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

### Aesch

### Oberstufe

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

### Arlesheim

### Mittelstufe

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

### Liestal

### Fortg. Anfänger

Freitag, 10.45 Uhr
--------------------

### Mittelstufe

Freitag, 09.00 Uhr
--------------------

## Spanisch

### Basel

<b>Fortgeschrittene AnfängerInnen</b>	Montag, 08.00 Uhr
	Montag, 10.30 Uhr
	Donnerstag, 08.30 Uhr

### Leichte Mittelstufe

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

### Mittelstufe

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

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, 16.00 Uhr
---------------------

### Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

## Russisch

### Basel

### AnfängerInnen

Montag, 08.00 Uhr
-------------------

Das akzent forum organisiert sein Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen! Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Es gibt Semesterkurse und quartalsweise (zwischen 7 und 13 Lektionen) stattfindende Kurse. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die entsprechende Rechnung. In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

## Gymnastik und Fitness

### Pilates

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

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

### Männerfit

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

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

**Liestal**

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

**Rhythmus – Bewegung – Koordination**

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

Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Marie-José Tschopp
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

**Körpertraining, Stretching, Entspannung**

**Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen, mehrheitlich auf der Gymnastikmatte.**

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

**PowerGym**

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

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

**Sanfte Gymnastik**

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

**Kurs 1**

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

**Kurs 2**

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

**Kurs 3**

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

**Kurs 4**

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

**Ort/Kosten****Kurse 1, 2 und 3**

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

**Kurs 4**

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel
Kosten	jeweils Fr. 12.50/Lektion

**Kurs 1 und 2**

Tag/Zeit	Dienstag
	Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr
	Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

**Rhythmus – Bewegung**

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

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

**Neu: Körpertraining – Koordination**

**Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.**

**Basel**

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

**Liestal**

Tag/Zeit	Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal

**Leitung**

Kosten	Gabriela Karrer, Physiotherapeutin
	Fr. 12.50/Lektion

**Bauch – Beine – Po**

**Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.**

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

**Rhythmische Gymnastik**

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

Tag/Zeit	Montag, 08.30 - 09.30 Uhr
----------	---------------------------

**GymFit+**

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

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

**Basel****Gotthelfschulhaus**

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130

Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

**akzent forum Turnhalle**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 15.00 Uhr (nur Frauen)

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur Männer), 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

**Fitnesscenter 50+**

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15

Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

**Allschwil****Calvinhaus**, Baslerstrasse 226

Donnerstag, 13.55 Uhr

**Oberwil****Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle**

Mittwoch, 15.30 Uhr

**GymFit**

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

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

**Grossbasel****Allerheiligen Pfarreiheim**, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

**Don Bosco Pfarreiheim**,

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

**Eglise française**, Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

**Gellertkirche**, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

**Gundeldingerhof Alterssiedlung,**

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

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

Männer)

**Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15**

Dienstag, 09.30 (nur Männer), 15.30 Uhr

Mittwoch, 08.00, 09.00 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr

**L'ESPRIT, Laufenstrasse 44**

Freitag, 14.00 Uhr (nur Männer)

**Rhspark Saalbau, Mülhauserstr. 17**

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

**St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35**

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

**St. Johannes Alterssiedlung,**

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

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

Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12**

Dienstag, 14.00 Uhr

**Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227**

Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche, Im Tiefen Boden 75**

Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370**

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Kleinbasel**

**akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7**

Montag, 15.00, 16.00 Uhr

**Kleinbüninge 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 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur

Männer)

**Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66,**

Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

**Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51**

Dienstag, 14.30 Uhr

**St. Franziskus Pfarreiheim**

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Alterssiedlung Drei Brunnen,**

Obertorstrasse 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

**Aesch**

**Steinackerhaus, Herrenweg 14**

Montag, 14.00 Uhr

**Allschwil**

**St. Theresia, Baslerstr. 242**

Montag, 14.00 Uhr

**St. Peter und Paul, Baslerstr. 51**

Montag, 14.00, 15.30 Uhr

**Turnhalle Gartenstrasse**

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

**Calvinhaus, Baslerstr. 226**

Donnerstag, 15.00 Uhr

**Arlesheim**

**Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus**

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

**Biel-Benken**

**Schulhaus Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7**

Montag, 09.00 Uhr

**Binningen**

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

Mittwoch, 14.00 Uhr

Donnerstag, 17.30 Uhr

**Blauen**

**Turnhalle, Hotzlerweg 16**

Dienstag, 15.30 Uhr

**Bottmingen**

**Schulhaus Hämigarten, Schulstr. 5**

Dienstag, 16.00 Uhr

**Brislach**

**Turnhalle, Hinter den Gärten 14**

Montag, 14.00 Uhr

**Dittingen**

**Turnhalle, Schulweg 2**

Montag, 09.00 Uhr

**Duggingen**

**Turnhalle, Aeschenstr. 9**

Mittwoch, 14.00 Uhr

**Ettingen**

**Turnhalle Schule Hintere Matte,**

Gempenweg 17-25

Montag, 10.30 Uhr

**Frenkendorf**

**Turnhalle Neufeld, Mühlmattweg**

Mittwoch, 14.30 Uhr

**Füllinsdorf**

**KGH Drei König, Mühlmattstr. 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

**Münchhausen**

**Ref. KGH, Lärchenstrasse 3**

Montag, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 Uhr

**Löffelmatte, Gruthweg 8**

Donnerstag, 10.00 Uhr

**Muttenz**

**KGH Feldreben, Feldrebenweg 14**

Donnerstag, 14.15 Uhr

**Feuerwehrmagazin, Theorieraum, Schulstr. 7**

Montag, 08.45 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

**Schulhaus Hinterzweien, Schützenhausstr. 15**

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Männer)

**Pfeffingen**

**Turnhalle, Byfangweg 1**

Mittwoch, 15.00 Uhr

**Pratteln**

**Ref. Kirchgemeindehaus, St. Jakobsstr. 1**

Dienstag, 14.15 Uhr

**Reinach**

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

**Rothenfluh**

**Turnhalle**, 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 Gleichgewichts-  
übungen 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 Gleichge-  
wicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich  
vor Stürzen schützen können.**

**Grundkurs**

Daten 1. Teil: 21. Mai - 25. Juni (6x)  
2. Teil: 5. Nov. - 10. Dez. (6x)  
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.15 Uhr  
Ort Studio Aktiv Wellness, Herman  
Kinkelin-Str. 11, Basel  
Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete  
Leiterin Sturzprophylaxe  
Kosten Teil 1 und 2 je Fr. 95.-  
Anmeldung 1. Teil bis 7. Mai  
2. Teil bis 22. Oktober

**Trainingskurs 1**

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

**Trainingskurs 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 ge-  
stärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ih-  
ren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.**

**Basel****Kurse 1 - 3**

Tag/Zeit Freitag  
Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr  
Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr  
Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr  
Ort akzent forum Turnhalle, Waisen-  
haus, Theodorskirchplatz 7, Basel  
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,  
Physiotherapeutin

**Kurse 4 und 5**

Tag/Zeit Mittwoch  
Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr  
Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastik-  
halle, Belchenstr. 15, Basel  
Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,  
Physiotherapeutin

**Kurs 6**

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr  
Ort Studio Aktiv Wellness,  
Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel  
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

**Liestal**

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)

**Selbstverteidigung für Frauen****Auffrischungskurs**

**Auch im Alter kann man sich wirksam gegen  
Angriffe verteidigen und gewinnt dadurch an  
Selbstvertrauen.**

Datum 31. Mai  
Tag/Zeit Montag, 12.15 - 13.45 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Mädi Hauert, Seniorensportleite-  
rin, Instruktorin für  
Selbstverteidigung  
Kosten Fr. 25.00  
Bedingung besuchter Grundkurs  
Anmeldung bis 17. Mai

**Fokus: Entspannung****Atmen – Bewegen – Entspannen**

**Ungünstige Atembewegungen schwächen den  
Körper und vermindern die Konzentrationsfähig-  
keit. Im Kurs lernen Sie eine gute Atemtechnik.**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr  
Ort Studio für Atem- und Bewegungs-  
schulung, Blotzheimerstr. 28, Basel  
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
Kosten Fr. 18.-/Lektion  
Besonderes ohne Bodenübungen

## Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

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

## Yoga

**Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers** 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

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

## Qi-Gong

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

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

## Feldenkrais

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

### Kurs 1

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

### Kurs 2

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

## Laufsport

### Kraftvolles Walking mit XCO: Einführung

#### Münchenstein

Daten	19.5. - 9.6.(4x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort	Sportplatz Au Münchenstein
Leitung	Katrin Ackermann
Kosten	Fr. 70.- (inkl. XCO-Miete)
Anmeldung	bis 5. Mai

### Nordic Walking Einführung

#### Basel

Daten	20.5. - 10.6. (4x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Ort	Bruderholz, beim Wasserturm
Leitung	Fränzi Mangold
Kosten	Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)
Anmeldung	bis 5. Mai

### Laufpass mit dem Laufpass

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

Daten 18. Januar - 16. Juli (23x)

### Nordic-Walking

#### Basel

Bruderholz	beim Wasserturm
Montag	09.00 Uhr
Neu: Donnerstag	09.00 Uhr, ab 17. Juni

### Allschwil

Allschwilerwald	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

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

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

**Walking**  
**Gelterkinden**  
**Eingang Schwimmbad**  
Montag, 09.30 Uhr

**Muttenz**  
**Sportplatz Margelacker**, Sandgrubenweg 10  
Donnerstag, 09.00 (Winter), 08.15 Uhr (Sommer)

**Vita Parcours**  
**Allschwilerwald**, Parkplatz Allschwilerweiher  
Donnerstag, 09.00 Uhr

## Wassersport

**Aquafit**  
Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

**Basel**  
Tag/Zeit Freitag, 08.45 - 09.30 Uhr  
Ort Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, (Bau 67), Basel  
Leitung Beatrice Meier  
Kosten Fr. 19.-/Lektion (inkl. Hallenbadeeintritt, 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. Hallenbadeeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

**Aqua-Jogging**  
Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.  
Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr  
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17, Basel  
Leitung Dorothée Siefert-Steurenthaler  
Kosten Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

## Wassergymnastik mit Schwimmen

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)  
Daten 18. Januar - 25. Juni (20x)

## Grossbasel

**Dalbehof**, Kapellenstrasse 17  
Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)

Dienstag 08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)

**Weiherweg Alterszentrum**, Rudolfstrasse 43

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

Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr

Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

## Fit im Wasser in Basel

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt, inkl. Fr. 12.15 MwSt.)  
Daten 18. Januar - 25. Juni (20x)

## Kleinbasel

**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, Wasserstelzen Schulhaus**

Wasserstelzenweg 15

Mittwoch 16.00 Uhr

## Fit im Wasser in BL

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

## Aesch

**Schulhaus Schützenmatt**, Dornacherstr. 43

Mittwoch, 13.30 Uhr

## Bottmingen

**Hallenbad Burggarten**, Burggartenstr. 1

Montag, 14.15 Uhr

## Frenkendorf

**Schwimmhalle Mühlacker**, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

## Gelterkinden

**Hallenbad**, Lachmattstr. 22

Mittwoch, 09.00 Uhr

## Liestal

**Hallenbad Gitterli**, Militärstr. 14/18

Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

## Muttenz

**Hallenbad**, Baselstr. 89

Freitag, 14.15 Uhr

## Oberwil

**Hallenbad Hüslimatt**, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

## Tanzen

### Steptanz

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

### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

### Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort tanzwerk, die Schule für Steptanz, Schorenweg 150, Basel

Leitung Sabine Freuler, Steptanzlehrerin

Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im tanzwerk gemietet werden)

### Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

### Aufbaukurs

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

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

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 19.-/Lektion

### Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

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

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

### Gesellschaftstanz

#### Basel

##### Kurs 1: für Neueinsteiger

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Doris Marty

**Kurs 2: leicht Fortgeschrittene**

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

**Kurs 3: leicht Fortgeschrittene**

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

**Kurs 4: leicht Fortgeschrittene**

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

**Kurs 5: Fortgeschrittene**

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

**Kurs 1-5**

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

**Kurs 6: Fortgeschrittene**

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

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

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

**Kurs 6 und 7**

Ort Gerbergässlein 23  
Kosten Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7,6% MwSt.)

**Liestal**

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr  
Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,  
Rheinstrasse 21  
Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin  
Kosten Fr. 11.50/Lektion (exkl. 7.6%  
MwSt.)

**Tänze aus aller Welt**

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

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

**Grossbasel**

**Alban-Breite**, Alterszentrum, Zürcherstr. 143  
Freitag, 15.00 Uhr  
**Stephanus Kirchgemeindehaus**, Furkastr. 12  
Freitag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Gemeindehaus**, Mühlhäuserstr. 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**, Mühlmattstr. 5  
Mittwoch, 09.30 Uhr

**Gelterkinden**

**Café Lindenhof**, Poststr. 1  
Donnerstag, 09.15 Uhr

**Hölstein**

**Alte Turnhalle**, Hauptstrasse  
Mittwoch, 09.15 Uhr

**Laufen**

**Aula Baselstrasse**, Baselstr. 5  
Dienstag, 16.00 Uhr

**Liestal**

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

**Münchenstein**

**Kath. Pfarrheim**, Loogstr. 22  
Montag, 09.00 Uhr

**Muttenz**

**APH zum Park**, Tramstrasse 83  
Donnerstag, 09.30 Uhr

**Oberwil**

**Ref. Kirchgemeindesaal**, Therwilerstr. 44  
Donnerstag, 14.15 Uhr

**Therwil**

**Kath. Pfarreiheim**, am Hinterkirchweg 33  
Montag, 14.30 Uhr

**Basel**

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

Datum 7. Juni

Tag/Zeit Montag, 13.45 - 16.45 Uhr

Ort Gemeindesaal St. Johannes, Mühl-  
häuserstr. 145, Eingang Nähe  
Kannenfeldplatz

Leitung Tanzgruppenleiterinnen

Kosten gratis

Anmeldung nicht erforderlich

Mitnehmen bequeme, leichte Schuhe

**Spiele**

**Münchenstein**

**Tennis**

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

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr  
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein

Leitung Frank Stifter, Tennislehrer

Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage

**Softball-Tennis**

Softball-Tennis wird mit leichten Rackets und  
Softtennisbällen auf kleinem Feld gespielt.

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

Kosten Halbjahresabonnement Doppelkell-  
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, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel

**Wandern****Bergwandern**

**Anspruchsvolle 4- bis 6-stündige Wanderungen im Jura, den Voralpen und den Alpen.**  
**Bitte verlangen Sie das neue Detailprogramm 2010.**

**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**

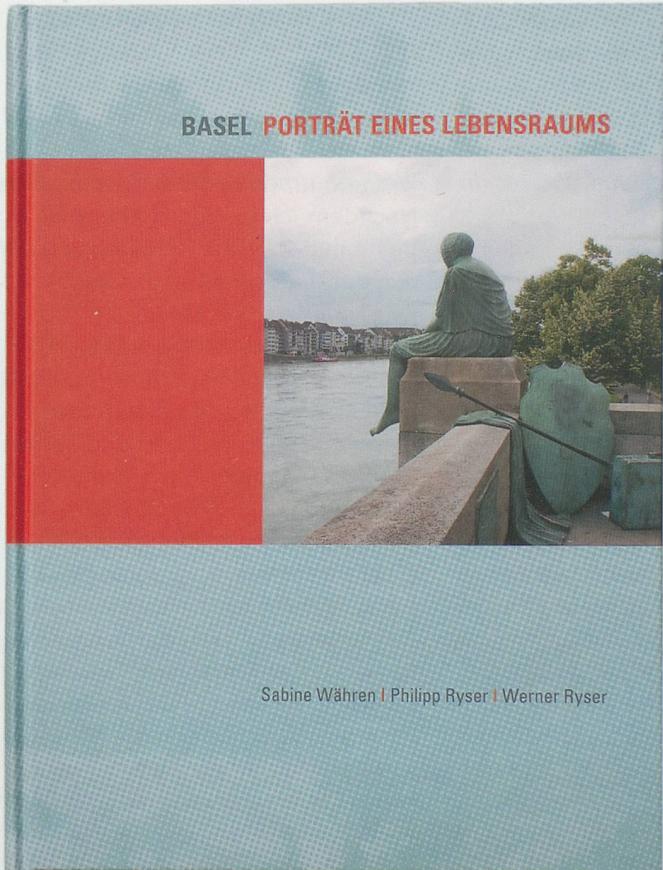
Einzelbeitrag pro Wanderung, Fr. 8.50  
Zehnerabonnement, Fr. 85.-  
Semesterabonnement, Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)  
Einzelbeitrag Bergwanderung, Fr. 30.-

**Ferien****Leichte Wanderwoche im Goms**

**Leichte und ausgedehnte Wanderungen, Ausflüge mit der Bahn, Besichtigungen und Morgen-gymnastik. Das ist unser Programm, das nach Lust und Laune genutzt werden kann.**

Daten	So, 10. Oktober - Fr, 15. Oktober 10
Ort	Goms, Wallis
Leitung	Barbara Willmering, Seniorensportleiterin

**Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.**

**BASEL PORTRÄT EINES LEBENSRAUMS**

Sabine Währén | Philipp Ryser | Werner Ryser

**Basel einmal anders – ein besonderes Buch**

Der Barfüsserplatz, der Totentanz, Augusta Raurica oder Mariastein. In diesem Buch gelangen Sie aus dem Hier und Jetzt in das Dort und Damals. Informative Texte und einzigartige Bilder lassen «Basel – Porträt eines Lebensraums» zu einem Genuss werden.

Mit dem Kauf des Buches bereiten Sie sich selbst oder – wenn Sie es verschenken – jemand anderem eine Freude und tun gleichzeitig etwas Gutes. Schliesslich kommt der Verkaufserlös alten Menschen in finanziell bescheidenen Verhältnissen zugute – in den beiden Basel sind das über 10'000 Personen.

Sabine Währén, Philipp Ryser,  
Werner Ryser

**Basel – Porträt eines Lebensraums**

2009. 256 Seiten. Gebunden.  
Zahlreiche Farabbildungen.  
Ab Fr. 48.- / € (D) 34.- / € (A) 35.-  
ISBN 978-3-7965-2606-0

Im Buchhandel erhältlich