

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 3: Schwerpunkt Riehen  
  
**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

... auch während der Sommerferien

*Es lohnt sich, nach Riehen zu gehen. Besonders in den kommenden Wochen. Wir haben für Sie Führungen in Riehen organisiert, einen Landschaftsfotografie-Kurs im Wenkenpark und einen Tierfotografie-Kurs in den Langen Erlen. Daneben können Sie bei uns Sport treiben oder eines unserer Bildungsangebote nutzen.*

## Führungen in Riehen

Auf unserer Führung durch Riehen machen Sie eine Zeitreise durch 1000 Jahre Dorfgeschichte. Sie haben aber auch die Möglichkeit, den Landschaftspark Wiese besser kennenzulernen, einen Einblick in den Alltag im Diakonissenhaus zu bekommen oder einen Rundgang durch den Wenkenpark zu machen (vgl. S. 38 u. 39).

## Spezielle Angebote im Sommer

Dazu haben wir für Sie auch in diesem Jahr ein attraktives Sommerferienprogramm zusammengestellt. In unserem kühlen Raum im Fitnesscenter 50+ führen wir Salsa-, Disco Fox- oder Bauchtanz-Kurse durch. Ausserdem können Sie an einem unserer Golf- oder Walking-Kurse teilnehmen oder sich auf der Schützenmatte fit halten (vgl. S. 36).



## Landschaftsfotografie im Wenkenpark

Natürlich bietet sich der Sommer auch an, um mit der Kamera nach draussen zu gehen. In unserem Landschaftsfotografie-Kurs im Wenkenpark lernen Sie von einem Profi, was Sie tun müssen, um das perfekte Bild zu machen (vgl. S. 46).

## Und weitere Fotografie-Kurse

Daneben finden Sie bei uns viele weitere Fotografie-Kurse und selbstverständlich lernen Sie bei uns, wie man mit einer neuen Digitalkamera schöne Fotos macht (vgl. S. 46).

## Sprachkurse – zum Beispiel Russisch

In unserem modernen Kurszentrum können Sie Ihre Englisch-, Französisch-, Spanisch- oder Italienisch-Kenntnisse vertiefen oder eine dieser Sprachen neu lernen. Zudem bieten wir Russisch-Sprachkurse an (vgl. S. 48 u. 49).

## Fitness, Bewegung und Entspannung

Sie können selbstverständlich auch in die Belchenstrasse in unseren Kraftraum kommen, einen Gleichgewichtstrainingskurs besuchen, Yoga machen, Tai-Ji, Qi-Gong oder Feldenkrais (vgl. S. 49-55).

## Bildung, Kultur und Sport

Egal, was Sie suchen – ob Sprach-, Fotografie-, Computer- oder iPhone-Kurs – bei uns werden Sie fündig. Die Details zu diesen und vielen weiteren Angeboten in den Bereichen Bildung, Kultur und Sport 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

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



# Ausgewählt

## Besondere Veranstaltungen



### Kunst

#### Gegenwartskunst verstehen – mit Ironie

Rundgang, Gespräch und eigene Narreteien in der Ausstellung Rodney Graham – eine Matinee mit spannenden Begegnungen und Gesprächen.

Datum 16. September

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

### Schwerpunkt Riehen

#### Traditionsreiches Riehen

Vom historischen Dorfkern bis zur modernen Wohngemeinde. Eine Zeitreise durch 1000 Jahre Riehen vom Mittelalter bis ins 21. Jahrhundert.

Datum 9. August

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr

#### Landschaftspark Wiese

Auenlandschaft, Kulturlandschaft, Obstgarten, Trockenwiese, Auwald und Renaturierung – lernen Sie die Vielfalt der Langen Erlen kennen.

Datum 12. August

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

#### Diakonissenhaus Riehen

Sie erhalten einen Einblick in den Alltag dieser Lebens-, Glaubens- und Dienstgemeinschaft, die nach altkirchlichen Grundsätzen lebt.

Datum 20. August

Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr

#### Der Wenkenhof in Riehen

Vom Lusthaus des 18. Jh. zum herrschaftlichen Landsitz des 20. Jh. – Rundgang zur Geschichte der Anlage.

Datum 30. August

Tag/Zeit Montag, 10.00 - ca. 11.30 Uhr

# Ausgewählt

## Besondere Angebote Bildung & Sport



### Unterwegs

#### Leichte Wanderwoche im Goms

Leichte und ausgedehnte Wanderungen im Goms, Aletschgebiet und Binntal. Unser Programm kann, nach Lust und Laune genutzt werden.

Daten So., 10. - Fr., 15. Oktober

### Laufpass

#### NEU im Laufpass-Abo: Outdoor Fitness

Auf vielfältige Weise können Sie im Allschwilerwald Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

Daten ab 10. August

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.15 Uhr

#### NEU im Laufpass-Abo: Nordic-Walking

Gruppe Basel

Ort Bruderholz, beim Wasserturm

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 Uhr

### Internet für PC-Laien

#### NEU Schnupperkurs Internet

Sie interessieren sich für das Internet und möchten es einmal selber ausprobieren? Sie haben keine Computerkenntnisse und wissen nicht, ob Sie sich wirklich auf die Computerwelt einlassen wollen? Der Schnupperkurs Internet hilft Ihnen, eine Entscheidung zu treffen.

Voraussetzungen: Keine  
75 Min., Fr. 29.-

### Fotografiewochenende

#### 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.

Daten 28./29. August

### Musik

#### Schlager und beliebte Melodien

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



# Sommerferienprogramm

## Sport im Fitnesscenter 50+

### Kurse in kühlem Raum

Im Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15, Basel

#### Workshop Salsa

Datum 5. Juli  
Tag/Zeit Montag, 17.30 - 19.00 Uhr  
Leitung Romy Diethelm, Tanzlehrerin  
Kosten Fr. 22.50  
Anmeldung bis 28. Juni

#### Workshop Disco Fox

Datum 5. Juli  
Tag/Zeit Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Leitung Romy Diethelm, Tanzlehrerin  
Kosten Fr. 22.50  
Anmeldung bis 28. Juni

#### Workshop südamerikanische Tänze

Daten 2. und 9. Juli  
Tag/Zeit Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Leitung Romy Diethelm, Tanzlehrerin  
Kosten Fr. 45.-  
Anmeldung bis 25. Juni

#### Workshop Line Dance

Daten 2. und 9. Juli  
Tag/Zeit Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr  
Leitung Romy Diethelm, Tanzlehrerin  
Kosten Fr. 45.-  
Anmeldung bis 25. Juni

#### Workshop orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen

Daten 1. und 8. Juli  
Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr  
Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, Lehrerin f. oriental. Tanz  
Kosten Fr. 38.-  
Anmeldung bis 24. Juni

#### Workshop orientalischer Bauchtanz für Fortgeschrittene

Daten 15. und 22. Juli  
Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr  
Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin, Lehrerin f. oriental. Tanz  
Kosten Fr. 38.-  
Anmeldung bis 8. Juli

#### Workshop Atmen – Bewegen – Entspannen

Daten 6. und 8. Juli  
Tag/Zeit Di. und Do., 09.15 - 10.45 Uhr  
Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
Kosten Fr. 45.-  
Anmeldung bis 29. Juni

#### Sanfte Gymnastik

Daten 28. Juni - 7. Juli (4x)  
Tag/Zeit Mo. und Mi., 10.00 - 11.00 Uhr  
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 50.-  
Anmeldung bis 21. Juni

#### Rhythmus – Bewegung – Koordination

Daten 28. Juni - 7. Juli (4x)  
Tag/Zeit Mo. und Mi., 09.00 - 10.00 Uhr  
Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
Kosten Fr. 50.-  
Anmeldung bis 21. Juni

## Sportkurse im Freien

#### Fit durch den Sommer

Daten 28. Juni - 5. August (12x)  
Tag/Zeit Mo. und Do., 09.00 - 10.00 Uhr  
Ort Sportzentrum Schützenmatte  
Treffpunkt 08.45 Uhr am Eingang Bundesplatz bei den Glascontainern  
Kosten Fr. 6.- Einzelbeitrag oder alle Semesterabos  
Anmeldung Nicht erforderlich

#### Tanzend durch den Sommer

Daten 1. Juli - 5. August (6x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr  
Ort Grün 80 beim Restaurant Seegarten  
Kosten Fr. 6.- Einzelbeitrag oder alle Semesterabos  
Anmeldung Nicht erforderlich

#### Kraftvolles Walking mit XCO

Daten 30. Juni und 2. Juli  
Tag/Zeit Mi. und Fr., 10.30 - 11.30 Uhr  
Treffpunkt Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15

Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin  
Kosten Fr. 30.-  
Anmeldung bis 25. Juni

#### Kraftvolles Walking mit XCO

Daten 2. und 5. August  
Tag/Zeit Mo. und Do., 10.30 - 11.30 Uhr  
Treffpunkt Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15  
Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin  
Kosten Fr. 30.-  
Anmeldung bis 27. Juli

#### Golf Schnupperkurs 1

Datum 30. Juni  
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 13.00 Uhr  
Ort Birs-Golf Driving Range, Aarweg 8, Zwingen  
Leitung Harald Rohrbach, Golf Professional  
Kosten Fr. 110.-  
Anmeldung bis 25. Juni

#### Golf Schnupperkurs 2

Datum 8. Juli  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 13.00 Uhr  
Ort Birs-Golf Driving Range, Aarweg 8, Zwingen  
Leitung Harald Rohrbach, Golf Professional  
Kosten Fr. 110.-  
Anmeldung bis 2. Juli

#### Golf Anfängerkurs Stufe 1

Daten 15. - 29. Juli (3x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr  
Ort Birs-Golf Driving Range, Aarweg 8, Zwingen  
Leitung Harald Rohrbach, Golf Professional  
Kosten Fr. 330.-  
Anmeldung bis 12. Juli

#### Golf Anfängerkurs Stufe 2

Daten 5. - 19. August (3x)  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr  
Ort Birs-Golf Driving Range, Aarweg 8, Zwingen  
Leitung Harald Rohrbach, Golf Professional  
Kosten Fr. 330.-  
Anmeldung bis 30. Juli





Anregendes für Körper und Geist

akzent forum

### **Nordic Walking (auch Walking)**

**Kurs 1** 30. Juni - 4. August (6x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr  
Ort Brüglingen  
Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute Haus, Brüglingerstr. 113 (Gardero-  
be und Dusche vorhanden)

**Kurs 2** 2. Juli - 6. August (6x)  
Tag/Zeit Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr  
Ort Lange Erlen  
Treffpunkt 09.15 Uhr, Oekonomiegebäude,  
Schorenweg 117 (Gardero-  
be und Dusche vorhanden)

Kosten Fr. 6.- Einzelbeitrag oder alle  
Semesterabos  
Anmeldung nicht erforderlich

### **Wanderungen**

Während der Sommerferien finden 12 Wan-  
derungen statt! Verlangen Sie unser Wander-  
programm!

### **Fotografie/Computer**

Die Kurse F1 - F3 sind mit den Kursen C1 - C3  
kombinierbar. Leiter der Kurse ist Urs Hartmann,  
Fotograf und EDV-Kursleiter.

### **Fotokurse im Freien**

Mit eigener Digitalkamera

#### **Landschaftsfotografie (F1)**

Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und  
Techniken, Bildgestaltung, Panoramen, Visionie-  
rung und Ausdruck eigener Bilder.

Datum 28. Juni  
Tag/Zeit Montag, 09.00 - ca. 17.00 Uhr  
Treffpunkt 09.00 Uhr Wenkenpark, Riehen  
Kosten Fr. 150.- (exkl. Fahrspesen,  
Mittagessen)  
Anmeldung bis 14. Juni

#### **Makrofotografie (F2)**

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

Datum 29. Juni

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - ca. 17.00 Uhr  
Treffpunkt 09.00 Uhr Botanischer Garten,  
Eingang beim Spalentor  
Kosten Fr. 150.- (exkl. Fahrspesen,  
Mittagessen)  
Anmeldung bis 15. Juni

#### **Kinder- & Tierfotografie (F3)**

Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und  
Techniken, Bildgestaltung, Visionierung und  
Ausdruck eigener Bilder  
Datum 30. Juni  
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - ca. 17.00 Uhr  
Treffpunkt 09.00 Uhr Freizeitzentrum Landauer,  
Riehen, Haupteingang  
Kosten Fr. 150.- (exkl. Fahrspesen,  
Mittagessen)  
Anmeldung bis 16. Juni

### **Kurse in kühlem Raum**

akzent forum, St. Albanvorstadt 93/95, Basel

#### **Von der Kamera auf den Computer (C1)**

Eigene Bilder von der Digitalkamera auf den  
Computer laden und ordnen.

**Kurs 1** 1. Juli  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr

**Kurs 2** 2. Juli  
Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr  
Kosten Fr. 90.-  
Anmeldung bis 18. Juni

#### **Digitale Bilder bearbeiten (C2)**

Farben, Helligkeit und Kontraste korrigieren, Bil-  
der per E-Mail verschicken und auf Fotopapier  
ausdrucken.

**Kurs 1** 5. Juli  
Tag/Zeit Montag, 09.00 - 12.00 Uhr

**Kurs 2** 6. Juli  
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 12.00 Uhr  
Kosten Fr. 90.-  
Anmeldung bis 20. Juni

#### **Fotobücher und Kalender gestalten (C3)**

Gratis Software downloaden und installieren,  
Bilder auswählen und bearbeiten, Hintergründe  
und Texte hinzufügen, Kreation speichern.

Datum 7. Juli  
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr  
Kosten Fr. 90.-  
Anmeldung bis 21. Juni

### **Gestalten**

#### **Des Gartens edle Geister: Likörlabor**

Fruchtliköre herzustellen ist einfach und ein Ver-  
gnügen für alle Sinne. Sie stellen selbst die An-  
sätze im Kurs her. Zuhause, nach Ablauf der Rei-  
fezeit, wird er abgefüllt und genossen.

Datum 3. Juli  
Tag/Zeit Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr  
Ort Talweg 77, Riehen  
Leitung Monique und Olivier Burnand  
Kosten Fr. 120.- (exkl. Fr. 30.- Material,  
direkt im Kurs zu bezahlen)

Besonderes Findet bei jeder Witterung statt!  
Anmeldung bis 21. Juni

#### **Aquarellieren**

Von der Skizze zum Aquarell. In diesem Intensiv-  
kurs wird, wenn immer möglich, im Freien (am  
Rhein/Altstadt/Grün 80) gemalt mit Wasserfar-  
ben, Bleistift, Kohle oder Kreide.

Daten 19. - 23. Juli (5x)  
Tag/Zeit Montag - Freitag, 09.00 - 11.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Antoinette Godet  
Kosten Fr. 180.-

Besonderes Material und Klappstuhl mitbrin-  
gen! Bei schlechtem Wetter im ak-  
zent forum

Anmeldung bis 7. Juli

#### **Zeichnen**

Sehen lernen durch Zeichnen. Mit Bleistift, Koh-  
le, Kugelschreiber oder Filzstifte wird die Kunst  
von Licht und Schatten, Perspektive und Bewe-  
gung mit minimalen Strichen geübt und um-  
gesetzt.

Daten 26. - 30. Juli (5x)  
Tag/Zeit Montag - Freitag, 09.00 - 11.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Antoinette Godet  
Kosten Fr. 180.-  
Besonderes Zeichenblock A3 mitnehmen!  
Anmeldung bis 12. Juli



## 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

### Besonderes

**Während der Sommerferien (28. Juni - 6. August) ist das akzent forum (ausser für die Sommerferienkurse) geschlossen. Zu dieser Zeit stehen wir Ihnen telefonisch gerne zur Verfügung (08.00 - 12.00 Uhr).**

### 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)

#### August

09.08.2010	Traditionsreiches Riehen (F)
10.08.2010	Der Merian Park in Brüglingen (F)
11.08.2010	Weleda (F)
12.08.2010	Landschaftspark Wiese (F)
13.08.2010	Fliegen wie in den 50ern (F)
16.08.2010	Kloster Dornach (F)
17.08.2010	Das Basler Konzil (1431-48) (V)
18.08.2010	Poesie pur in Basel (F)
19.08.2010	Zeichnungen, Collagen... (F)
20.08.2010	Diakonissenhaus Riehen (F)
24.08.2010	Albert Anker (A)
23.08.2010	St. Chrischona Sendeturm (F)
25.08.2010	Augusta Raurica (F)
26.08.2010	Petite Camargue Alsacienne (A)
27.08.2010	Heimeliges St. Alban-Tal (F)
30.08.2010	Der Wenkenhof in Riehen (F)
31.08.2010	Unterwegs im Birsigtunnel (F)

#### September

02.09.2010	Das St. Johann der Zukunft (F)
03.09.2010	Führung im Waisenhaus (F)

06.09.2010	Kleinbasler Tragödien (F)
07.09.2010	Schatzkammern der Universität (F)
08.09.2010	Generationenhaus Neubad (F)
09.09.2010	Schloss Ebenrain (F)
10.09.2010	Vertonung von Goethes Faust (V)
10.09.2010	Basler Bischöfe (F)
10.09.2010	Tools, Twitter, VRL Teil 1 (V)
13.09.2010	Strassennamen (F)
15.09.2010	Pilzkurs, Teil 1 (V)
16.09.2010	Gegenwartskunst verstehen (F)
17.09.2010	Pilzkurs, Teil 2 (V)
20.09.2010	Farbe und Stil (V)
21.09.2010	Bachblüten Eigennutzung, Teil 1 (V)
21.09.2010	Bundeshaus Bern (A)
22.09.2010	Atemkraft schöpfen (V)
23.09.2010	Bachblüten Eigennutzung, Teil 2 (V)
24.09.2010	Tools, Twitter, VRL Teil 2 (V)

## Führungen

### Traditionsreiches Riehen

**Vom historischen Dorfkern bis zur modernen Wohngemeinde. Eine Zeitreise durch 1000 Jahre Riehen vom Mittelalter bis ins 21. Jahrhundert.**

Datum	9. August
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Vor der Dorfkirche Riehen (Haltestelle «Riehen Dorf», Tram Nr. 6)
Leitung	Lukrezia Seiler, Verkehrsverein Riehen
Kosten	Fr. 25.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 26. Juli

### Der Merian Park in Brüglingen

**Auf dem Parkrundgang erfahren Sie einiges über Pflanzen, Geschichte, Philosophie und die Beziehung zwischen Mensch und Natur.**

Datum	10. August
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Kutschenmuseum, Merian Park
Leitung	Stefan Tschirky, Merian Park
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 27. Juli

### Weleda – eine Betriebsbesichtigung

**Nach einer Einführung zur Firmengeschichte und zur Entstehung der Produkte werden Sie durch den Betrieb geführt.**

Datum	11. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 - ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr Tramstation Stollenrain Arlesheim, Tram 10 Richtung Dornach
Leitung	Weleda
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Erfrischung)
Besonderes	Sehr gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 29. Juli

### Landschaftspark Wiese

**Auenlandschaft, Kulturlandschaft, Obstgarten, Trockenwiese, Auwald und Renaturierung – lernen Sie die Vielfalt der Langen Erlen kennen.**

Datum	12. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	Haltestelle Lange Erlen (Bus Nr. 36)
Leitung	Michael Zemp, Stadtgärtnerei
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 29. Juli

### Vickers Viking: Fliegen wie in den 50ern

**Besuchen Sie ein Vickers Viking-Flugzeug, das für die Balair flog. Infos zu Geschichte, Restaurierung und dem Vintage Aircraft Club.**

Datum	13. August
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	Haupteingang der Swiss International Air Lines, EuroAirport
Leitung	Marcel Tschudin, VAC - Vintage Aircraft Club Basel
Kosten	Fr. 20. (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 30. Juli

### Kloster Dornach

**Wissenswertes über das ehemalige Kapuzinerkloster, welches heute als ökumenisches Begegnungszentrum dient.**

Datum	16. August
Tag/Zeit	Montag, 15.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Klosterkirche (vis-à-vis Bahnhof)
Leitung	Kloster Dornach
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 2. August

### Poesie pur in Basel

**Ein Rundgang auf poetischen Spuren von Lyrikerinnen und Dichtern an stimmungsvolle Orte der Stadt.**

Datum	18. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Vor dem Literaturhaus Basel, Barfüssergasse 3
Leitung	Martina Kuoni, Literaturwissenschaftlerin
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 4. August

**Zeichnungen, Collagen & Buchentwürfe Mit der Kuratorin durch das Labyrinth der Mehrdeutigkeit von Rosemarie Trockel – eine Matinee mit spannenden Begegnungen und Gesprächen.**

Datum	19. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Kunstmuseum, St. Alban-Graben 16



Leitung Anita Haldemann  
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)  
 Besonderes Eine Zusammenarbeit mit den museumsdiensten basel  
 Anmeldung bis 5. August

### **Diakonissenhaus Riehen**

**Sie erhalten einen Einblick in den Alltag dieser Lebens-, Glaubens- und Dienstgemeinschaft, die nach altkirchlichen Grundsätzen lebt.**

Datum 20. August  
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.15 Uhr bei Tramstation Riehen Dorf, Tram 6

Leitung Schwester Ursula Rohner  
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 17. August

### **Auf dem St. Chrischona Sendeturm**

**Nach einer informativen Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung werden Sie durch den Senderaum auf den Turm geführt.**

Datum 23. August  
 Tag/Zeit Montag, 15.00 - 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.40 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32; Abfahrt Bettingerstrasse 14.31 Uhr)

Leitung Bruno Joss, Swisscom  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 9. August

### **Augusta Raurica drinnen und draussen**

**Tempel, Thermen und Theater, eine nachgebaute Stadtvilla und ein Silberschatz – bedeutende Zeugnisse römischer Kultur im Norden.**

Datum 25. August  
 Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr  
 Treffpunkt Vor dem Museum

Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin

Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 11. August

### **Heimeliges St. Alban-Tal**

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

Datum 27. August  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Treffpunkt St. Alban-Tor  
 Leitung Grabmacherjoggi (R. J. Rebmann)  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 13. August

### **Der Wenkenhof in Riehen**

**Vom Lusthaus des 18. Jh. zum herrschaftlichen Landsitz des 20. Jh. – Rundgang zur Geschichte der Anlage.**

Datum 30. August  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - ca. 11.30 Uhr  
 Treffpunkt Bushaltestelle Wenkenhof (mit Bus 32; Abfahrt Bettingerstrasse 09.46 Uhr)

Leitung Thomas Lutz, Denkmalpflege Basel  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 16. August

### **Unterwegs im Birsigtunnel**

**Von der Heuwaage bis zur Schiffflände entlang dem überdeckten Stadtbach erfahren Sie Wissenswertes zu Geschichte und Wasser.**

Datum 31. August  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - ca. 16.00 Uhr  
 Treffpunkt Zolli Haupteingang (Binningerstrasse)

Leitung Beatrice Hüsler, ideenreich  
 Kosten Fr. 25.-  
 Besonderes Schuhwerk mit gutem Sohlenprofil (keine Ledersohlen, offene Schuhe oder Absatzschuhe), Sehr gut und sicher zu Fuss, z.T. rutschiger Boden!

Anmeldung bis 17. August

### **Das St. Johann der Zukunft**

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

Datum 2. September  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr  
 Treffpunkt Vor der Voltahalle (Haltestelle Novartis Campus, Tram 1 in Richtung Dreirosenbrücke)

Leitung Stefan Dössegger, Kantons- und Stadtentwicklung Basel-Stadt

Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss! Treppen!  
 Anmeldung bis 19. August

### **Führung im Waisenhaus**

**Wir lernen das einstige Karthäuserkloster kennen und besuchen das einzigartige gotische Zschekkenpürnzimmer.**

Datum 3. September  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Treffpunkt Im Hof des Waisenhauses  
 Leitung Peter Habicht, Historiker  
 Kosten Fr. 25.-  
 Anmeldung bis 20. August

### **Kleinbasler Tragödien**

**Waisenkinder, vergiftetes Trinkwasser, Mord – tragische Schicksale vergangener Tage führen uns durch die Gassen Kleinbasels.**

Datum 6. September  
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Treffpunkt Theodorskirchplatz beim Wettsteinbrunnen

Leitung Grabmacherjoggi (R. J. Rebmann)  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 23. August

### **Schatzkammern der Universität**

**Schriftstücke und Objekte aus dem ersten Jahrhundert der Universität führen in die Zeit ihrer Entstehung zurück. Ein Ausstellungsbesuch.**

Datum 7. September  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr  
 Treffpunkt Hauptportal Münster  
 Leitung Theologisches Seminar der Universität Basel

Kosten Fr. 25.-  
 Anmeldung bis 24. August

### **Generationenhaus Neubad**

**Das Haus für Alt und Jung bietet eine Plattform für ein sinnvolles und bereicherndes Zusammensein, das genutzt und gelebt wird.**

Datum 8. September  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - ca. 16.30 Uhr  
 Treffpunkt 14.20 Uhr Station Holee, Bus 36  
 Leitung Sonja Widmer, Generationenhaus  
 Kosten Fr. 22.- (inkl. Kaffee und Kuchen)  
 Anmeldung bis 25. August

### **Schloss Ebenrain**

**Das wunderschön gelegene Schloss mit barocker Gartenanlage diente als Land- und Sommersitz des Seidenfabrikanten M. Bachofen.**

Datum 9. September  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - ca. 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.00 Bahnhof Sissach, Kiosk  
 Leitung Bildungs-, Kultur u. Sportdirektion BL  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 26. August

### **Basler Bischöfe und das Domkapitel**

**Zeugnisse der Bischofsherrschaft im Münster und darum herum – ein neues Verständnis altbekannter Gebäude und Ausstattungsstücke.**

Datum 10. September  
 Tag/Zeit Freitag, 15.00 - 16.30 Uhr  
 Treffpunkt vor dem Bischofshof, Rittergasse 1  
 Leitung Rose Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin  
 Kosten Fr. 25.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 27. August



### Strassennamen und ihre Bedeutung

**Strassennamen erzählen Geschichte(n): Was verbirgt sich z.B. hinter den Elftausend Jungfern? Ein Streifzug durch die Stadt.**

Datum 13. September  
Tag/Zeit Montag, 14.30 - 16.00 Uhr  
Treffpunkt Auf der Pfalz  
Leitung ideenreich  
Kosten Fr. 25.-  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 30. August

### Gegenwartskunst verstehen – mit Ironie

**Rundgang, Gespräch und eigene Narreteien in der Ausstellung Rodney Graham – eine Matinee mit spannenden Begegnungen und Gesprächen.**

Datum 16. September  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr  
Treffpunkt Eingang Museum für Gegenwarts-kunst, St. Alban-Rheinweg 60  
Leitung Eveline Schüep  
Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)  
Besonderes Eine Zusammenarbeit mit den mu-seumsdiensten basel  
Anmeldung bis 2. September

## Ausflüge

### Albert Anker – Jubiläumsausstellung

**Es lohnt sich, zum 100. Todestag dieses wichti-gen Schweizer Malers, die Sonderausstellung zu besuchen.**

Datum 24. August  
Tag/Zeit Dienstag, 08.45 - ca. 14.00 Uhr  
Treffpunkt 08.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-le SBB, Abfahrt 09.03 Uhr (Ticket Basel - Bern bitte selber lösen)  
Leitung Elisabeth Winkler  
Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn, Museumseintritt)  
Besonderes Freiwilliges gemeinsames Mittag-essen möglich  
Anmeldung bis 10. August

### Petite Camargue Alsacienne

**Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen: Bis zu 150 Vogelarten, Am- phibien, Schottische Hochlandrinder und mehr.**

Datum 26. August  
Tag/Zeit Donnerstag, 07.50 - 12.30 Uhr  
Treffpunkt 07.50 Uhr Fischmarkt, DistriBus 604 bis Neuweg. Abfahrt 08.01 Uhr  
Leitung Petite Camargue  
Kosten Fr. 30.- (inkl. Busbillette)  
Besonderes Sehr gut zu Fuss! ID mitnehmen!  
Anmeldung bis 12. August

### Bundeshaus Bern – während der Session

**Bundeshaus Live: Nach der Besichtigung des Kuppel- und Wandelsaals verfolgen Sie von der Tribüne aus die Herbstsession.**

Datum 21. September  
Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - ca. 13.30 Uhr  
Treffpunkt 08.10 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-le, Abfahrt 08.28 Uhr (Ticket Basel- Bern bitte selber lösen)  
Leitung Bundeshaus  
Kosten Fr. 30.- (exkl. Zugticket)  
Besonders Gut zu Fuss! Pass oder ID mitnehmen!  
Anmeldung bis 7. September

## Vorträge

### Das Basler Konzil (1431-48)

**Zu den Folgen des Konzils gehört die Gründung der Universität. Wie aber kam es zum Konzil von Basel und was wurde behandelt?**

Datum 17. August  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
Ort Zunftsaaal Schmiedenhof, Rümelinsplatz  
Leitung Helen Liebendörfer  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 3. August

### Vertonungen von Goethes Faust

**Goethes Faust-Werke haben ihre Spuren in der Musikwelt hinterlassen. Wir lernen einige Ver-tonungen mit Beispielen kennen.**

Datum 10. September  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
Ort Zunftsaaal Schmiedenhof, Rümelinsplatz  
Leitung Marcus Schneider  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 31. August

### Tools, Twitter, URL – was heisst das?

**Begriffe wie Podcast, Doodle, Facebook und vieles mehr werden Ihnen verständlich erklärt und Fragen kompetent beantwortet.**

Datum 10. und 24. September  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Irene Stenner, EDV-Kursleiterin  
Kosten 50.-  
Anmeldung bis 25. August

### Pilzkurs

**Die Pilzkontrolleurin führt Sie in die Welt der Pilze und des «Pilzelns» ein und begleitet Sie auf eine Exkursion in den Hardwald.**

Datum 15. und 17. September  
Tag/Zeit Mi und Fr, 14.00 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/Hardwald  
Leitung Susanne Eggimann, Pilzverein Birsfelden  
Kosten Fr. 70.-  
Besonderes Gut zu Fuss für Exkursion!  
Anmeldung bis 1. September

### Farbe und Stil

**Eine Einführung in die Farb- und Stilberatung mit Tipps und Anregungen.**

Datum 20. September  
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Edith Gisin  
Kosten Fr. 50.-  
Anmeldung bis 6. September

### Bachblüten zur Eigennutzung

**Sie lernen die verschiedenen Bachblüten und Austestverfahren kennen, damit Sie mit inne-rer Sicherheit die richtige Blüte wählen können.**

Datum 21. und 23. September  
Tag/Zeit Di und Do, 14.00 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Sabine Anderhub  
Kosten Fr. 70.-  
Anmeldung bis 7. September

### Atemkraft schöpfen

**Die Bedeutung des Atems für die Gesundheit von Körper, Seele und Geist. Wie Atemform und -rhythmus unser Wohlbefinden beeinflussen.**

Datum 22. September  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Carmen Siegrist, Atemtherapeutin  
Kosten Fr. 20.-  
Anmeldung bis 8. September

## Spiele

### Jassen für Anfänger

**Das Ziel des Kurses ist der beliebte «Schieber».**

Datum 20. August - 17. September (5x)  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Ruth Moser  
Kosten Fr. 160.-  
Anmeldung bis 9. August





# 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**



### **Patience legen für Anfänger**

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patience in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

#### **Basel**

Daten 10. und 17. September  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Renate Meier  
Kosten Fr. 95.-  
Anmeldung bis 27. August

#### **Liestal**

Daten 3. - 17. September (3x)  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr  
Ort Regionalstelle Liestal, Bahnhofstr. 4  
Leitung Maya Pfau  
Kosten Fr. 95.-  
Anmeldung bis 23. August

### **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  
(ab 10.8, 14-täglich)

#### **Itingen**

Montag, 10.00 - 11.30 Uhr  
(ab 9.8, 14-täglich)

#### **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**

##### **Sommerkurs – Aquarellieren**

Von der Skizze zum Aquarell: In diesem Intensivkurs wird, wenn immer möglich, im Freien gemalt mit Wasserfarben, Bleistift, Kohle oder Kreide am Rhein/Altstadt/Grün 80.

Daten 19. - 23. Juli (5x)  
Tag/Zeit Montag - Freitag, 09.00 - 11.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Antoinette Godet  
Kosten Fr. 180.-  
Besonderes Material und Klappstuhl mitbringen! Bei schlechtem Wetter im akzent forum  
Anmeldung bis 7. Juli

##### **Sommerkurs – Zeichnen**

Sehen lernen durch Zeichnen. Mit Bleistift, Kohle, Kugelschreiber oder Filzstift, wird die Kunst von Licht und Schatten, von Perspektive, von Bewegung mit minimalen Strichen geübt und umgesetzt.

Daten 26. - 30. Juli (5x)  
Tag/Zeit Montag - Freitag, 09.00 - 11.30 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Antoinette Godet  
Kosten Fr. 180.-  
Besonderes Zeichenblock A3 mitnehmen!  
Anmeldung bis 12. Juli



## Musizieren kann Jeder

**Musizieren mit Rhythmus- und Klanginstrumenten ohne Leistungsdruck und unter kompetenter Anleitung.**

Daten 24. August - 21. September (5x)  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute beider Basel, Kaserne, Klybeckstrasse 1b, (Haltestelle Kaserne, Tram 8)  
 Leitung Marie Claire Egger-Betschart  
 Kosten Fr. 150.-  
 Besonderes Keine Vorkenntnisse nötig!  
 Anmeldung bis 9. August

## Und ausserdem...

### Des Gartens edle Geister: Likörlabor

**Sie stellen selbst die Fruchtlikör-Ansätze im Kurs her. Nach Ablauf der Reifezeit können Sie diese zuhause abfüllen und geniessen.**

Daten 3. Juli  
 Tag/Zeit Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr  
 Ort Talweg 77, Riehen  
 Leitung Monique und Olivier Burnand  
 Kosten Fr. 120.- (exkl. Fr. 30.- Material; bitte direkt an KL bezahlen)  
 Besonderes Findet im Garten statt (bei jeder Witterung!)  
 Anmeldung bis 21. Juni

### Tigerbalsam selbst gemacht

**Aus Kräutern, Blüten, Ölen und Harzen stellen Sie in Handarbeit Auszüge her. Sie lernen den Umgang mit Mörser, Wasserbad, Waage und erfahren, wie man Stoffe in Lösung bringt.**

Daten 16. September  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 18.00 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Monique Burnand  
 Kosten Fr. 100.- (exkl. Material Fr. 20.-)  
 Besonderes In Zusammenarbeit mit Bioterra  
 Anmeldung bis 30. August

### Apéro riche – Zeit für Ihre Gäste

**Sie bereiten eine bunt gemischte Auswahl von raffinierten Häppchen zu und erhalten Tipps zu Vorbereitung und Aufbewahrung.**

Daten 16. September  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.30 - 13.30 Uhr  
 Ort Berufsfachschule, Kohlenberggasse 10  
 Leitung Edith Kühnis, Hauswirtschaftslehrerin  
 Kosten Fr. 68.- (exkl. Material Fr. 20.-)  
 Anmeldung bis 30. August

- **Reinigungen**
- **Umzüge**
- **Räumungen**
- **Gartenarbeiten**
- **Hilfsmittel**
- **Mahlzeiten**





## 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, 22. Juni**

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.

### Somerpause Juli und August

## Besondere Kurse

### Neu: Schnupperkurs Internet

Sie interessieren sich für das Internet und möchten es einmal selber ausprobieren? Sie haben keine Computerkenntnisse und wissen nicht, ob Sie sich wirklich auf die Computerwelt einlassen wollen? Der Schnupperkurs Internet hilft Ihnen, eine Entscheidung zu treffen.

Voraussetzungen: Keine

75 Min., Fr. 29.-

### 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

Kursleitung: Urs Hartmann, Fotograf

Daten: 28./29. August

Anmeldung bis spätestens 15. Juli

2 x 4 Lektionen, Fr. 180.-

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

## 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 Auffrischkurs und für alle, die auf das Betriebssystem Windows Vista oder Windows 7 umsteigen möchten.

Dokumente speichern, löschen, verschieben und wiederherstellen. Dateien auf dem PC organisieren, Ordner erstellen und nutzen. Texte und Bilder auf CD brennen und auf den Memory Stick speichern.

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### PC Vertiefung (PC3)

Stolpersteine in der Computerhandhabung eliminieren und das Arbeiten mit dem Windows Betriebssystem vertiefen.

Repetition «PC Aufbau», Systemsteuerung, Programme installieren oder deinstallieren (löschen), Windows Updates, Sprache ändern, Festplatte auf Fehler überprüfen, sinnvolle Datensicherung von Bildern, Dokumenten, E-Mail-Adressen und Favoriten, Datenkomprimierung.

Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

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

## Office-Programme

(Word, Excel, Powerpoint, Access)

### Microsoft Word Basis (OW1)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### Microsoft Word Aufbau (OW2)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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



**Fokus: Glückwunschkarten (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 (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, Filtern von Datensätzen 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, Einkäufen, 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

## 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 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

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



**Digitalkamera & Computer Basis (BD1B)**

(mit Photoshop Elements)

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

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

**Fokus: Diashow (FB2)**

(mit Photoshop Elements)

**Mit Digitalkamerabildern eine Diashow mit Texten und Musik für die Ansicht am PC und am Fernsehgerät erstellen.**

Erstellen einer Diashow mit Bildern, Texten und Musik, Brennen auf CD.

Voraussetzungen: Kurs «Digitalkamera & Computer Basis», mit Photoshop Elements oder entsprechende Kenntnisse

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 165.-,  
inkl. 1 Übungslektion

**Fokus: Fotobücher und Kalender (FB1)**

**Mit Ihren eigenen Fotos ein Fotobuch oder einen Kalender gestalten und per Internet bei einem beliebigen Anbieter bestellen.**

Gratis Software downloaden und installieren, Bilder auswählen und bearbeiten, Hintergründe und Texte hinzufügen, Kreation speichern und bestellen.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

**Bildbearbeitung Basis (BB1)**

**Grundlagen der Bildbearbeitung mit Photoshop Elements kennenlernen und neu erworbenes Wissen anhand von praktischen Beispielen üben.**

Grundlagenwissen zu digitalen Bildern, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Variationen, Bildfehler korrigieren. Bildteile auswählen, Bilder mit Texten kombinieren und auf Fotopapier ausdrucken.

Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,  
inkl. 2 Übungslektionen

**Bildbearbeitung Aufbau (BB2)**

**Wiederholung der Themen von «Bildbearbeitung Basis». Erweiterte Kenntnisse wie Kombination von verschiedenen Bildern und komplexe Bildretouches anwenden.**

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

## 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)

**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?

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.

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

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

## Sprachen

### Semesterkurse

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

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

#### Stufen

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

#### Anmeldung

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

#### Preise Semesterkurse

##### Basel-Stadt

Gruppe (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

Mittelstufe Dienstag, 10.00 Uhr

Mittelstufe Donnerstag, 09.30 Uhr

#### Binningen

Mittelstufe Donnerstag, 08.45 Uhr

Oberstufe Donnerstag, 10.30 Uhr

#### Birsfelden

Fortg. Anfänger Dienstag, 15.40 Uhr

Leichte Mittelstufe Dienstag, 14.30 Uhr

#### Bubendorf

Oberstufe Montag, 09.30 Uhr

#### Gelterkinden

Fortg. Anfänger Montag, 14.50 Uhr

Leichte Mittelstufe Freitag, 13.15 Uhr

Mittelstufe Freitag, 08.40 Uhr

Fortg. Mittelstufe Freitag, 09.45 Uhr

#### Liestal

Fortg. Anfänger Montag, 17.00 Uhr

Fortg. Anfänger Dienstag, 09.00 Uhr

Fortg. Anfänger Mittwoch, 09.00 Uhr

Leichte Mittelstufe Donnerstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe Mittwoch, 10.15 Uhr

#### Münchenstein

Mittelstufe Mittwoch, 09.30 Uhr

#### 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, 12.50 Uhr

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

### Liestal

#### Mittelstufe

Montag, 08.45 Uhr

## Italienisch

### Basel

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Mittwoch, 11.00 Uhr    Mittwoch, 14.00 Uhr

#### Leichte Mittelstufe

Mittwoch, 08.30 Uhr

#### Mittelstufe

Dienstag, 09.30 Uhr    Dienstag, 14.00 Uhr  
Mittwoch, 11.45 Uhr    Mittwoch, 14.00 Uhr  
Mittwoch, 15.00 Uhr    Donnerstag, 15.00 Uhr  
Freitag, 08.45 Uhr

#### Fortg. Mittelstufe

Dienstag, 10.30 Uhr    Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

### Aesch

#### Oberstufe

Donnerstag, 10.15 Uhr

### Arlesheim

#### Mittelstufe

Mittwoch, 09.15 Uhr

### Liestal

#### Fortg. Anfänger

Freitag, 10.45 Uhr

#### Mittelstufe

Freitag, 09.00 Uhr

## Spanisch

### Basel

#### Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 08.00 Uhr, Montag, 09.00 Uhr  
Montag, 10.30 Uhr, Donnerstag, 08.30 Uhr  
Donnerstag, 11.30 Uhr, Freitag, 08.20 Uhr

#### Leichte Mittelstufe

Freitag, 11.00 Uhr

#### Mittelstufe

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

#### Fortg. Mittelstufe

Freitag, 09.30 Uhr

#### Oberstufe / Konversation / Lektüre

Donnerstag, 10.45 Uhr

## Russisch

### Basel

#### AnfängerInnen

Montag, 08.00 Uhr

## Sport und Wellness

**Das akzent forum organisiert sein Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen! Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.**

Es gibt Semesterkurse und quartalsweise (zwischen 7 und 13 Lektionen) stattfindende Kurse. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die entsprechende Rechnung.

In die Kurse (gemischte Gruppen, sofern nichts anderes vermerkt) kann jederzeit eingestiegen werden. Der Kurspreis wird dann reduziert. Es kann auch jederzeit ein Schnuppertraining gemacht werden.

Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.

**Beachten Sie das attraktive Bildungs- und Sportprogramm während der Sommerferien! Siehe Seiten 38 und 39.**

## 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 Pilatetrainerin (polstar pilates)  
Kosten    Fr. 23.-/Lektion

### Männerfit

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

### Basel

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

### Liestal

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

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

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

### PowerGym

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

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



## Sanfte Gymnastik

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

### Kurs 1

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

### Kurs 2

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

### Kurs 3

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

### Kurs 4

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

### Ort/Kosten

#### Kurse 1, 2 und 3

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

#### Kurs 4

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

## Rhythmus – Bewegung – Koordination

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

### Kurse 1 und 2

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

## Rhythmus – Bewegung

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

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

## Neu: Körpertraining – Koordination

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

### Basel

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

### Liestal

Tag/Zeit Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal  
Leitung Gabriela Karrer, Physiotherapeutin  
Kosten Fr. 12.50/Lektion

## Bauch – Beine – Po

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

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

## Rhythmische Gymnastik

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

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

## GymFit+

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

Daten 9. August - 14. Januar (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

### Basel

#### Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130  
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)  
**akzent forum Turnhalle**  
Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur 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 9. August - 14. Januar (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

## Grossbasel

### Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

### Don Bosco Pfarreiheim,

Waldenburgerstrasse 32  
Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

### Eglise française, Holbeinplatz 7

Groupe de langue française  
Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

### Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

### Gundeldingerhof Alterssiedlung,

Bruderholzweg 3  
Donnerstag, 09.00 Uhr

### Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Donnerstag, 08.45 (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)

### Rhyppark Saalbau, Mülhauserstr. 17

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

### St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

### St. Johannes Alterssiedlung,

Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

### St. Leonhard Alterssiedlung, Schweizerg. 23

Freitag, 15.00 Uhr

### Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr

### Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr



**Tituskirche**, Im Tiefen Boden 75  
Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr  
**Zwinglihaus**, Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag, 09.00 Uhr

#### *Kleinbasel*

**akzent forum Turnhalle**, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Montag, 15.00, 16.00 Uhr  
**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30  
Dienstag, 14.00 Uhr  
**Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal  
Freitag, 09.30 Uhr  
**St. Clara Pfarrei**, Lindenberg 8  
Dienstag, 09.30 Uhr  
**St. Markus Gemeindehaus**, 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 Kilchbühl**, Kilchbühlstr. 7  
Montag, 09.00 Uhr

#### *Binningen*

**Turnhalle Margarethen**, Curt Goetz-Str. 7  
Mittwoch, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 17.30 Uhr

#### *Blauen*

**Turnhalle**, Hotzlerweg 16  
Dienstag, 15.30 Uhr

#### *Bottmingen*

**Schulhaus Hämisgarten**, Schulstr. 5  
Dienstag, 16.00 Uhr

#### *Brislach*

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

#### *Dittingen*

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

#### *Duggingen*

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

#### *Ettingen*

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

#### *Frenkendorf*

**Turnhalle Neufeld**, Mühlemattweg  
Mittwoch, 14.30 Uhr

#### *Füllinsdorf*

**KGH Drei König**, Mühlemattstr. 5  
Donnerstag, 10.00 Uhr

#### *Giebenach*

**Turnhalle**, Moosmattstr. 4  
Montag, 15.30 Uhr

#### *Grellingen*

**Turnhalle Primarschule**, Nenzlingerweg 4  
Montag, 09.00 Uhr  
Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

#### *Itingen*

**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 Bewegungen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.**

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

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

### Gleichgewichtstraining

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

#### 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 gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.

#### Basel

##### Kurse 1 - 3

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

##### Kurse 4 und 5

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

##### Kurs 6

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

#### Liestal

##### Kurs 7

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

##### Kurs 8

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr  
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal  
Leitung I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion (Kurs 1-8)

## Fokus: Entspannung

### Atmen – Bewegen – Entspannen

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

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

### Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

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

### Yoga

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

#### Kurs 1

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

#### Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr  
Leitung Heidi Carenzi, Yoga-Lehrerin

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

### Qi-Gong

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

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

### Feldenkrais

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

#### Kurs 1

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

#### Kurs 2

Tag/Zeit Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr  
Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin, dipl. Praktikerin Spiraldynamik

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel  
Kosten Fr. 16.-/Lektion



**Tai-Ji**

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

**Kurse 1 und 2**

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

**Kurse 3 und 4**

Tag/Zeit Freitag  
Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr  
Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung Meister Xinhua Zhu  
Kosten Fr. 17.-/Lektion

**Krafttraining****Gesundheitsorientiertes Krafttraining**

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

Tag/Zeit Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr  
Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr  
Mi, 15.00 - 17.00 Uhr  
Neu Sa, 09.00 - 11.00 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Kraftraum, Belchenstr. 15, Basel  
Kosten 3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.- MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)

**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 19. Juli - 14. Januar (23x)

**Neu: Privatlektionen für Nordic Walking**

Kosten und Daten auf Anfrage!

**NEU: Outdoor Fitness**

Auf vielfältige Weise können Sie in der Natur Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

**Allschwil**

Daten ab 10. August  
Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.15 Uhr  
Ort Allschwilerwald, Parkplatz Allschwilerweiher

**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 Liest (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, Parkplatz Allschwilerweiher  
Donnerstag, 09.00 Uhr

**Wassersport****AquaFit**

AquaFit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

**Basel**

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

**Liestal**

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Ort Hallenbad Gitterli  
Leitung Heinz Amstad, AquaFit-Leiter

Kosten Fr. 17.70/Lektion (exkl. Hallenbadeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

**Aqua-Jogging**

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr  
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17, Basel  
Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler  
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 9. August - 14. Januar (20x)



## Grossbasel

**Dalbehof**, Kapellenstrasse 17

Montag 09.00, 09.45, 10.30 Uhr (nur Frauen)

Dienstag 08.45, 09.30 Uhr (nur Frauen)

**Weiherweg Alterszentrum**, Rudolfstrasse 43

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

Dienstag 08.30, 09.15, 14.00, 14.45 Uhr

Mittwoch 14.00, 14.45 Uhr

## Neu: Wassergymnastik mit Schwerpunkt Rücken

Daten ab Donnerstag, 12. August, 11 Uhr  
Ort Weiherweg Alterszentrum

## 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 9. August - 14. Januar (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, Wasserstelenzschulhaus**

Wasserstelenzweg 15

Mittwoch 16.00 Uhr

## Fit im Wasser in BL

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

## Aesch

**Schulhaus Schützenmatt**, Dornacherstr. 43

Mittwoch, 13.30 Uhr

## Bottmingen

**Hallenbad Burggarten**, Burggartenstr. 1

Montag, 14.15 Uhr

## Frenkendorf

**Schwimmhalle Mühlacker**, Schulstr. 12

Mittwoch, 16.00 Uhr

## Gelterkinden

**Hallenbad**, Lachmattstr. 22

Mittwoch, 09.00 Uhr

## Liestal

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

Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

## Muttenz

**Hallenbad**, Baselstr. 89

Freitag, 14.15 Uhr

## Oberwil

**Hallenbad Hüslimatt**, Sägestr. 8d

Freitag, 14.00 Uhr

## Tanzen

### Stepptanz

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

#### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

#### Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort tanzwerk, Schorenweg 150, Basel

Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin

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

### Orientalischer Bauchtanz

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

#### Kurs 1

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

#### Kurs 2

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

Im Spätsommer:

Daten 30. August - 20. September (4x)

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Gerbergässlein 23, Basel

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 50.-

Ab Mitte Oktober wieder im Programm:

#### 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: Line Dance

Tag/Zeit Freitag, 17.00 - 18.00 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 9. August - 14. Januar (20x)

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

## Grossbasel

**Alban-Breite**, Alterszentrum, Zürcherstr. 143

Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchgemeindehaus**, Furkastr. 12

Freitag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Gemeindehaus**, Mühlhauserstr. 135

Montag, 14.30 Uhr



**Zum Wasserturm**, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144  
Montag, 09.30 Uhr  
**Zwinglihaus**, Gundeldingerstrasse 370  
Freitag, 09.30 Uhr

### **Kleinbasel**

**Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr  
**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr

### **Riehen**

**Haus zum Wendelin**, Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.15 Uhr

### **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, 14.00 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

## **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 9. August - 14. Januar (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Doppelk-  
tion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80  
MwSt.) pro Semester  
Besonderes Für Anfänger/-innen 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 9. August - 14. Januar (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 re-  
aktionsschnell bleiben.

Daten 9. August - 14. Januar (20x)  
Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

### **Kurs mit Softvolleyball (nur Frauen)**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr  
Leitung Claudine Schwyn

### **Kurs mit diversen Ballspielen (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.  
Bitte verlangen Sie das neue Detailprogramm  
2010.

### **Wandern**

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

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

### **Teilnehmerbeiträge**

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

## **Ferien**

### **Leichte Wanderwoche im Goms**

Leichte und ausgedehnte Wanderungen im  
Goms, Aletschgebiet und Binntal. Unser Pro-  
gramm kann nach Lust und Laune genutzt  
werden.

Daten So, 10. Oktober - Fr, 15. Oktober 10  
Ort Reckingen, Goms, Wallis  
Leitung Barbara Willmering,  
Jean-Pierre Froidevaux,  
Seniorenportleiter

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.