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: 20.11.2025** 

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

## Spezielle Angebote im Sommer

u. 39).

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



#### 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

# ngebote Bildung

## 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

## **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

## 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**

Bruderholz, beim Wasserturm Donnerstag, 09.00 Uhr

Tag/Zeit

## 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.-

#### 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, Bewegungspäda-

gogin, 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, Bewegungspäda-

gogin, 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

#### 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 (Garderobe und

Dusche vorhanden)

Kosten Fr. 6.- Einzelbeitrag oder alle

Semesterabos

Anmeldung nicht erforderlich

#### Wanderungen

Während der Sommerferien finden 12 Wanderungen statt! Verlangen Sie unser Wanderprogramm!

## 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, Visionierung 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 Treffpunkt

Dienstag, 09.00 - ca. 17.00 Uhr 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, Bilder 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 Vergnügen für alle Sinne. Sie stellen selbst die Ansätze im Kurs her. Zuhause, nach Ablauf der Reifezeit, 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 Intensivkurs wird, wenn immer möglich, im Freien (am Rhein/Altstadt/Grün 80) gemalt mit Wasserfarben, 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, Kohle, Kugelschreiber oder Filzstifte wird die Kunst von Licht und Schatten, Perspektive und Bewegung 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)

Kleinbasler Tragödien (F)
Schatzkammern der Universität (F)
Generationenhaus Neubad (F)
Schloss Ebenrain (F)
Vertonung von Goethes Faust (V)
Basler Bischöfe (F)
Tools, Twitter, VRL Teil 1 (V)
Strassennamen (F)
Pilzkurs, Teil 1 (V)
Gegenwartskunst verstehen (F)
Pilzkurs, Teil 2 (V)
Farbe und Stil (V)
Bachblüten Eigennutzung, Teil 1 (V)
Bundeshaus Bern (A)
Atemkraft schöpfen (V)
Bachblüten Eigennutzung, Teil 2 (V)
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 – Iernen 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 Internati-

onal 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

Leitung

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr

Treffpunkt Vor dem Literaturhaus Basel, Bar-

füssergasse 3 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 mu-

seumsdiensten 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, Brunnmeister 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 Schifflände 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, Voltaplatz 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 Zschekkenpürlinzimmer.

Datum 3. September

Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr Treffpunkt Im Hof des Waisenhauses Leituna 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 Uni-

versität 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 wichtigen 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 möalich

Anmeldung bis 10. August

#### Petite Camargue Alsacienne

Beim Rundgang durch das Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen: Bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, 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 Zunftsaal 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 Vertonungen mit Beispielen kennen.

Datum 10. September

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Ort Zunftsaal 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.

Daten 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.

Daten 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 Fr. 70.-

Besonderes Gut zu Fuss für Exkursion!

Anmeldung bis 1. September

#### Farbe und Stil

Kosten

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 innerer Sicherheit die richtige Blüte wählen können.

Daten 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».

Daten 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



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

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

Öffnungszeiten:

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

tel. 061 552 50 80 kantonsbibliothek@bl.ch

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



kantonsbibliothek baselland

#### Patience legen für Anfänger

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patiencen 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 mitbrin-

gen! Bei schlechtem Wetter im ak-

zent 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, Ka-

serne, Klybeckstrasse 1b, (Haltestelle Kaserne, Tram 8) Marie Claire Enger-Betschart

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, Kohlenberggas-

se 10

Leitung Edith Kühnis,

Hauswirtschaftslehrerin

Kosten Fr. 68.- (exkl. Material Fr. 20.-)

Anmeldung bis 30. August

# prosenectutebasel

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

Kursort: Staufen u. Umgebung 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 Auffrischungskurs und für alle, die auf das Betriebssystem Windows Vista oder Windows 7 umsteigen möchten.

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

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

#### PC Vertiefung (PC3)

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

Repetition «PC Aufbau», Systemsteuerung, Programme installieren oder deinstallieren (löschen), Windows Updates, Sprache ändern, Festplatte auf Fehler überprüfen, sinnvolle Datensicherung von Bildern, Dokumenten, E-Mail-Adressen und Favoriten, Datenkomprimierung. Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-, inkl. 2 Übungslektionen

## Office-Programme

(Word, Excel, Powerpoint, Access)

#### Microsoft Word Basis (OW1)

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

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

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

#### Microsoft Word Aufbau (OW2)

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

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

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

#### 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  $2 \times 2$  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, Einkaufen, Buchen, Sicherheit beim Zahlen mit Kreditkarten, Download z.B. von Skype, Browsereinstellungen, Virenschutz.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

#### E-Mail Basis (IE1)

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

Grundlagen der elektronischen Post, E-Mails versenden, beantworten, weiterleiten, Bilder und Textdokumente (Anlagen) senden, öffnen, speichern und drucken, Grundlagen Webmail. Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse 5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-, inkl. 2 Übungslektionen

#### Fokus: Adressbuch (FW11)

Adressbücher erstellen, verwalten und effizient im Alltag einsetzen.

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

Voraussetzungen: Kurs «E-Mail Basis» oder entsprechende Kenntnisse 2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,

inkl. 1 Übungslektion

#### Fokus: eBay (FW7)

inkl. 1 Übungslektion

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.-,

#### 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. manu-

Einstellungen von Blende/Verschluss inkl. manu eller 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 Bildretouchen 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.

1/4 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
0berstufe	Donnerstag,	10.30	Uhr

## Birsfelden

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

#### Bubendorf Oberstufe

Gelterkinden			
Fortg. Anfänger	Montag,	14.50 Uhr	
Leichte Mittelstufe	Freitag,	13.15 Uhr	
Mittelstufe	Freitan	08 40 Hhr	

Montag,

Freitag,

09.30 Uhr

09.45 Uhr

#### Liestal

Fortg. Mittelstufe

Fortg. Anfänger	Montag,	17.00 Uh
Fortg. Anfänger	Dienstag,	09.00 Uh
Fortg. Anfänger	Mittwoch,	09.00 Uh
Leichte Mittelstufe	Donnerstag,	14.00 Uh
Mittelstufe	Mittwoch,	10.15 Uh

#### Münchenstein

mitteistuje	WILLWOOTI,	03.30 0111

#### Oberwil Mittelstu

Mittelstufe	Dienstag,	16.30 Uh

#### Sissach

Mittelstufe	Dienstag,	18.00 Uh	
Mittelstufe	Donnerstag,	10.15 Uh	

### Französisch

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr Donnerstag, 16.45 Uhr

Mittelstufe

Dienstag, 10.30 Uhr 12.50 Uhr Dienstag,

Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

Liestal Mittelstufe

08.45 Uhr Montag,

### 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

10.30 Uhr Dienstag, 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

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, Montag, 08.00 Uhr, 09.00 Uhr 10.30 Uhr Montag, 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 10.00 Uhr Freitag,

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 guartalsweise (zwi-

schen 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, Physiotherapeu-

tin und Pilatestrainerin (polstar

pilates)

Kosten Fr. 23.-/Lektion

Männerfit

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

Basel

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und

Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Liestal

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Ort Sport- und Gesundheitszentrum

> Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal

Leitung Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Körpertraining, Stretching, Entspannung Dehnende und kräftigende Bewegungsabfolgen,

mehrheitlich auf der Gymnastikmatte. Montag, 16.30 - 17.30 Uhr Tag/Zeit

Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Ort

Belchenstr. 15, Basel

Madeleine Schmutz, Bewegungs-Leitung

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

Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin Leitung

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

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Tag/Zeit

Leitung Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Ort/Kosten

Kurse 1, 2 und 3

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Kurs 4

Ort Studio Aktiv Wellness,

Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel

jeweils Fr. 12.50/Lektion Kosten

#### Rhythmus - Bewegung - Koordination

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

Kurs 1 und 2

Leitung

Leitung

Tag/Zeit Dienstag

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

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

> Belchenstr. 15, Basel Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### Rhythmus - Bewegung

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

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

Barbara Brütsch,

Bewegungspädagogin

Fr. 12.50/Lektion Kosten

#### Neu: Körpertraining - Koordination

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Basel

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

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, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7, Basel Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### Rhythmische Gymnastik

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

Tag/Zeit Montag, 08.30 - 09.30 Uhr Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

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

#### GymFit+

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

Daten 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

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) Rhypark Saalbau, Mülhauserstr. 17 Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr St. Anton Pfarreiheim, Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

St. Johannes Alterssiedlung, Wilhelm Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung, Schweizerg. 23 Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Gemeindehaus, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00 Uhr

Thomaskirche, Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag, 15.00 Uhr

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

#### Kleinbasel

akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7 Montag, 15.00, 16.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30 Dienstag, 14.00 Uhr

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal Freitag, 09.30 Uhr

St. Clara Pfarrei, Lindenberg 8 Dienstag, 09.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus, Kleinriehenstr. 71 Donnerstag, 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus, Claragraben 43 Donnerstag, 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung, Hammerstrasse 88 Montag, 15.00 Uhr

#### Riehen

Andreashaus, Keltenweg 41 Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66, Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim Äussere Baselstrasse 168 Mittwoch, 09.00 Uhr

Alterssiedlung Drei Brunnen, Obertorstrasse 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

#### Aesch

Steinackerhaus, Herrenweg 14 Montag, 14.00 Uhr

#### Allschwil

St. Theresia, Baslerstr. 242 Montag, 14.00 Uhr St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Montag, 14.00, 15.30 Uhr **Turnhalle Gartenstrasse** Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr Calvinhaus, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

#### Arlesheim

Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus Montag, 17.00, 18.00 Uhr

#### Biel-Benken

Schulhaus Kilchbüel, Kilchbühlstr. 7 Montag, 09.00 Uhr

#### Binningen

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

#### Blauen

Turnhalle, Hotzlerweg 16 Dienstag, 15.30 Uhr

#### Bottmingen

Schulhaus 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 Studio Aktiv Wellness, Ort

Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### OsteoGym

Leitung

Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel Sabine Chambovey,

Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### Bewegung und Gedächtnis

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

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Diana Barth, Bewegungspädago-Leitung

gin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

#### **Gleichgewichtstraining**

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

#### 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, Waisen-

haus, Theodorskirchplatz 7, Basel

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

#### Kurse 4 und 5

Tag/Zeit Mittwoch

> Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel Rita Schrämmli-Kellerhals,

Physiotherapeutin

Kurs 6

Leitung

Ort

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Studio Aktiv Wellness. Ort

Hermann Kinkelin-Str. 11, Basel

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

#### Liestal

Kurs 7

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 8

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum

Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr.

21 A, Liestal

Leitung I. Stoll Ermuth, Pysiotherapeutin

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

## Fokus: Entspannung

#### Atmen – Bewegen – Entspannen

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

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28, Basel

Carmen Siegrist, Atemlehrerin Leitung Kosten Fr. 18.-/Lektion

Besonderes ohne Bodenübungen

Atem - Bewegung - Körperbewusstsein

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

Tag/Zeit Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Lisbeth Reinhard-Barth, Leitung

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, Waisen-

haus, 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

Mittwoch Tag/Zeit

> 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 Kosten

Meister Xinhua Zhu 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, Bel-

chenstr. 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 Liestal (beim Eingang)

Mittwoch, 09.00 Uhr

#### Münchenstein

Mühlemattstr. (Nähe Hofmatt)

Dienstag, 09.30 Uhr

#### Walking/Nordic Walking

#### Basel

Lange Erlen, Schorenweg 117, Ökonomiegebäu-

de 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, Grenzacher-

str. 124, (Bau 67), Basel

Leitung Beatrice Meier

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

tritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Liestal

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Hallenbad Gitterli

Leitung Heinz Amstad, Aquafit-Leiter

Kosten Fr. 17.70/Lektion (exkl. Hallenbad-

eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

#### Agua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr Tag/Zeit Ort

Pestalozzi-Schulhaus, St. Johanns-Ring 17, Basel

Dorothée Siefert-Steurenthaler Leitung

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, Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg 15 Mittwoch 16.00 Uhr

#### Fit im Wasser in BL

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

#### Aesch

**Schulhaus Schützenmatt,** Dornacherstr. 43 Mittwoch, 13.30 Uhr

#### Bottmingen

**Hallenbad Burggarten**, Burggartenstr. 1 Montag, 14.15 Uhr

#### Frenkendorf

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, Bewegungspädago-

gin, orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 19.-/Lektion

#### Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur

Musik.

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,

Belchenstr. 15, Basel

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs-

und Tanzpädagogin

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 Pflege-

heim, Giornicostrasse 144 Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesen-

damm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

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.

Kosten

9. August - 14. Januar (20x) Halbjahresabonnement Doppellek-

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

Ort

Donnerstag, 09.30 Uhr

Freitag, 14.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum,

Rudolfstr. 43, Basel

Kosten

Halbjahresabonnement Fr. 69.95

(inkl. Fr. 4.95 MwSt.)

Fitness und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

Daten

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

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

Wandern

Die reine Wanderzeit beträgt - je nach Wandergruppe - zwischen 1½ und 5 Std. Die Wanderungen finden in der Regel im U-Abo-Bereich statt und werden bei jedem Wetter durchgeführt (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Das akzent forum hat Wandergruppen in Basel, Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

Teilnehmerbeiträge

und Liestal.

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 Programm kann nach Lust und Laune genutzt

werden.

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

Daten Ort Leitung

Reckingen, Goms, Wallis

Barbara Willmering, Jean-Pierre Froidevaux,

Seniorensportleiter

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.