Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2016)

Heft: 4: Körperkult : Schönheit, Bewegung, Ernährung

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

SPORT UND BEWEGUNG

«WAISENHAUS-AREAL» – TAG DER OFFENEN TÜR

Acht Institutionen geben Einblick in ihr Schaffen auf dem Waisenhaus-Areal beim Wettsteinplatz in Basel. Besucherinnen und Besucher können die auf dem Areal eingemieteten Organisationen kennenlernen und verschiedene Angebote ausprobieren.

Mit von der Partie ist auch das Akzent Forum, die Marke von Pro Senectute für Kurse und weitere Angebote.

Das Akzent Forum führt Kurse im Bereich Sport und Bewegung in der Turnhalle auf dem Waisenhaus-Areal durch.

Das Programm am Tag der offenen Tür ist breit gefächert. Es gibt einen Jazz-Apéro, Führungen, einen Flohmarkt sowie sechs Tanzworkshops, drei davon mit dem Akzent Forum.

Samstag, 10. September, 11.00 - 18.00 h

Tanzworkshops Akzent Forum

12.00 – 12.45 h Country Line Dance und Walzer

14.00 – 14.45 h Salsa und Disco Fox

16.00 – 16.45 h Wiener Walzer und Englischer Walzer

KRAFTTRAINING - Gesundheit

Fitnesscenter 50+ Belchenstrasse 15, Basel

Mo – Fr 08.00 – 12.00 h

Mo, Do 15.00 – 18.00 h Di, Mi 15.00 – 17.00 h

Sa 09.00 – 11.00 h

Preise Belchenstrasse

3 Monate* Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.) **6 Monate** Fr. 530.– (inkl. 8% MwSt.) **12 Monate** Fr. 630.– (inkl. 8% MwSt.)

*Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 390.- (inkl. 8% MwSt.)

Kurs- und Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstrasse 29, Basel

Mo - Fr 08.00 - 19.30 h*

*Zwischen 14 und 15 Uhr ist keine Fachperson anwesend.

Preise Rheinfelderstrasse

3 Monate* Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)

Der Kraftraum ist noch bis zum 23. Dezember 2016 geöffnet.

Beratung und Betreuung in unseren Krafträumen

- > Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abonnement inbegriffen.
- > Ein persönliches Trainingsprogramm wird für Sie zusammengestellt.
- > Während des Trainings ist eine Fachperson anwesend.
- > Die regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogramms ist im Abonnement inbegriffen.
- > Sie k\u00f6nnen jederzeit unsere Kraftr\u00e4ume besichtigen (siehe \u00fcffnungszeiten).
- > Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Weitere Informationen auf www.akzent-forum.ch oder verlangen Sie unseren Flyer unter Telefon 061 206 44 66.

Während den Sommerferien: vom 02.07.– 13.08. reduzierte Öffnungszeiten

BESONDERE ANGEBOTE

TANZ

STANDARD UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Wiederholung der bereits erlernten Tänze und Figuren mit individueller Betreuung

Basel Freie Str. 34

Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

07.-28.09. Mi 15.30-16.30 h 4x Fr.64.-

FITNESS & GYMNASTIK

GEZIELTE BEWEGUNGSBERATUNG

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns unter Telefon 061 206 44 66.

Ort Rheinfelderstr. 29, Basel

Leitung Katrin Ackermann, Sportlehrerin

Dauer 20 Minuten Kosten keine

LONGWAYS, CONTRAS, SQUARES... für Tanzgewohnte

Wer hat Lust auf Grossformationstänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können?

Ohne Anmeldung, Tanzschläppli mitnehmen, Turnhallenboden

Basel Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7 Leitung Anne Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen

24.09. Sa 14.00-17.00 h Fr. 20.-

Aus dem BERGWANDERPROGRAMM*

Sehrschöner und bekannter Höhenweg von Engelberg Marschzeit

23.08. Panoramareicher Walenpfad 4–4,5h

*Bergwanderprogramm und Wanderprogramm bestellen unter 061 206 44 66

SPORT UND BEWEGUNG

Erich Husner: «Gefordert sein tut gut»

Erich Husner geht seit zehn Jahren ins Männerfit. Seine Motivation ist gross.

Erich Husner fährt mit dem Rennvelo von Binningen ins Männerfit nach Basel. Wir treffen ihn im Fitnesscenter Akzent Forum von Pro Senectute an der Belchenstrasse beim Schützenmattpark. Sein Trikot trägt die Aufschrift «Sponsor yourself», vogelfrei übersetzt «Schau zu dir selbst».

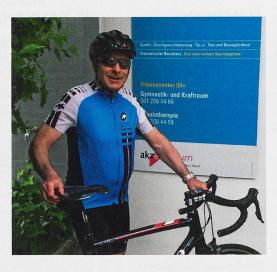
Husner lernte ursprünglich Vermessungsingenieur und arbeitete bis zu seiner Pensionierung viele Jahre in der Informatik des Kantons Basel-Stadt. «Ich habe immer ein wenig Sport gemacht», erzählt er. Mit dreissig entdeckte er den Radsport für sich: «Mir kamen die guten Ideen beim Velofahren.» Er fährt sowohl auf eigene Faust als auch in einer Gruppe. 100 Kilometer legen sie jeweils gemeinsam zurück, erkunden dabei das Dreiland. Er fühle sich wohl in der Gruppe, so Husner: «Aber ich bin kein Vereinsmensch.»

Männerfit eine gute Ergänzung

Als es auf seine Pensionierung zuging, schaute er sich nach Fitnessangeboten um. Da habe er auch den Kraftraum an der Belchenstrasse besucht und sei gefragt worden, ob er nicht ins Männerfit kommen wolle, so Husner: «Hier hat es mir sofort gefallen.» Einmal die Woche kommt er mit weiteren Männern im Pensionsalter ins Männerfit zur Sport- und Turnlehrerin Katrin Ackermann. Die Fachleiterin Sport des Akzent Forum findet er super: «Bei Katrin kommen wir ins Schwitzen – gefordert sein tut gut.»

Trainiert wird eine Stunde lang in einem modernen Gymnastikraum mit Oberlicht. Die Kursleiterin bietet ein dynamisches Programm – und macht alle Übungen gleich selber mit. Es beginnt mit Rennen, gefolgt von Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen sowie Gleichgewichts- und Muskeltraining und schliesst mit Dehnen ab. «Das Männerfit ist eine gute Ergänzung zu meinen anderen Betätigungen», meint Husner.

Als er bei Pro Senectute eingestiegen sei, habe ihm dies zunächst schon zu denken ge-



geben, erinnert er sich: «Ich dachte: Oh je, jetzt gehörst du auch zu denen!» Natürlich spüre auch er das Älterwerden: «Es zwickt hier und dort und ich bin nicht mehr so gelenkig wie früher und auch langsamer. Aber mit dem Sport kann ich die Muskeln stärken und habe so weniger gesundheitliche Probleme.»

Um seine gute Kondition das ganze Jahr über zu erhalten, fährt Husner im Winter daheim auf dem Hometrainer. Zudem geht er regelmässig mit ehemaligen Studienkollegen wandern und mit seiner Frau frönt er dem Tanzen und dem Nordic Walking: «Ich passe mich ihrem Rhythmus an», meint er schmunzelnd.

Einfacher in der Gruppe

Husner und seine Männerfit-Kollegen haben eine Stunde lang mit Ackermann intensiv trainiert. Die Gruppe ist ein eingespieltes Team und legt sich nicht nur wegen der Besucherin ins Zeug. Nach dem Kurs an diesem frühen Donnerstagabend sind alle verschwitzt und wirken glücklich und zufrieden. Der soziale Kontakt in der Gruppe sei schon wichtig, meint Husner, bevor er sich aufs Rennvelo schwingt: «Es fällt mir viel leichter, zusammen mit anderen Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu üben. Alleine könnte ich diese Disziplin nie aufbringen.» aw

Männerfit-Kurse in Basel und Liestal: info@akzent-forum.ch, 061 206 44 66

Montag, 26. September – Samstag, 1. Oktober

Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15, Basel

Mo, 26. September	Di, 27. September	Mi, 28. September	Do, 29. September	Fr, 30. September
Rhythmische Gymnastik 08.30 – 09.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 – 09.30 Uhr		GymFit+ 08.30 – 09.30 Uhr	
GymFit+ 09.30 – 10.30 Uhr	GymFit (nur Männer) 09.30 – 10.30 Uhr			GymFit+ 09.00 – 10.00 Uhr
Sanfte Gymnastik 10.30 – 11.30 Uhr	Osteogym 10.30 – 11.30 Uhr			GymFit 10.00 – 11.00 Uhr
	Atemdynamik und Eutonie 11.30 – 12.30 Uhr			Tai-Ji 11.00 – 12.00 Uhr
Orientalischer Bauchtanz Einsteiger 12.30 – 13.30 Uhr	Rhythmus – Bewegung – Koordination 13.00 – 14.00 Uhr			Tai-Ji 12.00 – 13.00 Uhr
Orientalischer Bauchtanz Fortgeschrittene 13.30 – 14.30 Uhr	Rhythmus – Bewegung – Koordination 14.00 – 15.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.00 – 15.00 Uhr	GymFit+ 14.30 – 15.30 Uhr	
		Rückentraining 15.00 – 16.00 Uhr	GymFit+ 15.30 – 16.30 Uhr	
Körpertraining – Stretching – Entspannung 16.30 – 17.30 Uhr				
Männerfit 17.30 – 18.30 Uhr	Beckenbodentraining 17.00 – 18.00 Uhr	Pilates 17.00 – 18.00 Uhr	Männerfit 17.00 – 18.00 Uhr	
	Körpertraining – Koordination 18.00 – 19.00 Uhr		Männerfit 18.00 – 19.00 Uhr	

Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel

Schnuppern im Kraftraum	Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr
Connapport in Kraitaan	Montag, Donnerstag	15.00 – 18.00 Uhr
	Dienstag, Mittwoch	15.00 – 17.00 Uhr
	Sametan	09 00 - 11.00 Uhr

Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29, Basel

Mo, 26. September	Di, 27. September	Mi, 28. September	Do, 29. September	Fr, 30. September
Rückentraining 08.30 – 09.30 Uhr		Rhythmus – Bewegung - Koordination 08.30 – 09.30 Uhr	- 0 -29/03 oder 18 (0 - 11 - 11 - 11 - 11 - 11 - 11 - 11 -	
		Sanfte Gymnastik 09.30 – 10.30 Uhr		GymFit+ 09.30 – 10.30 Uhr
		Sanfte Gymnastik 10.30 – 11.30 Uhr		
<mark>Yoga</mark> 11.45 – 12.45 Uhr	Fit/Beweglich 12.30 – 13.30 Uhr	Qi-Gong der 5 Elemente 12.30 – 13.30 Uhr		Gleichgewichtstraining 11.30 – 12.30 Uhr
Yoga 13.00 – 14.00 Uhr				Kraft Fit 12.30 – 13.30 Uhr
Yoga 14.30 – 15.30 Uhr			Rückentraining 14.30 – 15.30 Uhr	
Let's Dance 15.45 – 16.45 Uhr			Beckenbodentraining 15.30 – 16.30 Uhr	Tänze aus aller Welt 15.00 – 16.00 Uhr
Let's Dance 16.45 – 17.45 Uhr	Let's Dance 17.30 – 18.30 Uhr	Qi-Gong der 5 Elemente 17.00 – 18.00 Uhr		Erholsam schlafen ohne Schnarchen 16.00 – 17.00 Uhr

Waisenhaus-Turnhalle, **Theodorskirchplatz 7,** Basel

Mo, 26. September	Di, 27. September	Mi, 28. September	Do, 29. September	Fr, 30. September
GymFit+ 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit+ 08.30 – 09.30 Uhr	Tai-Ji 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit+ 08.30 – 09.30 Uhr	Rückentraining 08.20 – 09.20 Uhr
GymFit+ 09.30 – 10.30 Uhr		Tai-Ji 09.45 — 10.45 Uhr	GymFit+ 09.30 – 10.30 Uhr	
	Kraft Fit 10.30 – 11.30 Uhr	Tai-Ji 11.00 – 12.00 Uhr		
	GymFit+ 14.00 – 15.00 Uhr		GymFit+ 14.00 – 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 – 16.00 Uhr			Ballsport & Fitness für Männer 15.00 – 16.00 Uhr	
GymFit (nur Frauen) 16.00 — 17.00 Uhr	Power Gym 16.00 – 17.00 Uhr		GymFit+ 16.30 – 17.30 Uhr	
GymFit+ (nur Frauen) 17.00 – 18.00 Uhr	Bauch – Beine – Po 17.00 – 18.00 Uhr			

Sport und Bewegung Gesamtes Angebot	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität 1–3
AquaFit/Aqua-Power	■ Bo, 89. Sep	1800	. 28∎epte	v1	reamerq	DI T ES	19	2-3
AquaGym/AquaGym+			a su mating					1 – 3
Atemkurse			to dinacur					HU 61 60 - 08.50
Ballsport und Fitness (nur Männer)								2
Bauch — Beine — Po				•				2-3
Beckenbodentraining							•	2
Bergwandern und Schneeschuhtouren		dittae	Secretary of the			•		3
Country Line Dance				-	-	-	-	3
Feldenkrais		200 - 47 a	est ciles		•	wa.		1
Fit im Wald		1819			300			1 – 3
Fit/Beweglich							•	2
Gleichgewichtstraining							-	1-2
GymFit/GymFit+							-	1-3
Körpertraining – Koordination								2
Körpertraining – Stretching – Entspannung				•		•	•	1
Let's Dance	bearing ne 4			•				2-3
Männerfit	er e				•		•	3
Nordic Walking			-					2-3
Orientalischer Bauchtanz			ao a 🗷 on			•		2
Osteogym				•				1
Pilates				-		-		2-3
PowerGym								3
Qi-Gong der 5 Elemente						la ve la		1 denotes 2 30 mb/s
Rhythmische Gymnastik			-			-		2
Rhythmus – Bewegung – Koordination					•			2
Rückentraining					•			2
Sanfte Gymnastik				-				1
Softvolleyball & Fitness (nur Frauen)								2
Standard und Lateinamerikanische Tänze						YR. B.X.		2-3
Stepptanz			100.5 - 40		100	11 - 93.01		2-3
Tai-Ji		•			•			1
Tänze aus aller Welt		•		•	, = 00.			1-3
Tennis		•			•			2
Tennis auf kleinem Feld								2
Walking								1-3
Wandern	143 003		•			218 ■ 19		1-3
Yoga	exemple a				- 10			1-2

Unsere Kurse finden in verschiedenen Quartieren in Basel und in Gemeinden im Baselbiet statt. In den meisten Kursen können Sie gratis schnuppern und jederzeit einsteigen.

BILDUNG UND KULTUR

TECHNIK-GROSI UND NATURKUNDE-NONNO

Grundkurs

Wir bereiten Sie darauf vor, wie man gemeinsam mit Kindern naturwissenschaftliche-technische Phänomene mit einfachen Experimenten erforschen kann.

Die meisten 4- bis 10-jährigen Kinder sind an diesen Phänomenen interessiert, sie wollen spielerisch die Welt entdecken. Ihr Forschergeist und ihre Entdeckungslust werden in Familie und Schule jedoch oft nur ungenügend gefördert.

Hier können Sie, als für Naturwissenschaften interessierte Seniorin oder Senior, zum Zuge kommen. Sie lernen in diesem Kurs viele faszinierende Versuche kennen und können diese anschliessend mit den Kindern aus Ihrem Umfeld eigenständig durchführen. Der Kurs wird zweimalig durchgeführt und findet ohne Kinder statt.

Der Kurs «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute beider Basel mit der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW).

Daten	0629.09. oder 18.1011.11.
Tag/Zeit	Dienstag, 14 – 17 Uhr (4x)
Ort	Fachhochschule Nordwestschweiz, Steinentorstr. 30, Basel
	etzung: Interesse für Naturwissenschaften und Technik, Freude tteln von Wissen an Kinder
Leitung	Dr. Maria Till, Pädagogische Hochschule FHNW; Prof. Ute Bender, Pädagogische Hochschule FHNW; Daniel Treyer, Hochschule für Technik FHNW; Max Edelmann, Hochschule für Technik FHNW
Kosten	Fr. 120.— inkl. Material
Anmeldu	ng bis 14 Tage vor Kursbeginn

BEGEGNUNG DER GENERATIONEN

Freiwilliger Einsatz an einer Volksschule in Basel oder Riehen

Sie haben die Möglichkeit nach Anleitung der verantwortlichen Lehrkraft oder Betreuungsperson in einer Schule oder an einer Tagesstruktur mitzuwirken. Voraussetzungen sind Freude am Kontakt und Interesse am Austausch mit Kinder, Zeit für einen regelmässigen Besuch in der Schule während mindestens eines Semesters. Pädagogische Fachkenntnisse werden keine vorausgesetzt. Sind Sie interessiert? Wir senden Ihnen gerne einen detaillierten Flyer oder geben Ihnen persönlich Auskunft.

MOBIL SEIN & BLEIBEN

Experten von SBB, TNW und Polizei vermitteln Ihnen Grundlagen, um sicher unterwegs zu sein. Sie lernen, wie man Billettautomaten bedient und mit welchen Fahrausweisen man am besten im und ausserhalb des Tarifverbundes unterwegs ist. Ausserdem erfahren Sie vom Fachmann für Verkehrssicherheit, wie man sicher im öffentlichen Raum unterwegs ist.

Leitung Barbara Krieg Harder, EDV-Kursleiterin und Peter Egger, SBB/
TNW-Instruktor

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kosten Gratis

Kosten	Graus			
Basel	Gartenstr. 143, Ebene 7 (Lift) Di 20.09	08.20-12.00 h	
Liestal	Oristalstr. 9	Mi 28.09	08.20 – 12.00 h	183) Es-

BESONDERE ANGEBOTE

KREATIVITÄT & LEBENSGESTALTUNG

Was	Ort	Datum	144	Tag	Zeit	Leitung	Kosten
Kleine Kunstwerke aus Pappmaché	Basel	0115.09.	3x	Do	14.00 – 17.00 h	S. Matthis	Fr. 135.— exkl. Material
Einführungskurs Ikonen-Maltechnik	Basel	0122.09.	4x	Do	14.00 – 16.30 h	M. Valari	Fr. 220.— exkl. Material
Skizzieren in der Natur	Basel	01.+07.09.	2x	Do	14.00 – 17.00 h	B. Ramp	Fr. 90.—
Majong-Spiel für Anfänger	Basel	19.10. – 02.11.	3x	Mi	14.00 – 16.00 h	W. Zhang	Fr. 138.—
Sinnvolles Gehirntraining	Liestal	19.1007.12.	8x	Mi	14.00-15.30 h	Ch. Wullschleg	er Fr. 210.—
Aquarellieren	Basel	20.1024.11.	6x	Do	13.30 – 15.30 h	R. Weiss	Fr. 210.– exkl. Material
Geistige Fitness	Basel	21.10. – 09.12.	8x	Fr	10.00-11.30 h	V. Thomann	Fr. 210.—

FÜHRUNGEN UND VORTRÄGE

MATINEEN

Was	0rt	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Das Narrenschiff School School	ZunftsaalBS	06.09.	Di	10.00-11.00 h	H.+F. Liebendörfer	Fr. 25.—	Münsterplatz 14
Fleisch-Vegetarisch-Vegan	Scala Basel	27.09.	Di	10.00-11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.—	Freie Str. 89
Erich Fried – Fried im Kopf	ZunftsaalBS	18.10.	Di	10.00-11.00 h	C. Maiocchi	Fr. 25.—	Münsterplatz 14

VORTRÄGE

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Besser früh an später denken	Basel	31.08.	Mi	14.30 – 16.00 h	Basler Kantonalbank	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
EXIT – Selbstbestimmung im Leben und Sterben	Basel	07.09.	Mi	14.30 – 16.00 h	M. Schafroth	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Geschichten von Herrn Zufall	Basel	14.09.	Mi	14.30 – 16.00 h	H. Roth	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
«Luege drei Mareie drus»	Basel	21.09.	Mi	14.30-16.00 h	U. Krattiger	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Claude Monet	Basel	22.09.	Do	14.30 – 16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29
Die Patientenverfügung	Basel	19.10.	Mi	14.30 – 16.00 h	Voluntas	Fr. 25.—	Rheinfelderstr. 29

FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Bestattungskultur auf dem Hörnli	Riehen	29.08.	Mo	10.00-11.30 h	B. Meister	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Konfliktzone Bahnhof	Basel	31.08.	Mi	09.00-11.00 h	Verein Surprise	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Johann Jacob Fechters glanzvolles Basler Werk	Basel	01.09.	Do	09.00-11.00 h	D. Huggel	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Auf den Spuren von Melchior Berri	Basel	02.09.	Fr	09.00-11.00 h	D. Huggel	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Der Wolfgottesacker	Basel	05.09.	Мо	09.30-11.00 h	D. Huggel	Fr. 25.—	gut zu Fuss
St. Albantal	Basel	07.09.	Mi	10.30 – 12.00 h	P. Habicht	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Petite Camargue Alsacienne	Saint-Louis F	08.09.	Do	08.00 – 12.00 h	Petite Camargue	Fr. 30	gut zu Fuss
Die Synagoge	Basel	09.09.	Fr	10.00-11.00 h	E. Selig	Fr. 25.—	
Die Menschenaffen im Zoo	Basel	12.09.	Mo	10.00-11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Architektur des Fin de Siècle	Basel	13.09.	Di	09.30-11.00h	R. Schulz-Rehberg	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Untersuchungsgefängnis Waaghof	Basel	15.09.	Do	17.15-19.30 h	Waaghof	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Hospiz im Park	Arlesheim	16.09.	Fr	14.00 – 15.30 h	Hospiz im Park	Fr. 25.—	
Feuerwehr Basel	Basel	19.09.	Mo	14.15-16.00 h	Feuerwehr	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Walzwerkareal	Münchenstein	20.09.	Di	09.30-11.00 h	Eric Honegger	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Vom Notschlafplatz zur Kleiderkammer	Basel	21.09.	Mi	09.00-11.00 h	Verein Surprise	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Tramdepot Wiesenplatz	Basel	22.09.	Do	10.00-11.00 h	BVB	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Chapeau Hiepler	Basel	23.09.	Fr	10.00-11.00 h	Maria Hiepler	Fr. 25.—	
Die Elefanten im Zoo	Basel	26.09.	Mo	10.00-11.00 h	Zoo	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Lokales Design – Atelier Güdel	Basel	28.09.	Mi	09.30-11.00 h	Claudia Güdel	Fr. 25.—	
Basel Rot-Blau	Basel	29.09.	Do	09.30-11.00 h	Maja Reichenbach	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Was bedeutet Nachhaltigkeit?	Basel	29.09.	Do	14.20 – 16.00 h	Verein Basel Wandel	Fr. 25.—	gut zu Fuss
Chrischona Sendeturm	Chrischona	17.10.	Мо	14.00 – 15.00 h	Swisscom	Fr. 25.—	gut zu Fuss

SPRACHEN

NEUE KURSE in Liestal und Basel

Englisch Anfänger					Italienisch reden lernen/	Leichte N	/littelstufe		
Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	C. Geisser			Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung	C. Maiocchi		
21.10. – 16.12.	Fr	08.30-09.30 h	9x	Fr. 207.—	19.10. – 14.12.	Mi	10.15-11.15 h	9x	Fr. 207.—
Funding to Audin man					Italienisch Konversation	/Mittelst	ufe		
Englisch Anfänger	Laitung	A Müller			Basel, Rheinfelderstr. 29		V. Balmelli		
Liestal, Bahnhofstr. 4		A. Müller 14.00 – 15.00 h	9x	Fr. 207.—	18.10.—13.12.	Di	15.15-16.15h	9x	Fr. 207.—
17.10. – 12.12.	Мо	14.00 - 15.0011	JX	11.207.	10.10. – 13.12.	DI	10.10 10.1011	OA.	
Englisch lesen und reden	/Leichte	Mittelstufe			Spanisch Anfänger				
Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung	A. Müller			Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	A. Fritschi		
17.10. – 12.12.	Мо	15.15-16.15h	9x	Fr. 207.—	17.10. – 12.12.	Mo	09.30 – 10.30 h	9x	Fr. 207.—
Englisch reden lernen/Le	eichte Mi	ttelstufe			Spanisch Anfänger				
Basel, Rheinfelderstr. 29					Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung	E. Ramos		
20.10. – 15.12.	Do	10.45-11.45h	9x	Fr. 207	20.10. – 15.12.	Do	14.00 – 15.00 h	9x	Fr. 207.—
Englisch Konversation/	Vittelstuf	e			Spanisch reden lernen/L	eichte M	ittelstufe		
Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	A. Bye			Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	A. Fritschi		
18.10.—13.12.	Di	13.45-14.45 h	9x	Fr. 207.—	17.10. – 12.12.	Мо	08.15-09.15h	9x	Fr. 207.–
Französisch Anfänger					Spanisch reden lernen/L	.eichte M	littelstufe		
Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	Ch. Graf			Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung	E. Ramos		
20.10. – 15.12.	Do	11.45-12.45 h	9x	Fr. 207.—	20.10. – 15.12.	Do	15.15-16.15 h	9x	Fr. 207.–
Französisch Konversatio	ın.				Russisch Anfänger				
Basel, Rheinfelderstr. 29		Ch Graf			Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	Nadejda Guridova		
20.10. – 15.12.	Fr	08.10-09.10 h	9x	Fr. 207.—	20.10. – 15.12.	Do	14.00 – 15.00 h	9x	Fr. 207.–
							modamia proput		
Italienisch Anfänger					Chinesisch Anfänger				
Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	C. Maiocchi			Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	WeiminZhang		
17.1012.12.	Мо	15.15-16.15h	9x	Fr. 207.—	18.10. – 13.12.	Di	12.45 – 13.45 h	9x	Fr. 207
ltalienisch Anfänger					Griechisch Anfänger				
Liestal, Bahnhofstr. 4	Leitung	C. Maiocchi			Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	M. Valari		
19.10.—14.12.	Mi	09.00 – 10.00 h	9x	Fr. 207.—	20.10. – 15.12.	Do	11.15-12.15h	9x	Fr. 207
				well governo					
ltalienisch reden lernen									
Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung	C. Maiocchi							
18.10. – 13.12.	Di	15.15-16.15 h	9x	Fr. 207					

$\textbf{Kostenloses Schnuppern in fortlaufenden Kursen ist jederzeit m\"{o}glich.}$

DIGITALE MEDIEN

AKTUELL

Computeria - Manipulationen an Bildern

BaselRheinfelderstr. 29Mo15.08.18.00 – 20.00 hFr. 20. –LeitungPeter Hunziker, EDV-Kursleiter

Computeria – Kundenfängerei im Zeitalter des Internets

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 12.09. 18.00 – 20.00 h Fr. 20. –

Leitung Beat Schwald, EDV-Kursleiter

BESONDERES ANGEBOT

Unterricht zu Hause

Sie möchten alleine oder zu zweit den individuellen Computer- (Mac oder Windows), Handy- oder iPad-Unterricht zu Hause geniessen? Kaufen Sie bei uns ein Paket zu vier Stunden, die Sie nach Bedarf einzeln buchen können.

Paket à 4 Stunden Fr. 440. – zzgl. Wegpauschale

Windows 10 für Umsteiger

Was ist neu bei Windows 10? – Sie erhalten Sicherheit beim Bedienen vom Startmenü (z.B. mit Kacheln arbeiten), üben den Umgang mit Bibliotheken und Dateiverwaltung. Sie lernen Edge, den neuen Internet Explorer und Cortana, den neuen Such- und Hilfe-Assistenten kennen. Und Sie verstehen die Systemsteuerung besser, bedienen Nachrichten-Tasks und optimieren Sicherheitseinstellungen.

Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr	17.08. – 14.09.	14.00-16.00 h	5x	Fr. 420
Basel	Rheinfelderstr. 29	Mi	21.09. – 19.10.	14.00-16.00 h	5x	Fr. 420
Basel	Rheinfelderstr. 29	Fr	14.1011.11.	10.40-12.40 h	5x	Fr. 420
Leitung	Peter Hunziker, FD	V-Ku	rsleiter	Harris - Marini		

14.00-16.00h

NEU in Liestal und Basel

Tablet und Internet kostenlos nutzen

Sie haben kein eigenes Tablet, keinen Internetzugang oder können sich den Tablet-Kurs nicht leisten? Kein Problem: Wir bieten, Tablets zur freien Nutzung an in unseren Kurszentren in Liestal an der Bahnhofstrasse 4 und in Basel an der Rheinfelderstrasse 29. Für die Übernahme der Kurskosten können Sie sich gerne bei uns melden. Ausserdem erhalten Sie kostenlos gegen Voranmeldung einmal pro Woche Hilfe vor Ort. Voraussetzung für beide Angebote: Besuch eines Tablet-Kurses.

Tablet-Hilfe vor Ort

Jeweils am Donnerstag, von 13 bis 14 Uhr in Liestal und von 15 bis 16 Uhr in Basel steht Ihnen ein erfahrener Kursleiter für Ihre Fragen im Umgang mit dem Tablet zur Verfügung. Anmeldung erforderlich jeweils bis am Vortag um 9 Uhr.

Tablet-Kurse in Liestal, Bahnhofstrasse 4

Leitung Barbara Krieg, EDV-Kursleiterin

Lortang	Burbura Kirog, EBV Kurorokorin							
iPad Ba	nsis			merestati dan d				
Mi	17.08. – 31.08.	16.15-18.15h	3x	Fr. 252.—	5 6			
Mi	30.1114.12.	14.00 – 16.00 h	3x	Fr. 252.—				
iPad Au	ıfbau							
Mi	07.09. – 21.09.	16.15-18.15h	3x	Fr. 252.—				
Mi	09.1123.11.	16.15-18.15h	3x	Fr. 252.—				
iPad Ve	ertiefung							
Mi	30.11. – 14.12.	16.15-18.15h	3x	Fr. 252.—				

Samsung Tablet Basis

Mi

17.08. - 31.08.

19.10. – 02.11.	14.00 – 16.00 h	3x	Fr. 252.—	
g Tablet Aufbau				
07.09. – 21.09.	14.00 – 16.00 h	3x	Fr. 252.—	0
09.1123.11.	14.00 – 16.00 h	3x	Fr. 252.—	
g Tablet Vertiefun	g	nelia	grevato Amberatoro	
19.1002.11.	16.15-18.15 h	3x	Fr. 252.—	
Basis	C - 0002 000 W - 1 - 101	U192 EX.	រខ្លេចប្រាក្យម្រាក់ ts	
02.09. – 16.09.	08.30-10.30 h	3x	Fr. 210.—	
14.10. – 28.10.	08.30-10.30 h	3x	Fr. 210.—	
ufbau	A super incremM 3- pri		ma zurtuss A underside 8. jeta	
11.1125.11.	08.30-10.30 h	3x	Fr. 210.—	
g Handy Basis			1463AU (1168)	
02.09. – 16.09.	10.45-12.45 h	3x	Fr. 210.—	
14.10. – 28.10.	10.45 – 12.45 h	3x	Fr. 210.—	
g Handy Aufbau			25.64-15	
11.1125.11.	10.45-12.45 h	3x	Fr. 210	
	Tablet Aufbau 07.09. – 21.09. 09.11. – 23.11. Tablet Vertiefun 19.10. – 02.11. Urse in Liestal, E Barbara Krieg, 2asis 02.09. – 16.09. 14.10. – 28.10. Handy Basis 02.09. – 16.09. 14.10. – 28.10.	Tablet Aufbau 07.09. – 21.09. 14.00 – 16.00 h 09.11. – 23.11. 14.00 – 16.00 h Tablet Vertiefung 19.10. – 02.11. 16.15 – 18.15 h urse in Liestal, Bahnhofstrasse 4 Barbara Krieg, EDV-Kursleiterin tasis 02.09. – 16.09. 08.30 – 10.30 h 14.10. – 28.10. 08.30 – 10.30 h ufbau 11.11. – 25.11. 08.30 – 10.30 h Handy Basis 02.09. – 16.09. 10.45 – 12.45 h 14.10. – 28.10. 10.45 – 12.45 h	Tablet Aufbau 07.09. – 21.09.	7 Tablet Aufbau 07.09. – 21.09.

Fr. 252.