

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 3: Schwerpunkt Laufental

**Rubrik:** Akzent Forum : ein Ort, der Bildung und Sport vereint : eine Marke von Pro Senectute beider Basel

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

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



## Unsere Preise...

**Von Kundinnen und Kunden hören wir ab und zu, dass die Preise für die Angebote im Rahmen von Bildung und Sport hoch seien. Ein Vergleich mit Konkurrenzorganisationen wie der Migros-Clubschule oder der Volkshochschule zeigt, dass dies nicht der Fall ist.**

Aber es ist wahr: Auch wir mussten in den letzten Jahren die Preise für unsere Angebote im Bereich Bildung und Sport erhöhen. Gleichzeitig haben wir auch die Qualität der Kurse verbessert. Wir haben das akzent forum gegründet und ein Qualitätsmanagement eingeführt.

### **Kurse von Qualität**

Qualität hat ihren Preis. Das ist bekannt.

Dennoch bezahlen Sie, liebe Kundin, lieber Kunde mit Ihrem Beitrag nur einen Teil der effektiv anfallenden Kosten. 30-40% des Preises übernehmen Pro Senectute beider Basel aus Stiftungsmitteln und die öffentliche Hand via Bundessubventionen. Lediglich den Rest, 60-70%, stellen wir Ihnen in Rechnung.

Ausserdem haben jene Kundinnen und Kunden, deren finanzielle Mittel beschränkt sind, die Möglichkeit uns um Unterstützung zu bitten. Für sie übernehmen wir die Kosten teilweise oder notfalls sogar ganz. Mit unserem Förderfonds Club 65 können wir dazu beitragen, dass auch jene einen unserer Kurse besuchen können, deren finanzielle Situation eingeschränkt ist.

Sie können bei uns Sport treiben oder Wissen aneignen. Auf den folgenden Seiten sehen Sie unser gesamtes Angebot. Was Sie heute noch nicht finden, bieten wir vielleicht schon morgen an.

### **Haben Sie Interesse?**

Kommen Sie einfach vorbei oder rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne, das passende Angebot zu finden.



**Telefon 061 206 44 66**  
Mo-Fr, 08.00 - 12.00 Uhr  
und 14.00 - 16.30 Uhr  
[www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)





# Sommerprogramm

## **Sport im Fitnesscenter 50+**

### **Kurse in angenehm kühlem Raum**

Im Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15, Basel  
Anmeldung bis 22. Juni (sofern nichts  
anderes vermerkt)

### **Workshop Salsa**

**29. Juni und 6. Juli (2x), Mo, 17.30 - 19.00 Uhr**  
Leitung: Romy Diethelm, Tanzlehrerin  
Fr. 45.-

### **Workshop Disco Fox**

**29. Juni und 6. Juli (2x), Mo, 19.00 - 20.30 Uhr**  
Leitung: Romy Diethelm, Tanzlehrerin  
Fr. 45.-

### **Rückengymnastik**

**29. Juni - 8. Juli (4x), Mo u. Mi, 08.30 - 09.30 Uhr**  
Leitung: Beatrice Meier, Physiotherapeutin  
Fr. 50.-

### **Beckenbodengymnastik**

**29. Juni - 8. Juli (4x), Mo u. Mi, 09.30 - 10.30 Uhr**  
Leitung: Beatrice Meier, Physiotherapeutin  
Fr. 50.-

### **Stiefkind Fuss**

**29. Juni - 8. Juli (4x), Mo u. Mi, 10.30 - 11.30 Uhr**  
Leitung: Beatrice Meier, Physiotherapeutin  
Fr. 50.-

### **Workshop südamerikanische Tänze**

**3. und 10. Juli (2x), Fr, 17.30 - 19.00 Uhr**  
Leitung: Romy Diethelm, Tanzlehrerin  
Fr. 45.-

### **Workshop Jive und Rock 'n' Roll**

**3. und 10. Juli (2x), Fr, 19.00 - 20.30 Uhr**  
Leitung: Romy Diethelm, Tanzlehrerin  
Fr. 45.-

### **Workshop orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen**

**16. und 23. Juli (2x), Do, 17.00 - 18.00 Uhr**  
Leitung: Maja Meier, Bewegungspädagogin,  
orientalische Tanzlehrerin  
Fr. 38.-, Anmeldung bis 9. Juli

### **Sanfte Gymnastik**

**27. Juli - 5. Aug. (4x), Mo u. Mi, 10.00 - 11.00 Uhr**  
Leitung: Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
Fr. 50.-, Anmeldung bis 20. Juli

### **Rhythmus – Bewegung – Koordination**

**27. Juli - 5. Aug. (4x), Mo u. Mi, 09.00 - 10.00 Uhr**  
Leitung: Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin  
Fr. 50.-, Anmeldung bis 20. Juli

### **Workshop orientalischer Bauchtanz für Fortgeschrittene**

**30. Juli und 6. Aug. (2x), Do, 17.00 - 18.00 Uhr**  
Leitung: Maja Meier, Bewegungspädagogin,  
orientalische Tanzlehrerin  
Fr. 38.-, Anmeldung bis 23. Juli

## **Sport im Freien**

### **Fit durch den Sommer**

**29. Juni - 6. Aug., Mo u. Do, 09.00 - 10.00 Uhr**  
Ort: Sportzentrum Schützenmatte  
Treffpunkt: 08.45 Uhr beim Garderobengebäude  
(Steinhaus), Haltestelle Bundesplatz/Tram 8  
(Eingang bei den Glascontainern)  
Fr. 6.- Einzelbeitrag oder Semesterabo  
Anmeldung nicht erforderlich

### **Nordic Walking durch den Sommer (auch Walking)**

Fr. 6.- Einzelbeitrag oder Semesterabo  
Anmeldung nicht erforderlich

### **Kurs 1 in Brüglingen**

1. Juli - 5. August, Mi, 09.00 - 10.00 Uhr  
Treffpunkt: 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-  
Haus, Brüglingerstr. 113 (Tram Nr. 14 und  
Bus Nr. 36).

### **Kurs 2 in den Langen Erlen**

3. Juli - 7. August, Fr, 09.30 - 10.30 Uhr  
Treffpunkt: 09.15 Uhr, Oekonomiegebäude,  
Schorenweg 117.

### **Kurs 3 in Liestal**

1. Juli - 5. August, Mi, 09.00 - 10.00 Uhr  
Ort: Regionalstelle Liestal, Bahnhofstr. 4

### **Tanzend durch den Sommer**

**2. Juli - 6. Aug., Do, 09.30 - 11.00 Uhr**  
Ort: Grün 80 beim Restaurant Seegarten  
Fr. 6.- Einzelbeitrag oder Semesterabo  
Anmeldung nicht erforderlich.

### **Yoga im Schützenmattpark**

**30. Juni - 10. Juli (4x), Di u Fr, 09.00 - 10.00 Uhr**  
Ort: Schützenmattpark, bei Regen im  
Fitnesscenter 50+  
Treffpunkt: Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15  
Leitung: Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin  
Fr. 50.-  
Anmeldung bis 22. Juni

### **Wanderungen**

- |              |  |
|--------------|--|
| 03. Juli     | Vom Baselbiet ins Fricktal                             |
| 07. Juli     | Von Waldenburg via Gerstelfluh<br>nach Oberdorf        |
| 08. Juli     | Rodersdorf - Mariastein                                |
| 09. Juli     | Auf den Jurakreten von der<br>Salhöhe nach Läfelfingen |
| 13. Juli     | Jurawanderung  |
| 14. Juli     | Durch den kühlen Wald von<br>Hersberg nach Magden      |
| 21./22. Juli | 2-Tages-Bergwanderung<br>Oberengadin                   |
| 23. Juli     | Ins Rosendorf Nöggenschwil,<br>Hotzenwald              |
| 27. Juli     | Durchs Chaltbrunnental und<br>zur Falkenfluh           |
| 29. Juli     | Von Oberhofen nach Laufenburg                          |
| 04. August   | Beinwil - Wasserfallen                                 |
| 07. August   | Von Anwil nach Schupfart                               |

Verlangen Sie das detaillierte Sommerferien-  
Wanderprogramm!

## **Sprachen**

**Diese Intensivkurse sind konzipiert für Fortge-  
schrittene Anfänger – Leichte Mittelstufe. Es  
werden Kurzgeschichten, Gedichte, Lieder ge-  
lesen und im Kurs besprochen und analysiert.**  
Ort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Kosten: Fr. 164.-



Anregendes für Körper und Geist

akzent forum

### Englisch lesen + reden

7. - 30. Juli (8x), Di u. Do., 10.00 - 11.15 Uhr  
Leitung: Pat Naef  
Anmeldung bis 26. Juni

### Spanisch lesen + reden

30. Juni - 23. Juli, Di u. Do., 10.00 - 11.15 Uhr  
Leitung: Mirta Maggi  
Anmeldung bis 22. Juni

## Gestalten

Ort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93

### Von der Skizze zum Aquarell

In diesem Intensivkurs wird mit verschiedenen Malutensilien, wenn immer möglich, im Freien gemalt. Sie lernen Motive zu skizzieren und umzusetzen (Bild-Gestaltung, spielerisch mit Perspektiven umgehen).

20. - 24. Juli (5x), Mo - Fr, 09.00 - 11.30 Uhr  
Leitung: Antoinette Godet  
Fr. 180.-  
Besonderes: Material u. Klappstuhl mitbringen!  
Anmeldung bis 6. Juli

### Sehen lernen durch Zeichnen

Mit Bleistift, Filzstift, Kohle oder Röteln lernen Sie Gegenstände wiederzugeben (zum Beispiel Schraffieren von Schatten, lineare Wiedergabe eines Objektes).

3. - 7. August (5x), Mo - Fr, 09.00 - 11.30 Uhr  
Ort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung: Antoinette Godet  
Fr. 180.-  
Besonderes: Zeichenblock A3, Bleistift, B und B2  
Anmeldung bis 22. Juli

## Ausflüge

### Glasi Hergiswil

Ein Besuch in der ältesten Glashütte der Schweiz! Sie besuchen das Museum und beobachten die Glasbläser bei ihrer Arbeit. Zum Abschluss bringt Sie das Schiff wieder nach Luzern zurück.  
Mi, 15. Juli, 08.45 - ca. 17.00 Uhr  
Treffpunkt: 08.45 Uhr Schalterhalle Bhf. SBB

Leitung: Glasi Hergiswil  
Fr. 35.- (exkl. Mittagessen/SBB; inkl. Schiffticket Hergiswil-Luzern)  
Anmeldung bis 8. Juli

### Schaukäserei im Emmental

Erleben Sie hautnah, wie Emmentaler Käse hergestellt wird! Nach dem Mittagessen auf einem wunderschönen Bauernhof fahren wir durch das lauschige Emmental zurück nach Basel.  
Mi, 22. Juli, 08.00 - ca. 17.00 Uhr  
Treffpunkt: 07.45 Uhr Gartenstrasse  
Leitung: Schaukäserei Affoltern i.E.  
Kosten Fr. 86.- (exkl. Mittagessen)  
Anmeldung bis 15. Juli

## Fotografie & Computer

Die Kurse F1, F2, F3 sind mit den Kursen C1-C3 kombinierbar  
Die Kurse C1-C4 finden im akzent forum (in angenehm kühlem Raum) statt.

### Landschaftsfotografie (F1)

Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und Techniken, Bildgestaltung, Panoramen, Visionierung und Ausdruck eigener Bilder.  
Mo, 13. Juli, 09.00 - ca. 17.00 Uhr  
Ort: Wenkenpark und Schulungsräume  
Leitung: Urs Hartmann  
Fr. 150.- (exkl. Fahrspesen, Mittagessen)  
Voraussetzung: Eigene Digitalkamera  
Anmeldung bis 6. Juli

### Makrofotografie (F2)

Einstellung der Digitalkamera, Hilfsmittel und Techniken, Bildgestaltung, Visionierung und Ausdruck eigener Bilder.  
Di, 14. Juli, 09.00 - ca. 17.00 Uhr  
Ort: Botanischer Garten und Schulungsräume  
Leitung: Urs Hartmann  
Fr. 150.- (exkl. Fahrspesen, Mittagessen)  
Voraussetzung: Eigene Digitalkamera  
Anmeldung bis 7. Juli

### Kinder- & Tierfotografie (F3)

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

Mi, 15. Juli, 09.00 - ca. 17.00 Uhr  
Ort: Freizeitzentrum Landauer, Tierpark Lange Erlen und Schulungsräume  
Leitung: Urs Hartmann  
Fr. 150.- (exkl. Fahrspesen, Mittagessen)  
Voraussetzung: Eigene Digitalkamera  
Anmeldung bis 8. Juli

### Digitalkamera und Computer (C1)

Eigene Bilder von der Digitalkamera auf den Computer laden und ordnen.  
Mo, 20. Juli, 09.00 - 12.00 Uhr  
Leitung: Ursula Rhein  
Fr. 90.-  
Voraussetzung: PC-Kenntnisse  
Anmeldung bis 13. Juli

### Digitale Bilder bearbeiten (C2)

Farben, Helligkeit und Kontraste korrigieren, Bilder per E-Mail verschicken und auf Fotopapier ausdrucken.  
Di, 21. Juli, 09.00 - 12.00 Uhr  
Leitung: Ursula Rhein  
Fr. 90.-  
Voraussetzung: Kurs C1 oder entspr. Kenntnisse  
Anmeldung bis 14. Juli

### Fotobücher und Kalender gestalten (C3)

Gratis Software downloaden und installieren, Bilder auswählen und bearbeiten, Hintergründe und Texte hinzufügen, Kreation speichern.  
Mi, 22. Juli, 09.00 - 12.00 Uhr  
Leitung: Ursula Rhein  
Fr. 90.-  
Voraussetzung: Kurs C1 oder entspr. Kenntnisse  
Anmeldung bis 15. Juli

### Praxiskurs: Wir bauen einen PC (C4)

PC-Hardware allgemein, Harddisk-Initialisierung, WINDOWS XP installieren, Treiberproblematik, PC-Test, PC-Tuning, Hilfsprogramme, Datensicherung  
Mo, 6., Di, 7., Do, 9. Juli, 09.00 - 12.00 Uhr  
Ort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95, Basel  
Leitung: Martin Gruber  
Fr. 250.-  
Voraussetzung: Gute Computerkenntnisse  
Anmeldung bis 29. Juni



## Kursangebote

### Auskunft und Anmeldung

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

### Abmeldung Kurse

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei Abmeldung bis 5 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in 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

- 11.08.09 Zu Gast im Kurhaus Weissenstein (A)
- 12.08.09 Wolfgottesacker (F)
- 13.08.09 Auf den Spuren von Hermann Hesse (F)
- 14.08.09 «Traum und Wirklichkeit» (A)
- 17.08.09 Lachender Hans und andere Vögel (F)
- 18.08.09 Kleinbasel: charmante Kleinstadt (F)
- 19.08.09 Erotik in Karikatur und Comic (F)
- 20.08.09 Romanisches Elsass (A)
- 20.08.09 Riehen und der Wein (F)
- 21.08.09 Entdeckungen im Bot. Garten (F)
- 24.08.09 Den Humanisten auf der Spur (F)
- 25.08.09 Am seidenen Faden (F)
- 27.08.09 Bestattungskultur auf dem Hörnli (F)
- 28.08.09 Paulusquartier (F)
- 31.08.09 Bier aus Basel! (F)

### September

- 01.09.09 Museum für Gegenwartskunst (F)
- 02.09.09 Kunst im öffentlichen Raum (F)
- 03.09.09 Archäol. vom Münsterhügel (F)
- 05.09.09 Blindenhundschule in Allschwil (F)
- 07.09.09 Hattstätter Hof (F)
- 08.09.09 Couturier Raphael Blechschmidt (F)
- 09.09.09 Sprichwörtliches Basel (F)
- 10.09.09 Gasparini - die Welt der Glacés (F)
- 11.09.09 Was macht ein Klavierbauer? (F)
- 15.09.09 Basler Trinkwasser-Gewinnung (F)

- 16.09.09 Bundeshaus Bern (A)
- 16.09.09 Geschichte des Pendelns (V)
- 16.09.09 Farbe und Stil (V)
- 17.09.09 Die Heiliggeistkirche (F)
- 17.09.09 Familienstellen (V)
- 22.09.09 Richard Wagner (V)
- 23.09.09 Craniosacral Therapie (V)
- 24.09.09 Polarität und Einheit (V)

## Führungen

### Wolfgottesacker

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

Datum	12. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang, Tramstation M-Park (Tram 10/11)
Leitung	Hans A. Jenny
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 29. Juli

### Auf den Spuren von Hermann Hesse

**Hermann Hesse hat einige Jahre seines Lebens in Basel verbracht. Auf einem Rundgang gehen Sie den verschiedenen Stationen seines Lebens und Wirkens in Basel nach.**

Datum	13. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt	Basler Mission, Missionsstr. 21
Leitung	Basel Tourismus
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 30. Juli

### Lachender Hans und andere Vögel

**Im Vogelhaus entdecken Sie unzählige Vogelarten, erfahren Spannendes zum Flugverhalten, zu Tarnung und Kommunikation.**

Datum	17. August
Tag/Zeit	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	09.55 Uhr Haupteingang
Leitung	Zoo Basel
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt Fr.14.-)
Anmeldung	bis 3. August

### Kleinbasel: charmante Kleinstadt

**Lernen Sie Kleinbasels Geschichte, Kultur und lebendiges Brauchtum kennen auf diesem Spaziergang durch das «mindere Basel».**

Datum	18. August
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt	Schiffplände
Leitung	visit basel
Kosten	Fr. 23.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 4. August

**Erotik in Karikatur, Cartoon und Comic**  
**Eine breite Auswahl von Werken internationaler KünstlerInnen sorgt für ein lustvolles, abwechslungsreiches Nebeneinander von unterschiedlichen künstlerischen Positionen.**

Datum	19. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Cartoonmuseum Basel, Eingang Kasse
Leitung	Anette Gehrig, Leiterin Museum
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
Besonderes	Gut zu Fuss (Treppen)
Anmeldung	bis 5. August

### Riehen und der Wein

**Modernes Weinschaffen hat in Riehen Tradition: «Geistreiche» Führung durch den Schlipfer Rebberg mit anschliessender Degustation.**

Datum	20. August
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.15 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	Haltestelle 6er Tram «Weilstrasse» Riehen
Leitung	Verkehrsverein Riehen
Kosten	Fr. 22.- (inkl. Degustation)
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 13. August

### Entdeckungen im Botanischen Garten

**Der Rundgang entführt Sie u.a. in die Welt der fleischfressenden Pflanzen und der Riesen-See-rosen. Sie erfahren Spannendes über die Geschichte des Gartens.**

Datum	21. August
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Eingang Botanischer Garten Basel beim Spalentor
Leitung	Bruno Erni
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 7. August

### Den Humanisten auf der Spur

**Papiermühlen, Druckoffizien, Gelehrte und Universitätsgründer: Spaziergang in Basels humanistischer Vergangenheit.**

Datum	24. August
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Eingang Papiermuseum/ St. Alban-Tal
Leitung	Martina Kuoni, Aarau
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 10. August

### Am seidenen Faden

**Wissen Sie, was eine Bändelmühle ist? Erfahren Sie mehr über die spannende Basler Geschichte vom Seidenband zur chemischen Industrie.**



Datum 25. August  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Treffpunkt Eingang Historisches Museum  
 Basel  
 Leitung Basel Tourismus  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 11. August

### **Bestattungskultur auf dem Hörnli**

**Sie erfahren Interessantes über die Geschichte dieses Friedhofes, sehen Gräber und besichtigen das Krematorium sowie das Museum.**

Datum 27. August  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.55 Uhr vor dem Haupteingang zum Friedhof  
 Leitung Hörnli  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 13. August

### **Paulusquartier: Visitenkarte der Stararchitekten**

**In den gut erhaltenen Strassenzügen aus der Zeit um 1900 geben sich die besten Architekturbüros des Fin de siècle ein Stelldichein.**

Datum 28. August  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang Pauluskirche  
 Leitung Rose Schulz-Rehberg,  
 Kunsthistorikerin  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 14. August

### **Bier aus Basel!**

**Der Verein «Unser Bier» ladet ein zu einem Vortrag über die Bierkultur. Bei einem Apero mit verschiedenen Biersorten wird Ihnen die Geschichte des Biers näher gebracht.**

Datum 31. August  
 Tag/Zeit Montag, 15.00 - 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.45 Uhr Tellplatz vor Gundeli-Casino, Tram 15/16  
 Leitung Verein Unser Bier  
 Kosten Fr. 30.- (inkl. Apero)  
 Anmeldung bis 17. August

### **Museum für Gegenwartskunst**

**Wir beschäftigen uns mit neuer Kunst in diesem schönen Museum.**

Datum 1. September  
 Tag/Zeit Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr  
 Treffpunkt Museum für Gegenwartskunst,  
 Basel  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt)  
 Anmeldung bis 18. August

### **Kunst im öffentlichen Raum**

**Zahlreiche Kunstwerke zieren Plätze und Strassen von Basel. Entdecken Sie Werke von Tinguely, Bettina Eichin, Sâmi Burri und vielen anderen.**

Datum 2. September  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Treffpunkt Tinguely Brunnen  
 Leitung Basel Tourismus  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 19. August

### **Archäologisches vom Münsterhügel**

**Lernen Sie den Münsterhügel einmal von einer anderen Seite kennen: Einblicke in neue und alte Ausgrabungen.**

Datum 3. September  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr  
 Treffpunkt 13.55 Uhr, Pfalz beim Münster  
 Leitung Archäol. Bodenforschung,  
 Guido Lassau  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 20. August

### **Blindenhundschiule in Allschwil**

**Was müssen Blindenhunde können? Und wie werden sie auf ihre Aufgaben vorbereitet und trainiert?**

Datum 5. September  
 Tag/Zeit Samstag, 08.20 - 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 08.20 Uhr Endstation Tram 6 in Allschwil  
 Leitung Blindenhundschiule  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss! Ca. 30 Min. auf Wanderweg  
 Anmeldung bis 21. August

### **Hattstätter Hof – imposantes Bürgerhaus**

**Besuchen Sie das historisch bedeutende Bauensemble im Herzen Kleinbasels – eine Besichtigung mit der Basler Denkmalpflege!**

Datum 7. September  
 Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.30 Uhr  
 Treffpunkt Eingang Lindenberg 12  
 Leitung Basler Denkmalpflege  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 24. August

### **Couturier Raphael Blechschmidt**

**Der bekannte Couturier entführt Sie in die Welt der Mode – vom Entwurf bis zum Kleid.**

Datum 8. September  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
 Treffpunkt Bäumleingasse 22  
 Leitung Raphael Blechschmidt  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 25. August

### **Sprichwörtliches Basel**

**Auf diesem Rundgang werden Sie entführt in vergangene Zeiten des adeligen, bürgerlichen und geistlichen Lebens – in die Welt der alten Redensarten!**

Datum 9. September  
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Treffpunkt Münster, Hauptportal  
 Leitung Maja Reichenbach  
 Kosten Fr. 23.-  
 Besonderes Gut zu Fuss!  
 Anmeldung bis 26. August

### **Gasparini – die Welt der Glacés**

**Die Spezialitäten von Gasparini werden seit Jahrzehnten mit natürlichen Aromen in Handarbeit hergestellt. Lernen Sie die Firma näher kennen.**

Datum 10. September  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - ca. 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 09.45 Uhr Tramstation Zollweiden, Tram 10  
 Leitung Gasparini  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 27. August

### **Was macht ein Klavierbauer?**

**Beim Atelierbesuch erfahren Sie Interessantes über das Handwerk des Klavierbaus und Stimmen der Instrumente.**

Datum 11. September  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr  
 Treffpunkt St. Alban-Vorstadt 53a  
 Leitung Roland Burri  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 28. August

### **Basler Trinkwasser-Gewinnung**

**Wie kommt das Wasser zu uns ins Haus? Nach einer kurzen Einführung besichtigen Sie die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen und das Pumpwerk.**

Datum 15. September  
 Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 14.15 Uhr Eglisee, Endstation Tram 2  
 Leitung IWB  
 Kosten Fr. 20.-  
 Besonderes Gut zu Fuss! Keine Sitzgelegenheit!  
 Anmeldung bis 1. September



### Die Heiliggeistkirche - wenig bekannt

Diese wenig bekannte katholische Kirche hat ihre qualitätvolle neogotische Ausstattung – Wandbilder, Altäre – weitgehend erhalten.

Datum 17. September  
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Treffpunkt 10.00 Uhr vor der Kirche. Tram 15/16 bis Station Heiliggeistkirche  
 Leitung Rose Schulz-Rehberg  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 3. September

## Ausflüge

### Zu Gast im Kurhaus Weissenstein

Mit der nostalgischen Sesselbahn geht es von Oberdorf (SO) ins historische Kurhaus Weissenstein. Nach einer Führung gibt es ein feines Mittagessen!

Datum 11. August  
 Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - ca. 16.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.50 Uhr Treffpunkt Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.03 Uhr  
 Leitung Kurhaus Weissenstein  
 Kosten Fr. 30.- (exkl. Ticket Basel-Oberdorf SO und Sesselbahn, Mittagessen)  
 Anmeldung bis 28. Juli

### «Traum und Wirklichkeit» im P. Klee Zentrum

Neue zeitgenössische Kunst aus dem Orient wird in Beziehung gesetzt zu der wichtigen Orientreise Paul Klees. Eine mutige Ausstellung!

Datum 14. August  
 Tag/Zeit Freitag, 08.15 - ca. 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.15 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle, Abfahrt 08.28 Uhr (City-Ticket nach Bern lösen)  
 Leitung Elisabeth Winkler  
 Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn, Eintritt, Mittagessen), CH-Museumspass gültig  
 Anmeldung bis 31. Juli

### Romanisches Elsass

Wir besuchen die Kirchen von Lautenbach, Murbach und Gebweiler, drei Juwelen der romanischen Architektur im Florival, dem Blumental.

Datum 20. August  
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 09.00 Uhr Gartenstrasse, R. Saner, Abfahrt 09.15 Uhr  
 Leitung Rose Schulz-Rosenberg, Kunsthistorikerin  
 Kosten Fr. 79.- (exkl. Mittagessen, Kaffee)  
 Besonderes Euro mitnehmen, gutes Schuhwerk  
 Anmeldung bis 6. August

### Bundeshaus Bern – während der Session

Nach der Besichtigung des Kuppel- und Wandelsaals verfolgen Sie von der Tribüne aus die Herbstsession. Anschliessend: Gespräch mit Nationalrat Rudolf Rechsteiner!

Datum 16. September  
 Tag/Zeit Mittwoch, 12.15 - 18.00 Uhr  
 Treffpunkt 12.15 Uhr «Treffpunkt» Schalterhalle, Abfahrt 12.28 Uhr (Billette Basel-Bern lösen)  
 Leitung Bundeshaus  
 Kosten Fr. 30.-  
 Besonderes ID oder Pass nicht vergessen!  
 Anmeldung bis 2. September

## Vorträge

### Basel

#### Geschichte des Pendelns

Ursprung und Mythologie: Wozu pendeln wir? Was kann man nicht pendeln? Wie ist die richtige Anwendung des Pendels?

Datum 16. September  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung René Krebs, Psychologe und Evelyn Zimmermann, dipl. manuelle Therapeutin NVS-A  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 2. September

#### Farbe und Stil

Wohlfinden und Selbstbewusstsein mit Farbe und Stil. Tipps und Anregungen zur Verbesserung des Erscheinungsbildes.

Datum 16. September  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Edith Gisin, dipl. Farb-, Stil- und Modefachberaterin  
 Kosten Fr. 50.-  
 Anmeldung bis 2. September

### Familienstellen

Systemische Grundgedanken und Gesetzmässigkeiten dienen der Familienaufstellung als Arbeitsmittel. Anhand der räumlichen Aufstellung können zentrale oder unbewusste Verstrickungen gefunden und bearbeitet werden.

Datum 17. September  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Katharina Remund  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 2. September

### Richard Wagner

Ausser einer Übernachtung im Hotel Drei Könige hat Wagner nicht viel mit Basel gemeinsam. Jedoch lohnt die Beschäftigung mit seinem zaubervollen Werk «Lohengrin».

Datum 22. September  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Rümelinsplatz  
 Leitung Marcus Schneider  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 7. September

### Craniosacral Therapie

Ein aussergewöhnlicher Ursprung führt zu dieser subtilen und sanften Körpertherapie. Die Methode wird Ihnen anhand von Fallbeispielen erläutert.

Datum 23. September  
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Daniel Agustoni, Craniosacral-Therapeut  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 9. September

### Polarität und Einheit

Yin und Yang, männlich und weiblich, positiv und negativ, sind zwei sich ergänzende Energieformen des Lebens, die nur zusammen ein Ganzes darstellen.

Datum 24. September  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr  
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Angela Maria Rossi Siegfried  
 Kosten Fr. 20.-  
 Anmeldung bis 9. September



## Spiel

### Patience legen für Anfänger

Sie lernen historische, klassische, moderne, bekannte und unbekannte Patienzen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Für Anfänger und Könner.

Daten 16. + 23. September  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr  
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Renate Meier  
Kosten Fr. 90.-  
Anmeldung bis 7. September

### 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

Donnerstag, 09.30 - 11.30 Uhr  
Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr  
Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr  
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 TeilnehmerInnen. Alt-, Tenor- und Bass-Flöten sind herzlich willkommen.

#### Basel

Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr

#### Chor

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

#### Basel

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

#### Pratteln

Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr

#### Kammerorchester

Sie beherrschen Ihr Instrument und möchten das Zusammenspiel üben u. 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

## 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+)**. Die Kurse sind auf die Bedürfnisse unseres Zielpublikums ausgerichtet.

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.

Wir unterrichten mit den Betriebssystemen Windows Vista und Windows XP.

Für Mac-AnwenderInnen und -Anwender bieten wir Privatstunden und Privatkurse an (siehe «Privatangebote»).

#### Kurse, Beratung

Die Kurse finden im akzent forum zwischen 08.00 und 20.00 Uhr statt. Wir arbeiten mit den Betriebssystemen Windows XP/Office 2002 und Windows Vista/Office 2007. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, mit welchem Betriebssystem und mit welcher Office Version Sie zu Hause arbeiten. Kursdaten laufend auf Anfrage.

Unsere Kurse sind modular aufgebaut und folgendermassen strukturiert:

«Basis», «Aufbau» und «Vertiefung». Punktuelle Themen sind als «Fokus» betitelt.

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.

#### Individualekurse

Sie möchten als Gruppe von 3-6 Personen einen Kurs zu einem von Ihnen bestimmten Thema besuchen? Rufen Sie uns an. Wir organisieren für Sie einen Kurs nach Ihren Bedürfnissen.

#### Angebote für den Kanton BL

Wir bieten im Kanton Basel-Landschaft Computerkauf-Beratung, Computerkauf-Begleitung, Computer-Privatstunden, Support, Handy-Privatlektionen und Handy-Gruppenkurse an.



### Info-Nachmittag

Am Info-Nachmittag stellen wir Ihnen das EDV-Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen.

**Dienstag, 23. 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.

**Montag, 6. Juli**

Telefon, Handy, Internet, welche Anbieter und welche Abos bieten was?

Mit Ursula Rhein

**Montag, 7. September**

VoIP - übers Internet telefonieren (Systemwahl, Anbieter, Installation, Handhabung und ergänzende Zusatzgeräte).

Mit Martin Gruber

## PC Grundlagen

Basel

### PC Basis

**Schritt für Schritt die PC-Handhabung und die wichtigsten Computeranwendungen kennenlernen.**

Computer starten, herunterfahren, die Maus/Tastatur bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben, korrigieren, speichern und ausdrucken.

Betriebssystem: Windows XP/ Vista

Voraussetzungen: Keine

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

### PC Aufbau

**Wissenslücken schliessen und Grundlagen vertiefen. Ideal als Auffrischkurs, und für alle geeignet, die auf das Betriebssystem Windows Vista 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. Symbolgrösse festlegen und fehlende Elemente (z.B. Symbolleisten) wieder aktivieren.

Programme: Windows XP/Vista, Microsoft Word 2002/2007, Internet Explorer

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

### PC Vertiefung

**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.

Programme: Windows XP/Vista

Voraussetzung: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

### PC Tastaturschreiben Basis

**Schritt für Schritt das 10-Finger-Blindschreiben lernen.**

10-Finger-Blindschreiben von Buchstaben und Satzzeichen, Einführung in die moderne Briefgestaltung.

Programme: Lern-CD und Buch (in der Kursgebühr enthalten)

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

## Office-Programme

(Word, Excel, Powerpoint, Access)

Basel

### Microsoft Word Basis

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

Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Texte gestalten, korrigieren, ergänzen, zum Beispiel Schriftgrösse und Schriftart verändern, Tabulatoren setzen, einfache Grafiken einfügen, Papierformat bestimmen, Rechtschreibprüfung nutzen.

Programme: Microsoft Word 2002/2007

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

### Microsoft Word Aufbau

**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.

Programme: Microsoft Word 2002/2007

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

### Fokus: Glückwunschkarten

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

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

Programme: Microsoft Word 2002/2007.

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,

inkl. 1 Übungslektion

### Microsoft Excel Basis

**Excel als unentbehrliches Hilfsmittel zur Führung des persönlichen Kassabuches, Bankkonto oder Budgets kennen lernen. 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.

Programme: Microsoft Excel 2002/2007

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

### Microsoft Excel Aufbau

**Wiederholung und Vertiefung von «Excel Basis». Komplexe Budgets und Berechnungen erstellen, und 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.



Programme: Microsoft Excel 2002/2007.

Voraussetzungen: Kurs «Excel Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

### **Microsoft Access Basis**

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

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

Programme: Microsoft Access 2002/2007

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**

**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.

Programme: Microsoft PowerPoint 2002/2007

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

### **Fokus: Vertiefung Windows und Office**

**Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die schon länger mit dem Computer arbeiten und vorhandene Wissenslücken zu allen Office-Programmen und Windows schliessen möchten.**

Fragen der einzelnen Kursteilnehmer werden gesammelt und im Kurs praktisch erarbeitet.

Programme: Windows XP/Vista Office 2002 oder Office 2007

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

4 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 310.-,

inkl. 2 Übungslektionen

## **Internet- und E-Mail**

### **Basel**

#### **Internet Basis**

**Grundlagen des «World Wide Web» kennen lernen, 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. Im Internet z.B. Adressen, Bilder, Flüge, Hotels und News suchen.

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

#### **Internet Aufbau**

**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**

**Grundfunktionen der E-Mail-Programme Windows Mail und Outlook Express kennen lernen 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.

Programme: Outlook Express und Windows Mail

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse.

Besonderes: Auf Wunsch führen wir auch E-Mail Aufbaukurse durch

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 380.-,

inkl. 2 Übungslektionen

### **Fokus: Adressbuch**

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

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

Programme: Outlook Express und Windows Mail  
Voraussetzungen: Kurs «E-Mail Basis» oder entsprechende Kenntnisse

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,

inkl. 1 Übungslektion

### **Fokus: Kaufen und verkaufen mit eBay**

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

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

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,

inkl. 1 Übungslektion

### **Fokus: Briefmarken drucken**

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

Anmeldevorgang, Hochladen eigener Fotos, Vorbereitung für den Druck.

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 85.-,

inkl. 1 Übungslektion

### **Fokus: Podcasts downloaden & verwalten**

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

Suchen der gewünschten Sendungen/Titel, Gratisabonnemente einrichten, Titel in iTunes verwalten und auf CD oder MP3-Player überspielen.

Programm: iTunes (gratis)

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 155.-,

inkl. 1 Übungslektion

### **Fokus: Internet-Telefonie**

**Über das Internet weltweit kostenlos telefonieren.**

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



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

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

#### **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.

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Fokus: Gratis-Software**

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

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

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Fokus: Kostenlose Google-Produkte**

#### **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.

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Fokus: Suchen im Internet**

#### **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.

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Fokus Bank- und Postkonto per Internet Post- und Bankkonten online verwalten und Zahlungen bequem zu Hause erledigen.**

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

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Fokus Steuererklärung**

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

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

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

## **Digitalfotografie**

### **Basel**

#### **Digitalfotografie Basis**

#### **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, Selbstausröser, Bildwiedergabe. Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera

3 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 353.-,  
inkl. 1 Übungslektion

#### **Digitalfotografie Aufbau**

#### **Themen von Kurs «Digitalfotografie Basis» repetieren und vertiefen und mehr über Gestaltungsgrundlagen beim Fotografieren erfahren.**

Einstellungen von Blende/Verschluss inkl. manueller Belichtungssteuerung, Perspektive und Bildaufbau, Bildausschnitt, Bildkomposition und fortgeschrittene Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.

Voraussetzung: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digital-

kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten  
3 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 353.-,  
inkl. 1 Übungslektionen

### **Fokus: Makrofotografie**

#### **Praxiskurs im Botanischen Garten: Erlernen der Makrofotografie.**

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

Voraussetzung: 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**

#### **Praxiskurs im Tierpark Lange Erlen für das Erlernen der Fotografie von bewegten Objekten.**

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

Voraussetzung: 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**

#### **Praxiskurs im Wenkenpark Riehen: Erlernen der Landschaftsfotografie.**

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

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

Siehe auch «Privatangebote»

## **Bilderarchivierung und bearbeitung**

### **Basel**

#### **Digitalkamera & Computer Basis**

(mit Windows XP/Vista)

#### **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.

Programme: Windows XP/Vista, Picasa 3 (Gratisprogramm)

Voraussetzung: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

Besonderes: Dieser Kurs eignet sich für Personen, die ihre Fotos auf den Computer übertragen



und sinnvoll archivieren wollen und nicht an einer weiterführenden Bildbearbeitung interessiert sind.

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

### **Digitalkamera & Computer Basis**

(mit Photoshop Elements)

**Mit dem Programm Photoshop Elements, das auch für die Bildbearbeitung und das Erstellen von verschiedenen Foto-Produkten konzipiert ist. Bilder für die eigenen Bedürfnisse organisieren und weiter verarbeiten.**

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.

Programm: Photoshop Elements 7.0

Voraussetzung: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

Besonderes: Dieser Kurs eignet sich für Personen, die sich für die weiterführende Bildbearbeitung interessieren

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

### **Diashow Basis**

(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.

Programme: Windows XP/Vista, Photoshop Elements 5.0/6.0/7.0

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

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

### **Diashow Aufbau**

(mit Photoshop Elements)

**Workshop zur Erstellung einer komplexen Diashow mit eigenen Bildern, individueller Musik und einer professionellen Menu- und Szenenauswahl für die Betrachtung am Fernsehgerät.**

Diashow erstellen, Musik importieren, Menu für die Film- und Szenenauswahl, auf DVD brennen.

Programme: Windows XP/Vista, Photoshop 5.0/6.0/7.0, Premiere Elements 4.0

Voraussetzungen: Kurs «Diashow Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Photoshop und Wichtig: Premiere Elements

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

### **Fokus: Fotobücher und Kalender**

**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.

Voraussetzung: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

1 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 90.-,  
inkl. 1 Übungslektion

### **Bildbearbeitung Basis**

**Grundlagen der Bildbearbeitung 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.

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0/6.0/7.0

Voraussetzung: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

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

### **Bildbearbeitung Aufbau**

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

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

Programm: Adobe Photoshop Elements 5.0/6.0/7.0

Voraussetzung: Kurs «Bildbearbeitung Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

## **Handybedienung**

### **Handybedienung Basis**

(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.

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

### **Handybedienung Aufbau**

(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.

Voraussetzung: Eigenes Handy mit W-Lan Funktion zum Üben

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 96.-

Siehe auch unter «Privatangebote»

## **Multimedia**

### **Videobearbeitung Basis**

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

Videos einlesen, Schnitte setzen, mit Ton arbeiten, Vor- und Nachspann erstellen.

Programm: Adobe Premiere Elements 4.0

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse  
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,  
inkl. 2 Übungslektionen

### **Videobearbeitung Aufbau**

**Repetition von «Videobearbeitung I 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.

Programm: Adobe Premiere Elements 4.0

Voraussetzung: Kurs «Videobearbeitung Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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



### **Website Basis**

**Eine eigene Website 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.

Programm: Website Maker 3 (Shareware)

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,

inkl. 2 Übungslektionen

### **Musiklehre am PC Basis**

**Die Grundlagen der Musik kennenlernen und das Musik-Grundwissen auffrischen und erweitern.**

Tonleiter, Melodie, Takt, Rhythmus, Komponisten, Musikgattungen wie Symphonie usw. Lektionen auf Papier ausdrucken.

Programm: Gratis-Programm

Betriebssystem: Windows XP/Vista

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

4 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 330.-,

inkl. 2 Übungslektionen

### **Musiknotation am PC Basis**

**Mit dem Gratis-Programm Finale Notepad 2008 Noten bzw. Melodien schreiben und eine einfache Begleitung (z.B. für Klavier oder Gitarre) als Musiknoten ausdrucken.**

Grundlagen, Einführung und Bedienung von Finale Notepad.

Betriebssystem: Windows XP/Vista

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

4 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 330.-,

inkl. 2 Übungslektionen

## **Ausbildungen**

### **PC Ausbildung Basiswissen**

**Sie sind PC-Einsteiger mit wenig oder keinen Kenntnissen und möchten sich das Basiswissen der wichtigsten Computeranwendungen aneignen.**

Computer starten, herunterfahren, Maus bedienen, Programme öffnen und schliessen, Texte schreiben und gestalten, Bilder, Symbole und ClipArts, einfügen, Rahmen und Schattierungen erstellen, Dokumente speichern, schliessen, öffnen und drucken. Dateiverwaltung.

Im Internet Webseiten aufrufen, Adressen, Bilder und News suchen, Informationen drucken,

E-Mails mit Bildern und Textdokumenten versenden, Adressbuch anlegen und verwalten.

Voraussetzungen: Keine

Programme: Windows XP/Windows Vista, Word 2002/2007, Internet Explorer, Outlook Express oder Windows Mail

40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1270.-

inkl. 10 Übungslektionen

### **PC Ausbildung Office und Internet**

**Sie haben gute PC-Kenntnisse, möchten diese vertiefen und mit den Anwendungen wie zum Beispiel Powerpoint und Excel ergänzen.**

Mit Microsoft Word Dokument- und Formatvorlagen, Adresslisten und Etiketten erstellen. In Excel Funktionen wie Summe und Zahlenformate definieren, Budgets und Rechnungen erstellen und Zahlenwerte in Grafiken umsetzen. Mit Microsoft Powerpoint-Präsentationen erstellen. Windows Betriebssystem auf Fehler überprüfen, Sofortmassnahmen im Schadensfall kennen, Software vom Internet (z.B. Antivirenprogramme) downloaden, installieren und aktualisieren. E-Mail-Programm verwalten, Sicherheitseinstellungen, Ordnerstrukturen und Regeln kennen. Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder gleichwertige Kenntnisse

Programme: Windows XP/Windows Vista, Word 2002/2007, Internet Explorer, Outlook Express oder Windows Mail, Excel 2002/2007, Powerpoint 2002/2007

40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1270.-

inkl. 10 Übungslektionen

### **PC Ausbildung Multimedia**

**Sie haben gute PC-Kenntnisse und möchten diese im Bereich Multimedia vertiefen.**

Bilder von einem Speichermedium (Digitalkamera) importieren, organisieren, versenden, drucken oder löschen, auf CD brennen und auf einen Memorystick speichern. Grössen und Farben der Bilder korrigieren, Bildteile auswählen, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren und Fehler korrigieren.

Bilder auf Fotopapier ausdrucken und per Internet an das Fotolabor weitergeben und ein Fotoalbum oder einen Kalender gestalten.

Mit eigenen Fotos eine Diashow auf CD brennen und eine Bildergalerie auf dem Internet publizieren. Fernseh- und Radiosendungen (Podcasts), Hörbücher und Musik-CDs auf den Computer laden und verwalten.

Voraussetzungen: «PC Basis» oder gleichwertige Kenntnisse

Programme: Windows XP/Windows Vista, Photoshop Elements, Internet Explorer, und Gratis-Programme

40 Lektionen à 50 Min., Fr. 1350.-

inkl. 10 Übungslektionen

## **Privatangebote**

Privatangebote führen wir auch für den Kanton BL. Je nach Angebot bei Ihnen zu Hause, im Kursraum in Liestal und für die Kaufbegleitung im Geschäft Ihrer Wahl.

### **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.

Dieses Angebot führen wir auch für den Kanton BL (Kursraum Liestal).

5 x 1 Stunde (Privatunterricht), Fr. 450.- (exkl. Wegpauschale)

### **Kaufberatung**

**Sie möchten einen Computer, 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. Bei dieser Beratung geht es nicht um bestimmte Marken oder Anbieter.

1 Lektion, Fr. 75.-

### **Computer- und Handyunterstützung für Sehgeschwache**

**Hat Ihr Sehvermögen nachgelassen und Sie benötigen eine Beratung im Bereich Hilfsmittel für den Computer oder das Mobil-Telefon?**

Möchten Sie eine Bildschirm-Lesesoftware, die Ihnen den Text am Bildschirm vorliest, oder benötigen Sie Privatstunden für die gängigen Anwendungsprogramme und für die Verwendung der Hilfsmittel?

Rufen Sie uns an, wir organisieren eine Fachperson für Sie, die Ihnen gerne weiterhilft.

1 Stunde, Fr. 120.- (exkl. Wegpauschale), Kaufberatung, Support und Privatstunden



**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.- (Kaufbegleitung), 1 Stunde, Fr. 100.- (Installation, exkl. Wegpauschale)

**Support**

**Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr oder Sie möchten Ihren Computer an das Internet anschliessen?**

Rufen Sie uns an! Wir organisieren eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der richtige für Sie ist.

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

**Privatstunden (Mac und Windows PC)**

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

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

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

**Privatlektion Digitalkamera**

**Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menüfunktionen Ihrer Digitalkamera besser kennen lernen.**

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 Menüfunktionen Ihres Handys besser kennen lernen.**

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels.

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

**Privatlektion iPhone**

**Sie möchten die einmaligen Möglichkeiten Ihres iPhones kennen lernen und nutzen.**

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

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

**Privatlektion iPod**

**Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menüfunktionen Ihres iPods besser kennen lernen und nutzen.**

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

1 Stunde, Fr. 120.-, 2 Stunden, Fr. 200.-

**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 von einem Kursleiter oder einer Kursleiterin helfen lassen. Die Kursleitung kann sich, mit Ihrem Einverständnis, auf Ihrem Computer einwählen und Ihnen eins zu eins zeigen, wie Sie Ihr Problem lösen können.

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

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

## Sprachen

### Semesterkurse

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

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

**Stufen**

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

**Anmeldung**

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

**Preise Semesterkurse****Basel-Stadt**

Gruppe (6 - 10 Teilnehmende):

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

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

Kleingruppe (3 - 5 Teilnehmende):

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

**Baselland**

Gruppe (6 - 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,	10.30 Uhr	Montag,	10.40 Uhr
Dienstag,	09.45 Uhr	Dienstag,	14.00 Uhr
Dienstag,	15.00 Uhr	Dienstag,	16.00 Uhr
Mittwoch,	09.40 Uhr	Mittwoch,	11.00 Uhr
Freitag,	10.30 Uhr		

**Leichte Mittelstufe**

Montag,	09.00 Uhr	Montag,	10.00 Uhr
Montag,	15.00 Uhr	Montag,	16.00 Uhr
Dienstag,	08.20 Uhr	Dienstag,	10.35 Uhr
Mittwoch,	08.30 Uhr	Mittwoch,	10.30 Uhr
Donnerstag,	08.45 Uhr	Donnerstag,	14.00 Uhr
Donnerstag,	15.10 Uhr	Donnerstag,	16.00 Uhr

**Mittelstufe**

Montag,	09.30 Uhr	Montag,	15.00 Uhr
Montag,	15.00 Uhr	Dienstag,	08.30 Uhr
Dienstag,	10.30 Uhr	Mittwoch,	08.30 Uhr
Donnerstag,	09.45 Uhr	Donnerstag,	10.35 Uhr
Freitag,	08.30 Uhr		

**Fortgeschrittene Mittelstufe**

Dienstag,	09.20 Uhr	Dienstag,	09.30 Uhr
Mittwoch,	09.30 Uhr	Mittwoch,	13.45 Uhr
Donnerstag,	10.00 Uhr		

**Oberstufe / Konversation / Lektüre**

Mittwoch,	10.30 Uhr	Donnerstag,	08.30 Uhr
Donnerstag,	09.30 Uhr	Donnerstag,	10.30 Uhr
Donnerstag,	16.00 Uhr	Freitag,	09.30 Uhr



**Allschwil**

Mittelstufe	Dienstag, 10.00 Uhr
	Donnerstag, 09.00 Uhr
Oberstufe	Dienstag, 14.15 Uhr

**Binningen**

Mittelstufe	Donnerstag, 08.45 Uhr
Oberstufe	Donnerstag, 10.30 Uhr

**Birsfelden**

Fortg. Anfänger	Dienstag, 15.40 Uhr
Leichte Mittelstufe	Dienstag, 14.35 Uhr
Mittelstufe	Dienstag, 13.30 Uhr

**Gelterkinden**

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

**Liestal**

Fortg. Anfänger	Montag, 17.00 Uhr
Fortg. Anfänger	Mittwoch, 09.00 Uhr
Fortg. Anfänger	Donnerstag, 14.00 Uhr
Leichte Mittelstufe	Montag, 10.30 Uhr
Leichte Mittelstufe	Donnerstag, 10.15 Uhr
Mittelstufe	Mittwoch, 10.15 Uhr

**Münchenstein**

Mittelstufe	Mittwoch, 09.00 Uhr
-------------	---------------------

**Oberwil**

Mittelstufe	Dienstag, 16.30 Uhr
-------------	---------------------

**Sissach**

Fortg. Mittelstufe	Montag, 16.30 Uhr
Mittelstufe	Freitag, 14.30 Uhr

**Französisch**

**Basel**

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Dienstag, 08.30 Uhr	Dienstag, 14.00 Uhr
Donnerstag, 14.30 Uhr	Donnerstag, 16.45 Uhr

**Leichte Mittelstufe**

Dienstag, 13.00 Uhr
---------------------

**Mittelstufe**

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

**Oberstufe / Konversation / Lektüre**

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

**Liestal**

Fortg. Mittelstufe	Montag, 08.45 Uhr
Leichte Mittelstufe	Donnerstag, 08.30 Uhr

**Italienisch**

**Basel**

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Dienstag, 14.00 Uhr	Dienstag, 15.00 Uhr
---------------------	---------------------

**Leichte Mittelstufe**

Montag, 11.00 Uhr	Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 08.30 Uhr	Mittwoch, 15.00 Uhr
Freitag, 09.00 Uhr	

**Mittelstufe**

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

**Oberstufe / Konversation / Lektüre**

Montag, 10.00 Uhr	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**

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

**Sissach**

Leichte Mittelstufe	Donnerstag, 08.45 Uhr
---------------------	-----------------------

**Spanisch**

**Basel**

**Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Montag, 09.00 Uhr	Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 11.30 Uhr	Freitag, 08.30 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr	Freitag, 11.00 Uhr

**Leichte Mittelstufe**

Donnerstag, 10.30 Uhr	Freitag, 08.45 Uhr
Freitag, 10.00 Uhr	

**Mittelstufe**

Montag, 10.45 Uhr	Donnerstag, 09.30 Uhr
Freitag, 09.30 Uhr	Freitag, 09.45 Uhr

**Oberstufe / Konversation / Lektüre**

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

**Reinach**

Mittelstufe	Montag, 10.15 Uhr
-------------	-------------------

**Liestal**

Fort. AnfängerInnen	Dienstag, 15.45 Uhr
---------------------	---------------------

**Sport und Wellness**

**akzent forum organisiert sein Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!**

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

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

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

Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.



## Gymnastik und Fitness

### Basel

#### Pilates

**Die Verbindung von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit steht im Zentrum aller Pilates-Übungen. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Balance, Koordination, Konzentration und Ausdauer.**

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

#### Männerfit

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

### Basel

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

### Liestal

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

#### Körpertraining, Stretching, Entspannung

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

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

#### PowerGym

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

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

#### Sanfte Gymnastik

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

##### Kurs 1

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

##### Kurs 2

Tag/Zeit	Montag, 11.30 - 12.30 Uhr
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

##### Kurs 3

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

##### Ort/Kosten

##### Kurse 1 und 2

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

##### Kurs 3

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

#### Rhythmus – Bewegung – Koordination

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

##### Kurs 1 und 2

Tag/Zeit	Dienstag
	Kurs 1: 13.00 - 14.00 Uhr
	Kurs 2: 14.00 - 15.00 Uhr

##### Kurs 3

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

##### Ort/Leitung/Kosten

##### Kurse 1 und 2

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

##### Kurs 3

Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
-----	--

Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
---------	-------------------------------------

Kosten	Fr. 12.50/Lektion
--------	-------------------

### Basel

#### Bauch – Beine – Po

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

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

#### Rhythmische Gymnastik

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

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

#### GymFit+

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

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Daten:	10. August - 22. Januar (20x)

### Basel

#### Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130  
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

#### akzent forum Turnhalle

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Montag, 08.30, 09.30, 14.00, 17.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 17.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 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.**

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 116.20  
(inkl. Fr. 8.20 MwSt.)  
Daten 10. August - 22. Januar (20x)

### 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 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr  
(nur Männer)

**Fitnesscenter 50+**, Belchenstr. 15

Dienstag, 09.30 Uhr (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, 14.30 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus**, Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 15.00 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**

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, 15.00 Uhr

### Allschwil

**St. Theresia**, Baslerstr. 242

Montag, 13.30, 14.30 Uhr

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

Montag, 14.15, 15.45 Uhr

**Turnhalle Gartenstrasse**

Dienstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

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**, Holzerweg 16

Dienstag, 15.00 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**,

Gempfenweg 17-25

Montag, 10.30 Uhr

### Frenkendorf

**Turnhalle Neufeld**, Neufeldstrasse

Mittwoch, 14.30 Uhr

### Füllinsdorf

**KGH Drei König**, Mühlemattstr. 5

Donnerstag, 10.00 Uhr

### Giebenach

**Turnhalle**, Moosmattstr. 4

Montag, 15.30 Uhr

### Grellingen

**Turnhalle Sekundarschule**, 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, 15.30 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, 10.00 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.****Basel****Kurs 1**

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15, Basel

**Kurs 2**

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel  
Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

**OsteoGym****Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe**

Tag/Zeit Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

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

Leitung Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

**Bewegung und Gedächtnis****Durch das Verknüpfen von Bewegungen und Denken trainieren Sie Ihre geistige Fitness.**

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

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

Leitung Diana Barth, Bewegungspädagogin und SimA-Trainerin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

**Gleichgewichtstraining****Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.****Trainingskurs 1**

Tag/Zeit Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Monique Mattarelli, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

**Trainingskurs 2**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Leitung Claudine Schwyn, ausgebildete Leiterin Sturzprophylaxe

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

Kosten Fr. 12.50/Lektion

**Rückentraining****Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dazu erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig be- und entlasten.****Basel****Kurse 1 - 3**

Tag/Zeit Freitag

Kurs 1: 08.20 - 09.20 Uhr

Kurs 2: 09.30 - 10.30 Uhr

Kurs 3: 10.40 - 11.40 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

**Kurse 4 und 5**

Tag/Zeit Mittwoch

Kurs 4: 15.00 - 16.00 Uhr

Kurs 5: 16.00 - 17.00 Uhr

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

Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin

**Kurs 6**

Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel  
Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

Kosten jeweils Fr. 12.50/Lektion

**Liestal**

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal

Leitung I. Stoll Ermuth, Physiotherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion



## Fokus: Entspannung

### Basel

#### Atmen – Bewegen – Entspannen

Die richtige Atemtechnik trägt zum Wohlbefinden bei, denn ungünstige Atembewegungen schwächen den Körper und vermindern die Konzentrationsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie eine gute Atemtechnik.

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28, Basel
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 18.-/Lektion
Besonderes	ohne Bodenübungen

#### Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

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

### Yoga

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

### Basel

#### Kurs 1

Tag/Zeit	Donnerstag, 11.30 - 12.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

#### Kurs 2

Tag/Zeit	Montag, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin

### Basel

#### Qi-Gong

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

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

### Feldenkrais

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

#### Kurs 1

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

#### Kurs 2

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

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

Kosten Fr. 16.-/Lektion

### Tai-Ji

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

### Basel

#### Kurse 1 und 2

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

#### Kurse 3 und 4

Tag/Zeit	Freitag Kurs 3: 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 4: 12.00 - 13.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

### Liestal

Tag/Zeit	Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort	Rest. Falken, Saal 1. OG, Rheinstrasse 21
Leitung	Susana Illi, Tai Ji-Lehrerin
Kosten	Fr. 17.-/Lektion

## Krafttraining

### Gesundheitsorientiertes Krafttraining

#### Krafttraining im Krafraum Fitnesscenter 50+

Tag/Zeit	Mo - Fr, 08.00 - 12.00 Uhr Mo, Di und Do, 15.00 - 19.00 Uhr Mi, 15.00 - 17.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Krafraum, Belchenstr. 15, Basel

Kosten	3 Monate Fr. 269.- (inkl. Fr. 19.- MwSt.), 6 Monate Fr. 376.60 (inkl. Fr. 26.60 MwSt.), 12 Monate Fr. 645.60 (inkl. Fr. 45.60 MwSt.)
--------	--

### Schnuppertage Krafttraining

Physiotherapeutinnen und Trainerinnen präsentieren Ihnen an unseren Schnuppertagen die Geräte und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Samstag, 19. September, 10.00 - 12.00 Uhr

## Laufsport

### Nordic Walking Einführung

#### Basel

Daten	8.6./11.6./15.6./18.6. (4x)
Tag/Zeit	Montag und Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Treffpunkt	Bruderholz, Wassertrurm
Leitung	Theo Blum, Nordic Walking-Leiter
Anmeldung	bis 25. Mai
Kosten	Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)

### Laufpass mit dem Laufpass

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

Daten 20. Juli - 22. Januar 2010 (23x)

### Nordic-Walking

#### Basel

Tag/Zeit	Montag, 09.00 Uhr
Treffpunkt	Bruderholz, beim Wasserturm, Tram Nr. 15 oder 16 bis Endstation

### Allschwil

Tag/Zeit	Freitag, 14.00 Uhr
Ort	Allschwilerwald
Treffpunkt	Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

### Füllinsdorf

Parkplatz Tennisclub, Ergolzstrasse 69  
Mittwoch, 14.00 Uhr

### Gelterkinden

Eingang Schwimmbad  
Dienstag, 09.15 Uhr



**Liestal****Pro Senectute Regionalstelle**

Bahnhofstrasse 4  
Mittwoch, 09.00 Uhr

**Münchenstein**

**Mühlemattstr.** (Nähe Hofmatt)  
Dienstag, 09.30 Uhr

**Therwil**

**Tramhaltestelle Känelmatt**  
Dienstag, 08.30 Uhr (ab 19.Mai)

**Walking/Nordic Walking  
Basel**

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 Uhr  
Freitag, 09.30 Uhr  
Ort Lange Erlen  
Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr  
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Ort Brüglingen  
Treffpunkt Vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

**Münchenstein**

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

**Zunzgen**

**Parkplatz Sperrmattweg**  
Montag, 09.30 Uhr

**Walking  
Gelterkinden**

**Schwimmbad-Eingang**  
Montag, 09.30 Uhr

**Muttenz**

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

**Vita Parcours**

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 Uhr  
Ort Allschwilerwald  
Treffpunkt Garderobengebäude beim Parkplatz Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

**Wassersport****Aquafit  
Basel**

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

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

**Liestal**

**Hallenbad Gitterli (in Zusammenarbeit mit Gsünder Basel)**

**Kurs 1** Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Leitung Priska Purtschert, Aquafit-Leiterin  
**Kurs 2** Donnerstag, 12.30 - 13.30 Uhr  
Leitung Regula Diener, Aquafit-Leiterin  
Kosten Fr. 17.70/Lektion (exkl. Hallenbadeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

**Aqua-Jogging**

**Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.**

Tag/Zeit Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr  
Ort Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17, Basel  
Leitung Dorothee Siefert-Steurethaler  
Kosten Fr. 19.-/Lektion (inkl. Eintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

**Wassergymnastik mit Schwimmen**

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)  
Daten 10. August - 22. 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

**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 10. August - 22. Januar (20x)

**Kleinbasel**

**Bläsischulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse  
Mittwoch, 16.00 Uhr\*, 16.45 Uhr  
(\*Wassertiefe 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**

**Schwimmbad 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****Basel****Stepptanz**

**Stepptanz ist Tanz und gleichzeitig Musik in den Füßen. In diesem Einsteigerkurs lernt man die Grundschriffe 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, die Schule für Stepp-  
tanz, Schorenweg 150, Basel  
Leitung Sabine Freuler, Stepp-  
tanzlehrerin  
Kosten Fr. 20.-/Lektion (Schuhe können im  
tanzwerk gemietet werden)

### Salsa

**Wir laden Sie ein in eine Welt von Lebensfreude, Salsarhythmen und gesundem Spass.**

Tag/Zeit Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr  
Ort Tanzschule Fromm  
Gerbergässlein 23, Basel  
Leitung Romy Diethelm  
Kosten Fr. 15.-/Lektion

### Orientalischer Bauchtanz

**Bauchtanz ist mehr als nur Freude am Tanz. Bauchtanz bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.**

#### Einsteigerkurs

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

#### Aufbaukurs

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstr.15, Basel  
Leitung Maja Meier, Bewegungspädago-  
gin, orientalische Tanzlehrerin  
Kosten Fr. 19.-/Lektion

### Tanz und Beweglichkeit

**Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.**

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr  
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle,  
Belchenstr. 15, Basel  
Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs-  
und Tanzpädagogin  
Kosten Fr. 17.-/Lektion

### Gesellschaftstanz

**Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).**

#### Basel

##### Kurs 1: für Neueinsteiger

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr  
Leitung Doris Marty

##### Kurs 2: leicht Fortgeschrittene

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

##### Kurs 3: leicht Fortgeschrittene

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

##### Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

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

##### Kurs 5: Fortgeschrittene

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

##### Kurs 1-5

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

##### Kurs 6: Fortgeschrittene

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

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

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

##### Kurs 6 + 7

Ort Gerbergässlein 23 (Kurse 1 - 6)  
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 10. August - 22. 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**, Am Krayenrain 24  
Montag, 14.30 Uhr

**Zum Wasserturm**, Betagtenzentrum und Pflege-  
heim, Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

#### Kleinbasel

**Rankhof Alterssiedlung**, Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**, Wiesen-  
damm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

#### Riehen

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

#### Aesch

**Aula SI**, Reinacherstr. 3  
Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Allschwil

**Calvinhaus**, Baslerstr. 226  
Montag, 15.00 Uhr

#### Arlesheim

**Ref. Kirchgemeindehaus**, Stollenrain 20A  
Dienstag, 14.30 Uhr

#### Binningen

**Altersheim Langmatten**, Bottmingerstr. 105  
Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Birsfelden

**Kirchmatt Aula**, Schulstr. 31  
Mittwoch, 09.15 Uhr

#### Bottmingen

**Gemeindestube**, Therwilerstr. 16/18  
Freitag, 09.15 Uhr

#### Füllinsdorf

**KGH Drei König**, Mühlemattstr. 5  
Mittwoch, 09.30 Uhr

#### Gelterkinden

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

#### Hölstein

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

#### Laufen

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

#### Liestal

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

#### Münchenstein

**Kath. Pfarrheim**, Loogstr. 22  
Montag, 09.00 (Sommer), 09.30 Uhr (Winter)

#### Muttenz

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

#### Oberwil

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



**Therwil**

**Kath. Pfarreiheim**, Mittlerer Kreis 31  
Montag, 14.30 Uhr

**Spiele****Basel****Golf**

**Einsteiger- und Schnupperkurse auf der City-Golf «Pitch & Put» Anlage im Bachgraben, eine 9- bzw. 15-Loch Anlage auf dem Gelände und Umfeld des Gartenbads Bachgraben. Alle Kurse werden von einem Golflehrer unterrichtet. (Vertiefungskurs (Vorkenntnisse erforderlich) Daten und Preise auf Anfrage).**

**Schnupperlektion Golf**

Datum	12. August
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr oder
Datum	14. August
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Kosten	Fr. 21.50 (inkl. Fr. 1.50 MwSt.) pro Doppelstunde
Anmeldung	bis 28. Juli

**Einsteigerkurs Golf****Kurs 1**

Daten	19. August - 16. September (5x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung	bis 13. August

**Kurs 2**

Daten	21. August - 18. September (5x)
Tag/Zeit	Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung	bis 14. August

Kosten	Fr. 193.70 (inkl. Fr. 13.70 MwSt.)
--------	------------------------------------

**Tennis**

**In diesen Tennisstunden lernen Sie die Tennisregeln, Grund- sowie Spezialschläge.**

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort	Tennis Center Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche
Besonderes	Kosten und Daten auf Anfrage

**Softball-Tennis**

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

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.	
Kosten	Halbjahresabonnement Doppellektion: Fr. 279.80 (inkl. Fr. 19.80 MwSt.) pro Semester
Daten	10. August - 22. Januar (20x)

**Aesch**

**Mehrweckhalle Löhrenacker**,  
Landskronstr. 41  
Donnerstag, 09.00 Uhr

**Arlesheim**

**Sporthalle Hagenbuchen**, Schwimmbadweg  
Mittwoch, 09.00 Uhr

**Liestal**

**Sporthalle Frenke**, Bündenstr. 5  
Dienstag, 12.00 Uhr

**Basel****Tischtennis**

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 69.95 (inkl. Fr. 4.95 MwSt.)
Daten	10. August - 22. Januar (20x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 Uhr Freitag, 14.30 Uhr
Ort	Weiherweg Altersz., Rudolfstr. 43

**Fitness und Spiel**

**Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.**

Kosten	Halbjahresabonnement Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)
Daten	10. August - 22. Januar (20x)

**Kurs 1 (nur Frauen)**

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

**Kurs 2 (nur Männer)**

Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Leitung	Esther Hug
Ort	akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

**Wandern****Bergwandern**

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

**Wandern**

**Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).**

**Basel**

Dauer der Wanderungen (reine Wanderzeit):	
Gruppe Montag	2½ - 3 Std.
Gruppe 1, Dienstag	1 - 2 Std.
Gruppe 2, Dienstag	3 - 4 Std.
Gruppe Mittwoch	2 - 3 Std.
Gruppe Donnerstag	3 - 4 Std.
Gruppe Freitag	2 - 3 Std.

**Liestal**

Gruppe 1, Mittwoch	2¼ - 3 Std.
Gruppe «grün», Mittwoch	2½ - 3 Std.

**Frenkendorf-Füllinsdorf**

Gruppe Donnerstag	3 - 3½ Std.
-------------------	-------------

**Gelterkinden**

Gruppe Dienstag	2½ - 3½ Std.
-----------------	--------------

**NEU:**

Wanderungen mit 4½ Std. bis 5 Std. Wanderzeit in der NW- Schweiz und im Schwarzwald

Donnerstag, 11. Juni
Montag, 29. Juni
Donnerstag, 9. Juli
Montag, 27. Juli
Weitere Daten im August, September und Oktober

**Weitere Wandergruppen gibt es in:**

Duggingen, Ettingen

**Teilnehmerbeiträge**

Einzelbeitrag pro Wanderung	Fr. 8.50
Zehnerabonnement	Fr. 85.-
Semesterbeitrag	Fr. 116.20 (inkl. Fr. 8.20 MwSt.)

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm.

**Ferien****2-Tagesbergtour im Oberengadin**

Daten	Dienstag, 21. /Mittwoch, 22. Juli
Ort	Berghotel, Muotts Muragl

**Bergwanderwoche im Oberengadin**

**In der einmaligen Bergwelt des Oberengadins erleben Sie ausgedehnte Wanderungen. Sie geniessen die Flora und Fauna dieser Landschaft, und das Solebad im Hotel lädt zur Entspannung ein. Auch für Kulturinteressierte bietet die Region Oberengadin Interessantes an.**

Daten	Sonntag, 16. - Samstag, 22. August
Ort	Hotel Schweizerhof in Sils Maria
Leitung	Kurt Liechti und Urs Eschbach

**Goldener Herbst im Bündnerland**

**Unser Programm kann nach Lust und Laune genutzt werden. Es beinhaltet Morgengymnastik, Nordic Walking, leichte und ausgedehnte Wanderungen, Ausflüge mit der Bahn, Besichtigungen, Spaziergänge, Thermalbadbesuch u.v.m.**

Daten	Sonntag, 11. - Freitag, 16. Oktober
Ort	Hotel Weisses Kreuz***, Bergün
Leitung	Barbara Wilmering/Brigitte Helbing

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.