

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2009)
Heft: 5: Schwerpunkt Stadtentwicklung

Rubrik: Akzent Forum

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: 14.03.2025

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

Kursangebote

Auskunft und Anmeldung

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

Abmeldung

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

Kurse

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

Ausflüge, Führungen, Vorträge

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

Auf einen Blick...

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

November

- 02.11.09 Mission 21 – heute und früher (F)
- 02.11.09 Hör-Verführung (V)
- 04.11.09 Staatsarchiv Basel-Stadt (F)
- 05.11.09 Der Turm zu Babel (V)
- 11.11.09 Das St. Johann der Zukunft (F)
- 11.11.09 Auf den Spuren der Kelten (V)
- 11.11.09 Numerologie (V)
- 12.11.09 Anna Sommer und Noyau (F)
- 12.11.09 Toskana – Dia-Vortrag (V)
- 13.11.09 Alters- u. Pflegeheim «Ländliheim» (F)
- 16.11.09 Kehrichtverbrennungsanlage Basel (F)
- 16.11.09 Lese-Verführung: Neuerscheinungen (V)
- 17.11.09 Goethe – Vertonung (V)
- 17.11.09 Hinter den Kulissen, Hist. Museum (F)
- 18.11.09 Spalenberg (F)
- 18.11.09 Was ist Anthroposophie? (V)
- 19.11.09 Irland – Dia-Vortrag (V)
- 19.11.09 Rückblende: Geist und Geld (V)
- 20.11.09 Genealogie: Der Familie auf d. Spur (F)
- 20.11.09 Sutter Konditorei (F)
- 23.11.09 Moderne Architektur in Basel (F)
- 24.11.09 Kantonsbibliothek BL (F)
- 24.11.09 Zeit für Engel (F)
- 25.11.09 Soirée sentimentale (F)
- 25.11.09 Die Schriftrolle von Qumran (V)
- 25.11.09 Rückblende: Weihnachten (V)

- 26.11.09 Zuckerfabrik Aarberg (A)
- 26.11.09 Die Patientenverfugung (V)
- 30.11.09 Lese-Verführung: Historisch! (V)

Dezember

- 01.12.09 Blaues und Weisses Haus (F)
- 02.12.09 Zu Besuch bei Johann Wanner (F)
- 02.12.09 DDR gestern und heute (V)
- 03.12.09 Adventsausflug Freiburg im Br. (A)
- 03.12.09 Das Bild der Geburt (V)
- 07.12.09 Stadtentwicklung – strategisch! (V)
- 08.12.09 Verdingkinder reden (F)
- 09.12.09 Basler Weihnachtsführung (F)
- 09.12.09 Hülfenschanze, 3. August 1833 (V)
- 10.12.09 Adventsbesuch Waisenhauskirche (F)
- 10.12.09 Weihnachtsgeschichte (V)
- 11.12.09 Goldener Tempel von Gretzenbach (A)
- 15.12.09 Weihnachten bei «Buddenbrooks» (V)

Führungen

Mission 21 – heute und früher

Sie lernen Vergangenheit und Gegenwart der Basler Mission kennen und damit ein Stück Basler Stadt-Geschichte.

Datum	2. November
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr Tramstation
Leitung	Mission 21
Kosten	Fr. 25.- (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 19. Oktober

Staatsarchiv Basel-Stadt

Das älteste Staatsarchiv der Schweiz birgt Prachtstücke sowie einen Fundus von öffentlichen und privaten Dokumenten.

Datum	4. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Eingang Martinsgasse 2
Leitung	Staatsarchiv Basel-Stadt, Hermann Wichers
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 21. Oktober

Das St. Johann der Zukunft

Nordtangente, Novartis Campus, Voltaplatz und Bahnhof St. Johann – erfahren Sie mehr über ein Quartier im Umbruch!

Datum	11. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Vor der Voltahalle (bei Tramhaltestelle «Novartis Campus», Linie 1)
Leitung	Kantons- und Stadtentwicklung Basel-Stadt, Stefan Dössegger
Kosten	Fr. 20.-
Anmeldung	bis 24. Oktober

Anna Sommer und Noyau

Von der politischen Karikatur über die Illustration und den Comic zur bildenden Kunst: Das Schaffen zweier Schweizer Zeichenkünstler.

Datum	12. November
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt	Karikatur & Cartoon Museum, Eingang Kasse
Leitung	Anette Gehrig, Leiterin Museum
Kosten	Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass gültig)
Besonderes	Gut zu Fuss (Treppen)!
Anmeldung	bis 29. Oktober

Alters- und Pflegeheim «Ländliheim»

Die Diakonissen-Schwwestern stellen ihren Orden mit Leitbild vor. Der Rundgang zeigt die Arbeit und das Wohnen im Ländliheim.

Datum	13. November
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Eingang Ländliheim, St. Alban-Vorstadt 85
Leitung	Schwester Beatrice Schweizer
Kosten	Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 30. Oktober

Kehrichtverbrennungsanlage

Nach dem Einführungsreferat mit Tonbildschau folgt ein Rundgang.

Datum	16. November
Tag/Zeit	Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr Bushaltestelle «Im Wasenboden», Bus 36
Leitung	Kehrichtverbrennungsanlage Basel
Kosten	Fr. 20.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 2. November

Hinter den Kulissen

Ein Rundgang durch die Depots und Restaurierungsateliers des Historischen Museums Basels.

Datum	17. November
Tag/Zeit	Dienstag, 10.15 - 11.45 Uhr
Treffpunkt	Tramhaltestelle «Ruchfeld», Tramlinie 11 (Richtung Aesch)
Leitung	Anna Bartl, Chefrestauratorin
Kosten	Fr. 25.-
Anmeldung	bis 3. November

Spalenberg

Sie entdecken einen Stadtteil mit bürgerlichen Palais und hören wundersame Geschichten!

Datum	18. November
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt	Innenhof Basler Rathaus
Leitung	Claudia Manser Stoll
Kosten	Fr. 23.-
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 4. November

Genealogie: Der Familie auf der Spur

Im genealogischen Arbeitsraum des Staatsarchivs lernen Sie, wie Sie Nachforschungen zu Ihrer Familiengeschichte anstellen können.

Datum 20. November
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
 Treffpunkt Vor dem Staatsarchiv
 Leitung Staatsarchiv Basel-Stadt,
 Hermann Wichers
 Kosten 25.-
 Anmeldung bis 6. November

Sutter Konditorei

Nach einer Einführung besuchen Sie die Pralinéproduktion, die Torten- und Kuchen- sowie die Geschenke- und Verpackungsabteilung.

Datum 20. November
 Tag/Zeit Freitag, 08.15 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt 08.15 Uhr Haltestelle «Spengler»,
 Tram 11 (Richtung Aesch)
 Leitung Sutter Begg
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Gipfel)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 6. November

Moderne Architektur in Basel

Sie erkunden, wie Bauwerke international renommierter Architekten das Stadtbild prägen.

Datum 23. November
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - 12.00 Uhr
 Treffpunkt vor dem Richard Meier-Bau, bei
 der Markthalle
 Leitung Basler Tourismus, Dora Schärer
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Sehr gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 9. November

Zeit für Engel

Engel aus verschiedensten Zeiten gibt es an überraschenden Orten. Sie hören dazu passende Texte.

Datum 24. November
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt 13.55 Eingang Barfüsserkirche
 Leitung Rose Schulz-Rehberg,
 Kunsthistorikerin
 Kosten 20.-
 Anmeldung bis 10. November

Kantonsbibliothek Baselland

Lernen Sie das markante Gebäude direkt beim Bahnhof Liestal kennen und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen.

Datum 24. November
 Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt Im EG. der Kantonsbibliothek
 Baselland, Liestal
 Leitung Susanne Wäfler
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Anmeldung bis 10. November

Soirée sentimentale im Bücherparadies

In zwei alten Bauernhäusern mit Kleinmuseen erleben Sie Faszinationen der Geschichte und Kultur aus dem Baselbiet und der übrigen Welt.

Datum 25. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 - 18.30 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-
 le SBB, Abfahrt 13.44 Uhr. (Zugbil-
 lett nach Tecknau bitte selber
 lösen.)
 Leitung Hans A. Jenny, Autor
 Kosten Fr. 48.- (inkl. Apero)
 Anmeldung bis 11. November

Herrschaftspalais: Blaues u. Weisses Haus

Werfen Sie einen Blick hinter verschlossene Türen, in Kammern und Säle und lernen Sie die Geschichte dieser Stadtpalais kennen.

Datum 1. Dezember
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt Eingang Blaues Haus,
 Rheinsprung 16
 Leitung Basel Tourismus
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Gut zu Fuss (Treppen!)
 Anmeldung bis 17. November

Zu Besuch bei Johann Wanner

Johann Wanner führt Sie durch sein Weihnachtshaus und informiert bei Kaffee und Gugelhopf über Weihnachtsschmuck.

Datum 2. Dezember
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr
 Treffpunkt Spalenberg 14
 Leitung Johann Wanner
 Kosten Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Gugelhopf)
 Anmeldung bis 18. November

Verdingkinder reden

Fremdplatzierungen damals und heute. Die Ausstellung gibt ehemaligen Verding- und Heimkindern das Wort.

Datum 8. Dezember
 Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Eingang Historisches Museum
 Basel
 Leitung Gudrun Piller
 Kosten Fr. 20.- (exkl. Eintritt, Museumspass
 gültig)
 Anmeldung bis 24. November

Basler Weihnachtsführung

Was ist Weihnachten und woher stammen unsere Bräuche? Sie wandeln mit dem Kulturhistoriker auf weihnächtlichen Spuren.

Datum 9. Dezember
 Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 - 18.30 Uhr
 Treffpunkt Innenhof Basler Rathaus
 Leitung Mike Stoll
 Kosten Fr. 23.-

Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 25. November

Advents-Besuch in der Waisenhauskirche

Die stimmungsvolle Waisenhauskirche lädt zum traditionellen Adventsbesuch ein – mit Führung, Texten und weihnächtlicher Orgelmusik.

Datum 10. Dezember
 Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Treffpunkt 09.55 Uhr in der Waisenhauskirche
 Leitung Helen Liebendörfer und Frieder
 Liebendörfer an der Orgel
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 26. November

Ausflüge**Zuckerfabrik Aarberg**

Sie erfahren Interessantes über Produktion und Vertrieb von Zucker.

Datum 26. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 07.45 - 14.00 Uhr
 Treffpunkt 07.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-
 le SBB, Abfahrt: 08.03 Uhr (Ticket
 nach Aarberg lösen)
 Leitung Zuckerfabrik Aarberg
 Kosten Fr. 30.- (exkl. Bahn)
 Besonderes Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 12. November

Adventsausflug n. Freiburg im Breisgau

Am Morgen sehen wir uns das gotische Münster an, am Nachmittag den Weihnachtsmarkt.

Datum 3. Dezember
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 - 17.00 Uhr
 Treffpunkt 08.45 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-
 le SBB, Abfahrt: 09.04 Uhr (Ticket
 nach Freiburg im Breisgau lösen)

Leitung Elisabeth Winkler
 Kosten Fr. 30.- (exkl. Ticket und
 Mittagessen)
 Besonderes Euro mitnehmen!
 Anmeldung bis 19. November

Der goldene Tempel von Gretzenbach

Sie lernen die Geschichte des Tempels sowie das Leben von Mönchen und Laien im Thai-Buddhistischen Zentrum kennen.

Datum 11. Dezember
 Tag/Zeit Freitag, 13.30 - ca. 17.30 Uhr
 Treffpunkt 13.30 Uhr «Treffpunkt» Schalterhal-
 le SBB, Abfahrt: 13.47 Uhr (Ticket
 nach Aarau lösen)
 Leitung Buddhistisches Zentrum Wat
 Srinagarindavararam
 Kosten Fr. 35.- (exkl. Ticket Basel-Aarau)
 Bemerkung Gut zu Fuss!
 Anmeldung bis 27. November

Vorträge

Basel

Hör-Verführung

Die Allg. Bibliotheken (ABG) und der Christoph Merian Verlag stellen vor: Hörbücher – von der Produktion zum Publikum. Tipps für Neues.

Datum 2. November
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt ABG-Bibliothek, Hauptstelle im Schmiedenhof 10, 2. Stock
 Leitung Monika Willi, Bibliothekarin (ABG), Matthias Buschle, Leiter Hörbuchabteilung (CMV)
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 19. Oktober

Der Turm zu Babel

Die Geschichte vom Turmbau zu Babel und von der Verwirrung der Sprache (Genesis 11). Interpretationen u. Variationen des biblischen Stoffes.

Datum 5. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Adrian Portmann, Theologe
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 21. Oktober

Auf den Spuren der Kelten

Erfahren Sie mehr zur Geschichte und den Legenden der Kelten sowie über Kraftorte.

Datum 11. November
 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 28. Oktober

Numerologie – Wissenschaft d. Zahlen

Gemäss Numerologie tragen Zahlen Informationen und Bedeutungen wie Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Begabungen in sich.

Datum 11. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
 Ort Regionalstelle Liestal, Bahnhofstr. 4
 Leitung Edith Gisin
 Kosten Fr. 50.-
 Anmeldung bis 28. Oktober

Toskana – Dia-Vortrag

Entdecken Sie die Toskana: wunderschöne Landschaften und die Städte Pisa, Florenz, San Gimignano, Siena.

Datum 12. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Sieglinde Schopf, Fotografin und Autorin
 Kosten Fr. 22.-
 Anmeldung bis 28. Oktober

Lese-Verführung: Neuerscheinungen!

Das Team der Allg. Bibliotheken (ABG) stellt vor: Belletristisches aus dem Dschungel an Neuerscheinungen.

Datum 16. November
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt ABG-Bibliothek, Hauptstelle im Schmiedenhof 10, 2. Stock
 Leitung Monika Leiser und Katrin Scheidhauer (ABG)
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 2. November

Goethe – Vertonung

Die reiche Sprache des Dichters hat zahllose Musiker zu Vertonungen angeregt. Gewisse Dichtungen sind durch solche gar erst zu Welt-ruhm gekommen.

Datum 17. November
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Ort Schmiedenhof Zunftsaal, Rümelinsplatz
 Leitung Marcus Schneider
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 2. November

Was ist Anthroposophie?

Anthroposophie bezieht die konkrete Geist-Welt in die Lebenspraxis ein. Leben nach dem Tod, Entwicklung der Erde, Reinkarnation und das Schicksal werden erläutert.

Datum 18. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Marcus Schneider
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 4. November

Irland – Dia-Vortrag

Sie entdecken die grüne Insel von Nord bis Süd und erfahren mehr zu Natur, Kultur und Geschichte.

Datum 19. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 5. November

Rückblende: Alles zu Geld und Geist

Publizist und Sternstunde-Philosophie-Moderator Roger de Weck im Gespräch über Banken, Wirtschaft, Sinn und Krise. Moderation: Gerd Löhner.

Datum 19. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 20.00 Uhr
 Ort ABG-Bibliothek, Hauptstelle im Schmiedenhof 10, 2. Stock
 Leitung Eine Kooperation von Thalia Bücher, den ABG und akzent forum
 Kosten gratis, freiwilliger Austritt
 Besonderes Keine Anmeldung

Die Schriftrollen von Qumran

Sie erfahren, wie die Schriftrollen ab 1947 entdeckt wurden und welche Bedeutung Sie in der Antike hatten.

Datum 25. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Mike Stoll, Religionswissenschaftler
 Kosten Fr. 30.-
 Anmeldung bis 11. November

Rückblende: Weihnachten im Gespräch

Zu «Arbeitsfreie Tage oder heilige Zeit? - Weihnachten, ein Fest zwischen Tradition und Moderne» unterhalten sich Dr. Xaver Pfister und Johann Wanner. Moderation: Christian Zeugin (SR DRS1).

Datum 25. November
 Tag/Zeit Mittwoch, 20 Uhr
 Ort Thalia Bücher, Freie Strasse 32, Türöffnung 19.30 Uhr
 Leitung Eine Kooperation von Thalia Bücher, den ABG und akzent forum
 Kosten gratis, freiwilliger Austritt
 Besonderes Keine Anmeldung

Die Patientenverfügung

Sie erfahren, wie bei Vorsorgeverfügungen vorgegangen wird, um in Situationen der Urteilsunfähigkeit das Recht auf Selbstbestimmung zu ermöglichen.

Datum 26. November
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Voluntas GGG
 Kosten Fr. 20.-
 Besonderes Keine Beratung! Diese findet im Einzelgespräch bei der GGG statt.
 Anmeldung bis 12. November



IMMER IN GUTER



GESELL- SCHAFT

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

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

Öffnungszeiten:

Montag geschlossen

Dienstag bis Freitag

9.00 – 18.30

Samstag und Sonntag*

9.00 – 16.00

*nur Oktober - April

emma herwegh-platz 4

ch-4410 liestal

tel. 061 552 50 80

kantonsbibliothek@bl.ch

www.kbl.ch

www.e-kbl.ch



kantonsbibliothek
baselland

Lese-Verführung: Historisch!

Das Team der Allg. Bibliotheken (ABG) stellt vor: **Geschichtsverführung – Wegweiser zur Geschichte in historischen Romanen und Sachbüchern.**

Datum 30. November
 Tag/Zeit Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt ABG-Bibliothek, Hauptstelle im Schmiedenhof 10, 2. Stock
 Leitung Gabriela Imboden, Heinz Oehen (ABG)
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 16. November

DDR gestern und heute – Dia-Vortrag Ostdeutschland vor und nach dem Mauerfall sowie für ihre Schönheit bekannte Städte wie Dresden und Weimar sind Thema dieses Vortrages.

Datum 2. Dezember
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Anne-Marie Baumann
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 18. November

Das Bild der Geburt

Sie lernen Beispiele von Geburtsdarstellungen in europäischen und aussereuropäischen Kunstwerken kennen.

Datum 3. Dezember
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Ursa Krattiger, Historikerin
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 19. November

Stadtentwicklung – strategisch!

Strategien in der Stadtentwicklung – Einblicke in die Arbeit zwischen Politik, Wissenschaft und Praxis.

Datum 7. Dezember
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Peter Gautschi, Leiter Fachstelle Grundlagen und Strategien, Kantons- und Stadtentwicklung
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 23. November

Hülftenschanze, 3. August 1833

Erfahren Sie von den Geschehnissen, die an der Schlacht an der Hülftenschanze zur Kantons-trennung von Basel-Stadt und Baselland führten.

Datum 9. Dezember
 Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Roger Rebmann
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 25. November

Mythologische Bedeutung der Weihnachtsgeschichte

Die Weihnachtsgeschichte ist allen bekannt, aber nicht jeder weiss um ihre mythologische Bedeutung, die durch Bilder und Symbolsprachen zutage tritt.

Datum 10. Dezember
 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 26. November

Weihnachten bei «Buddenbrooks»

Das Weihnachtskapitel aus den »Buddenbrooks« – dem berühmten Roman von Thomas Mann – umrahmt von besinnlicher Klaviermusik.

Datum 15. Dezember
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Ort Zunftsaal Schmiedenhof, Rümelinsplatz
 Leitung Helen Liebendörfer und Frieder Liebendörfer am Flügel
 Kosten Fr. 20.-
 Anmeldung bis 30. November

Spiel

Spiele für 1-2 Person

Sie lernen spannende Spiele kennen, die Spass machen und geistig fit halten.

Daten 16. + 23. November
 Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr
 Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
 Leitung Priska Flury
 Kosten Fr. 80.-
 Anmeldung bis 2. November

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 und geniessen. Gespielt werden klassische Werke aus allen Epochen.

Liestal

Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr

Bläser Regio Basel**Pratteln**

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Handharmonika-Gruppe «Sunneschyn»**Birsfelden**

Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr

Kurse**Liestal****Lesezirkel**

Gespräch und Gedankenaustausch über Bücher und Autoren, 14-tägig.

Daten **Gruppe A (6x)**
13.10./27.10./10.11./24.11./8.12./
5.1.2010

Gruppe B (6x)
20.10./3.11./17.11./1.12./15.12./
12.1.2010

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort Regionalstelle, Bahnhofstr. 4
Leitung Lotti Egli
Kosten Fr. 105.-
Besonderes Einstieg jederzeit möglich!

Basel**Töpfern Schnupperkurs**

Sie lernen kleinere Kunstwerke von Hand zu formen und zu gestalten. Vom Tonblock bis zum glasierten Gegenstand.

Daten 20. Oktober - 17. November
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ruth Moll, Grenzacherstr. 26 (Tram bis Wettsteinplatz)
Kosten Fr. 198.- (inkl. Material)

Mandala malen für die Seele**Meditatives Mandalmalen.**

Daten 2. - 23. November (4x)
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Edith Gislin
Kosten Fr. 165.- (exkl. Material)
Anmeldung bis 19. Oktober

Weihnachts-Deko-Kugeln

Sie gestalten Ihre eigenen Weihnachtskugeln in der «Serviettentechnik» und mit Acrylfarbe.

Datum 24. November
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ada Spaar
Kosten Fr. 40.- exkl. Material
klein (6cm) Fr. 5.-; gross (10cm) Fr. 8.-
Anmeldung bis 9. November

Weihnachtskarten gestalten

Sie erhalten Tipps und Ideen für die Gestaltung Ihrer ganz persönlichen Weihnachts- und Neujahrskarten.

Liestal

Datum 25. November
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort Regionalstelle Liestal,
Bahnhofstr. 4
Anmeldung bis 6. November

Basel

Datum 30. November
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Anmeldung bis 18. November

Leitung Edith Gislin

Kosten Fr. 50.- (exkl. Material) pro Kurs

Engel malen

Intuitiv-meditatives Malen in der Adventszeit zum Thema Engel.

Daten 8. + 15. Dezember
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Angela Maria Rossi Siegfried
Kosten Fr. 60.- (2x)
Besonderes Block und Farben mitbringen!
Anmeldung bis 23. November

Und ausserdem...**Basel****Pokern – eine Einführung**

Sie lernen das Pokern in seinen Grundzügen kennen.

Daten 19. + 26. Oktober
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Priska Flury
Kosten Fr. 80.-

Jassen für Anfänger

Das Ziel des Kurses, ist den beliebten «Schieber» zu erlernen.

Daten 30. Oktober - 27. November (5x)
Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Ruth Moser
Kosten Fr. 160.-
Anmeldung bis 16. Oktober

Aktuelle Themen im Gespräch

Im moderierten Gespräch haben Sie die Möglichkeit über Themen aus Politik, Gesellschaft und Kultur zu sprechen.

Daten 20.10./3.11./17.11./1.12./12.1./26.1./9.
2./2.3.10 (8x)
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christine Wullschlegler
Kosten Fr. 170.-

Sudoku – geistige Fitness für Anfänger

Sie lernen die Regeln und Strategien von Sudoku und steigern beim Spielen Ihre geistige Kapazität.

Daten 2. + 9. November
Tag/Zeit Montag, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Priska Flury
Kosten Fr. 70.-
Anmeldung bis 19. Oktober

Tarot – Spiegel Ihrer Seele

Sie lernen den Umgang mit Tarot-Karten - ihre Bedeutung und ihren möglichen Einsatz im Alltag als Entscheidungshilfen.

Daten 4. - 25. November (4x)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christine Keiser, SVEB und Master NLP
Kosten Fr. 150.-
Besonderes Tarotkarten nach Raider mitnehmen!
Anmeldung bis 19. Oktober

Fahr-Theorie Auffrischkurs

Es werden Ihnen die neuen Gesetze (Kreisel fahren, Einspuren u.ä.) erklärt und Unsicherheiten besprochen.

Daten 10. November
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Philipp Warpelin, Fahrlehrer
Kosten Fr. 35.-
Anmeldung bis 26. Oktober

NLP und Mentaltraining

Sie lernen verschiedene Techniken, die Ihnen helfen, Entscheidungen zu treffen und klare Ziele zu formulieren.

Datum 2. - 16. Dezember (3x)
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung Christine Keiser, NLP
Kosten Fr. 120.-
Anmeldung bis 29. Oktober

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.

Kurse, Beratung

Wir unterrichten mit den Betriebssystemen Windows Vista und Windows XP. Für Mac-Anwenderinnen und -Anwender bieten wir Privatstunden und Privatkurse an (siehe Privatangebote). Die Kurse finden im akzent forum zwischen 08.00 und 20.00 Uhr statt. Kursdaten laufend auf Anfrage.

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.

Individuale Kurse

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.

Info-Nachmittag

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

Dienstag, 27. Oktober

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, 2. November

Werkstatt für eigene Fragen
Mit Franco Werlen

Montag 7. Dezember

Google Earth – Um die Welt fliegen, Satellitenbilder, Karten, Geländeformationen, 3D-Gebäude und den Meeresgrund erkunden.

Mit Urs Hartmann

Besondere Kurse

Neue Billetautomaten & Sicheres Reisen

Diesen Kurs bieten wir in Zusammenarbeit mit dem Tarifverbund Nordwestschweiz (TNW) an. Sie lernen und üben Schritt für Schritt wie Sie Billette, Mehrfahrtenkarten, eine U-Abo-Card etc. an einem der neuen Billetautomaten lösen und erhalten Tipps für das sichere Reisen.

Kursdaten: 3.11, 5.11, 10.11 von 14.00 - 16.45 Uhr
Diese Kurse sind kostenlos

PC-Kurse für Hirnverletzte

Fragile Suisse organisiert Kurse für Menschen mit einer Hirnverletzung in Zusammenarbeit mit dem akzent forum.

Kursort: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93/95, 4052 Basel

Kursthemen, Detailprogramm und Anmeldung: Académie Fragile Suisse, Tel. 044 360 26 90

PC Grundlagen

PC Basis (PC1)

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.

Voraussetzungen: Keine

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

PC Aufbau (PC2)

Wissenslücken schliessen und Grundlagen vertiefen. Ideal als Auffrischkurs, und für alle 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.

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

PC Vertiefung (PC3)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

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

Office-Programme

(Word, Excel, Powerpoint, Access)

Microsoft Word Basis (OW1)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Microsoft Word Aufbau (OW2)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Fokus: Glückwunschkarten (F01)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Microsoft Excel Basis (OE1)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Microsoft Excel Aufbau (OE2)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Excel Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Microsoft Access Basis (OA1)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

Besonderes: Auf Wunsch führen wir auch Access Aufbaukurse durch.

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

Microsoft PowerPoint Basis (OP1)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Microsoft Word Basis» oder entsprechende Kenntnisse

Besonderes: Auf Wunsch führen wir auch PowerPoint-Aufbaukurse durch.

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

Fokus: Office Vertiefung (F02)

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.

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse

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

Internet- und E-Mail

Internet Basis (IN1)

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

Anschluss ans Internet, Handhabung des Internetbrowsers d.h. WWW-Seiten aufrufen, navigieren und speichern, Favoriten erstellen, Sicherheitsfragen thematisieren. 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 (IN2)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

E-Mail Basis (IE1)

Grundfunktionen der E-Mail-Programme Windows Mail und Outlook Express kennenlernen und anwenden. Mit Webmail, zum Beispiel auf einer Ferienreise, E-Mails versenden und empfangen.

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

Voraussetzungen: Kurs «PC Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Fokus: Adressbuch (FW11)

Adressbücher erstellen, verwalten und effizient im Alltag einsetzen.

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

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

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

Fokus: eBay (FW7)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Fokus: Briefmarken drucken (FW6)

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

Anmeldevorgang, Hochladen eigener Fotos, Vorbereitung für den Druck.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Fokus: Podcasts (FW2)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Fokus: iTunes (FW12)

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

Download von iTunes, Musik importieren, Wiedergabelisten erstellen, Zusammenstellen und Brennen von CD's, Synchronisieren auf iPod und iPhone.

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Fokus: Internet-Telefonie (FW4)

Über das Internet weltweit telefonieren.

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Fokus: Weniger Spam (Werbung) (FW10)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Fokus: Gratis-Software (FW8)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Fokus: Google-Anwendungen (FW3)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Fokus: Suchen im Internet (FW1)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Fokus: Bankkonto per Internet (FW5)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Fokus: Steuererklärung (FW9)

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

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Digitalfotografie

Digitalfotografie Basis (DF1)

Die wichtigsten Grundeinstellungen für die erfolgreiche Bedienung der eigenen Digitalkamera kennenlernen und praktisch damit arbeiten.

Bildgrösse, Bildqualität, Digitalzoom, Autofokus-Messfeld, ISO-Empfindlichkeit-Einstellungen, Weissabgleich, Blitz, Makro, Belichtungs-korrektur (+/-), Motivprogramme, Selbstausröser, Bildwiedergabe. Praxis-Tipps und -Tricks zu allerlei Aufnahmesituationen.

Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera

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

Digitalfotografie Aufbau (DF2)

Themen 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.

Voraussetzungen: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten

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

Fokus: Makrofotografie (FF1)

Praxiskurs im Botanischen Garten: Erlernen der Makrofotografie.

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

Voraussetzungen: Kurs «Digitalfotografie Basis» oder entsprechende Kenntnisse, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten

2 x 3 Lektionen à 50 Min., Fr. 240.-, inkl. 1 Übungslektion

Fokus: Kinder- und Tierfotografie (FF2)**Praxiskurs im Tierpark Lange Erlen: Erlernen der Fotografie von bewegten Objekten.**

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

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

Fokus: Landschaftsfotografie (FF3)**Praxiskurs im Wenkenpark Riehen: Erlernen der Landschaftsfotografie.**

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

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

Siehe auch «Privatangebote»

Bilderarchivierung und -bearbeitung

Digitalkamera & Computer Basis (BD1A)

(mit Windows XP/Vista und Picasa)

Die Ordnungsstruktur auf dem Computer verstehen lernen, Dokumente und Bilder für die eigenen Bedürfnisse sinnvoll organisieren.

Bilder von der Kamera auf den Computer übertragen, verschieben, umbenennen, per E-Mail versenden, drucken und per Internet an das Fotolabor weitergeben, Sicherungskopien anlegen, Bilder auf CD brennen und auf einen Memorystick speichern.

Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

Besonderes: Dieser Kurs eignet sich für Personen, die ihre Fotos auf den Computer übertragen und sinnvoll archivieren wollen und nicht an einer weiterführenden Bildbearbeitung interessiert sind.

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

Digitalkamera & Computer Basis (BD1B)

(mit Photoshop Elements)

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.

Voraussetzungen: 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 (BS1)

(mit Photoshop Elements)

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

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

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

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

Diashow Aufbau (BS2)

(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.

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 (FB1)**Mit Ihren eigenen Fotos ein Fotobuch oder einen Kalender gestalten und per Internet bei einem beliebigen Anbieter bestellen.**

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

Voraussetzungen: Kurs «Internet Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Bildbearbeitung Basis (BB1)**Grundlagen der Bildbearbeitung mit Photoshop Elements kennenlernen und neu erworbenes Wissen anhand von praktischen Beispielen üben.**

Grundlagenwissen zu digitalen Bildern, Helligkeit und Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, Variationen, Bildfehler korrigieren.

Bildteile auswählen, Bilder mit Texten kombinieren und auf Fotopapier ausdrucken.

Voraussetzungen: Kurs «PC Aufbau» oder entsprechende Kenntnisse

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

Bildbearbeitung Aufbau (BB2)**Wiederholung der Themen von «Bildbearbeitung Basis». Erweiterte Kenntnisse wie Kombination von verschiedenen Bildern und komplexe Bildretouches anwenden.**

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

Voraussetzungen: Kurs «Bildbearbeitung Basis» oder entsprechende Kenntnisse

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

Handybedienung

Handybedienung Basis (HB1)

(ohne Computer)

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die mobile Kommunikation und lernen den Umgang mit Ihrem Handy kennen.

Anbieter und Zahlungssysteme, Tastensperre, Telefonieren, Adressbuch erstellen und bedienen, Anrufbeantworter, SMS erstellen, senden und empfangen.

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

Handybedienung Aufbau (HB2)

(ohne Computer)

Sie möchten mit Ihrem Handy den SBB Fahrplan für unterwegs konsultieren, eine Telefonnummer oder das Kinoprogramm einer beliebigen Stadt suchen.

MMS und E-Mails empfangen und versenden, Handy und Internet sicher nutzen, Kostenfallen kennen, mögliche Verknüpfungen von Handy und PC.

Voraussetzungen: Eigenes Handy mit W-Lan Funktion zum Üben

2 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 96.-
Siehe auch unter «Privatangebote»

Multimedia

Videobearbeitung Basis (MV1)

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

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

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

Videobearbeitung Aufbau (MV2)

Repetition von «Videobearbeitung 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.

Voraussetzungen: Kurs «Videobearbeitung Basis» oder entsprechende Kenntnisse
5 x 2 Lektionen à 50 Min., Fr. 405.-,
inkl. 2 Übungslektionen

Website Basis (MW1)

Eine eigene Website mit Website Maker 3 (Shareware) erstellen, pflegen und bearbeiten ohne in teure Software und lange Ausbildungen zu investieren.

Grundlagen der Technik und Gestaltung von Websites. Veröffentlichen von Fotos, Videos und Musik, einbauen von Besucherzähler, Gästebuch und Passwortschutz.

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

Ausbildungen

PC Ausbildung Basiswissen (AU1)

Sie sind PC-Einsteiger mit wenig oder keinen Kenntnissen und möchten sich das Basiswissen der wichtigsten Computeranwendungen aneignen. Am Ende dieser Ausbildung können Sie Briefe und E-Mails schreiben, diese mit Bildern und Grafiken versehen, wissen wie Sie im Internet Informationen finden und können mit Windows selbständig arbeiten.

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

PC Ausbildung Office u. Internet (AU2)

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

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

PC Ausbildung Multimedia (AU3)

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

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

Privatangebote

Kaufberatung

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

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

1 Lektion, Fr. 75.-

Begleitung beim Computerkauf

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

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

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

Mac-Kurse bei Ihnen zu Hause

Sie besitzen einen Apple Computer und möchten einen auf Ihr Lerntempo zugeschnittenen Einführungs- oder Vertiefungskurs besuchen.

Unser auf Mac spezialisierter Kursleiter unterrichtet Sie an Ihrem eigenen Computer bei Ihnen zu Hause.

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

Support (Mac und Windows PC)

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 Menufunktionen Ihrer Digitalkamera besser kennenlernen.

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

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

Angebote für Sehschwache

Hat Ihr Sehvermögen nachgelassen und Sie benötigen eine Beratung im Bereich Hilfsmittel für den Computer oder das Mobiltelefon?

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

Privatlektion Handy

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menüfunktionen Ihres Handys besser kennenlernen.

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 kennenlernen und nutzen.

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

Funktionen ohne Computer, 1 Lektion, Fr. 75.-

Funktionen mit Computer, 1 Stunde, Fr. 120.-

(exkl. Wegpauschale)

Privatlektion iPod

Sie möchten die wichtigsten Einstellungen und Menüfunktionen Ihres iPods besser kennenlernen und nutzen.

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

Funktionen ohne Computer, 1 Lektion, Fr. 75.-

Funktionen mit Computer, 1 Stunde, Fr. 120.-

(exkl. Wegpauschale)

Computerfragen per Telefon

Sie haben Fragen zu Programmhandhabungen oder möchten ein konkretes Anwendungsproblem lösen.

Sofern Sie über einen getrennten Internet- und einen Telefonzugang verfügen, können Sie sich 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, der 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, 15.00 Uhr

Dienstag, 16.00 Uhr Dienstag, 16.00 Uhr

Mittwoch, 09.40 Uhr Mittwoch, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Montag, 09.00 Uhr Montag, 10.00 Uhr

Montag, 15.00 Uhr Montag, 16.00 Uhr

Dienstag, 08.20 Uhr Dienstag, 10.45 Uhr

Donnerstag, 14.00 Uhr Donnerstag, 15.10 Uhr

Mittelstufe

Montag, 09.30 Uhr Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 10.30 Uhr

Mittwoch, 08.30 Uhr Mittwoch, 14.40 Uhr

Donnerstag, 08.45 Uhr Donnerstag, 10.35 Uhr

Freitag, 08.30 Uhr

Fortgeschrittene Mittelstufe

Dienstag, 09.20 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 13.45 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr Donnerstag, 09.45 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Montag, 15.00 Uhr Mittwoch, 10.40 Uhr

Donnerstag, 08.30 Uhr Donnerstag, 09.30 Uhr

Donnerstag, 10.30 Uhr Donnerstag, 15.00 Uhr

Donnerstag, 16.00 Uhr Freitag, 09.30 Uhr

Allschwil

Mittelstufe Dienstag, 10.00 Uhr

Donnerstag, 09.30 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, 14.30 Uhr

Mittelstufe Dienstag, 13.30 Uhr

Bubendorf

Oberstufe Montag, 09.30 Uhr

Gelterkinden

Fortg. Anfänger Montag, 14.50 Uhr

Leichte Mittelstufe Freitag, 13.15 Uhr

Mittelstufe Freitag, 08.40 Uhr

Fortg. Mittelstufe Freitag, 09.45 Uhr

Liestal

Fortg. Anfänger Montag, 17.00 Uhr

Fortg. Anfänger Dienstag, 09.00 Uhr

Fortg. Anfänger Mittwoch, 09.00 Uhr

Leichte Mittelstufe Donnerstag, 14.00 Uhr

Mittelstufe Mittwoch, 10.15 Uhr

Münchenstein

Mittelstufe Mittwoch, 09.30 Uhr

Oberwil

Mittelstufe Dienstag, 16.30 Uhr

Sissach

Mittelstufe Dienstag, 18.00 Uhr

Mittelstufe Donnerstag, 10.15 Uhr

Französisch**Basel****Fortgeschrittene AnfängerInnen**

Dienstag, 08.30 Uhr Dienstag, 14.00 Uhr

Donnerstag, 14.30 Uhr Donnerstag, 16.45 Uhr

Mittelstufe

Dienstag, 10.30 Uhr Dienstag, 13.00 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

Dienstag, 15.00 Uhr Dienstag, 16.00 Uhr

Donnerstag, 15.45 Uhr

Liestal

Fortg. Mittelstufe Montag, 08.45 Uhr

Italienisch

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Dienstag, 14.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Dienstag, 15.00 Uhr Mittwoch, 08.30 Uhr
Mittwoch, 15.00 Uhr

Mittelstufe

Dienstag, 10.30 Uhr Dienstag, 09.30 Uhr
Mittwoch, 09.30 Uhr Mittwoch, 11.45 Uhr
Mittwoch, 14.00 Uhr Donnerstag, 15.00 Uhr
Freitag, 09.00 Uhr

Oberstufe / Konversation / Lektüre

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

Aesch

Oberstufe Donnerstag, 10.15 Uhr

Arlenheim

Mittelstufe Mittwoch, 09.15 Uhr

Liestal

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

Spanisch

Basel

Fortgeschrittene AnfängerInnen

Montag, 09.00 Uhr Donnerstag, 08.30 Uhr
Donnerstag, 11.30 Uhr Freitag, 08.20 Uhr
Freitag, 11.00 Uhr

Leichte Mittelstufe

Donnerstag, 10.30 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

Fortg. 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

Pilates

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

Tag/Zeit Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung Dorothea Steiner, Physiotherapeutin und Pilatestrainerin (polstar pilates)

Kosten Fr. 23.-/Lektion

Männerfit

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

Basel

Tag/Zeit Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung Bettina Grünenfelder, Turn- und Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Liestal

Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal

Leitung Peter Brütsch, Turn- u. Sportlehrer

Kosten Fr. 12.50/Lektion

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

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

PowerGym

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

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort akzent forum Turnhalle, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7, Basel

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Sanfte Gymnastik

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

Kurs 1

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

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 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 jeweils 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

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

Leitung Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin

Kosten Fr. 12.50/Lektion

Rhythmus – Bewegung

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
	Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Neu: Bewegung – Koordination

Mit einfachen und variantenreichen Bewegungsabläufen verbessern wir die koordinativen Fähigkeiten.

Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
	Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung	Barbara Brütsch, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Neu: Beweglichkeit für Kopf und Körper

Das vielfältige Bewegungsprogramm beinhaltet Koordination und Geschicklichkeit für Ihren Körper sowie spezielle Übungen für die Erhaltung der Beweglichkeit im Kopf.

Tag/Zeit	Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort	Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
	Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung	Roswitha Körner, Bewegungspädagogin, Life Kinetik Trainerin
Kosten	Fr. 12.50/Lektion

Liestal**Neu: Körpertraining und Koordination**

Mit einfachen Bewegungsabläufen verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

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

Bauch – Beine – Po

Mit Spass und Musik arbeiten Sie an Ihren Problemzonen.

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

Rhythmische Gymnastik

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

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

GymFit+

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

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

Basel**Gotthelfschulhaus**

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

akzent forum Turnhalle

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

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana
Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 10.30, 14.00, 15.00 Uhr (nur Frauen)

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

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Fitnesscenter 50+

Gymnastikhalle, Belchenstr. 15
Donnerstag, 08.30, 09.30, 15.30 Uhr

Freitag, 09.00, 10.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Dienstag, 15.00 Uhr

Allschwil

Calvinhaus, Baslerstrasse 226

Donnerstag, 13.55 Uhr

Oberwil

Primarschulhaus, Wehrlin-Turnhalle

Mittwoch, 15.30 Uhr

GymFit

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

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

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim, Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim,

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Eglise française, Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Gellertkirche, Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung,

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

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

Diakonissen-Schwesternhaus, Schützeng. 66, Turnsaal

Montag, 14.15 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

Kornfeldkirche, Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

Alterssiedlung Drei Brunnen,

Obertorstrasse 21/25

Donnerstag, 09.30 Uhr

Aesch

Steinackerhaus, Herrenweg 14

Montag, 14.00 Uhr

Allschwil

St. Theresia, Baslerstr. 242

Montag, 14.00 Uhr

St. Peter und Paul, Baslerstr. 51

Montag, 14.00, 15.30 Uhr

Turnhalle Gartenstrasse

Mittwoch, 14.00, 15.00 Uhr

Calvinhaus, Baslerstr. 226

Donnerstag, 15.00 Uhr

Arlenheim

Turnhalle Domplatz, Domplatzschulhaus

Montag, 17.00, 18.00 Uhr

Biel-Benken

Schulhaus Kilchbühl, Kilchbühlstr. 7

Montag, 09.00 Uhr

Binningen

Turnhalle Margarethen, Curt Goetz-Str. 7

Mittwoch, 14.00 Uhr

Donnerstag, 17.30 Uhr

Blauen

Turnhalle, 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 Primarschule, Nenzlingerweg 4

Montag, 09.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Frauen)

Itingen

Mehrzweckhalle, Landstr. 50

Montag, 15.00 Uhr

Laufen

Ref. Kirchgemeindehaus, Schutzrain 7

Mittwoch, 14.30, 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 Uhr

Rothenfluh

Turnhalle, Wittnauerstr. 175

Montag, 09.00 Uhr

Schönenbuch

Mehrzweckhalle, Zollstr. 5

Dienstag, 13.30 Uhr

Sissach

Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7

Mittwoch, 14.30 Uhr (nur Frauen)

Mittwoch, 16.00 Uhr (nur Männer)

Therwil

Bahnhofschulhaus, Gymnastikraum,

Bahnhofstr. 36

Montag, 14.20 Uhr

Mittwoch, 14.00 Uhr (nur Männer)

Freitag, 09.15 Uhr

Zwingen

Turnhalle Sekundarschule, Friedhofweg 7

Mittwoch, 15.30 Uhr

Fokus: Prävention

Beckenbodentraining

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

Kurs 1

Tag/Zeit Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstrasse 15, Basel

Kurs 2

Tag/Zeit Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11

Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

Stiefkind Fuss

Sie lernen Ihre Füsse besser kennen und erhalten verschiedene Anweisungen, Ihren Füssen Gutes zu tun.

Daten 7. Dezember - 4. Januar (4x)
Tag/Zeit Montag, 11.00 - 12.00 Uhr
Ort Studio Aktiv Wellness, Hirschgässlein 44, Basel
Eingang: Hermann Kinkelin-Str. 11
Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin
Kosten Fr. 60.-
Anmeldung bis 23. November

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.

Neu: Kurs 1/Anfänger

Tag/Zeit Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

Kurs 2/Fortgeschrittene

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.

Kurs 1

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

Kurs 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 Fr. 12.50/Lektion

Liestal

Neu: Kurs 7

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 8

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Gymnastikraum, Rosenstr. 21 A, Liestal
Leitung I. Stoll Ermuth, Pysiotherapeutin
Kosten Fr. 12.50/Lektion

NEU: entspannte Schultern – gelöster Nacken

Mithilfe von «inneren Bildern» und dem Verstehen von einfachen anatomischen Abläufen lernen Sie ungünstige Haltungsmuster aufzugeben.

Tag/Zeit Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung Daniela Bui, Turn- und Sportlehrerin II, Bewegungspädagogin Frank- lin Methode
Kosten Fr. 18.-/Lektion

Selbstverteidigung für Frauen

Einführungsworkshop

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

Daten 6. und 7. November
Tag/Zeit Freitag, 6. November, Theorie, 14.00 - 16.30 Uhr
Samstag, 7. November, Praxis und Theorie, 09.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.00 Uhr
Ort Freitag: akzent forum, St. Alban-Vorstadt 93, Basel
Samstag: Fitnesscenter 50+, Gymnastikhalle, Belchenstr. 15, Basel
Leitung Mädi Hauert
Kosten Fr. 120.-
Anmeldung bis 23. Oktober

Fokus: Entspannung

Atmen – Bewegen – Entspannen

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

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

Atem – Bewegung – Körperbewusstsein

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

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

Yoga

Sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit und Revitalisierung des gesamten Körpers 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

Liestal

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
 Ort Sport- und Gesundheitszentrum Rosen, Ballettraum, Rosenstr. 12, Liestal
 Leitung Ruth Frei, Yoga-Lehrerin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

Qi-Gong

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

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

Feldenkrais

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

Kurs 1

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

Kurs 2

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

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

Kosten Fr. 16.-/Lektion

Tai-Ji

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

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

Neu: Privatlektionen

Das Training wird auf Ihre Bedürfnisse individuell abgestimmt: Gezieltes Krafttraining, Ausdauertraining, Tennis-, Schwimm- oder Nordic Walking-Lektionen.

Leitung Sportlehrer, Physiotherapeuten, Bewegungspädagogen und speziell ausgebildete Seniorensportleiter.

Besonderes Kosten und Daten auf Anfrage

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.)

Laufsport

Nordic Walking Einführung

Münchenstein

Daten 28. Oktober - 18. November (4x)
 Tag/Zeit Mittwoch, 10.30 - 11.45 Uhr
 Treffpunkt Münchenstein, Sportplatz Au, Heiligholzstr.3
 Leitung Katrin Ackermann, Nordic Walking-Leiterin
 Kosten Fr. 70.- (inkl. Stockmiete)
 Anmeldung bis 23. Oktober

Laufspass mit dem Laufpass

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

Daten 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

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**

Eingang Schwimmbad
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**

Kurs 1 Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Leitung Heinz Amstad, Aquafit-Leiter
Kosten Fr. 17.70/Lektion (exkl. Hallenbadeintritt, exkl. 7,6% MwSt.)

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen.

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

Wassergymnastik mit Schwimmen

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

Kosten Halbjahresabonnement Fr. 172.15 (inkl. Eintritt; inkl. Fr. 12.15 MwSt.)
Daten 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

Schwimmhalle Mühlacker, Schulstr. 12
Mittwoch, 16.00 Uhr

Gelterkinden

Hallenbad, Lachmattstr. 22
Mittwoch, 09.00 Uhr

Liestal

Hallenbad Gitterli, Militärstr. 14/18
Donnerstag, 08.15, 09.20 Uhr

Muttenz

Hallenbad, Baselstr. 89
Freitag, 14.15 Uhr

Oberwil

Hallenbad Hüslimatt, Sägestr. 8d
Freitag, 14.00 Uhr

Tanzen

Stepptanz

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

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Aufbaukurs

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Ort tanzwerk, die Schule für Stepptanz, Schorenweg 150, Basel
 Leitung Sabine Freuler, Stepptanzlehrerin
 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 bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert die Beweglichkeit, Koordination, Beckenbodenmuskulatur und das Gleichgewicht.

Einsteigerkurs

Tag/Zeit Montag, 13.30 - 14.30 Uhr

Aufbaukurs

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

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

Leitung Maja Meier, Bewegungspädagogin,
 orientalische Tanzlehrerin

Kosten Fr. 19.-/Lektion

Tanz und Beweglichkeit

Tänzerische Bewegungskombinationen zur Musik.

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

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

Leitung Madeleine Schmutz, Bewegungs-
 und Tanzpädagogin

Kosten Fr. 17.-/Lektion

Gesellschaftstanz

Basel

Kurs 1: für Neueinsteiger

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Doris Marty

Kurs 2: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung Doris Marty

Kurs 3: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kurs 4: leicht Fortgeschrittene

Tag/Zeit Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kurs 5: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Urfer

Kurs 1-5

Ort Tanzschule Fromm,
 Freie Strasse 34

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

Kurs 6: Fortgeschrittene

Tag/Zeit Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kurs 7: nur für Frauen, kein Paartanz

Tag/Zeit Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung Romy Diethelm

Kurs 6 + 7

Ort Gerbergässlein 23

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

Liestal

Tag/Zeit Mittwoch, 13.45 - 14.45 Uhr

Ort Rest. Falken, Saal 1. OG,
 Rheinstrasse 21

Leitung Priska Sprecher, Tanzlehrerin

Kosten Fr. 11.50 / Lektion (exkl. 7.6%
 MwSt.)

Tänze aus aller Welt

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern.

Daten 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, Mülhhauserstr.135

Montag, 14.30 Uhr

Zum Wasserturm, Betagtenzentrum und Pflegeheim, Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus, Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung, Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus, Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Haus zum Wendelin, Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.15 Uhr

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

Offener Tanznachmittag z. Schnuppern

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

Datum 2. November
Tag/Zeit Montag, 13.45 - 16.45 Uhr
Ort Gemeindsaal St. Johannes, Müllhauserstr. 135, Basel (beim Kannenfeldplatz)
Leitung Tanzgruppenleiterinnen in Basel-Stadt
Kosten gratis
Anmeldung nicht erforderlich
Mitnehmen bequeme Schuhe, Tanzschläppli (Parkettboden)

Spiele**Golf**

Einsteiger- und Schnupperkurse auf der CityGolf «Pitch & Put» Anlage im Bachgraben. Alle Kurse werden von einem Golflehrer unterrichtet.

Schnupperkurs Golf

Datum 30. Oktober
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung bis 23. Oktober
Kosten Fr. 21.50 (inkl. Fr. 1.50 MwSt.)

Einsteigerkurs Golf

Daten 6. November - 28. November (4x)
Tag/Zeit Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung bis 30. Oktober
Kosten Fr. 154.95 (inkl. Fr. 10.95 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 Frank Stifter
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.

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

Aesch

Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstr. 41
Donnerstag, 09.00 Uhr

Arlesheim

Sporthalle Hagenbuchen, Schwimmbadweg
Mittwoch, 09.00 Uhr

Liestal

Sporthalle Frenke, Bündenstr. 5
Dienstag, 12.00 Uhr

Tischtennis

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

Fitness und Spiel

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsschnell bleiben.

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

Kurs 1 (nur Frauen)

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

Kurs 2 (nur Männer)

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

Wandern**Bergwandern**

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

Wandern

Je nach Wandergruppe beträgt die reine Wanderzeit von 1½ bis zu 4 Std. Es gibt verschiedene Wandergruppen in Basel, Duggingen, Ettingen, Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Liestal. Die Wanderungen finden in der Regel im U-Abo Bereich statt und werden bei jedem Wetter durchgeführt (evtl. Änderung der vorgesehenen Route). Die Ausflüge dauern mindestens 4 Stunden.

Wandergruppe Silberdistel

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

Bitte verlangen Sie unsere Wanderprogramme:

- Bergwanderprogramm
- Wanderprogramm 2. Semester 2009
- Wanderprogramm Silberdistel

Teilnehmerbeiträge

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

Ferien**Volkstanzerferientage**

In fröhlicher Gemeinschaft werden wir Volkstänze aus aller Welt tanzen.

Daten Mo, 8. - Fr, 12. Februar 2010
Ort BDB- Akademie in Staufen (D)
Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Langlaufschnuppertage im Goms

Im Langlaufparadies können Sie sich mit den schmalen Skis vertraut machen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Daten Mo, 7. - Do, 10. Dezember
Ort Obergoms
Leitung Toni Felder

Langlauferferien im Goms

Im schneesicheren Goms können Sie Ihre Technik festigen und durch die wunderbaren Landschaften mit den Langlaufskis gleiten.

Daten So, 28. Februar - So, 7. März 2010
Ort Obergoms
Leitung Toni Felder

Bitte verlangen Sie die Detailprogramme.