

PRO SENECTUTE

Akzentforum

Bildung und Sport

Kurse und Veranstaltungen

Januar bis Juni 2024

Jetzt
anmelden!



Pro Senectute
beider Basel
bb.prosenectute.ch

Bildung und Sport

Angebote in Basel-Stadt und Baselland

Information und Anmeldung

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Montag bis Freitag,
8–12 Uhr und 14–16.30 Uhr
(während Schulferien nur vormittags)

Akzent Forum
Kurs- und Fitnesscenter
Rheinfelderstr. 29, 4058 Basel

akzentforum.ch



In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt.
→ bb.prosenectute.ch/schulferien

Matineen, Führungen, Vorträge⁺

Neue Welten entdecken

Die Angebote dauern meistens 90 Minuten.

In der Regel kostet eine Matinee, eine Führung oder ein Vortrag CHF 25.–

F = Führung V=Vortrag M=Matinee

Anmeldung bis 14 Tage vor der Veranstaltung

V Welcher Laptop ist der richtige für mich? Mo 14.00 h 15.01.24

Beim Kauf eines Laptops gibt es einige wichtige Faktoren zu beachten, um sicherzustellen, dass er den Bedürfnissen älterer Nutzerinnen und Nutzer gerecht wird. Sie erfahren, wozu ein Laptop nützlich ist, welche Geräte empfehlenswert sind und welche Programme sich für Ihren Alltag eignen. Erika Holenweg, Fachfrau für digitale Medien

M Edelstein – Tugenden – Tierkreis Di 10.00 h 23.01.24

Eine alte alchemistische Überlieferung verbindet das Betrachten von Edelsteinen, mit Tierkreiszeichen und den Qualitäten des Charakters – ein Weg, um uns selbst besser zu verstehen!

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

V Paula Modersohn-Becker Mi 14.00 h 24.01.24

Sie ist eine wahre Künstlerin, von denen es weltweit nur wenige gibt. Als Vorreiterin einer neuen Kunstform brach sie mutig mit den Konventionen ihrer Zeit und schuf originäre und wegweisende Werke, in denen sie das Persönliche mit dem Objektiven meisterhaft vereinte. Jasminka Bogdanović, Künstlerin

F Chapeau Maria Hiepler Fr 10.00 h 26.01.24

Die bekannte Hutmacherin Maria Hiepler entführt Sie in die Welt der Hüte und erklärt Ihnen die Kunst des Hutmachens.

F Staatsarchiv Basel-Stadt Gut zu Fuss Mo 09.30 h 29.01.24

Vor über 150 Jahren wurde das Basler Staatsarchiv als das erste Staatsarchiv der Schweiz errichtet. Es beherbergt eine umfangreiche Sammlung von historischen Dokumenten und kostbaren Schätzen, die fast tausend Jahre Geschichte umspannen.

V Georgien: Geografie & Landeskunde Mi 14.00 h 31.01.24

Im Rahmen einer landeskundlichen und geografischen Rundschau widmen wir uns den wichtigen Gegenwartsproblemen Georgiens.

Paul Meinrad Strässle, Historiker und Kulturwissenschaftler

F Der restaurierte Musiksaal Gut zu Fuss Do 09.30 h 01.02.24

Durch den eindrucksvollen Umbau von Herzog & de Meuron erstrahlt das Gebäude in neuem Glanz, sowohl innen wie aussen. Ursprünglich im Jahr 1876 von Architekt [J.] Stehlin erbaut.

Markus Schmid, Architekt und ehem. Mitarbeiter der Denkmalpflege

V Nützliche Tipps für iPhone und iPad Mo 14.00 h 05.02.24

Tipps zur Verwendung der Leertaste zur Navigation, verschiedenen Wischgesten, Erklärungen zu den Fähigkeiten und Einschränkungen von Siri sowie zur Datenübertragung zwischen verschiedenen Geräten.

Urs Harmann, Fachmann für digitale Medien

M Was Sie über die Basler Fasnacht wissen müssen! Di 09.30 h 06.02.24

Hintergründiges und Wissenswertes zu Basels «drey scheenschte Dääg».

Mike Stoll, Religionswissenschaftler

V Steuern sind keine Kunst Mi 14.00 h 07.02.24

Es wird Schritt für Schritt die Bedienung von BaTax Online erläutert und wie man sich bei den «Steuern BS» registriert und anmeldet.

Thomas Deuringer, Stuverwaltung Basel-Stadt

F Radiostudio Basel Gut zu Fuss Do 14.30 h 08.02.24

Sie erhalten Einblick in die Kunst des Radiomachens und in die Redaktions- und Produktionsräume.

V Twint – eine Einführung Mo 14.00 h 26.02.24

Wie erfolgt die Geldüberweisung per Handy? Mit Twint ist es möglich, sowohl Rechnungen mit nur wenigen Klicks zu begleichen als auch Ihre Café-Rechnung zu bezahlen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Twint funktioniert.

Erika Holenweg, Fachfrau für digitale Medien

M Rätsel Demetrius Di 10.00 h 27.02.24

In der russischen Geschichte bleibt bis heute ungeklärt, wer der Vorgänger von Boris Godunow war. War es Dimitri (Demetrius), ein echter oder ein falscher Zar?

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

F Die Basler Universitätsbibliothek Gut zu Fuss Mi 10.00 h 28.02.24

Es ist die älteste weltliche Bibliothek der Schweiz und wurde 1471 bezeugt. Mit rund 3,5 Millionen Bücher, Handschriften und Drucke werden auch die elektronischen Ressourcen stetig ausgebaut.

V Handlesen – Chirologie Mi 14.00 h 28.02.24

Die Chirologie versucht, aus der Form der Hände und den Handlinien, Rückschlüsse auf die Gesundheit, den Charakter oder das Schicksal einer Person zu ziehen.

Marie-Therese Schibig, Astrologische Beratung

F Hoffmann La-Roche Gut zu Fuss Do 09.30 h 29.02.24

Sie hören die Geschichte der Hoffmann-La Roche – einem Familienbetrieb – von den Ursprüngen bis heute. Anschliessend Besichtigung im alten Bau des Architekten Otto R. Salvisberg.

V Nützliche kostenlose Apps Mo 14.00 h 04.03.24

Auf was muss man achten beim Herunterladen und Nutzen von kostenlosen Anwendungen und wo ist Vorsicht geboten.

Urs Hartmann, Fachmann für digitale Medien

M Erzengel Michael Di 10.00 h 05.03.24

Seit jeher wird Apollo als eine Engelsgestalt verehrt. Die Heiligtümer von Gargano, St. Michel und der Monat des Michaels erzählen davon. Doch wer ist dieser Erzengel?

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

F Perücken für Frau und Mann Gut zu Fuss Di 09.30 h 05.03.24

In Sachen Natürlichkeit haben Perücken in den letzten Jahren grosse Fortschritte gemacht. Sie erhalten einen Einblick in die Geschichte und das Handwerk des Perückenmachens.

V KESB Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Mi 14.00 h 06.03.24

Die KESB setzt sich für Menschen ein, die nicht oder nicht mehr in der Lage sind, selbständig die für sie notwendige Unterstützung einzuholen. Ein Informationsnachmittag.

Patrick Fassbind, Advokat

F «Living Wunderkammer» Gut zu Fuss Do 16.00 h 07.03.24

Der Besuch in der museal inszenierten Wohnung des Antiquitätensammlers Andreas Häner lässt die Besucherinnen und Besucher in die Welt der fürstlichen Kunst- und Wunderkammern der Spätrenaissance und des Barocks eintauchen. Ein Augenschmaus!

F	«Living Wunderkammer»	Gut zu Fuss	Fr	16.00 h	08.03.24
Der Besuch in der museal inszenierten Wohnung des Antiquitätensammlers Andreas Häner lässt die Besucherinnen und Besucher in die Welt der fürstlichen Kunst- und Wunderkammern der Spätrenaissance und des Barocks eintauchen. Ein Augenschmaus!					
V	Arnold Böcklin		Mi	14.00 h	13.03.24
«Die Poesie des Schönen ist endlos». 1827 in Basel geboren, ist Böcklin einer der bedeutendsten bildenden Künstler. Sein Werk ist stets aktuell geblieben. Den mythischen Themen hat er sich am häufigsten zugewandt. Jasmínka Bogdanović, Künstlerin					
F	Besuch der Sternwarte	Gut zu Fuss	Do	19.30 h	14.03.24
Betrachten Sie auf dem Bruderholz den Basler Nachthimmel durch die Teleskope der Binninger Sternwarte. Bei bedecktem Himmel findet ein Schlechtwetterprogramm statt.					
F	Das Vogelhaus	Gut zu Fuss	Mo	16.00 h	18.03.24
Oft werden sie vergessen, die wunderbaren Vögel im Vogelhaus. Die Erweiterung des Hauses ist ein Grund mehr, sie zu besuchen. Anmeldung: 3 Wochen vor Termin, exkl. Eintritt					
M	Wie der Hase zum Ei kam...		Di	09.30 h	19.03.24
Frühjahrsmythen und Osterbräuche. Mike Stoll, Religionswissenschaftler					
V	Jugoslawiens Zerfall		Mi	14.00 h	20.03.24
Nach einer landeskundlichen Vorstellung des ehemaligen Jugoslawiens wird nach den historischen Hintergründen der Auflösung als Bundesstaat gefragt sowie nach den Perspektiven von heute. Paul Meinrad Strässle, Historiker und Kulturwissenschaftler					
F	Sutter Begg	Gut zu Fuss	Do	08.30 h	21.03.24
Nach einer Einführung in die Kunst des Backens haben Sie die Gelegenheit, die Backstube, die Abteilung für Torten, Kuchen und Pralinen und die Geschenk- und Verpackungsabteilung zu besichtigen, sowie die Logistik, die mehr als 25 Filialen beliefert. Kosten: CHF 35.-					
V	Digitale Herausforderung im Alltag		Mo	14.00 h	08.04.24
Ticket lösen, Einkäufe scannen, Platz reservieren – jeden Tag sind wir konfrontiert mit der digitalen Welt. Welche Anwendungen gibt es und welche sind wichtig für meinen Alltag? Urs Hartmann, Fachmann für digitale Medien					

F	Tierheim beider Basel	Gut zu Fuss	Di	14.30 h	09.04.24
---	-----------------------	-------------	----	---------	----------

Das Tierheim am Birskopf wird Sie überraschen. Sie werden durch die Räumlichkeiten geführt und erfahren Wissenswertes über die Aufgaben des Tierschutzes und über das Leben der Tiere im Heim.

F	Kafferrösterei Bertschi	Gut zu Fuss	Mi	09.30 h	10.04.24
---	-------------------------	-------------	----	---------	----------

Entdecken Sie das Röstgeheimnis des Kaffees. Sie werden über den Begriff Fairtrade informiert und sehen einen Film über mexikanische Kleinbauern. Sie besichtigen die Rösterei und das Kaffeemuseum mit über 1600 Kaffee-Exponaten und werden gemeinsam Kaffee rösten. Kosten: CHF 35.-

V	Chakren und Meridiane		Mi	14.00 h	10.04.24
---	-----------------------	--	----	---------	----------

Die Energiezentren in unserem Körper tragen wesentlich zu unserem emotionalen Zustand, unserer Willenskraft und unserer spirituellen Entwicklung bei. Es ist entscheidend, dass die Lebensenergie (Qi nach der Traditionellen Chinesischen Medizin) in den Energiebahnen, auch Meridiane genannt, frei fließen kann.

Marie-Therese Schibig, Astrologische Beratung

F	Obdachlos in Basel	Gut zu Fuss	Do	13.30 h	11.04.24
---	--------------------	-------------	----	---------	----------

Benno Fricker lebte mit seinem ganzen Hab und Gut, einem 30-Kilo-Rucksack, unter Bäumen und Brücken. Er zeigt, wie man sich das Leben auf der Strasse organisieren muss. Ein Einblick in einen jahrelangen Kampf gegen den sozialen Abstieg und Strategien des Überlebens.

Verein Surprise

F	Palliativzentrum Hildegard	Gut zu Fuss	Mo	14.30 h	15.04.24
---	----------------------------	-------------	----	---------	----------

Sie erhalten Einblick in das Palliativzentrum Hildegard und sein Leitbild. Das Zentrum bietet für schwere, nicht heilbare Krankheiten bestmögliche Lebensqualität mit individueller Pflege, Betreuung und ganzheitlicher Begleitung.

M	Die Suche nach dem Heiligen Gral		Di	09.30 h	16.04.24
---	----------------------------------	--	----	---------	----------

Heidnische Wurzeln einer christlichen Legende.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler

V	Was ist Kinesiologie		Mi	14.00 h	17.04.24
---	----------------------	--	----	---------	----------

Eine Synthese von Erkenntnissen aus der östlichen und westlichen Medizin – deckt blockierte Energien auf und bringt sie zum Fließen. Blockierte Energien können Auslöser für verschiedenste Leiden sein.

Isabelle Küng, Kinesiologin

F	Heimeliges St. Alban-Tal	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	18.04.24
Das «Dalbeloch», das erste Gewerbegebiet der Stadt, wurde zu einer der romantischsten und ursprünglichsten Gegenden Basels. Roger Rebmann = Grabmacherjoggi, Historiker					
F	Die Giraffe	Gut zu Fuss	Mo	16.00 h	22.04.24
Das Wort Giraffe stammt aus dem Arabischen und bedeutet «die Liebliche». Das imposante Tier wird bis zu sechs Meter hoch und kann bis zu 900 Kilogramm schwer werden. Anmeldung: 3 Wochen vor Termin, exkl. Eintritt					
M	Die Sprache der Tonarten im Tierkreis		Di	10.00 h	23.04.24
Seit der Existenz des Quintenzirkels, der die Tonarten klassifiziert, besteht eine Verbindung zum Tierkreis. Aber warum wird beispielsweise C-Dur mit dem Widder in Verbindung gebracht? Einführung mit Klavier. Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent					
V	Die Schüssler-Salze		Mi	14.00 h	24.04.24
Sie lernen die Wirkungsweisen der zwölf biochemischen Salze kennen und wie Sie mit Schüssler-Salzen körperliche Störungen und Beschwerden gezielt behandeln können. Agathe Bohny, Naturheilärztin					
F	Das Basler Münster	Gut zu Fuss	Do	14.30 h	25.04.24
Wohl kaum ein anderes Bauwerk Basels ist so reich an Geschichten und Geschichte wie das Münster. Bei jedem Besuch gibt es etwas Neues zu entdecken. Peter Habicht, Historiker und Autor					
F	Die Iberer im Antikenmuseum	Gut zu Fuss	Di	11.15 h	07.05.24
Kultur und Kunst der Gruppe von Völkern zwischen 1. und 6. Jh. v. Chr. des östlichen Teils der iberischen Halbinsel. Exkl. Museumseintritt Mike Stoll, Religionswissenschaftler					
F	Spalentor und Spalenvorstadt	Gut zu Fuss	Mo	14.30 h	13.05.24
Das Spalentor ist eines der schönsten Stadttore der Schweiz. Es wurde 1356 erbaut und vor wenigen Jahren renoviert. Peter Habicht, Historiker und Autor					
M	Von Elfen, Trolen und Zwergen		Di	09.30 h	14.05.24
Eine kleine Einführung in die nordische Mythologie. Mike Stoll, Religionswissenschaftler					

V	Ferdinand Hodler		Mi	14.00 h	15.05.24
Er ist der bekannteste Schweizer Maler des Symbolismus und des Jugendstils. Schon zu Lebzeiten gebührte ihm die Ehre eines Meisters für seine Landschafts- und Heldenbilder. Jasminka Bogdanovic, Künstlerin					
F	Waisenknaben und leichte Mädchen	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	16.05.24
Vom Waisenhaus zur einstigen Halbwelt, wo früher das Rotlicht schimmerte und das Rhygass-Vokabular blühte, zum schmalsten Haus. Robert Rebmann = Grabmacherjoggi, Historiker					
M	Mozarts «Don Juan»		Di	10.00 h	21.05.24
Don Juan bzw. Don Giovanni ist keine einfache Schürzenjägerfigur, sondern eine tragische Gestalt, insbesondere in der Interpretation von Mozart. Das Meisterwerk wird am Klavier eingeführt. Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent					
V	Leben im Gleichgewicht		Mi	14.00 h	22.05.24
Erfolgreiches entsteht vorwiegend im Kopf aber auch das Versagen. Sie erhalten mentale Tipps und Übungen zu Schlafstörungen, zur Motivation, zur Konzentration, zum Abbau von Druck und Spannungen, um Ihre Lebensqualität zu fördern und ins Gleichgewicht zu bringen. Robert Lauber, Mentalcoach					
F	Das Goetheanum	Gut zu Fuss	Mi	14.00 h	22.05.24
Von weitem ist es schon sichtbar, das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, das in Dornach nach dem Modell von Rudolf Steiner gebaut wurde.					
F	Kloster Mariastein	Gut zu Fuss	Do	13.45 h	23.05.24
Die Tonbildschau und Führung durch die wunderbare Barockkirche und den Kreuzgang informieren über die bewegte Geschichte des Benediktiner-Klosters.					
F	Die Jungtiere im Zoo	Gut zu Fuss	Mo	16.30 h	27.05.24
Im Frühling ist es immer wieder eine Freude im Basler Zoo neugeborene Tiere zu besuchen und das Verhalten der Mütter und der Sippe zu beobachten. Anmeldung: 3 Wochen vor Termin, exkl. Eintritt					
F	Das Rathaus	Gut zu Fuss	Mi	10.00 h	29.05.24
Einführung in die Baugeschichte des Basler Rathauses anhand einer Fassadenbetrachtung. Die Gerechtigkeitsbilder im Hof und in den Gängen sind Mahnfinger für Ratsmitglieder. Oswald Inglin, Historiker					

V	Bachblüten		Mi	14.00 h	29.05.24
Das Prinzip der Bachblüten-Therapie wird erklärt anhand von Notfalltropfen und einigen ausgewählten Pflanzenblüten. Agathe Bohny, Naturheilerin					
F	«Living Wunderkammer»	Gut zu Fuss	Do	16.00 h	30.05.24
Der Besuch in der museal inszenierten Wohnung des Antiquitätensammlers Andreas Häner lässt die Besucherinnen und Besucher in die Welt der fürstlichen Kunst- und Wunderkammern der Spätrenaissance und des Barocks eintauchen.					
F	«Living Wunderkammer»	Gut zu Fuss	Fr	16.00 h	31.05.24
Der Besuch in der museal inszenierten Wohnung des Antiquitätensammlers Andreas Häner lässt die Besucherinnen und Besucher in die Welt der fürstlichen Kunst- und Wunderkammern der Spätrenaissance und des Barocks eintauchen.					
V	Schule des Sehens	4 Stunden	Sa	14.00 h	01.06.24
Lernen Sie von den Profis im Bereich Innendekoration und Antiquitäten wie Sie Räume stilvoll inszenieren. Sie erwerben Wissen und ein sicheres Gespür für die Komposition von Objekten, Licht und Farbe für Ihre eigene Wohnwelt. Kosten: CHF 100.- Andreas Häner und Rosmarie Lang, Künstler im Bereich Innendekoration					
F	Radiostudio Basel	Gut zu Fuss	Mo	14.30 h	03.06.24
Sie erhalten Einblick in die Kunst des Radiomachens und in die Redaktions- und Produktionsräume.					
F	Die Basler Zünfte	Gut zu Fuss	Di	14.30 h	04.06.24
Die mittelalterlichen Handels- und Handwerkerzünfte prägten die Basler Geschichte bis ins 19. Jahrhundert. Sie waren wirtschaftliche Interessensverbände, soziale Netzwerke und spätestens seit der Reformation auch Träger des politischen Systems. Peter Habicht, Historiker und Autor					
F	Bekannte Basler Persönlichkeiten		Mi	14.00h	05.06.24
Eine Nostalgie-Reise mit Kurz-Portraits von Carl Stemmler, Blasius, Hans Peter Tschudi, Selmeli und Ruedi Walter. Lassen Sie sich überraschen mit Ton, Film und Musik. Gustav Thüring, Unterhaltungskünstler					
F	Hospiz im Park Arlesheim	Gut zu Fuss	Mi	14.00 h	05.06.24
Eine Einführung in das Thema der Palliativpflege mit anschliessendem Rundgang durch das Hospiz im Park – einer Klinik mit öffentlichem Auftrag für Palliative Care.					

F	Die traumhaften Gärten von Sarasin	Gut zu Fuss	Mo	09.30 h	10.06.24
---	------------------------------------	-------------	----	---------	----------

Der heutige Sarasinpark entstand aus dem Riehener Landgut, das Handelsmann Daniel Elbs-Birr 1694 anlegen liess. Seit dem 19. Jahrhundert sind die Gebäude in einen prächtigen englischen Landschaftspark eingebettet.

Markus Schmid, Architekt und ehem. Mitarbeiter der Denkmalpflege

M	Himmelskuh, Brudermord, durstige Göttin		Di	09.30 h	11.06.24
---	---	--	----	---------	----------

Eine kleine Einführung in die altägyptische Mythologie.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler

F	Heiliggeistkirche	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	13.06.24
---	-------------------	-------------	----	---------	----------

Als Bischof Jakob Stammler den streitbaren Pfarrer, Robert Mäder, zum Gründerpfarrer der Heiliggeist-Pfarrei im Gundeldinger-Quartier berief, tat er dies ganz bewusst sollte doch die Heiliggeistkirche ein katholisches Bollwerk im protestantischen Basel werden.

Oswald Inglin, Historiker

F	Die Elefanten	Gut zu Fuss	Mo	16.30 h	17.06.24
---	---------------	-------------	----	---------	----------

Die grössten Landsäugetiere sind durch ihre individuellen Charaktere, ihr Familienleben und ihre Lernfähigkeit bekannt und beeindruckend.

Anmeldung: 3 Wochen vor Termin, exkl. Eintritt

M	Heilende Kraft der Bildersprache von Märchen		Di	10.00 h	18.06.24
---	--	--	----	---------	----------

Die seit langer Zeit überlieferten Volksmärchen dienen als Therapie für Geschädigte, Seelenkranke und Süchtige und begleiten uns ein Leben lang. Aber warum ist das so?

Marcus Scheider, Leiter des Paracelsus Zweiges und Dozent

F	Bierbrauerei – in Uelis Braukessel	Gut zu Fuss	Mi	16.15h	19.06.24
---	------------------------------------	-------------	----	--------	----------

Süffisante Führung durch die Brauerei Fischerstube, in der seit über 40 Jahren das bekannte Ueli Bier gebraut wird. Mit kleinem Bierapéro. Kosten: CHF 30.-

Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Bierliebhaber

V	Vorteile von eBill		Mo	14.00h	24.06.24
---	--------------------	--	----	--------	----------

Wie erfolgt der Empfang elektronischer Rechnungen? Welche Optionen stehen zur Verfügung und welche Vorteile ergeben sich daraus?

Erika Holenweg, Fachfrau für digitale Medien

Digitale Medien und Mobilität

Bereit für den digitalen Alltag

Anmeldung jeweils bis 14 Tage vor Kursbeginn

Smartphone⁺

Android Phone Basis	3x	Basel	Mo	10.00 h	08.01.24
Android Phone Basis	3x	Basel	Di	10.00 h	12.03.24
Android Phone Aufbau	3x	Basel	Mo	10.00 h	22.04.24
iPhone Basis	3x	Basel	Mo	16.00 h	22.01.24
iPhone Basis	3x	Basel	Mo	16.00 h	08.04.24
iPhone Aufbau	3x	Basel	Mo	14.00 h	27.05.24

Kosten CHF 180.– für 3x2 Lektionen à 50 Minuten
Weitere Aufbaukurse auf Anfrage

Seniorenhandy⁺

Seniorenhandy Basis	3x	Basel	Mo	10.00 h	09.01.24
---------------------	----	-------	----	---------	----------

Kosten CHF 180.– für 3x2 Lektionen à 50 Minuten

Computer⁺

Mac Basis	5x	Basel	Mo	10.00 h	26.02.24
Mac Basis	5x	Basel	Mo	10.00 h	23.04.24
Mac Aufbau	5x	Basel	Mo	10.00 h	27.05.24
Windows Basis	5x	Basel	Mi	10.45 h	10.01.24
Windows Basis	5x	Basel	Mo	14.00 h	08.04.24
Windows Auffrischung	5x	Basel	Mi	10.45 h	28.02.24

Kosten CHF 300.–, für 5x2 Lektionen à 50 Minuten
Weitere Aufbaukurse auf Anfrage

Workshops und Vorträge⁺

Workshop QR-Code	2x	Basel	Mo	16.00 h	27.05.24
Workshop Twint	1x	Basel	Mo	14.00 h	05.02.24
Vorträge Digitale Medien	siehe Seite 1, 2, 3, 4 und 9				

Kosten Workshop CHF 120.-, für 2x2 Lekt., CHF 60.-, für 1x2 Lekt. à 50 Minuten
 Kosten Vorträge CHF 25.-, pro Vortrag

Individuelle Unterstützung

Sie haben den richtigen Kurs in unserem Programm nicht gefunden? Sie haben viele Fragen und möchten Ihren individuellen Unterricht? Im Einzelunterricht bieten wir Ihnen Kursdaten und Themen nach Wahl oder organisieren einen Fachperson für den Support bei Ihnen zu Hause.

Kosten	1 Stunde, CHF 120.- exkl. Wegpauschale, bis 2 Personen
Paket zu 4 Stunden	CHF 400.- exkl. Wegpauschale, bis 2 Personen

Individuelle Kurse

Daten und weitere Themen auf Anfrage, zum Beispiel:

Daheim	Im Internet sicher einkaufen
Daheim	Mit Twint Einkäufe bezahlen
Daheim	Alle Funktionen des QR-Codes
Daheim	Bankschalter online, inkl. QR-Code Zahlung
Daheim	Günstiger reisen mit mobilen Tickets
Daheim	Ein Fotobuch erstellen
Daheim	Besser fotografieren mit dem iPhone
Daheim	Videotelefonie über Zoom & Co
Daheim	Sie fragen... wir zeigen
Kosten	CHF 220.-, 1x2 Lektionen am Stück, bis 2 Personen

Digital Café⁺

Arlesheim	Sutter Begg, Hauptstrasse 38	Mo	14.00 h
Basel	Dalbenhof, Kapellenstrasse 17	Di	14.00 h
Basel	Foyer Public, Theater Basel	Mi	14.00 h
Riehen	Sutter Begg, Rauracherstrasse 33	Mi	14.00 h
Laufen	Bäckerei Niederberger, Hauptstrasse 48	Do	14.00 h
Pratteln	Sutter Begg, Bahnhofstrasse 1	Do	14.00 h

Kosten/Anmeldung kostenlos, ohne Anmeldung
 Dauer Wir sind während 2 Stunden für Sie vor Ort.

SBB mobile⁺

Mit der SBB-Mobile-App den Fahrplan abrufen und Billett kaufen. Unter fachkundiger Anleitung machen Sie Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter.

SBB mobile	1x	Basel	Di	14.00 h	29.01.24
SBB mobile	1x	Basel	Di	14.00 h	13.05.24

Kosten kostenlos, 2 Lektionen

Sicher unterwegs⁺

Ein plötzlicher Stopp und schon ist es geschehen! Wir zeigen Ihnen in Theorie und Praxis wie Sie sich beim Ein- und Aussteigen und beim Fahren in Bus und Tram vor Unfällen schützen können. Sie erhalten nützliche Tipps zur Verkehrssicherheit im Strassenverkehr und können das Gelernte während einer Extrafahrt im Bus praktisch üben.

Sicher unterwegs im öffentlichen Verkehr	1x	Basel	Di	14.00 h	02.04.24
--	----	-------	----	---------	----------

Besonderes inkl. Busfahrt
 Kosten kostenlos, 2.5 Lektionen

Sprachen

Mentale Reisen in ferne Länder

A1=Anfänger, A2= Fortgeschrittene Anfänger, B1= Leichte Mittelstufe, B2=Mittelstufe
C1= Fortgeschrittene Mittelstufe, C2= Oberstufe

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten

Englisch⁺

Englisch	A2	20x	Liestal	Di	09.00 h
Englisch	A2	20x	Basel	Mo	08.30 h
Englisch	A2	20x	Basel	Di	11.05 h
Englisch	A2	20x	Basel	Mi	08.30 h
Englisch	A2	20x	Basel	Mi	08.30 h
Englisch	A2	20x	Liestal	Mi	09.00 h
Englisch	A2	20x	Basel	Mi	14.30 h
Englisch	A2	20x	Basel	Do	15.30 h
Englisch	B1	20x	Basel	Mo	09.45 h
Englisch	B1	20x	Basel	Mo	12.45 h
Englisch	B1	20x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	B1	20x	Liestal	Mo	13.45 h
Englisch	B1	20x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	B1	20x	Basel	Di	09.45 h
Englisch	B1	20x	Basel	Di	14.00 h
Englisch	B1	20x	Basel	Di	11.00 h
Englisch	B1	20x	Basel	Di	11.00 h
Englisch	B1	20x	Basel	Mi	09.45 h
Englisch	B1	20x	Basel	Mi	14.45 h
Englisch	B1	20x	Liestal	Do	08.45 h
Englisch	B1	20x	Liestal	Do	10.00 h
Englisch	B2	20x	Basel	Mo	11.00 h
Englisch	B2	20x	Liestal	Mo	15.00 h
Englisch	B2	20x	Basel	Mo	15.15 h

Englisch	B2	20x	Sissach	Mo	16.15 h
Englisch	B2	20x	Basel	Di	08.30 h
Englisch	B2	20x	Basel	Di	09.45 h
Englisch	B2	20x	Liestal	Di	09.00 h
Englisch	B2	20x	Basel	Mi	08.30 h
Englisch	B2	20x	Basel	Mi	09.45 h
Englisch	B2	20x	Basel	Mi	11.00 h
Englisch	B2	20x	Basel	Do	08.30 h
Englisch	B2	20x	Binningen	Do	09.00 h
Englisch	B2	20x	Basel	Do	09.45 h
Englisch	B2	20x	Gelterkinden	Fr	09.15 h
Englisch	C1	20x	Basel	Fr	09.45 h
Englisch	C1	20x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	C1	20x	Basel	Di	10.00 h
Englisch	C1	20x	Basel	Mi	11.00 h
Englisch	C1	20x	Basel	Mi	13.30 h
Englisch	C2	20x	Basel	Do	10.15 h
Englisch	C2	20x	Binningen	Do	10.15 h

Französisch⁺

Französisch	A2	20x	Basel	Di	15.00 h
Französisch	A2	20x	Basel	Di	14.00 h
Französisch	A2	20x	Basel	Di	11.15 h
Französisch	B1	20x	Basel	Do	13.50 h
Französisch	B2	20x	Basel	Di	09.45 h
Französisch	B2	20x	Basel	Do	15.00 h

Italienisch⁺

Italienisch	A2	20x	Basel	Mo	14.00 h
Italienisch	A2	20x	Basel	Mo	15.15 h
Italienisch	A2	20x	Basel	Mo	14.00 h
Italienisch	A2	20x	Basel	Mi	09.45 h
Italienisch	A2	20x	Basel	Mo	10.00 h
Italienisch	A2	20x	Basel	Mo	11.15 h
Italienisch	A2	20x	Liestal	Mi	09.00 h
Italienisch	A2	20x	Basel	Do	11.15 h
Italienisch	B1	20x	Basel	Mo	11.00 h
Italienisch	B1	20x	Basel	Mi	08.30 h
Italienisch	B1	20x	Basel	Mo	09.45 h
Italienisch	B1	20x	Basel	Fr	08.30 h
Italienisch	B1	20x	Basel	Di	15.00 h
Italienisch	B2	20x	Basel	Do	09.45 h
Italienisch	C1	20x	Basel	Fr	10.00 h
Italienisch	C2	20x	Basel	Mi	14.00 h
Italienisch	C2	20x	Basel	Mi	15.15 h
Italienisch	C2	20x	Liestal	Do	08.30 h
Italienisch	C2	20x	Basel	Do	14.00 h
Italienisch	C2	20x	Basel	Do	15.15 h

Spanisch

Spanisch	A2	20x	Liestal	Di	12.30 h
Spanisch	A2	20x	Basel	Di	12.15 h
Spanisch	B1	20x	Basel	Di	11.00 h
Spanisch	B1	11x	Basel	1,5 Std. Do	12.15h
Spanisch	B1	20x	Liestal	Mo	16.15 h
Spanisch	B2	20x	Basel	Mo	10.45 h
Spanisch	C2	11x	Basel	1,5 Std Do	10.30 h

Sprachkurse ab Januar⁺

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Englisch Anfänger	A1	17x	Basel	Mo	15.15 h	29.01.24
Englisch Anfänger	A1	17x	Liestal	Di	10.15 h	30.01.24
Englisch Auffrischung	A2	17x	Basel	Mo	14.00 h	29.01.24
Englisch Lesen + Reden	B1	17x	Liestal	Di	10.30 h	30.01.24
Französisch Anfänger	A1	17x	Basel	Di	08.45 h	30.01.24
Französisch Konversation	B2	17x	Basel	Di	15.15 h	30.01.24
Italienisch Anfänger	A1	17x	Basel	Mi	09.00 h	31.01.24
Italienisch Anfänger	A1	17x	Liestal	Mi	10.15 h	31.01.24
Italienisch Lesen + Reden	B1	17x	Basel	Mi	10.15 h	31.01.24
Spanisch Anfänger	A1	17x	Liestal	Mo	15.00 h	29.01.24
Spanisch Anfänger	A1	17x	Basel	Mo	09.30 h	29.01.24

Kosten

CHF 20.– pro Lektion

CHF 80.– Privatstunde mit 10er-Abo

Spielen und Gestalten

Den Tag mit Freude füllen

Die Kurse dauern meistens zwei Stunden

RH = Rheinfelderstrasse, BA=Bahnhofstrasse Liestal, WE = Westfeld, A = Anderer Kursort

Kreativität und Spiel⁺

Aquarellieren	20x RH Basel	368.-	Di	09.00 h	09.01.24
Aquarellieren	20x RH Basel	368.-	Mi	09.00 h	10.01.24
Aquarellieren	20x RH Basel	368.-	Do	09.00 h	11.01.24
Aquarellieren	20x RH Basel	368.-	Mi	14.00 h	10.01.24

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kartenlegen – Lenormand	3x RH Basel	150.-	Fr	14.00 h	08.03.24
Backgammon für Anfänger	1x RH Basel	45.-	Do	14.00 h	01.02.24
Jassen Anfänger	4x RH Basel	160.-	Do	14.00 h	29.02.24
Kreatives Schreiben *	4x RH Basel	180.-	Do	14.00 h	29.02.24
Stuhlkissen filzen*	3x RH Basel	160.-	Di	14.00 h	09.04.24
Improvisationstheater	3x WE Basel	160.-	Fr	14.30 h	26.01.24
Patience legen Anfänger	2x RH Basel	90.-	Fr	14.00 h	26.01.24
Stimmtraining	6x WE Basel	180.-	Mo	14.00 h	11.03.24
Intuitives Malen*	4x RH Basel	160.-	Di	14.00 h	27.02.24
Intuitives Malen*	4x BA Liestal	160.-	Do	14.00 h	11.04.24
Horoskope verstehen	5x RH Basel	200.-	Mo	09.30 h	22.04.24

Kosten

*Exkl. Material, bar zu bezahlen (ca. CHF 6.- /15.-).

Himmeli – ein Mobile aus Stroh gestalten⁺

Das Himmeli ist ein traditionelles dreidimensionales Raumobjekt aus Stroh, das in Finnland für festliche Anlässe hergestellt wird. Die zarten Bewegungen des frei schwebenden Mobiles werden mit Glück assoziiert. Dabei werden Strohhalm zugeschnitten und mit Fäden verbunden, um das kunstvolle Objekt zu formen.

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Mobile aus Stroh gestalten	3x	RH	Basel	160.–	Mo	09.00 h	29.01.24
----------------------------	----	----	-------	-------	----	---------	----------

Augentraining⁺

Sind Ihre Augen oft müde, trocken oder tränen sie? Das Augentraining kann Ihre Sehkraft stärken und hilft auch mögliche Augenkrankheiten zu mildern. Das Training dient der Vorbeugung und kann leicht im Alltag geübt werden, ohne grossen Aufwand.

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Augentraining	6x	RH	Basel	240.–	Mo	09.00 h	26.02.24
---------------	----	----	-------	-------	----	---------	----------

Gedächtnistraining⁺

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnistraining	7x	A	Basel		Do	14.00 h	25.01.24
Gedächtnistraining	8x	RH	Basel		Fr	14.00 h	26.01.24
Gedächtnistraining	8x	RH	Basel		Fr	16.00 h	26.01.24
Gedächtnistraining	7x	A	Basel		Do	14.00 h	11.04.24

Kosten CHF 240.– für 8x2 Lektionen à 45 Minuten

Musizieren⁺

Flötenensemble	10x	WE	Basel		Di	14.30 h	225.–
Flötenensemble	20x	WE	Basel		Mi	10.45 h	320.–
Altblockflötenkurs	20x	WE	Basel		Mi	09.00 h	450.–
Chor	20x	WE	Basel		Do	14.30 h	160.–
Handharmonika «Sunneschyn»	17x	A	Birsfelden		Di	14.00 h	kostenlos

Bewegung und Sport

Lebensfreude und Vitalität

Achtsamkeit⁺

RH = Rheinfelderstrasse, B = Belchenstrasse, WE = Westfeld, WT = Waisenhausturnhalle,
A = Anderer Kursort

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

* = Kurs findet im Kursraum und online statt

Atmen – Bewegen – Entspannen	RH	Basel	Do	11.30 h
Feldenkraus	B	Basel	Di	08.30 h
Feldenkraus	B	Basel	Mi	10.30 h
Feldenkraus	RH	Basel	Fr	13.30 h
Training für Haltung und Beweglichkeit	RH	Basel	Di	08.30 h
Pilates	WE	Basel	Mo	09.30 h
Pilates	WE	Basel	Di	17.00 h
Pilates *	B	Basel	Mi	17.00 h
Pilates	WT	Basel	Fr	10.40 h
Qi-Gong	RH	Basel	Mo	18.00 h
Qi-Gong	RH	Basel	Di	10.30 h
Qi-Gong	RH	Basel	Di	11.30 h
Qi-Gong	A	Basel	Mi	10.00 h
Qi-Gong	A	Basel	Mi	11.00 h
Qi-Gong	RH	Basel	Mi	11.30 h
Qi-Gong	RH	Basel	Mi	17.00 h
Qi-Gong	WE	Basel	Fr	10.30 h
Shibashi – Qi-Gong – Meditation	B	Basel	Mo	12.50 h
Shibashi – Qi-Gong – Meditation	WE	Basel	Mi	18.00 h
Yoga	RH	Basel	Mo	10.40 h
Yoga	B	Basel	Mo	11.30 h
Yoga *	RH	Basel	Mo	13.00 h
Yoga *	RH	Basel	Mo	14.30 h
Yoga *	RH	Basel	Di	09.30 h
Yoga	WE	Basel	Di	11.30 h

Yoga	A	Basel	Mi	10.00 h
Yoga	A	Basel	Mi	11.00 h
Yoga auf dem Stuhl	RH	Basel	Mi	12.30 h
Yoga	WE	Basel	Do	11.30 h

Kosten Achtsamkeit CHF 20.– pro Lektion

Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden in der Regel 21 Lektionen statt (2 Quartale).

Schnupperwoche

Die Kurse mit kostenloser Schnupperstunde finden vom 8.1.-14.1.2024 statt.

Yoga	1x	WE	Basel	Mo	12.30 h	08.01.24
Yoga auf dem Stuhl	1x	RH	Basel	Mi	13.30 h	10.01.24
Yoga	1x	WE	Basel	Mi	19.00 h	10.01.24
Karate – Stärkung der inneren Kraft	1x	RH	Basel	Do	08.30 h	11.01.24
Meditation – Atem – und Achtsamkeitsschulung	1x	RH	Basel	Do	09.30 h	11.01.24
Feldenkrais – Balancetraining auf dem Stuhl	1x	WE	Basel	Do	10.30 h	11.01.24
Yoga	1x	A	Liestal	So	14.30 h	14.01.24

Kurse mit Anmeldung bis 3 Tage vor Kursbeginn

Yoga	8x	WE	Basel	Mo	12.30 h	15.01.24
Yoga auf dem Stuhl	8x	RH	Basel	Mi	13.30 h	17.01.24
Yoga	8x	WE	Basel	Mi	19.00 h	17.01.24
Karate – Stärkung der inneren Kraft	8x	RH	Basel	Do	08.30 h	18.01.24
Meditation – Atem – und Achtsamkeitsschulung	8x	RH	Basel	Do	09.30 h	18.01.24
Feldenkrais – Balancetraining auf dem Stuhl	8x	WE	Basel	Do	10.30 h	18.01.24
Yoga	7x	A	Liestal	So	14.30 h	21.01.24

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Yoga	11x WE	Basel	Mo	12.30 h	08.04.24
Yoga auf dem Stuhl	11x RH	Basel	Mi	13.30 h	10.04.24
Yoga	11x WE	Basel	Mi	19.00 h	10.04.24
Karate – Stärkung der inneren Kraft	11x RH	Basel	Do	08.30 h	11.04.24
Meditation – Atem – und Achtsamkeitsschulung	11x RH	Basel	Do	09.30 h	11.04.24
Feldenkrais – Balancetraining auf dem Stuhl	11x WE	Basel	Do	10.30 h	11.04.24
Yoga	10x A	Liestal	So	14.30 h	14.04.24

Kosten Achtsamkeit CHF 20.– pro Lektion

Meditation in der Ermitage⁺

Durch stilles Gehen und bewusste Atmung tanken wir Energie. Wir lernen einfache Übungen und kurze Meditationen, die das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele stärken. Die mystisch schöne Landschaft der Ermitage bietet für diese Erfahrung den perfekten Rahmen. Ein Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Meditation in der Ermitage	1x	Arlesheim	Mi	9.00 h	06.03.24
Meditation in der Ermitage	1x	Arlesheim	Mi	9.00 h	17.04.24
Meditation in der Ermitage	1x	Arlesheim	Mi	9.00 h	29.05.24
Meditation in der Ermitage	1x	Arlesheim	Mi	9.00 h	26.06.24

Besonderes
Treffpunkt
Anmeldung
Kosten pro Termin

gute Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, ev. Sitzkissen
Tramhaltestelle Arlesheim Dorf, Tram Nr.10
bis 1 Woche vor der Veranstaltung
CHF 35.-, Dauer 3 Stunden

Ballsport⁺

RH = Rheinfelderstrasse, B = Belchenstrasse, WE = Westfeld, WT = Waisenhausturnhalle,
A = Anderer Kursort

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Softvolleyball/Fitness Frauen	WT	Basel	Di	15.00 h
Ballsport/Fitness Männer	WT	Basel	Do	15.00 h

Kosten CHF 10.- pro Lektion

Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden in der Regel 21 Lektionen statt.

Fitness und Gymnastik⁺

RH = Rheinfelderstrasse, B = Belchenstrasse, WE = Westfeld, WT = Waisenhausturnhalle,
A = Anderer Kursort

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

* = Kurs findet im Kursraum und online statt

Barre Training	RH	Basel	Do	13.30 h
Beckenboden Frauen	B	Basel	Di	16.00 h
Faszientraining	B	Basel	Mi	12.00 h
Fit/Beweglich	B	Basel	Mo	08.30 h
Fit/Beweglich *	B	Basel	Di	10.30 h
Fit/Beweglich *	RH	Basel	Di	12.30 h
Fit/Beweglich	B	Basel	Di	17.00 h
Fit/Beweglich	WT	Basel	Di	17.00 h
Fit/Beweglich	B	Basel	Di	18.00 h
Fit/Beweglich	RH	Basel	Mi	08.30 h
Fitness Tai-Ji	WE	Basel	Do	09.30 h
Gleichgewichtstraining	WE	Basel	Mo	10.30 h
Gleichgewichtstraining	B	Basel	Mo	14.00 h
Gleichgewichtstraining	B	Basel	Do	10.30 h
Gleichgewichtstraining	B	Basel	Do	15.00 h
Gleichgewichtstraining	RH	Basel	Fr	10.30 h
Gleichgewichtstraining	RH	Basel	Fr	11.30 h

Gymnastik & Tanz	B	Basel	Do	12.30 h
KraftFit	WE	Basel	Di	09.30 h
KraftFit	WT	Basel	Di	10.30 h
KraftFit *	RH	Basel	Fr	12.30 h
Männerfit	WE	Basel	Mo	17.30 h
Männerfit	A	Liestal	Do	10.00 h
Männerfit *	B	Basel	Do	16.45 h
Männerfit	B	Basel	Do	18.00 h
Rückentraining	RH	Basel	Mo	08.30 h
Rückentraining *	RH	Basel	Mo	09.30 h
Rückentraining	WE	Basel	Di	08.30 h
Rückentraining *	B	Basel	Mi	15.00 h
Rückentraining	B	Basel	Mi	16.00 h
RückenFit	WE	Basel	Do	08.30 h
Rückentraining	A	Liestal	Do	09.00 h
Rückentraining	RH	Basel	Do	14.30 h
Rückentraining	RH	Basel	Fr	08.30 h
Rückentraining *	RH	Basel	Fr	09.30 h
Sanfte Gymnastik	B	Basel	Mo	10.30 h
Sanfte Gymnastik	WE	Basel	Di	10.30 h
Sanfte Gymnastik *	RH	Basel	Mi	09.30 h
Sanfte Gymnastik	RH	Basel	Mi	10.30 h
Sanfte Gymnastik	B	Basel	Mi	14.00 h
Sanfte Gymnastik	A	Riehen	Do	10.00 h
Sanfte Gymnastik	B	Basel	Do	11.30 h

Kosten CHF 16.– pro Lektion

Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden in der Regel 21 Lektionen statt.

Schnupperwoche

Die Kurse mit kostenloser Schnupperstunde finden vom 8.1.-14.1.2024 statt.

Functional Fitness	1x	WE	Basel	Mo	08.30 h	08.01.24
Beweglichkeitstraining	1x	B	Basel	Do	08.30 h	11.01.24
Sanfte Gymnastik	1x	WE	Basel	Fr	09.30 h	12.01.24

Kurse mit Anmeldung bis 3 Tage vor Kursbeginn

Functional Fitness	8x	WE	Basel	Mo	08.30 h	15.01.24
Beweglichkeitstraining	8x	B	Basel	Do	08.30 h	18.01.24
Sanfte Gymnastik	8x	WE	Basel	Fr	09.30 h	19.01.24

Kurse mit Anmeldung bis 1Woche vor Kursbeginn

Functional Fitness	11x	WE	Basel	Mo	08.30 h	08.04.24
Beweglichkeitstraining	11x	B	Basel	Do	08.30 h	11.04.24
Sanfte Gymnastik	11x	WE	Basel	Fr	09.30 h	12.04.24

Kosten CHF 16.– pro Lektion

GymFit/GymFit⁺

RH = Rheinfelderstrasse, B = Belchenstrasse, WE= Westfeld, WT= Waisenhausturnhalle
A = Anderer Kursort

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

*= Kurs findet online statt

GymFit+	A	St. Peter u. Paul, Baslerstrasse 51	Allschwil	Mo	14.00 h
GymFit	A	St. Theresia, Baslerstrasse 242	Allschwil	Mo	14.00 h
GymFit	A	Obesunne, Bromhübelweg 15	Arlesheim	Mo	09.30 h
GymFit	A	Turnhalle Domplatz	Arlesheim	Mo	16.30 h
GymFit	A	Turnhalle Domplatz	Arlesheim	Mo	17.30 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	08.30 h
GymFit Männer	A	L'Esprit, Laufenstrasse 44	Basel	Mo	09.00 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	09.30 h
GymFit+	B	Belchenstrasse 15	Basel	Mo	09.30 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	10.30 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	13.45 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	14.50 h
GymFit	A	Pfarrheim St. Anton	Basel	Mo	15.00 h
GymFit Frauen	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	16.00 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	17.00 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Di	08.30 h
GymFit	A	Gellertkirche, Chr. Merian-Platz 5	Basel	Di	09.00 h
GymFit+ Frauen	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Di	09.30 h
GymFit Männer	B	Belchenstr. 15	Basel	Di	09.30 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Di	14.00 h
GymFit Frauen	RH	Rheinfelderstrasse 29	Basel	Di	14.30 h
GymFit	B	Belchenstr. 15	Basel	Di	15.00 h
GymFit	B	Belchenstr. 15	Basel	Mi	08.30 h
GymFit	B	Belchenstr. 15	Basel	Mi	09.30 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Do	08.30 h
GymFit	A	Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370	Basel	Do	09.00 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Do	09.30 h
GymFit	A	Allmendstr.36	Basel	Do	09.30 h

GymFit+	B	Belchenstr. 15	Basel	Do	09.30 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Do	10.30 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Do	14.00 h
GymFit+	B	Belchenstr. 15	Basel	Do	14.00 h
GymFit	A	Thomaskirche, Hegenheimerstr. 229	Basel	Do	15.00 h
GymFit+ Frauen	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Do	16.30 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Fr	08.30 h
GymFit+	B	Belchenstr. 15	Basel	Fr	09.00 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Fr	09.30 h
GymFit	B	Belchenstr. 15	Basel	Fr	10.00 h
GymFit	A	Turnhalle Kilchbühl, Kilchbühlstrasse 7	Biel-Benken	Mo	09.00 h
GymFit	A	Turnhalle Margarethen	Binningen	Mi	14.00 h
GymFit	A	Turnhalle, Hotzlerweg 16	Blauen	Mi	16.00 h
GymFit	A	Turnhalle, Hinter den Gärten 14	Brislach	Mo	14.00 h
GymFit	A	Turnhalle, Gillmatten 1	Duggingen	Mo	09.15 h
GymFit+	A	Turnhalle Schulhaus Hintere Matte	Ettingen	Mo	10.30 h
GymFit	A	Turnhalle Mühlacker, Schulstr. 14	Frenkendorf	Mi	14.30 h
GymFit	A	Turnhalle, Mossmattstrasse 4	Giebenach	Mo	15.30 h
GymFit	A	Turnhalle Primarschule	Grellingen	Mo	09.00 h
GymFit	A	Mehrzweckhalle, Landstrasse 50	Itingen	Mo	16.30 h
GymFit+	A	Mehrzweckhalle, Seemätteliweg 19	Liesberg	Di	19.00 h
GymFit	A	Mehrzweckhalle, Seemätteliweg 19	Liesberg	Mi	16.00 h
GymFit	A	Sportzentrum, Rosenstrasse 21A	Liestal	Di	14.30 h
GymFit	A	Mehrzweckhalle, Liestalerstrasse 34	Lupsingen	Mo	16.15 h
GymFit	A	Turnhalle, Obermattstr. 3	Maisprach	Do	09.15 h
GymFit	A	Ref. Kirchgemeindehaus	Münchenstein	Mo	09.00 h
GymFit	A	Ref. Kirchgemeindehaus	Münchenstein	Mo	10.00 h
GymFit	A	Wohngenossenschaft 3 Birken	MuttENZ	Mi	09.15 h
GymFit	A	Kirchgemeindehaus Feldreben	MuttENZ	Do	14.15 h
GymFit+	A	Wehrlin Turnhalle	Oberwül	Mi	15.50 h
GymFit Frauen	A	Ref. Kirchgemeindehaus	Reinach	Di	09.00 h
GymFit Frauen	A	Erlensträsschen 47, FEG	Riehen	Mi	09.00 h
GymFit	A	APH Wendelin, Inzlingerstrasse 50	Riehen	Fr	10.00 h
GymFit	A	Mehrzweckhalle, Zollstrasse 5	Schönenbuch	Fr	14.00 h

GymFit Frauen	A	Turnhalle Primarschule, Schulstrasse 7	Sissach	Mi	14.30 h
GymFit Männer	A	Turnhalle Primarschule, Schulstrasse 7	Sissach	Mi	16.00 h
GymFit	A	Bahnhofschulhaus, Bahnhofstrasse 36	Therwil	Mo	14.00 h
GymFit Männer	A	Bahnhofschulhaus, Bahnhofstrasse 36	Therwil	Mi	14.00 h
GymFit+	A	Bahnhofschulhaus, Bahnhofstrasse 36	Therwil	Fr	09.15 h
GymFit	A	Turnhalle, Turnplatzweg 2	Wahlen	Mo	16.15 h
GymFit	A	Alte Turnhalle, Friedhofstrasse 11	Zwingen	Mi	14.00 h

GymFit+*		Online Kurs - verlangen Sie die Zugangsdaten info@akzentforum.ch In diesem Kurs können Sie auch verpasste Lektionen nachholen.	Online	Di	11.30 h
----------	--	--	--------	----	---------

Kosten CHF 10.- pro Lektion
Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden in der Regel 21 Lektionen statt.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Tag der offenen Tür	10-14 Uhr	Samstag	13.01.24
Fitnesscenter	Belchenstr.15	mit Sensopro	Jahresabonnement CHF 705.-

Information Der Sensopro ist ein innovatives Gerät zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeit.

061 206 44 25 oder fitness@akzentforum.ch
Verlangen Sie unseren Flyer Krafttraining

Tanzen

Schwung in den Alltag bringen

Solo- und Paartanz⁺

RH = Rheinfelderstrasse, B = Belchenstrasse, WE=Westfeld, WT = Waisenhausturnhalle,
A = Anderer Kursort

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

¹ = Solo, ² = Paartanz, ³ = Tanzschule Fromm * = Kurs findet im Kursraum und online statt

¹ Latin Dance ³	A	Basel	Mi	11.00 h
¹ Latin Dance ³	A	Basel	Mi	14.00 h
¹ Latin Dance ³	A	Basel	Do	11.00 h
¹ Let's Dance – Modern	WE	Basel	Mo	11.30 h
¹ Let's Dance* Standard -& Latin Tänze	RH	Basel	Mo	15.45 h
¹ Let's Dance - Standard -& Latin Tänze	RH	Basel	Mo	17.00 h
¹ Let's Dance	RH	Basel	Di	16.30 h
¹ Line Dance Einsteiger	B	Basel	Mo	15.00 h
¹ Line Dance	B	Basel	Mo	16.00 h
¹ Line Dance	RH	Basel	Do	10.30 h
¹ Line Dance	RH	Basel	Do	16.30 h
¹ Line Dance	RH	Basel	Do	17.30 h
² Standard, Fortgeschrittene ³	A	Basel	Mi	15.30 h
² Standard, Fortgeschrittene ³	A	Basel	Mi	16.30 h
² Standard, leicht Fortgeschrittene ³	A	Basel	Do	15.15 h

Kosten Latin Dance, Let's Dance, Line Dance, Standard CHF 16.– pro Lektion
Kosten Modern Dance CHF 20.– pro Lektion

Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden in der Regel 21 Lektionen statt (2 Quartale).

Schnupperwoche

Die Kurse mit kostenloser Schnupperstunde finden vom 8.1.-14.1.2024 statt.

¹ = Solo, ² = Paartanz, ³ = Tanzschule Fromm

¹ Let's Dance – Modern	1x	WE Basel	Di	18.00 h	09.01.24
² Standard, Anfänger ³	1x	A Basel	Do	14.00 h	11.01.24
¹ Modern Dance	1x	WE Basel	Do	18.00 h	11.01.24
¹ Line Dance Einsteiger	1x	WE Basel	Fr	11.30 h	12.01.24

Kurse mit Anmeldung bis 3 Tage vor Kursbeginn

¹ Let's Dance – Modern	8x	WE Basel	Di	18.00 h	16.01.24
² Standard, Anfänger ³	8x	A Basel	Do	14.00 h	18.01.24
¹ Modern Dance	8x	WE Basel	Do	18.00 h	18.01.24
¹ Line Dance Einsteiger	8x	WE Basel	Fr	11.30 h	19.01.24

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

¹ Let's Dance – Modern	12x	WE Basel	Di	18.00 h	09.04.24
² Standard, Anfänger ³	11x	A Basel	Do	14.00 h	11.04.24
¹ Modern Dance	11x	WE Basel	Do	18.00 h	11.04.24
¹ Line Dance Einsteiger	11x	WE Basel	Fr	11.30 h	12.04.24

Kosten Latin Dance, Let's Dance, Line Dance, Standard
Kosten Modern Dance

CHF 16.– pro Lektion
CHF 20.– pro Lektion

Tänze aus aller Welt⁺

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Tänze aus aller Welt	A	Ref. Kirchgemeindehaus	Arlesheim	Di	14.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Zwinglihaus	Basel	Fr	09.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Pilatusstrasse 44	Basel	Fr	10.00 h
Tänze aus aller Welt	A	Treffpunkt Breite	Basel	Fr	14.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Zentrum Schlossacker	Binningen	Mo	09.00 h
Tänze aus aller Welt	A	Zentrum Schlossacker	Binningen	Mo	10.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Kirchmatt Aula	Birsfelden	Mi	09.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Schulhaus Hämisgarten	Bottmingen	Fr	09.15 h

Tänze aus aller Welt	A	Gemeindesaal	Gelterkinden	Do	09.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Turnhalle Rüb matt	Hölstein	Mi	09.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Ref. Kirchengemeindesaal	Laufen	Di	15.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Restaurant Falken 1. Stock	Liestal	Mi	09.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Saal der kath. Kirchengemeinde	Pratteln	Di	09.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Freizeitzentrum Landauer	Riehen	Mo	15.00 h
Tänze aus aller Welt	A	Kath. Pfarreiheim	Therwil	Mo	14.30 h

Kosten CHF 10.- pro Lektion

Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden in der Regel 21 Lektionen statt.

WE=Westfeld, WT = Waisenhausturnhalle

Kurse mit Anmeldung bis 3 Tage vor Kursbeginn an tanzen@akzentforum.ch

Longways, Fortgeschritten	1x	WE Basel	Sa	14.00 h	10.02.24
Longways, Fortgeschritten	1x	WT Basel	Sa	14.00 h	09.03.24
Longways, Fortgeschritten	1x	WT Basel	Sa	14.00 h	13.04.24
Longways, Fortgeschritten	1x	WE Basel	Sa	14.00 h	25.05.24
Longways, Fortgeschritten	1x	WT Basel	Sa	14.00 h	22.06.24

Dauer Pro Termin 3 Stunden

Kosten CHF 28.- pro Anlass

Veranstaltung ohne Anmeldung

Offenes Tanzen, für Einsteiger geeignet	1x	Kronenmattsaal, Mo Binningen	14-17 h	22.01.24
---	----	---------------------------------	---------	----------

Kosten CHF 10.- pro Anlass

Wassersport

Gelenkschonend kräftigen und entspannen

Aqua Gym⁺

Die Lektionen dauern in der Regel 45 Minuten.

AquaGym	Dalbehof	Basel	Mo	09.45 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Mo	10.30 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Mo	11.15 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Di	08.30 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Di	09.15 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Fr	08.30 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Fr	09.15 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	08.30 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	09.30 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	10.15 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	14.00 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	14.45 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	15.30 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	16.15 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Di	08.30 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Di	09.15 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Di	13.45 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Di	14.30 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mi	14.00 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mi	14.45 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Do	10.15 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Do	11.00 h
AquaGym+	Bläsischulhaus	Basel	Mi	16.00 h
AquaGym+	Schulhaus Schützenmatt	Aesch	Mi	14.00 h
AquaGym	Hallenbad Burggarten	Bottmingen	Mo	14.00 h
AquaGym+	Mühlacker	Frenkendorf	Mi	16.00 h
AquaGym+	Hallenbad Gitterli	Liestal	Do	09.15 h

AquaGym	Hallenbad	Muttenz	Fr	14.15 h
AquaGym	Hallenbad Hüslimatt	Oberwil	Fr	14.15 h
AquaGym+	Wasserstelzenschulhaus	Riehen	Fr	12.30 h
Aqua-Power	Bläsischulhaus	Basel	Mi	16.45 h

Kosten BL AquaGym/AquaGym+	CHF 12.– pro Lektion exkl. Eintritt
Kosten BS AquaGym/AquaGym+	CHF 16.– pro Lektion inkl. Eintritt
Kosten Aqua-Power	CHF 22.60 pro Lektion inkl. Eintritt, 2 Quartale

Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden in der Regel 21 Lektionen statt.

Schnupperwoche

Die Kurse mit kostenloser Schnupperstunde (exkl. Eintritt) finden vom 8.1.-14.1.2024 statt.

AquaGym+	Hallenbad Gitterli	Liestal	Do	08.15 h	11.01.24
----------	--------------------	---------	----	---------	----------

Kurse mit Anmeldung bis 3 Tage vor Kursbeginn

AquaGym+	Hallenbad Gitterli	Liestal	Do	08.15 h	18.01.24
----------	--------------------	---------	----	---------	----------

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

AquaGym+	Hallenbad Gitterli	Liestal	Do	08.15 h	11.04.24
----------	--------------------	---------	----	---------	----------

Outdoorsport

Fitness an der frischen Luft

Walking/Nordic Walking⁺

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Sportliches Spazieren	Wettsteinpark bei Spielgeräten	Basel	Mo	09.15 h
Fit im Wald	Allschwilerweiher Parkplatz	Allschwil	Do	09.00 h
Walking/Nordic Walking	Wasserturm	Basel	Mo	09.00 h
Walking/Nordic Walking	Parkplatz Sperrmatt	Zunzgen	Mo	09.30 h
Walking/Nordic Walking	Parkplatz Sperrmatt	Zunzgen	Mo	09.30 h
Walking/Nordic Walking	Nähe Heiligholz	Münchenstein	Di	09.00 h
Walking/Nordic Walking	Sportplatz Schoren	Basel	Di	09.30 h
Walking/Nordic Walking	Sportplatz Schoren	Basel	Di	09.30 h
Walking/Nordic Walking	Brüglingen, Pro Senectute	Basel	Mi	09.00 h
Walking/Nordic Walking	Brüglingen, Pro Senectute	Basel	Mi	09.00 h
Walking/Nordic Walking	Sportplatz Margelacker	Muttenz	Do	08.30 h
Walking/Nordic Walking	Brüglingen, Pro Senectute	Basel	Fr	09.00 h
Walking/Nordic Walking	Brüglingen, Pro Senectute	Basel	Fr	09.00 h
Walking/Nordic Walking	Allschwilerweiher Parkplatz	Allschwil	Fr	14.00 h

Kosten	CHF 9.- pro Lektion
Dauer	In der Regel 60 Minuten
Anzahl Lektionen	Im halben Jahr finden in der Regel 22 Lektionen statt.

Kurs mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Walking/Nordic Walking	12x	Füllinsdorf	Di	9.00 h	09.04.24
------------------------	-----	-------------	----	--------	----------

Kosten	CHF 9.-pro Lektion
Dauer	In der Regel 60 Minuten
Treffpunkt	Uferstr. 4, beim Parkplatz TCS Füllinsdorf

eMountainBike Touren⁺

Die Touren sind ausschliesslich für E Mountainbike geeignet. Die abwechslungsreichen Touren führen über befestigte und unbefestigte Strassen, Wege, Pfade durch Felder, Wälder oder Wiesen. Entdecken Sie Hügel, Berge und Täler auf zwei Rädern.

Anmeldung bis 3 Tage vor der Tour an info@akzentforum.ch

Bubendorf Rundtour	4 h	Do	07.03.24
Bubendorf – Bad Schauenburg – Gempen - Bubendorf	4 h	Do	04.04.24
Holderbank - Rinderberg – Oberberg - Holderbank	4 h	Do	02.05.24
Bubendorf – Sixfeld – Stierenberg - Bubendorf	4h	Do	06.06.24
Oberdorf – Barbertenfluh – Waldweide - Oberdorf	4 h	Do	04.07.24

Treffpunkt jeweils am Startort

Kosten CHF 20.- pro Tour

Bestellen Sie unser Detailprogramm

Wandern⁺

Bestellen Sie unser Detailprogramm

Der Wiese entlang	1 ¼ h	Di	09.01.24
Fondueplausch in der Remelbeiz	2 h	Mi	17.01.24
Bern – die unbekannte Stadt	3-4 h	Fr	02.02.24
Diegten – Sissach	3 h	Mo	05.02.24
Der Ergolz entlang	1 ½ h	Di	06.02.24
Über den Rührberg nach Wyhlen	2 ½ h	Mi	14.02.24
Laufenburg - Wallbach	3 ½ h	Mo	04.03.24
Kloster Olsberg	1 ¼ h	Di	05.03.24
Olten – Born – Olten	4 h	Fr	15.03.24
Kirschblüten rund um Herznach	3 h	Mi	20.03.24
Wallbach – Rheinfelden	3 ¼ h	Mo	08.04.24
Zur Ermitage	1 ½ h	Di	09.04.24
Gempen – Pratteln	2 ¼ h	Fr	12.04.24
Stierengraben und Bettstigi	3 ½ h	Mi	17.04.24

Arlesheim – Seewen / Besuch im Musikautomaten Museum möglich	3 h	Do	18.04.24
Hirnichopf (Meltingen)	4 h	Fr	03.05.24
Langenbruck – Kloster Schönthal	3 h	Fr	03.05.24
Challpass – Challhöchi – Burg – Flüh	3 ½ h	Mo	06.05.24
Skulpturenweg Reinach	1 ½ h	Di	07.05.24
Challpass – Blattepass - Aesch	4 h	Fr	10.05.24
Zum höchsten Punkt in Baselland	3 ½ h	Mi	15.05.24
Hohe Möhr (von Hausen i. Wiesental nach Zell)	4 h	Fr	31.05.24
Passwang – Hirnichopf – Kloster Beinwil	4 ¼ h	Mo	03.06.24
Dem Homburgerbach entlang	1 ½ h	Di	04.06.24
Nunningen – Kloster Beinwil	2 ½ h	Fr	07.06.24
Passwang – Hinderi Egg – Waldenburg	3 ½ h	Fr	07.06.24
Auf dem Flösserweg im Fricktal	4 h	Mi	19.06.24

Kosten CHF 10.– pro Wanderung

Generationen in Bewegung⁺

Hopp-la Fit	Schützenmattpark	Basel	Do	15.00 h
-------------	------------------	-------	----	---------

Kosten kostenlos
 Treffpunkt bei den Holzkisten
 Partner Stiftung Hopp-la, Christoph Merian Stiftung
 Besonderes Winterpause bis Ende Februar 2024, Start im Park am 09.03.2024

Informationen zu den Kursen

Auf unserer Website finden Sie die Details zu allen Kursen. Fragen zum Angebot beantworten wir gerne auch telefonisch. Sie können sich per Mail, direkt über unsere Website → akzentforum.ch oder telefonisch anmelden.

Kosten

Genauere Preise der Angebote siehe Website.

Fortlaufende Kurse:

Anmeldung und Abrechnung

Kurse ohne Datum sind fortlaufende Kurse. In diesen ist der Einstieg jederzeit möglich. Eine Schnupperstunde kann in der Regel kostenlos besucht werden.

Die Kursgebühren für fortlaufende Kurse werden pro Viertel- oder Halbjahr abgerechnet. Bei einem Neueinstieg werden die Gebühren ab der Anmeldung bis Ende Viertel- oder Halbjahr verrechnet.

Kurse und Veranstaltungen mit Datum:

Anmeldung und Abrechnung

In Kursen mit Datum bitten wir um eine Anmeldung bis 14 Tage vor Kurs- oder Veranstaltungsbeginn. Sind noch Plätze frei, nehmen wir gerne zusätzliche Anmeldungen nach Anmeldeschluss entgegen. Schnuppern nicht möglich.

Bei Durchführung des Kurses oder der Veranstaltung erhalten Sie nach Anmeldeschluss eine Rechnung, die gleichzeitig als Teilnahmebestätigung gilt. Bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss müssen wir die vollen Kosten verrechnen.

Versäumte Lektionen berechtigen zu keinem Preisabzug.

Kostenreduktion

Dank einem Förderfond von Pro Senectute beider Basel erhalten Sie als Inhaberin oder Inhaber der KulturLegi-Card auf die meisten Sport- und Bildungsangebote eine Reduktion von 50 Prozent.

→ bb.prosenectute.ch/kulturlegi

AGB

Bei einer Anmeldung gelten die aktuellen Geschäftsbedingungen:

→ bb.prosenectute.ch/agb-freizeit

Kurse, die mit einem  bezeichnet sind, sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

Pro Senectute beider Basel
Akzent Forum

Rheinfelderstrasse 29
4058 Basel

061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch
facebook.com/prosenectute.bb