

Akzent Forum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(2016)**

Heft 4: **Körperkult : Schönheit, Bewegung, Ernährung**

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«WAISENHAUS-AREAL» – TAG DER OFFENEN TÜR

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

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

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

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

Samstag, 10. September, 11.00–18.00 h

Tanzworkshops Akzent Forum

12.00–12.45 h	Country Line Dance und Walzer
14.00–14.45 h	Salsa und Disco Fox
16.00–16.45 h	Wiener Walzer und Englischer Walzer

KRAFTTRAINING – Gesundheit

Fitnesscenter 50+ Belchenstrasse 15, Basel

Mo – Fr	08.00 – 12.00 h		
Mo, Do	15.00 – 18.00 h	Di, Mi	15.00 – 17.00 h
Sa	09.00 – 11.00 h		

Preise Belchenstrasse

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

6 Monate Fr. 530.– (inkl. 8% MwSt.)

12 Monate Fr. 630.– (inkl. 8% MwSt.)

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

Kurs- und Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstrasse 29, Basel

Mo – Fr 08.00 – 19.30 h*

*Zwischen 14 und 15 Uhr ist keine Fachperson anwesend.

Preise Rheinfelderstrasse

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

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

Beratung und Betreuung in unseren Krafräumen

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

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

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

BESONDERE ANGEBOTE

TANZ

STANDARD UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Wiederholung der bereits erlernten Tänze und Figuren mit individueller Betreuung

Basel	Freie Str. 34
Leitung	Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin
07.–28.09.	Mi 15.30–16.30 h 4x Fr.64.–

LONGWAYS, CONTRAS, SQUARES... für Tanzgewohnte

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

Ohne Anmeldung, Tanzschläppli mitnehmen, Turnhallenboden

Basel	Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Anne Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen
24.09.	Sa 14.00–17.00 h Fr. 20.–

FITNESS & GYMNASTIK

GEZIELTE BEWEGUNGSBERATUNG

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

Ort	Rheinfelderstr. 29, Basel
Leitung	Katrin Ackermann, Sportlehrerin
Dauer	20 Minuten
Kosten	keine

Aus dem BERGWANDERPROGRAMM*

Sehr schöner und bekannter Höhenweg von Engelberg	Marschzeit
23.08. Panoramareicher Walenpfad	4–4,5h

*Bergwanderprogramm und Wanderprogramm bestellen unter 061 206 44 66

Erich Husner: «Gefordert sein tut gut»

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

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

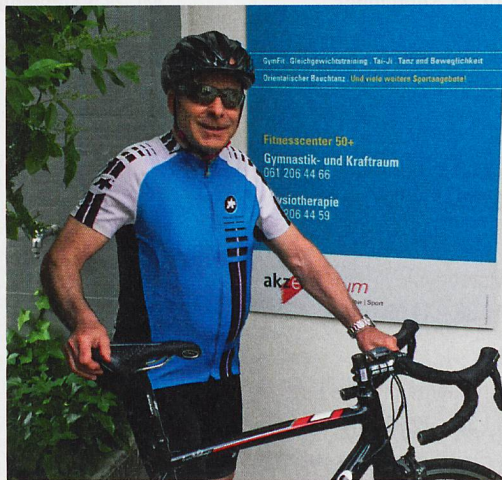
Husner lernte ursprünglich Vermessungsingenieur und arbeitete bis zu seiner Pensionierung viele Jahre in der Informatik des Kantons Basel-Stadt. «Ich habe immer ein wenig Sport gemacht», erzählt er. Mit dreissig entdeckte er den Radsport für sich: «Mir kamen die guten Ideen beim Velofahren.» Er fährt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

Männerfit eine gute Ergänzung

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

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

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



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

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

Einfacher in der Gruppe

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

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

Montag, 26. September – Samstag, 1. Oktober

Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15, Basel

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

Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel

Schnuppern im Kraftraum	Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr
	Montag, Donnerstag	15.00 – 18.00 Uhr
	Dienstag, Mittwoch	15.00 – 17.00 Uhr
	Samstag	09.00 – 11.00 Uhr

Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstrasse 29, Basel

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

Waisenhaus-Turnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel

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

Sport und Bewegung Gesamtes Angebot

	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleichgewicht	Entspannung	Körperwahrnehmung	Intensität 1 – 3
AquaFit/Aqua-Power	■		■	■		■		2 – 3
AquaGym/AquaGym+	■	■	■	■	■	■		1 – 3
Atemkurse		■		■	■	■	■	1
Ballsport und Fitness (nur Männer)	■	■	■	■	■			2
Bauch – Beine – Po	■	■	■	■	■		■	2 – 3
Beckenbodentraining	■						■	2
Bergwandern und Schneeschuhtouren	■		■		■	■		3
Country Line Dance		■	■	■	■	■	■	3
Feldenkrais		■		■	■	■	■	1
Fit im Wald	■		■	■	■	■		1 – 3
Fit/Beweglich	■	■	■	■	■	■	■	2
Gleichgewichtstraining	■	■		■	■		■	1 – 2
GymFit/GymFit+	■	■	■	■	■	■	■	1 – 3
Körpertraining – Koordination	■			■	■			2
Körpertraining – Stretching – Entspannung		■		■		■	■	1
Let's Dance		■	■	■	■	■	■	2 – 3
Männerfit	■	■	■	■	■		■	3
Nordic Walking	■		■	■	■	■		2 – 3
Orientalischer Bauchtanz		■	■	■	■	■	■	2
Osteogym	■	■		■	■	■	■	1
Pilates	■	■		■		■	■	2 – 3
PowerGym	■	■	■	■	■		■	3
Qi-Gong der 5 Elemente	■	■		■	■	■	■	1
Rhythmische Gymnastik	■	■	■	■	■	■	■	2
Rhythmus – Bewegung – Koordination				■	■		■	2
Rückentraining	■	■			■	■	■	2
Sanfte Gymnastik		■		■	■	■	■	1
Softvolleyball & Fitness (nur Frauen)	■	■	■	■	■			2
Standard und Lateinamerikanische Tänze		■	■	■	■	■	■	2 – 3
Steptanz		■	■	■	■		■	2 – 3
Tai-Ji	■	■		■	■	■	■	1
Tänze aus aller Welt		■	■	■	■	■		1 – 3
Tennis		■	■	■	■			2
Tennis auf kleinem Feld		■	■	■	■			2
Walking	■	■	■	■	■	■		1 – 3
Wandern			■		■	■		1 – 3
Yoga	■	■			■	■	■	1 – 2

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

TECHNIK-GROSI UND NATURKUNDE-NONNO

Grundkurs

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

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

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

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

Daten 06.–29.09. oder 18.10.–11.11.

Tag/Zeit Dienstag, 14–17 Uhr (4x)

Ort Fachhochschule Nordwestschweiz, Steinentorstr.30, Basel

Voraussetzung: Interesse für Naturwissenschaften und Technik, Freude am Vermitteln von Wissen an Kinder

Leitung Dr. Maria Till, Pädagogische Hochschule FHNW; Prof. Ute Bender, Pädagogische Hochschule FHNW; Daniel Treyer, Hochschule für Technik FHNW; Max Edelman, Hochschule für Technik FHNW

Kosten Fr. 120.– inkl. Material

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

BEGEGNUNG DER GENERATIONEN

Freiwilliger Einsatz an einer Volksschule in Basel oder Riehen

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

MOBIL SEIN & BLEIBEN

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

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

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kosten Gratis

Basel Gartenstr. 143, Ebene 7 (Lift) Di 20.09 08.20–12.00 h

Liestal Oristalstr. 9 Mi 28.09 08.20–12.00 h

BESONDERE ANGEBOTE

KREATIVITÄT & LEBENSGESTALTUNG

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten
Kleine Kunstwerke aus Pappmaché	Basel	01.–15.09.	3x Do	14.00–17.00 h	S. Matthis	Fr. 135.– exkl. Material
Einführungskurs Ikonen-Maltechnik	Basel	01.–22.09.	4x Do	14.00–16.30 h	M. Valari	Fr. 220.– exkl. Material
Skizzieren in der Natur	Basel	01.+07.09.	2x Do	14.00–17.00 h	B. Ramp	Fr. 90.–
Majong-Spiel für Anfänger	Basel	19.10.–02.11.	3x Mi	14.00–16.00 h	W. Zhang	Fr. 138.–
Sinnvolles Gehirntraining	Liestal	19.10.–07.12.	8x Mi	14.00–15.30 h	Ch. Wullschlegler	Fr. 210.–
Aquarellieren	Basel	20.10.–24.11.	6x Do	13.30–15.30 h	R. Weiss	Fr. 210.– exkl. Material
Geistige Fitness	Basel	21.10.–09.12.	8x Fr	10.00–11.30 h	V. Thomann	Fr. 210.–

FÜHRUNGEN UND VORTRÄGE

MATINEEN

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

VORTRÄGE

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

FÜHRUNGEN

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

SPRACHEN

NEUE KURSE in Liestal und Basel

Englisch Anfänger

Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung C. Geisser
21.10.–16.12.	Fr 08.30–09.30h 9x Fr. 207.–

Englisch Anfänger

Liestal , Bahnhofstr. 4	Leitung A. Müller
17.10.–12.12.	Mo 14.00–15.00h 9x Fr. 207.–

Englisch lesen und reden / Leichte Mittelstufe

Liestal , Bahnhofstr. 4	Leitung A. Müller
17.10.–12.12.	Mo 15.15–16.15h 9x Fr. 207.–

Englisch reden lernen / Leichte Mittelstufe

Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung E. Faber
20.10.–15.12.	Do 10.45–11.45h 9x Fr. 207.–

Englisch Konversation / Mittelstufe

Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung A. Bye
18.10.–13.12.	Di 13.45–14.45h 9x Fr. 207.–

Französisch Anfänger

Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung Ch. Graf
20.10.–15.12.	Do 11.45–12.45h 9x Fr. 207.–

Französisch Konversation

Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung Ch. Graf
20.10.–15.12.	Fr 08.10–09.10h 9x Fr. 207.–

Italienisch Anfänger

Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung C. Maiocchi
17.10.–12.12.	Mo 15.15–16.15h 9x Fr. 207.–

Italienisch Anfänger

Liestal , Bahnhofstr. 4	Leitung C. Maiocchi
19.10.–14.12.	Mi 09.00–10.00h 9x Fr. 207.–

Italienisch reden lernen / Leichte Mittelstufe

Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung C. Maiocchi
18.10.–13.12.	Di 15.15–16.15h 9x Fr. 207.–

Italienisch reden lernen / Leichte Mittelstufe

Liestal , Bahnhofstr. 4	Leitung C. Maiocchi
19.10.–14.12.	Mi 10.15–11.15h 9x Fr. 207.–

Italienisch Konversation / Mittelstufe

Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung V. Balmelli
18.10.–13.12.	Di 15.15–16.15h 9x Fr. 207.–

Spanisch Anfänger

Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung A. Fritschi
17.10.–12.12.	Mo 09.30–10.30h 9x Fr. 207.–

Spanisch Anfänger

Liestal , Bahnhofstr. 4	Leitung E. Ramos
20.10.–15.12.	Do 14.00–15.00h 9x Fr. 207.–

Spanisch reden lernen / Leichte Mittelstufe

Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung A. Fritschi
17.10.–12.12.	Mo 08.15–09.15h 9x Fr. 207.–

Spanisch reden lernen / Leichte Mittelstufe

Liestal , Bahnhofstr. 4	Leitung E. Ramos
20.10.–15.12.	Do 15.15–16.15h 9x Fr. 207.–

Russisch Anfänger

Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung Nadejda Guridova
20.10.–15.12.	Do 14.00–15.00h 9x Fr. 207.–

Chinesisch Anfänger

Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung Weimin Zhang
18.10.–13.12.	Di 12.45–13.45h 9x Fr. 207.–

Griechisch Anfänger

Basel , Rheinfelderstr. 29	Leitung M. Valari
20.10.–15.12.	Do 11.15–12.15h 9x Fr. 207.–

Kostenloses Schnuppern in fortlaufenden Kursen ist jederzeit möglich.

AKTUELL

Computeria – Manipulationen an Bildern

Basel Rheinfelderstr. 29 Mo 15.08. 18.00–20.00 h Fr. 20.–

Leitung Peter Hunziker, EDV-Kursleiter

Computeria – Kundenfängerei im Zeitalter des Internets

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

Leitung Beat Schwald, EDV-Kursleiter

Windows 10 für Umsteiger

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

NEU in Liestal und Basel

Tablet und Internet kostenlos nutzen

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

Tablet-Hilfe vor Ort

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

Tablet-Kurse in Liestal, Bahnhofstrasse 4

Leitung Barbara Krieg, EDV-Kursleiterin

iPad Basis

Mi 17.08.–31.08. 16.15–18.15 h 3x Fr. 252.–

Mi 30.11.–14.12. 14.00–16.00 h 3x Fr. 252.–

iPad Aufbau

Mi 07.09.–21.09. 16.15–18.15 h 3x Fr. 252.–

Mi 09.11.–23.11. 16.15–18.15 h 3x Fr. 252.–

iPad Vertiefung

Mi 30.11.–14.12. 16.15–18.15 h 3x Fr. 252.–

BESONDERES ANGEBOT

Unterricht zu Hause

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

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

Basel Rheinfelderstr. 29 Fr 17.08.–14.09. 14.00–16.00 h 5x Fr. 420.–

Basel Rheinfelderstr. 29 Mi 21.09.–19.10. 14.00–16.00 h 5x Fr. 420.–

Basel Rheinfelderstr. 29 Fr 14.10.–11.11. 10.40–12.40 h 5x Fr. 420.–

Leitung Peter Hunziker, EDV-Kursleiter

Samsung Tablet Basis

Mi 17.08.–31.08. 14.00–16.00 h 3x Fr. 252.–

Mi 19.10.–02.11. 14.00–16.00 h 3x Fr. 252.–

Samsung Tablet Aufbau

Mi 07.09.–21.09. 14.00–16.00 h 3x Fr. 252.–

Mi 09.11.–23.11. 14.00–16.00 h 3x Fr. 252.–

Samsung Tablet Vertiefung

Mi 19.10.–02.11. 16.15–18.15 h 3x Fr. 252.–

Handy-Kurse in Liestal, Bahnhofstrasse 4

Leitung Barbara Krieg, EDV-Kursleiterin

iPhone Basis

Fr 02.09.–16.09. 08.30–10.30 h 3x Fr. 210.–

Fr 14.10.–28.10. 08.30–10.30 h 3x Fr. 210.–

iPhone Aufbau

Fr 11.11.–25.11. 08.30–10.30 h 3x Fr. 210.–

Samsung Handy Basis

Fr 02.09.–16.09. 10.45–12.45 h 3x Fr. 210.–

Fr 14.10.–28.10. 10.45–12.45 h 3x Fr. 210.–

Samsung Handy Aufbau

Fr 11.11.–25.11. 10.45–12.45 h 3x Fr. 210.–