

PRO SENECTUTE

Akzentforum

Bildung und Sport

Kurse und Veranstaltungen

Januar–Juni 2022

**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

Ihr Surplus für Körper und Geist

Neue Welten entdecken⁺

Die Angebote dauern in der Regel 90 Minuten.

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

Beachten Sie die Zertifikats-* oder Maskenpflicht*

F = Führung V=Vortrag M=Matinee

Anmeldung bis 14 Tage vor der Veranstaltung

M	Mondknoten im Lebenslauf*	Di	10.00 h	18.01.22
---	---------------------------	----	---------	----------

Auf den Tag genau lassen sich im Lebenslauf jedes Individuums die Mondknoten bestimmen.

Sie wiederholen sich alle 18 2/3 Jahre und bedeuten jedes Mal eine Art «Häutung».

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus Zweiges und Dozent

V	Rheuma, Gicht und Arthrose*	Mi	14.30 h	19.01.22
---	-----------------------------	----	---------	----------

Rheuma, Gicht und Arthrose zählen zu den Stoffwechselerkrankungen. Vorschläge zu Behandlung mit Heilpflanzen, Ernährung und Schüssler Salzen.

Agathe Bohny, Naturheilärztin

F	St. Chrischona Sendeturm*	Gut zu Fuss	Mo	14.00 h	24.01.22
---	---------------------------	-------------	----	---------	----------

Sie sehen eine informative Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung des höchsten Sendeturms der Schweiz. Danach geht es auf den Turm.

M	Prost Neujahr*	Di	10.00 h	25.01.22
---	----------------	----	---------	----------

Hintergründiges zu Sylvester, Neujahr und den heiligen drei Königen.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler

V	Steuern sind keine Kunst*	kostenlos	Di	14.00 h	25.01.22
---	---------------------------	-----------	----	---------	----------

Kennenlernen der neuen Online Plattform eSteuern. Registrierung und Anmeldung sowie die Bedienung von BalTax Online wird schrittweise erläutert.

Andreas Lindenmann, Steueramt Kanton Basel-Stadt

V	Michelangelo Buonarroti*	Mi	14.30 h	26.01.22
---	--------------------------	----	---------	----------

Michelangelo ist einer der bedeutendsten Künstler aller Zeiten, dessen künstlerische Grösse die italienische Hochrenaissance übersteigt.

Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

F	Basler Universitätsbibliothek*		Do	10.00 h	27.01.22
---	--------------------------------	--	----	---------	----------

Die älteste weltliche Bibliothek der Schweiz wurde erstmals 1471 bezeugt. Der Bestand umfasst rund 3,5 Millionen Bücher, darunter wertvolle alte Handschriften und Frühdrucke. Die elektronischen Ressourcen E-Book, E-Journal und Datenbanken werden stetig ausgebaut.

V	Sibirien: Eroberung und Erschliessung*	16.-20.Jh.	Do	14.00 h	27.01.22
---	--	------------	----	---------	----------

Die Erschliessung Sibiriens im russischen Zarenreich bedeutete für viele Völker eine grosse Entwicklung. Wegen seines Reichtums an Bodenschätzen und die Transsibirische Eisenbahn wurde das ferne Land in den Moskauer Staat integriert.
Paul Meinrad Strässle, Historiker und Kulturwissenschaftler

F	Staatsarchiv Basel-Stadt*	Gut zu Fuss	Mo	9.30 h	31.01.22
---	---------------------------	-------------	----	--------	----------

Vor mehr als 150 Jahren wurde das Archiv als erstes Staatsarchiv der Schweiz gebaut. Es birgt einen reichen Fundus von Dokumenten, Prachtstücke aus fast tausend Jahren Geschichte.

F	Der frisch restaurierte Musiksaal*	Gut zu Fuss	Di	9.30 h	01.02.22
---	------------------------------------	-------------	----	--------	----------

Der Musiksaal in neuem Glanz. Wissenswertes aus der Zeit von 1876, als der Architekt J. J. Stehlin den Bau des Stadtcasinos erweiterte und von archäologischen Grabungen.
Markus Schmid, Architekt und ehem. Mitarbeiter der Denkmalpflege

F	Pauluskirche – ein Gesamtkunstwerk*	Gut zu Fuss	Mi	9.30 h	02.02.22
---	-------------------------------------	-------------	----	--------	----------

Die imposante Kirche ist ein Juwel des Jugendstils. Sie wurde von 1898 bis 1901 von der Architekturgemeinschaft Curjel und Moser gebaut.
Rose-Marie Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin

F	Das neue Radio Studio Basel*	Gut zu Fuss	Do	14.30 h	03.02.22
---	------------------------------	-------------	----	---------	----------

Das neue Radio Studio Basel. Sie erhalten Einblick in die Kunst des Radiomachens und die Produktions- und Redaktionsräume.

F	Seniorenresidenz Südpark*	Gut zu Fuss	Mo	15.00 h	07.02.22
---	---------------------------	-------------	----	---------	----------

Einführung in die Philosophie und das Leitbild des Hauses. Rundgang durch die Räumlichkeiten, die von den Basler Architekten Herzog & de Meuron gebaut wurde.

F	Besuch bei Kostüm Kaiser*	Gut zu Fuss	Di	14.30 h	08.02.22
---	---------------------------	-------------	----	---------	----------

Über 40'000 Kostüme, Requisiten, Schuhe, Perücken und Accessoires lassen Träume wahr werden.

F	Fische im Vivarium*	Exkl. Eintritt	Mo	16.30 h	14.02.22
---	---------------------	----------------	----	---------	----------

Eine Vielfältigkeit der Fischwelt zeigt das Vivarium im Basler Zoo. Sie hören Merkwürdiges und Geheimnisvolles über diese bunte Welt.

M	Ikonen – Fenster zur Ewigkeit*		Di	10.00 h	15.02.22
---	--------------------------------	--	----	---------	----------

Ikonen sind keine «Kunst» im landläufigen Sinn. Sie sind religiöse Gegenwartigkeit – die Maler bleiben anonym. Daher nennt sie Pawel Florensky «Fenster zur Ewigkeit».
Marcus Schneider, Leiter Paracelsus Zweiges und Dozent

F	Kaffeerösterei Bertschi in Birsfelden*	Gut zu Fuss	Mi	9.30 h	16.02.22
---	--	-------------	----	--------	----------

Entdecken Sie Kaffee! Sie sehen den Film über mexikanische Kleinbauern und besichtigen die Rösterei und das Kaffeemuseum mit über 1600 Kaffee-Exponaten und werden gemeinsam Kaffee rösten. (Kosten: CHF 35.–)

M	Einführung zur Basler Fasnacht*		Di	10.00 h	22.02.22
---	---------------------------------	--	----	---------	----------

Hintergründiges von den «drey scheenschte Dääg» für alle, die schon immer wissen wollten, weshalb die Basler Fasnacht dem normalen Fasnachtskalender hinterherhinkt.
Mike Stoll, Religionswissenschaftler

F	Der Ackermannshof*	Gut zu Fuss	Mi	10.00 h	23.02.22
---	--------------------	-------------	----	---------	----------

Er besteht aus vier Häusern, die seit dem 13. Jahrhundert gebaut wurden. Bei der Renovation im Obergeschoss wurden Wandmalereien aus der zweiten Hälfte des 16. Jh. entdeckt.
Markus Schneider, Architekt und ehem. Denkmalpfleger

M	Hieronymus*		Di	10.00 h	15.03.22
---	-------------	--	----	---------	----------

Von den vier grossen «Kirchenvätern» ist Jerôme oder Hieronymus der am wenigsten bekannte; dabei fusst auf ihm unsere Bibel-Überlieferung.
Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus Zweiges und Dozent

F	Die Salzkammer*	Gut zu Fuss	Mi	14.00 h	16.03.22
---	-----------------	-------------	----	---------	----------

In der Direktorenvilla von Otto von Glenck wird die spannende Geschichte des «weissen Goldes» gezeigt – von den Anfängen der Salzgewinnung und des Salzhandels bis hin zur industriellen Verarbeitung.

F	Sutterbegg*	Gut zu Fuss	Do	8.30 h	17.03.22
---	-------------	-------------	----	--------	----------

Sie besuchen die Backstube, die Torten- und Kuchenabteilung, die Praliné-Produktion sowie die Geschenk- und Verpackungsabteilung von Sutterbegg.

F	Die Menschenaffen im Zoo*	Gut zu Fuss	Mo	16.30 h	21.03.22
---	---------------------------	-------------	----	---------	----------

Sie beobachten die Tiere, ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten, ihre Gewohnheiten und erfahren, was der Basler Zoo für die Menschenaffen macht.

M	Mozart in seinen Briefen*		Di	10.00 h	22.03.22
---	---------------------------	--	----	---------	----------

Aus den Briefen von Wolfgang Amadeus Mozart gewinnt man besondere Eindrücke über seine Person, seine Reisen und Beziehungen. Mit passender Musik.

Helen Liebendörfer, Dozentin und Autorin. Frieder Liebendörfer, Musiker und Dirigent

F	Die Sternwarte*	Gut zu Fuss	Mi	19.30 h	23.03.22
---	-----------------	-------------	----	---------	----------

Betrachten Sie auf dem Bruderholz den Basler Nachthimmel durch die Teleskope der Binninger Sternwarte. Bei bedecktem Himmel findet ein Schlechtwetterprogramm statt.

F	Hoffmann-La Roche*	Gut zu Fuss	Do	9.30 h	24.03.22
---	--------------------	-------------	----	--------	----------

Geschichte der Hoffmann-La Roche von den Ursprüngen bis heute. Besichtigung im alten Bau des Architekten Otto R. Salvisberg und des Roche-Turm (Bau 1).

F	Radio Studio Basel*	Gut zu Fuss	Di	14.30 h	29.03.22
---	---------------------	-------------	----	---------	----------

Das neue Radio Studio Basel. Sie erhalten Einblick in die Kunst des Radiomachens und die Produktions- und Redaktionsräume.

F	Hesch gwüsst ass...	Gut zu Fuss	Mi	10.00 h	30.03.22
---	---------------------	-------------	----	---------	----------

Ein vergnüglicher Rundgang für Besserwisser.
Mike Stoll, Religionswissenschaftler

F	Oh Rheingasse	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	31.03.22
---	---------------	-------------	----	---------	----------

Der Rheingasse hängt bis heute etwas Besonderes an, obwohl das Rotlicht längst nicht mehr so grell leuchtet.

Roger Rebmann = Grabmacherhoggj, Historiker

F	Palliativzentrum Hildegard*	Gut zu Fuss	Mo	14.30 h	04.04.22
---	-----------------------------	-------------	----	---------	----------

Einblick in das Palliativzentrum und sein Leitbild. Das Zentrum bietet Betreuung und ganzheitliche Begleitung bei nicht heilbaren Krankheiten.

F	Tierheim beider Basel*	Gut zu Fuss	Di	14.30 h	05.04.22
---	------------------------	-------------	----	---------	----------

Sie erfahren Wissenswertes über die Aufgaben des Tierschutzes und über das Leben der Tiere im Heim mit anschliessendem Rundgang.

F	Hospiz im Park Arlesheim*	Gut zu Fuss	Mi	14.00 h	06.04.22
Eine Einführung in das Thema der Palliativ-Pflege mit anschliessendem Rundgang durch das Hospiz im Park – einer Klinik mit öffentlichem Auftrag für Palliative Care.					
F	Architektur des Fin de Siècle	Gut zu Fuss	Do	9.30 h	07.04.22
Im «Neubauviertel» des Kleinbasels sind neben traditionellen Einzelbauten originelle Jugendstil-Ensembles anzutreffen. Rose-Marie Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin					
M	Die Missa Solemnis*		Di	10.00 h	26.04.22
Beethovens grosse Missa sind dreierlei: sein grösstes, wichtigstes Werk, der Schritt von der Kultur zur Kunst und das Monument eines persönlichen Kämpfers. Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus Zweiges und Dozent					
F	Moderne Architektur Dreispitz	Gut zu Fuss	Mi	14.00 h	27.04.22
Basel als Architekturhochburg zeigt eindrücklich, wie sich einstige Industrie-Areale zu pulsierenden Quartieren entwickeln. Design, Kunst und Kreativität liegen hier in der Luft.					
F	Basel und seine Zünfte	Gut zu Fuss	Do	14.30 h	28.04.22
600 Jahre spielten die Zünfte eine politisch, wirtschaftlich und sozial herausragende Rolle in Basel. Ein spannender Rundgang im Herzen der Stadt. Peter Habicht, Historiker und Autor					
F	Die Elefanten im Zoo*	Gut zu Fuss	Mo	16.30 h	02.05.22
Die grössten Landsäugetiere sind durch ihre individuellen Charaktere, ihr Familienleben und ihre Lernfähigkeit bekannt und beeindruckend.					
M	Karl Barth, sein Bekenntnis zu Mozart*		Di	10.00 h	03.05.22
Der grosse Theologe hörte jeden Morgen zuerst Mozart, erst dann wandte er sich der Dogmatik zu. Sie hören Texte von Karl Barth mit passender Musik. Helen Liebendörfer, Dozentin und Autorin. Frieder Liebendörfer Musiker und Dirigent					
F	Fussballstadion St. Jakob*	Gut zu Fuss	Mi	10.00 h	04.05.22
Blicken Sie hinter die Kulissen des grössten Schweizer Fussballstadions.					
F	Hoffmann-La Roche*	Gut zu Fuss	Do	9.30 h	05.05.22
Geschichte der Hoffmann-La Roche von den Ursprüngen bis heute. Anschliessend Besichtigung im alten Bau des Architekten Otto R. Salvisberg und des Roche-Turm (Bau 1).					

F	Antoniuskirche*	Gut zu Fuss	Mo	10.00 h	09.05.22
---	-----------------	-------------	----	---------	----------

Die erste Sichtbetonkirche der Schweiz gilt als Alterswerk des berühmten Schweizer Architekten Karl Moser als Schrittmacher der modernen Kirchenarchitektur.
Rose-Marie Schulz-Rehberg, Kunsthistorikerin

F	Das Goetheanum*	Gut zu Fuss	Di	14.00 h	10.05.22
---	-----------------	-------------	----	---------	----------

Von weitem ist es schon sichtbar, das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton, das in Dornach nach dem Modell von Rudolf Steiner gebaut wurde.

F	Sargdeckel & Gartenzwerge	Gut zu Fuss	Mi	10.00 h	11.05.22
---	---------------------------	-------------	----	---------	----------

Der Heuberg ist ein urbaslerischer Winkel. Zugleich stösst man rund herum auf Merkwürdigkeiten – wenn man davon weiss!
Roger Rebmann = Grabmacherjoggi, Historiker

F	Das Breite-Quartier	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	12.05.22
---	---------------------	-------------	----	---------	----------

Die Siedlungsgeschichte der Breite und die Arbeitshäuser von Johann Jakob Stehlin. Von der Breitematte zum Breite-See. Ein See an der Farnsburgerstrasse?
Oswald Inglin, Historiker

F	Dom Arlesheim*	Gut zu Fuss	Mo	10.00 h	16.05.22
---	----------------	-------------	----	---------	----------

Wie kommt ein Weinbauerndorf zu einem Dom? 1679 wurde der Grundstein zu dieser wunderschönen Barockkirche gelegt, die eine bewegte Geschichte hat.
Peter Koller, Musiker

M	Wikinger, Goten, Kelten in unserer Zeit*		Di	10.00 h	17.05.22
---	--	--	----	---------	----------

Die «Normannen» haben in unserer Gesellschaft zahlreiche Spuren hinterlassen – in der Architektur, der Literatur und dem Christentum.
Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus Zweiges und Dozent

F	Erasmus von Rotterdam	Gut zu Fuss	Mi	14.30 h	18.05.22
---	-----------------------	-------------	----	---------	----------

Den Namen kennen alle – aber wer war Erasmus? Der Rundgang bringt Ihnen den Menschen und sein Werk näher – und die bewegte Zeit, in der er lebte.
Peter Habicht, Historiker und Autor

F	Klostergarten Dornach*	Gut zu Fuss	Do	15.00 h	19.05.22
---	------------------------	-------------	----	---------	----------

Klostergärten sind ein Abbild des Paradieses auf Erden. (Kosten: CHF 35.–)
Mike Stoll, Religionswissenschaftler

F	Jungtiere im Zoo*	Gut zu Fuss	Mo	10.00 h	23.05.22
Im Frühling ist es immer eine Freude, im Basler Zoo neugeborene Tiere zu besuchen und das Verhalten der Mütter und der Sippe zu beobachten.					
F	Radio Studio Basel*	Gut zu Fuss	Di	14.30 h	24.05.22
Sie erhalten Einblick in die Kunst des Radiomachens und sehen die Produktions- und Redaktionsräumlichkeiten auf dem Bruderholz.					
F	Mühlen, Gräber, Dalbeloch	Gut zu Fuss	Mo	10.00 h	30.05.22
«Dalbeloch», eine der romantischsten und ursprünglichsten Gegenden Basels. Das erste Kloster der Stadt hat einige Geschichten zu erzählen. Roger Rebmann = Grabmacherjoggi, Historiker					
F	Kloster Mariastein*	Gut zu Fuss	Mi	13.45 h	01.06.22
Das Benediktiner-Kloster im Leimental hat eine bewegte Geschichte. Darüber informiert Sie die Führung durch die wunderbare Barockkirche und den Kreuzgang (mit Tonbildschau).					
F	Bierbrauerei – Ueli Braukessel*	Gut zu Fuss	Mi	14.30 h	08.06.22
«Süffisante» Führung durch die Brauerei Fischerstube, in der seit über 40 Jahren das bekannte Ueli Bier gebraut wird. Mit einem kleinen Bier-Apéro. (Kosten: CHF 35.-) Mike Stoll, Religionswissenschaftler					
F	Hoffmann-La Roche*	Gut zu Fuss	Do	9.30 h	09.06.22
Geschichte der Hoffmann-La Roche von den Ursprüngen bis heute. Anschliessend Besichtigung im alten Bau des Architekten Otto R. Salvisberg und des Roche-Turm (Bau 1).					
F	Das Basler Münster*	Gut zu Fuss	Mo	14.00 h	13.06.22
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					
M	Eva und der Apfel*		Di	10.00 h	14.06.22
Schöpfungsgeschichte und Sündenfall einmal anders. Mike Stoll, Religionswissenschaftler					
V	Hören im Alter*		Mi	14.00 h	15.06.22
Schwerhörigkeit schränkt ein und kann einsam machen. Sie erhalten wichtige Informationen über die verschiedenen Hörsysteme. Gabi Huschke, Schwerhörigenverein NWS					

F	Das Rathaus*	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	16.06.22
---	--------------	-------------	----	---------	----------

Einführung in die Baugeschichte des Basler Rathauses anhand einer Fassadenbetrachtung.
Besichtigung des Grossrats-Saal mit Vorzimmer und Regierungsrats-Saal (Turmbesteigung)
Oswald Inglin, Historiker

V	Umgang mit Demenz*		Do	14.30 h	16.06.22
---	--------------------	--	----	---------	----------

Wie geht es jemandem, der die Diagnose «Demenz» erhält? Wie geht die Person damit um?
Wie verändert sich das Leben? Wie geht es den direkten Angehörigen?
Irene Leu, Coach DCM

F	Im Schatten des Spalentors	Gut zu Fuss	Mo	10.00 h	20.06.22
---	----------------------------	-------------	----	---------	----------

Um das Spalentor lassen sich alte Kniffe der Zimmerleute entdecken. Ein Relikt aus dem
schönsten Zeughaus wird besucht und Sie hören die Legende vom schaurigen Spalentier.
Roger Rebmann = Grabmacherjoggi, Historiker

M	Hoffmanns Erzählungen*		Di	10.00 h	21.06.22
---	------------------------	--	----	---------	----------

Diese Oper ist ein Unikum. Sie verbindet drei Geschichten von E.T.A. Hoffmann mit einer
einzigartigen Musik, die der Komponist selbst nicht mehr erlebte.
Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus Zweiges und Dozent

F	St. Alban-Brunnwerk	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	23.06.22
---	---------------------	-------------	----	---------	----------

Im St.-Alban-Brunnwerk wurde ab 1839 das Quellwasser gesammelt, das vom Blauen her
durch das St. Alban-Tal sickerte, mit Gummistiefel dürfen den Tunnel begehen.
Oswald Inglin, Historiker

F	St. Chrischona-Sendeturm*	Gut zu Fuss	Mo	14.00 h	27.06.22
---	---------------------------	-------------	----	---------	----------

Tonbildschau zur Geschichte und Entstehung des mit 250 m höchsten Sendeturms der
Schweiz. Anschliessend geht es auf den Turm.

Bereit für den digitalen Alltag

Weitere Aufbaukurse auf Anfrage.

Anmeldung jeweils bis 14 Tage vor Kursbeginn

Beachten Sie die aktuellen Covid-Schutzmassnahmen auf unserer Webseite

Smartphone⁺

Android Phone Basis	3x	Basel	Mo	10.00 h	10.01.22
Android Phone Basis	3x	Basel	Mo	13.00 h	14.03.22
Android Phone Basis	3x	Basel	Di	10.45 h	26.04.22
Android Phone Basis	3x	Basel	Di	08.30 h	14.06.22
Android Phone Aufbau	3x	Basel	Mo	10.00 h	14.03.22
Android Phone Aufbau	3x	Basel	Di	10.45 h	14.06.22
iPhone Basis	3x	Basel	Do	09.30 h	13.01.22
iPhone Basis	3x	Basel	Do	09.30 h	17.03.22
iPhone Basis	3x	Basel	Do	09.30 h	28.04.22
iPhone Basis	3x	Basel	Fr	09.30 h	10.06.22
iPhone Aufbau	3x	Basel	Fr	09.30 h	14.01.22
iPhone Aufbau	3x	Basel	Fr	09.30 h	18.03.22
iPhone Aufbau	3x	Basel	Fr	09.30 h	29.04.22

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

Seniorenhandy⁺

Seniorenhandy Basis	3x	Basel	Mo	13.00 h	10.01.22
Seniorenhandy Basis	3x	Basel	Di	10.45 h	01.02.22
Seniorenhandy Basis	3x	Basel	Mo	10.00 h	25.04.22
Seniorenhandy Basis	3x	Basel	Mo	10.00 h	13.06.22

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

Tablet⁺

Android Tablet Basis	3x	Basel	Mo	15.15 h	31.01.22
Android Tablet Basis ohne 22.03	3x	Basel	Di	10.45 h	15.03.22
iPad Basis	3x	Basel	Di	10.45 h	11.01.22
iPad Basis	3x	Basel	Mo	13.00 h	25.04.22
iPad Basis	3x	Basel	Mo	13.00 h	13.06.22

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

Computer⁺

Mac Basis	5x	Basel	Di	08.30 h	11.01.22
Mac Basis	5x	Basel	Mo	15.15 h	14.03.22
Mac Basis	5x	Basel	Mo	15.15 h	25.04.22
Windows 10 Auffrischung	5x	Basel	Mi	10.45 h	12.01.22
Windows 10 Auffrischung	5x	Basel	Mi	08.30 h	16.03.22
Windows 10 Auffrischung	5x	Basel	Mi	10.45 h	27.04.22
Windows 10 Auffrischung	5x	Basel	Mi	08.30 h	01.06.22
Windows Basis	5x	Basel	Mi	08.30 h	12.01.22
Windows Basis	5x	Basel	Mi	10.45 h	16.03.22
Windows Basis	5x	Basel	Mi	08.30 h	27.04.22
Windows Basis	5x	Basel	Mi	10.45 h	01.06.22

Kosten CHF 300.-, für 5x2 Lektionen à 50 Minuten

SBB mobile⁺

Detaillierte Ausschreibung auf separatem Flyer.

SBB mobile	1x	Basel	Mo	14.00 h	24.01.22
SBB mobile	1x	Basel	Di	14.00 h	14.06.22
SBB mobile	1x	Basel	Mi	14.00 h	23.08.22

Kosten kostenlos, 2 Lektionen

Digital Café⁺

Arlenheim	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
Basel	Vie Ensemble, Signalstrasse 7	Do	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.

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 Techniker 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	Bankschalter online
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

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

Beachten Sie die aktuellen Covid-Schutzmassnahmen auf unserer Website

Englisch⁺

Englisch	A2	21x	Basel	Mo	9.45 h
Englisch	A2	21x	Basel	Mo	12.45 h
Englisch	A2	21x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	A2	21x	Liestal	Di	9.00 h
Englisch	A2	21x	Basel	Di	11.00 h
Englisch	A2	21x	Basel	Di	11.05 h
Englisch	A2	21x	Basel	Mi	8.30 h
Englisch	A2	21x	Basel	Mi	9.45 h
Englisch	A2	21x	Liestal	Mi	9.00 h
Englisch	A2	21x	Basel	Mi	14.30 h
Englisch	A2	21x	Basel	Do	15.15 h
Englisch	A2	21x	Basel	Fr	8.30 h
Englisch	A2	21x	Basel	Fr	9.45 h
Englisch	B1	21x	Liestal	Mo	13.45 h
Englisch	B1	21x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	B1	21x	Basel	Di	9.45 h
Englisch	B1	21x	Basel	Di	14.00 h
Englisch	B1	21x	Basel	Di	14.00 h
Englisch	B1	21x	Basel	Mi	14.45 h
Englisch	B1	21x	Liestal	Do	8.45 h
Englisch	B1	21x	Liestal	Do	10.00 h
Englisch	B1	21x	Liestal	Do	14.00 h
Englisch	B2	21x	Basel	Mo	11.00 h
Englisch	B2	21x	Liestal	Mo	15.00 h

Englisch	B2	21x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	B2	21x	Sissach	Mo	16.15 h
Englisch	B2	21x	Basel	Di	8.30 h
Englisch	B2	21x	Basel	Di	9.45 h
Englisch	B2	21x	Liestal	Di	9.00 h
Englisch	B2	21x	Basel	Di	10.00 h
Englisch	B2	21x	Basel	Mi	8.30 h
Englisch	B2	21x	Basel	Mi	9.45 h
Englisch	B2	21x	Basel	Mi	11.00 h
Englisch	B2	21x	Basel	Do	8.30 h
Englisch	B2	21x	Binningen	Do	9.00 h
Englisch	B2	21x	Basel	Do	9.45 h
Englisch	B2	21x	Gelterkinden	Fr	8.45 h
Englisch	B2	21x	Basel	Fr	9.45 h
Englisch	B2	21x	Gelterkinden	Fr	10.00 h
Englisch	C1	21x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	C1	21x	Basel	Di	8.40 h
Englisch	C1	21x	Basel	Mi	11.00 h
Englisch	C1	21x	Basel	Mi	13.30 h
Englisch	C2	21x	Basel	Do	10.15 h
Englisch	C2	21x	Binningen	Do	10.15 h

Französisch⁺

Französisch	A2	21x	Basel	Di	15.00 h
Französisch	B1	21x	Basel	Do	13.50 h
Französisch	B2	21x	Basel	Do	15.00 h
Französisch	B2	21x	Basel	Do	16.05 h
Französisch	C2	21x	Basel	Di	16.15 h

Italienisch⁺

Italienisch	A2	21x	Basel	Mo	14.00 h
Italienisch	A2	21x	Basel	Mo	15.15 h
Italienisch	A2	21x	Basel	Mi	8.30 h
Italienisch	A2	21x	Liestal	Mi	9.00 h
Italienisch	A2	21x	Liestal	Mi	10.15 h
Italienisch	A2	21x	Basel	Di	13.45 h
Italienisch	B1	21x	Basel	Mo	11.00 h
Italienisch	B1	21x	Basel	Fr	8.30 h
Italienisch	B1	21x	Basel	Di	12.30 h
Italienisch	B1	21x	Basel	Di	15.00 h
Italienisch	B2	21x	Basel	Mo	9.45 h
Italienisch	B2	21x	Basel	Fr	10.00 h
Italienisch	C2	21x	Basel	Mi	14.00 h
Italienisch	C2	21x	Basel	Mi	15.15 h
Italienisch	C2	21x	Liestal	Do	8.30 h
Italienisch	C2	21x	Basel	Do	14.00 h
Italienisch	C2	21x	Basel	Do	15.15 h

Weitere Sprachen

Spanisch	A2	21x	Liestal	Di	12.30 h
Spanisch	A2	21x	Liestal	Fr	10.15 h
Spanisch	B1	21x	Basel	Mi	11.45 h
Spanisch	B1	21x	Basel	Di	11.00 h
Spanisch	B1	21x	Liestal	Mo	9.30 h
Spanisch	B1	21x	Liestal	Mo	16.15 h
Spanisch	B2	21x	Basel	Mo	10.45 h
Spanisch	B2	21x	Basel	Mo	9.00 h
Spanisch	C2	21x	Basel	Do	11.00 h
Russisch	C1	21x	Basel	Fr	10.45 h
Chinesisch	A2	21x	Basel	Di	11.30 h

Sprachkurse ab Januar⁺

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Englisch Anfänger	A1	17x	Liestal	Di	10.15 h	01.02.22
Englisch Anfänger	A1	17x	Basel	Do	9.00 h	03.02.22
Englisch Auffrischung	A2	17x	Basel	Do	16.30 h	03.02.22
Englisch Reisen	B1	17x	Basel	Mi	15.45 h	02.02.22
Englisch Lesen & Reden	B1	17x	Liestal	Mi	10.15 h	02.02.22
Englisch Grammatik	B1	17x	Basel	Fr	11.00 h	04.02.22
Französisch Anfänger	A1	17x	Basel	Fr	9.45 h	04.02.22
Französisch Konversation	B2	17x	Basel	Fr	8.30 h	04.02.22
Italienisch Anfänger	A1	17x	Basel	Mo	14.00 h	31.01.22
Italienisch Anfänger	A1	17x	Liestal	Mi	11.30 h	02.02.22
Italienisch Reisen	B1	15x	Basel	Mo	8.30 h	14.02.22
Spanisch Anfänger	A1	17x	Liestal	Mo	15.00 h	31.01.22
Spanisch Anfänger	A1	17x	Basel	Di	9.45 h	01.02.22

Kosten CHF 20.– pro Lektion
CHF 80.– Privatstunde mit 10-Abo

Den Tag mit Freude füllen

Die Kurse dauern in der Regel 2 Stunden

R = Rheinfelderstrasse BA=Bahnhofstrasse A = Anderer Kursort

Beachten Sie die aktuellen Covid-Schutzmassnahmen auf unserer Website

Spielen und Gestalten⁺

Aquarellieren	21x R	Basel	386.40	Di	9.00 h
Aquarellieren	21x R	Basel	386.40	Mi	9.00 h
Aquarellieren	21x R	Basel	386.40	Do	9.00 h

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Backgammon Anfänger	1x R	Basel	42.-	Fr	14.00 h	18.03.22
Aquarellieren	13x R	Basel	239.20	Mi	14.00 h	16.03.22
Majong-Spiel	4x R	Basel	180.-	Mi	14.00 h	02.02.22
Jassen Anfänger	4x R	Basel	160.-	Fr	14.00 h	04.02.22
Patience legen Anfänger	2x R	Basel	90.-	Fr	14.00 h	18.02.22
Jassen, Undeufe – Obeabe	2x R	Basel	90.-	Fr	14.00 h	25.03.22
Kreatives Schreiben	4x R	Basel	180.-	Do	14.00 h	17.03.22
Sticken – kreativ und zeitlos	3x R	Basel	140.-	Do	14.00 h	03.02.22
Zeit mit Enkeln	1x R	Basel	50.-	Do	14.00 h	24.02.22
Pappmaché	3x R	Basel	*135.-	Fr	14.00 h	29.04.22

Kosten

*Exkl. Material CHF 15.- bar zu bezahlen

Geistige Fitness⁺

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Geistige Fitness	8x	BA	Liestal	Do	14.00 h	27.01.22
Geistige Fitness	8x	R	Basel	Fr	14.00 h	28.01.22
Geistige Fitness	8x	R	Basel	Fr	16.00 h	28.01.22

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

Musizieren⁺

Flötenensemble	11x	A	Basel	247.50	Di	15.00 h
Flötenensemble	21x	A	Basel	236.25	Mi	9.30 h
Altblockflötenkurs	21x	R	Basel	472.50	Mi	9.30 h
Streicherchester	11x	A	Liestal	275.-	Fr	9.30 h
Handharmonika «Sunneschyn»	21x	A	Birsfelden		Di	14.00 h

Gut vorbereitet in die Pensionierung

Anmeldung bis 30 Tage vor dem Kurs

2-Tages-Kurs	R	Basel	Mo/Di	08.30 h	04.07.22
--------------	---	-------	-------	---------	----------

Leitung Referentinnen und Referenten aus den Bereichen Gerontologie, Lebensplanung, Finanzen und Recht.

Kosten CHF 600.- pro Person
CHF 560.- pro Person für Paare im gleichen Haushalt
Preis inkl. Unterlagen und Getränken

Lebensfreude und Vitalität

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

RH = Rheinfelderstrasse B = Belchenstrasse W = Waisenhausturnhalle A = Anderer Kursort
Beachten Sie die aktuellen Covid-Schutzmassnahmen auf unserer Website

Achtsamkeit⁺

* = Kurs findet im Kursraum und online statt

Atmen- Bewegen- Entspannen	RH	Basel	Do	11.30 h
Feldenkrais	B	Basel	Di	8.30 h
Feldenkrais	B	Basel	Mi	10.30 h
Feldenkrais	RH	Basel	Fr	13.30 h
Training für Haltung und Beweglichkeit	RH	Basel	Di	8.30 h
Pilates *	B	Basel	Mi	17.00 h
Qi-Gong	RH	Basel	Di	10.30 h
Qi-Gong	RH	Basel	Di	11.30 h
Qi-Gong	RH	Basel	Mi	11.30 h
Qi-Gong	RH	Basel	Mi	16.00 h
Qi-Gong	RH	Basel	Mi	17.00 h
Shibashi Meditation	B	Basel	Mo	13.00 h
Yoga	RH	Basel	Mo	10.40 h
Yoga	B	Basel	Mo	11.30 h
Yoga	RH	Basel	Mo	11.45 h
Yoga *	RH	Basel	Mo	13.00 h
Yoga	RH	Basel	Mo	14.30 h
Yoga auf dem Stuhl	RH	Basel	Mi	12.30 h

Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden 22 Lektionen statt (2 Quartale).

Kurse mit Anmeldung bis 21.12.21 und 11.4.22

Yoga *	12x	RH	Basel	Di	9.30 h	4.1.22
Shibashi Meditation	12x	B	Basel	Mi	18.00 h	5.1.22
Pilates	12x	W	Basel	Fr	10.40 h	7.1.22
Yoga*	10x	RH	Basel	Di	9.30 h	26.4.22
Shibashi Meditation	10x	B	Basel	Mi	18.00 h	27.4.22
Pilates	9x	W	Basel	Fr	10.40 h	29.4.22

Kosten Achtsamkeit CHF 20.- pro Lektion

Ballsport

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

Kosten CHF 8.80 pro Lektion
 Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden 22 Lektionen statt (2 Quartale).

Fitness und Gymnastik⁺

* = Kurs findet im Kursraum und online statt

Beckenboden Frauen	B	Basel	Di	16.00 h
Beckenboden Frauen	RH	Basel	Do	15.30 h
Faszientraining	B	Basel	Mi	12.00 h
Fit/Beweglich	B	Basel	Mo	8.30 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	W	Basel	Di	17.00 h
Fit/Beweglich	B	Basel	Di	18.00 h
Fit/Beweglich	RH	Basel	Mi	8.30 h
Gleichgewichtstraining	B	Basel	Mo	14.00 h
Gleichgewichtstraining	RH	Basel	Di	15.30 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
KraftFit	W	Basel	Di	10.30 h
KraftFit/Outdoor	B	Basel	Do	8.30 h
KraftFit *	RH	Basel	Fr	12.30 h
Männerfit	A	Liestal	Do	10.15 h
Männerfit *	B	Basel	Do	17.00 h
Männerfit	B	Basel	Do	18.00 h

Rückentraining	RH	Basel	Mo	8.30 h
Rückentraining *	RH	Basel	Mo	9.30 h
Rückentraining *	B	Basel	Mi	15.00 h
Rückentraining	B	Basel	Mi	16.00 h
Rückentraining	RH	Basel	Do	14.30 h
Rückentraining	RH	Basel	Fr	8.20 h
Rückentraining *	RH	Basel	Fr	9.30 h
Sanfte Gymnastik	B	Basel	Mo	10.30 h
Sanfte Gymnastik *	RH	Basel	Mi	9.30 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

Kurse mit Anmeldung bis 21.12.21 und 11.4.22

Karate – von Achtsamkeit bis Selbstverteidigung	12x	B	Basel	Di	13.00 h	4.1.22
Barre Training	12x	B	Basel	Di	14.00 h	4.1.22
Bewegter Rücken	12x	B	Basel	Fr	11.15 h	7.1.22
Fit/Beweglich	10x	B	Basel	So	9.30 h	9.1.22
Karate – von Achtsamkeit bis Selbstverteidigung	9x	B	Basel	Di	13.00 h	26.4.22
Barre Training	9x	B	Basel	Di	14.00 h	26.4.22
Bewegter Rücken	9x	B	Basel	Fr	11.15 h	29.4.22
Fit/Beweglich	7x	B	Basel	So	9.30 h	8.5.22

Kosten CHF 16.- pro Lektion

GymFit/GymFit+⁺

* = Kurs findet im Kursraum und online statt

GymFit+	A	St. Peter u. Paul, Baslerstr. 51	Allschwil	Mo	14.00 h
GymFit	A	St. Theresia, Baslerstr. 242	Allschwil	Mo	14.00 h
GymFit	A	Obesunne, Bromhübelweg 15	Arlesheim	Mo	9.30 h
GymFit	A	Turnhalle Domplatz	Arlesheim	Mo	17.00 h
GymFit	A	Turnhalle Domplatz	Arlesheim	Mo	17.45 h
GymFit+	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	8.30 h
GymFit Männer	A	L'Esprit, Laufenstr.44	Basel	Mo	9.00 h
GymFit+	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	9.30 h
GymFit+	B	Belchenstr. 15	Basel	Mo	9.30 h
GymFit+	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	10.30 h
GymFit+	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	13.45 h
GymFit+	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	14.50 h
GymFit	A	Pfarreiheim St. Anton	Basel	Mo	15.00 h
GymFit Frauen	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	16.00 h
GymFit+	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	17.00 h
GymFit+	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Di	8.30 h
GymFit	A	Gellertkirche, Chr. Merian-Platz 5	Basel	Di	9.00 h
GymFit	A	Alterssiedlung Gundeldingerhof	Basel	Di	9.00 h
GymFit+ Frauen	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Di	9.30 h
GymFit Männer	B	Belchenstr. 15	Basel	Di	9.30 h
GymFit+/*	B	Belchenstr. 15	Basel	Di	11.30 h
GymFit+	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Di	14.00 h
GymFit Frauen	RH	Rheinfelderstr. 29	Basel	Di	14.30 h
GymFit	B	Belchenstr. 15	Basel	Di	15.00 h
GymFit	B	Belchenstr. 15	Basel	Mi	8.30 h
GymFit	B	Belchenstr. 15	Basel	Mi	9.30 h
GymFit+	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Do	8.30 h
GymFit	A	Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370	Basel	Do	9.00 h
GymFit+	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Do	9.30 h
GymFit	A	St. Markus Gemeindezentrum	Basel	Do	9.30 h
GymFit+	B	Belchenstr. 15	Basel	Do	9.30 h

GymFit+	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Do	10.30 h
GymFit+	W	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	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Do	16.30 h
GymFit+	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Fr	8.30 h
GymFit+	B	Belchenstr. 15	Basel	Fr	9.00 h
GymFit+	W	Theodorskirchplatz 7	Basel	Fr	9.30 h
GymFit	B	Belchenstr. 15	Basel	Fr	10.00 h
GymFit	A	Turnhalle Kilchbühl, Kilchbühlstr. 7	Biel-Benken	Mo	9.00 h
GymFit	A	Turnhalle Margarethen	Binningen	Mi	14.00 h
GymFit	A	Turnhalle, Hotzlerweg 16	Blauen	Di	16.15 h
GymFit	A	Turnhalle, Hinter den Gärten 14	Brislach	Mo	14.00 h
GymFit	A	Turnhalle, Gillmatten 1	Duggingen	Mo	9.15 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, Mossmattstr. 4	Giebenach	Mo	15.30 h
GymFit	A	Turnhalle Primarschule	Grellingen	Mo	9.00 h
GymFit	A	Mehrzweckhalle, Landstr.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	Sporthalle Kaserne, Gymnastikraum	Liestal	Di	15.00 h
GymFit	A	Mehrzweckhalle, Liestalerstr. 34	Lupsingen	Mo	16.15 h
GymFit	A	Turnhalle, Obermattstr. 3	Maisprach	Do	9.15 h
GymFit	A	Ref. Kirchgemeindehaus	Münchenstein	Mo	9.00 h
GymFit	A	Ref. Kirchgemeindehaus	Münchenstein	Mo	10.00 h
GymFit	A	Wohngenossenschaft 3 Birken	MuttENZ	Mi	9.15 h
GymFit	A	Kirchgemeindehaus Feldreben	MuttENZ	Do	14.15 h
GymFit+	A	Wehrlin Turnhalle	Oberwil	Mi	15.50 h
GymFit Frauen	A	Ref. Kirchgemeindehaus	Reinach	Di	9.00 h
GymFit Frauen	A	Pfarrheim St. Franziskus	Riehen	Mi	9.00 h
GymFit	A	APH Wendelin, Inzlingerstr.50	Riehen	Fr	10.00 h
GymFit	A	Mehrzweckhalle, Zollstr.5	Schönenbuch	Fr	14.00 h
GymFit Frauen	A	Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7	Sissach	Mi	14.30 h

GymFit Männer	A	Turnhalle Primarschule, Schulstr. 7	Sissach	Mi	16.00 h
GymFit	A	Bahnhofschulhaus, Bahnhofstr. 36	Therwil	Mo	14.00 h
GymFit Männer	A	Bahnhofschulhaus, Bahnhofstr. 36	Therwil	Mi	14.00 h
GymFit	A	Bahnhofschulhaus, Bahnhofstr. 36	Therwil	Fr	9.15 h
GymFit	A	Turnhalle, Turnplatzweg 2	Wahlen	Mo	16.15 h
GymFit	A	Alte Turnhalle, Friedhofstr. 11	Zwingen	Mi	14.00 h

Kosten CHF 8.80 pro Lektion
 Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden 22 Lektionen statt.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Tag der offenen Tür	Belchenstr.15	Basel	10-14 h	8.1.2022
Besonderes	Maskenpflicht			

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

Schwung in den Alltag bringen

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

RH = Rheinfelderstrasse B = Belchenstrasse W = Waisenhausturnhalle A = Anderer Kursort
Beachten Sie die aktuellen Covid-Schutzmassnahmen auf unserer Website

Tanz⁺

¹ = Tanzschule Fromm * = Kurs findet im Kursraum und online statt

Latin Dance ¹	A	Basel	Mi	11.00 h
Latin Dance ¹	A	Basel	Mi	14.00 h
Let's Dance*	RH	Basel	Mo	15.45 h
Let's Dance	RH	Basel	Mo	17.00 h
Let's Dance	RH	Basel	Di	16.30 h
Line Dance Einsteiger	B	Basel	Mo	15.00 h
Line Dance	B	Basel	Mo	16.00 h
Line Dance Einsteiger	W	Basel	Mi	9.00 h
Line Dance	RH	Basel	Do	9.30 h
Line Dance	RH	Basel	Do	10.30 h
Line Dance*	RH	Basel	Do	16.30 h
Line Dance Einsteiger*	RH	Basel	Do	17.30 h
Line Dance*	RH	Basel	Do	18.30 h
Standard, leicht Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Mi	15.30 h
Standard, Anfänger ¹	A	Basel	Do	14.00 h

Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden 22 Lektionen statt (2 Quartale).

Kurse mit Anmeldung bis 21.12.21 und 11.4.22

Line Dance	12x W	Basel	Mi	10.00 h	5.1.22
Latin Dance – solo getanzt ¹	12x A	Basel	Do	11.00 h	6.1.22
Standard, Fortgeschritten ¹	12x A	Basel	Do	15.00 h	6.1.22
Line Dance	10x W	Basel	Mi	10.00 h	27.4.22
Latin Dance – solo getanzt ¹	9x A	Basel	Do	11.00 h	28.4.22
Standard, Fortgeschritten ¹	9x A	Basel	Do	15.00 h	28.4.22

Kosten Tanz CHF 16.– pro Lektion

Tänze aus aller Welt⁺

Tänze aus aller Welt	A	Ref. Kirchgemeindehaus	Arlesheim	Di	14.30 h
Tänze aus aller Welt	RH	Rheinfelderstr.29	Basel	Mi	14.00 h
Tänze aus aller Welt	A	Zwinglihaus	Basel	Fr	9.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Gemeindehaus Johannes	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	9.00 h
Tänze aus aller Welt	A	Zentrum Schlossacker	Binningen	Mo	10.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Kirchmatt Aula	Birsfelden	Mi	9.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Schulhaus Hämisgarten	Bottmingen	Fr	9.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Gemeindesaal	Gelterkinden	Do	9.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Turnhalle Rüb matt	Hölstein	Mi	9.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Ref. Kirchgemeindesaal	Laufen	Di	15.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Restaurant Falken 1. Stock	Liestal	Mi	9.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Kath. Pfarreiheim	Münchenst.	Mo	14.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Saal der kath. Kirchgemeinde	Pratteln	Di	9.30 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 8.80 pro Lektion
 Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden 22 Lektionen statt.

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

Longways, Fortgeschritten	1x	W	Basel	Sa	14.00 h	22.1.22
Longways, Fortgeschritten	1x	W	Basel	Sa	14.00 h	19.2.22
Longways, Fortgeschritten	1x	W	Basel	Sa	14.00 h	19.3.22
Longways, Fortgeschritten	1x	W	Basel	Sa	14.00 h	30.4.22
Longways, Fortgeschritten	1x	W	Basel	Sa	14.00 h	14.5.22
Longways, Fortgeschritten	1x	W	Basel	Sa	14.00 h	25.6.22

Dauer Pro Termin 3 Stunden
 Kosten CHF 25.- pro Anlass
 Besonderes Zertifikatspflicht

Gelenkschonend kräftigen und entspannen

Aqua Gym⁺

AquaGym	Dalbehof	Basel	Mo	9.45 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Mo	10.30 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Mo	11.15 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Di	8.30 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Di	9.15 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Fr	8.30 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Fr	9.15 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	8.30 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	9.30 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	8.30 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Di	9.15 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+	Gymnasium Kirschgarten	Basel	Do	16.55 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	8.15 h
AquaGym+	Hallenbad Gitterli	Liestal	Do	9.15 h
AquaGym	Hallenbad	Muttenz	Fr	14.15 h
AquaGym	Hallenbad Hüslimatt	Oberwil	Fr	15.00 h
AquaGym+	Wasserstelzenschulhaus	Riehen	Fr	12.15 h
AquaGym+	Wasserstelzenschulhaus	Riehen	Fr	13.00 h
Aqua-Power	Bläsischulhaus	Basel	Mi	16.45 h

Kosten BL Aqua-Gym/AquaGym+	CHF 10.– pro Lektion exkl. Eintritt
Kosten BS Aqua-Gym/AquaGym+	CHF 14.– pro Lektion inkl. Eintritt
Kosten Aqua-Power	CHF 22.60 pro Lektion inkl. Eintritt, 2 Quartale

Dauer	In der Regel 45 Minuten
Anzahl Lektionen	Im halben Jahr finden 22 Lektionen statt.

Beachten Sie die aktuellen Covid-Schutzmassnahmen auf unserer Website

Fitness an der frischen Luft

Walking/Nordic Walking⁺

Sportliches Spazieren	Rheinfelderstr. 29	Basel	Mo	9.00 h
Sportliches Spazieren	Rheinfelderstr. 29	Basel	Mo	10.15 h
Walking/Nordic Walking	Wasserturm	Basel	Mo	9.00 h
Walking/Nordic Walking	Sportplatz Schoren	Basel	Di	9.30 h
Walking/Nordic Walking	Sportplatz Schoren	Basel	Di	9.30 h
Walking/Nordic Walking	Brüglingen, Pro Senectute Haus	Basel	Mi	9.00 h
Walking/Nordic Walking	Brüglingen, Pro Senectute Haus	Basel	Mi	9.00 h
Fit im Wald	Allschwilerweiher Parkplatz	Basel	Do	9.00 h
Walking/Nordic Walking	Brüglingen, Pro Senectute Haus	Basel	Fr	9.00 h
Walking/Nordic Walking	Brüglingen, Pro Senectute Haus	Basel	Fr	9.00 h
Walking/Nordic Walking	Allschwilerweiher Parkplatz	Basel	Fr	14.00 h
Walking/Nordic Walking	Nähe Hofmatt	Münchenstein	Di	9.00 h
Walking/Nordic Walking	Sportplatz Margelacker	Muttenz	Do	8.30 h
Walking/Nordic Walking	Parkplatz Sperrmatt	Zunzgen	Mo	9.30 h
Walking/Nordic Walking	Parkplatz Sperrmatt	Zunzgen	Mo	9.30 h

Kosten CHF 7.50 pro Lektion
 Dauer In der Regel 60 Minuten
 Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden 22 Lektionen statt.

eBike⁺

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

amusebike	1x	Basel	Do	16.00 h	28.4.22
amusebike	1x	Basel	Do	16.00 h	12.5.22
amusebike	1x	Basel	Do	16.00 h	9.6.22
amusebike	1x	Basel	Di	16.00 h	14.6.22
amusebike	1x	Basel	Do	16.00 h	30.6.22

Dauer	2.5 Stunden
Kosten	kostenlos
Treffpunkt	Messeplatz, im Lichthof
Partner	«mobil sein & bleiben» (mobilsein.ch), Kantonspolizei BS und Pro Bikeworld

Ferienwoche

Im Juli polysportive Ferientage in den Bergen geniessen.
Verlangen Sie unseren Flyer.

Generationen in Bewegung⁺

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

Kosten	kostenlos
Treffpunkt	bei den Holzkisten
Partner	Stiftung Hopp-la, cms Christoph Merian Stiftung

Beachten Sie die aktuellen Covid-Schutzmassnahmen auf unserer Website

Wandern⁺

Kosten pro Wanderung	CHF 10.–, exklusive Fahrkosten und Verpflegung.
Ausrüstung	Wanderausrüstung, ev. Wanderstöcke
Billet	In der Regel kann das U-Abo des TNW benutzt werden.
Detailinformationen	bb.prosenectute.ch/wandern

Anmeldung beim Wanderleiter bis 3 Tage vor der Wanderung

St. Jakob Park-Dornach	2 h, 7.5km	Montag	3.1.22
Anmeldung an Matthias Müller 079 334 01 16 oder mmuellerdidg@bluewin.ch			

Von der Hofmatt zum Park im Grünen	1 ¼ h, 3.1km	Dienstag	4.1.22
Anmeldung an Nik Pfister 079 724 33 08 oder n.gasser1@gmx.ch			

Basel St. Jakob-Dornachbrugg	2 h, 6.8km	Mittwoch	12.1.22
Anmeldung an Jürg Guldemann 079 408 18 55 oder wandergruppe.liestal@bluewin.ch			

Allschwil-Biel Benken-Bättwil	2 ½ h, 9.5km	Freitag	14.1.22
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch			

Seltisberg-BL-Mittelpunkt-Büren	2 ¾ h, 10.3km	Freitag	28.1.22
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch			

St. Chrischona-Bettingen	1 ¼ h, 2.9km	Dienstag	1.2.22
Anmeldung an Nik Pfister 079 724 33 08 oder n.gasser1@gmx.ch			

Giebenach-Olsberg-Rheinfelden	2 h, 7km	Montag	7.2.22
Anmeldung an Matthias Müller 079 334 01 16 oder mmuellerdidg@bluewin.ch			

Auf dem Burgengratweg bei Aesch	3 h, 8.4km	Mittwoch	9.2.22
Anmeldung an, Jürg Guldemann, 079 408 18 55 oder wandergruppe.liestal@bluewin.ch			

Rheinfelden-Magden-Maisprach	2 h, 7km	Freitag	11.2.22
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch			

Münchenstein-Predigerhof-Ettingen	2 ¾ h, 9km	Freitag	25.2.22
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch			

Dornach Apfelsee-Dornachbrugg	1 ¼ h, 3.1km	Dienstag	1.3.22
Anmeldung an Nik Pfister 079 724 33 08 oder n.gasser1@gmx.ch			
Gempen-Schön matt-Arlesheim	2 h, 8.2km	Montag	14.3.22
Anmeldung an Matthias Müller 079 334 01 16 oder mmuellerdidg@bluewin.ch			
Metzerlen-Rotberg-Hofstetten-Flüh	2 ½ h, 7km	Mittwoch	16.3.22
Anmeldung an Jürg Guldimann, 079 408 18 55 oder wandergruppe.liestal@bluewin.ch			
Rundwanderung am Bözberg	3 h, 12km	Freitag	18.3.22
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch			
Von der Falkenflue Blick zur Eggflue	2 ¾ h, 8.5km	Freitag	25.3.22
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch			
Zwingen-oberer Chleebode-Laufen	1 ¼ h, 3.1km	Dienstag	5.4.22
Anmeldung an Nik Pfister 079 724 33 08 oder n.gasser1@gmx.ch			
360°Blick vom Cheisacherturm	3 h, 10.75km	Freitag	8.4.22
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch			
Rünenberg-Oltingen-Rothenfluh	2 ¾, 10.5km	Montag	11.4.22
Anmeldung an Matthias Müller 079 334 01 16 oder mmuellerdidg@bluewin.ch			
Windentalhöhe-Dornhof-Rheinfelden	3 ½ h, 10.5km	Mittwoch	20.4.22
Anmeldung an Jürg Guldimann 079 408 18 55 oder wandergruppe.liestal@bluewin.ch			
Bubendorf-Arxhof-Reigoldswil	3 ½ h, 12km	Freitag	29.4.22
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch			
DSM Sisseln-Sisseln Breitenacher	1 ¼ h, 2.9km	Dienstag	3.5.22
Anmeldung an Nik Pfister 079 724 33 08 oder n.gasser1@gmx.ch			
Läufelfingen-Belchenflue-Langenbruck	3 ½ h, 11.5km	Freitag	6.5.22
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch			
Rickenbach-Farnsburg-Gelterkinden	2 ¾, 10km	Montag	9.5.22
Anmeldung an Matthias Müller 079 334 01 16 oder mmuellerdidg@bluewin.ch			

Rund um die Eichhöhe bei Reigoldswil	4 h, 12.5km	Mittwoch	18.5.22
Anmeldung an Jürg Guldimann, 079 408 18 55 oder wandergruppe.liestal@bluewin			
Passwang-Wasserfallen-Langenbruck	3 ¼ h, 11km	Freitag	20.5.22
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch			
Staflegg-Benkerjoch-Salhöhe	2 ¾ h, 7km	Montag	6.6.22
Anmeldung an Matthias Müller 079 334 01 16 oder mmuellerdidg@bluewin.ch			
Nuglar-Tannbachtal-Neunuglar	1 ¾ h, 3.1km	Dienstag	7.6.22
Anmeldung an Nik Pfister 079 724 33 08 oder n.gasser1@gmx.ch			
Passwang-Vogelberg-Reigoldswil	3 ¼ h, 12km	Freitag	10.6.22
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch			
Abstecher ins Elsass mit Weitsicht	3 ¾h, 10km	Mittwoch	15.6.22
Anmeldung an Jürg Guldimann, 079 408 18 55 oder wandergruppe.liestal@bluewin			
Bärschwil-Welschgätterli-Erschwil	3 h, 9km	Freitag	24.6.22
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch			

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 Startdatum 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 Startdatum:

Anmeldung und Abrechnung

In Kursen mit (Start-)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.

Die Kosten für Kurse und Veranstaltungen mit (Start-)Datum werden pro Kurseinheit abgerechnet. 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

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Pandemieschutzmassnahmen:

→ bb.prosenectute.ch/schutzmassnahmen

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