

PRO SENECTUTE

**Akzentforum**

# Bildung und Sport

Kurse und Veranstaltungen

Juli bis Dezember 2024

Jetzt  
anmelden!



Pro Senectute  
beider Basel

[bb.prosenectute.ch](http://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](https://bb.prosenectute.ch/schulferien)

# Matineen, Führungen, Vorträge<sup>+</sup>

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

---

F	Alte Schmitte in Ziefen	Gut zu Fuss	Do	09.30 h	15.08.24
---	-------------------------	-------------	----	---------	----------

---

Die historische Schmitte in Ziefen, die 1995 nach jahrzehntelangem Einsatz unter Denkmalschutz gestellt wurde, bildet das Herzstück des alten Posamenterdorfs Ziefen. Nach einer sorgfältigen Restaurierung beherbergt das Gebäude nun eine kunstvoll zusammen gestellte Sammlung von Antiquitäten und historischen Textilien. Treten Sie ein und lassen Sie sich zu einer inspirierenden Reise durch verschiedene Räume und Epochen entführen. Steile Treppen; Zugbillet bitte selbst lösen

Andreas Häner, Antiquitätensammler, Kunst- und Architekturrexperte

---

F	Die Afrika-Anlage	Gut zu Fuss	Mo	16.30 h	19.08.24
---	-------------------	-------------	----	---------	----------

---

Sie erhalten im Zoo Basel einen Einblick in das friedliche Zusammenleben von Flusspferd, Strauss und Zebra.

Exkl. Eintritt; Anmeldung 3 Wochen vor Termin

---

M	Albert Schweitzer		Di	10.00 h	20.08.24
---	-------------------	--	----	---------	----------

---

Albert Schweitzer verstand sich nicht nur als «Urwald Doktor» während seines gesamten 90-jährigen Lebens, sondern auch als Kulturphilosoph. Seine Philosophie, sein Leben und das Werk von Johann Sebastian Bach, die Theologie und sein Pfarrersein gingen der Medizin voraus.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus Zweiges und Dozent

---

V	Atemkraft schöpfen		Mi	14.00 h	21.08.24
---	--------------------	--	----	---------	----------

---

Die Form des Atmens und der Atemrhythmus haben einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden. In diesem Vortrag wird die Bedeutung des Atmens für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele beleuchtet.

Carmen Siegrist, Atemtherapeutin

---

F	St. Arbogast – Dorfkirche MuttENZ	Gut zu Fuss	Do	14.30 h	22.08.24
---	-----------------------------------	-------------	----	---------	----------

---

Die Wehrkirche in MuttENZ ist von einer einzigartigen, sieben Meter hohen kreisförmigen Ringmauer umgeben, die in der Schweiz ihresgleichen sucht. Die Malereien in der Kirche reichen bis ins Jahr 1450 zurück, wobei vor allem die Werke von Martin Schongauer aus dem Jahr 1507 im Fokus stehen.

Peter Habicht, Historiker und Autor

---

F	Das Radio Studio Basel	Gut zu Fuss	Mo	14.30 h	26.08.24
---	------------------------	-------------	----	---------	----------

---

Sie erhalten Einblick in die Kunst des Radiomachens und die Produktions- und Redaktionsräume.

---

F	Rheinsaline Schweizerhalle	Gut zu Fuss	Di	09.30 h	27.08.24
---	----------------------------	-------------	----	---------	----------

---

Entdecken Sie den faszinierenden Weg des Salzes von den Tiefen unter der Erde, bis auf Ihren Esstisch! Sie sehen einen informativen Film und erleben eine aufschlussreiche Führung.

---

F	Unterwegs im Birsigtunnel	Gut zu Fuss	Mi	14.00 h	28.08.24
---	---------------------------	-------------	----	---------	----------

---

Entdecken Sie auf dieser Führung den Birsig von der Heuwaage bis zur Schiffflände und erfahren Sie Wissenswertes zur Geschichte und zum Wasser des überdeckten Stadtbachs. Gutes Sohlenprofil und geschlossene Schuhe; Helm muss getragen werden!

---

F	Die alte Markthalle	Gut zu Fuss	Do	10.30 h	29.08.24
---	---------------------	-------------	----	---------	----------

---

Vor einem Jahrzehnt kehrte die Markthalle zu ihren Ursprüngen zurück und entwickelte sich erneut zur Drehscheibe für regionale und internationale Ernährungskultur. Die Führung bietet Einblicke hinter die Kulissen und präsentiert die bisherigen sowie geplante Entwicklungsschritte.

---

F	Bruderholz	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	02.09.24
---	------------	-------------	----	---------	----------

---

Erleben Sie das Bruderholz auf einem architektonischen Rundgang: Von der historischen Baugeschichte des Wasserturms bis zur bescheidenen Schönheit der Titus Kirche und dem künstlerischen Kleinod der Bruder Klaus Kirche.

Dr. Oswald Inglin, Historiker und Grossrat

---

V Docupass – eine Einführung Mo 14.00 h 02.09.24

Erfahren Sie alles Wichtige zur eigenständigen Vorsorge: Was bedeutet «urteilsunfähig» und welche Funktion hat die KESB beim Vorsorgeauftrag? Außerdem präsentieren wir Ihnen den Docupass von Pro Senectute, ein umfassendes Paket mit Informationen und vorausgefüllten Formularen für die Patientenverfügung, Anordnungen im Todesfall sowie den Vorsorgeauftrag und Vorsorgeausweis.

Anita Rööslì, Sozialarbeiterin von Pro Senectute beider Basel

---

M Basel im Frühmittelalter (600 – 1050) Di 09.30 h 03.09.24

Von Merowingern, Karolingern und Ottonen.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler

---

F Bestattungskultur auf dem Hörnli Gut zu Fuss Mi 09.30 h 04.09.24

In Riehen erstreckt sich an bester Lage der grösste Friedhof der Schweiz, das Hörnli. Dieser Ort der Ruhe pflegt eine eigene Kultur und präsentiert einen wunderschönen Garten mit mediterranem Flair. Bei der Führung erhalten Sie zudem Einblicke in die Aufbahrung und das Krematorium.

---

V Demenz – eine Herausforderung Mi 14.00 h 04.09.24

Die Diagnose «Demenz» löst bei Betroffenen und Angehörigen eine Vielzahl an Emotionen aus. Die Reaktionen reichen von Schock und Angst bis hin zu Erleichterung, wenn Vermutungen bestätigt werden. Die Anpassung an die veränderte Realität erfordert Zeit und die Bereitschaft, neue Rollen anzunehmen. Das Umfeld reagiert unterschiedlich, von Empathie bis zu Unsicherheit. Irene Leu berichtet über die verschiedensten Situationen aus eigener Erfahrung und aus der Beratung.

Irene Leu, Pflegefachfrau Psychiatrie und Coach DCM

---

F Auf den Spuren von Melchior Berri Gut zu Fuss Do 09.00 h 05.09.24

Sie lernen Melchior Berri, den hervorragenden Schweizer Architekten des Klassizismus, in seiner Heimatstadt Basel an beispielhaften Werken kennen.

Doris Huggel, Kunsthistorikerin

---

F Allgemeine Lesegesellschaft Gut zu Fuss Fr 09.30 h 06.09.24

Das beeindruckende Gebäude der Allgemeinen Lesegesellschaft Basel vereint zwei Epochen - das Mittelalter im unteren und die Neugotik im oberen Teil des Gebäudes. Im Jahr 1832 als Bibliothek und Casino für die gehobene Gesellschaft eingerichtet, präsentiert es kostbare Glasmalereien von Hieronymus Hess.

Doris Huggel, Kunsthistorikerin

F	Der Wolfgottesacker	Gut zu Fuss	Mo	09.00 h	09.09.24
Der Friedhof, 1872 in einer ländlichen Umgebung eröffnet und heute im Zentrum des Dreispitzareals gelegen, wird als einer der schönsten in der Schweiz betrachtet. Doris Huggel, Kunsthistorikerin					
F	Augusta Raurica kurz und bündig	Gut zu Fuss	Di	14.00 h	10.09.24
Einst eine blühende Römerstadt, 44 v. Chr. von Lucius Munatius Plancus gegründet, zeigt Basel heute noch Spuren dieser Geschichte. Die Statue von Plancus schmückt noch immer den Hof des Basler Rathauses. Erhalten Sie einen Einblick in das Leben unserer Vorfahren zur Römerzeit. Exkl. Zubillette und Eintritt Mike Stoll, Religionswissenschaftler					
F	BVB – Leitstelle	Gut zu Fuss	Mi	10.00 h	11.09.24
Erhalten Sie Einblicke in den Betrieb der Basler Verkehrs-Betriebe, angefangen vom Trammuseum über die Dienst- und Einsatzfahrzeuge bis hin zur Leitstelle.					
V	EXIT – Selbstbestimmung im Leben und Sterben		Mi	14.00 h	11.09.24
Unter welchen Bedingungen und für wen ist eine Freitodbegleitung in Erwägung zu ziehen, und wie gestaltet sich der Ablauf dieses Prozesses? Marion Schafroth, Ärztin					
F	Mit Blasius durch Basel	Gut zu Fuss	Do	14.30 h	12.09.24
Kaum jemand hat Basel so schön besungen wie der Stadtpoet «Blasius» (Felix Burckhardt). Der literarische Spaziergang bringt Ihnen sein Werk und sein Leben näher. Peter Habicht, Historiker und Autor					
F	Die Menschenaffen im Zoo	Gut zu Fuss	Mo	16.30 h	16.09.24
Beobachten Sie die Tiere im Basler Zoo und lernen Sie mehr über ihr soziales und partnerschaftliches Verhalten sowie ihre Gewohnheiten. Zusätzlich erhalten Sie Informationen, was der Zoo für die Menschenaffen macht. Exkl. Eintritt; Anmeldung 3 Wochen vor Termin					
F	Ein Besuch bei Kostüm Kaiser	Gut zu Fuss	Di	14.30 h	17.09.24
Über 40'000 Kostüme, Requisiten, Schuhe, Perücken und Accessoires lassen Träume wahr werden.					

---

M Anton Bruckner	Di 10.00 h 17.09.24
------------------	---------------------

---

Anlässlich des 200. Geburtstags des Musikers, dessen künstlerisches Schaffen erst ab dem 40. Lebensjahr seinen Höhepunkt erreichte, wird deutlich, wie er die Formsprache der Symphonie auf christliche Themen erweiterte.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus Zweiges Basel und Dozent

---

V Rund um das Hören im Alter	Mi 14.00 h 18.09.24
------------------------------	---------------------

---

Der Vortrag des Schwerhörigen-Vereins Nordwestschweiz beleuchtet den schleichenden Alterungsprozess des Gehörs, der oft lange verdrängt wird. Er bietet Einblicke in die verschiedenen Facetten einer Hörbeeinträchtigung und liefert wertvolle Tipps zu Hörgeräten sowie zur Selbsthilfe. Fachpersonen stehen für Fragen zur Verfügung, Informationsmaterial ist vorhanden.

Doris Schneider, Schwerhörigen-Verein NWS

---

F Engel und Madonnen	Gut zu Fuss	Do 10.00 h 19.09.24
----------------------	-------------	---------------------

---

Trotz des Bildersturms während der Reformation können heute noch biblische Gestalten entdeckt werden. Ein einsamer Engel wird Sie segnen und sie spazieren über drei einstige Friedhöfe.

Roger Rebmann, Historiker «Grabmacherjoggi»

---

V Immobilienplanung im Alter	kostenlos	Do 14.00 h 19.09.24
------------------------------	-----------	---------------------

---

Die Übertragung von Liegenschaften an Kinder oder den Verkauf an Dritte sind komplexe Prozesse mit steuerlichen Fragen und erbrechtlichen Vorgaben. Seit Januar 2021 haben sich auch die Rahmenbedingungen für die Rückzahlung von Ergänzungsleistungen aus dem Nachlass grundlegend verändert. Die Wahl zwischen Freihandverkauf und Bieterverfahren sowie die Unterstützung durch einen Makler sind wichtige Überlegungen. Dieser Vortrag bietet wertvolle Einblicke und praktische Tipps für Immobilienbesitzer und Interessierte, um das Schicksal ihrer Immobilie gezielt zu gestalten.

Yves Cron, Anwalt; Michael Harr, Geschäftsleiter Pro Senectute beider Basel

---

F Dom Arlesheim	Gut zu Fuss	Mo 10.00 h 23.09.24
-----------------	-------------	---------------------

---

Wie wird aus einem Weinbauerdorf ein Ort mit einem Dom? 1679 legte man den Grundstein für diese prächtige Barockkirche, die eine bewegte Geschichte durchlebt hat. Bei der Führung wird die beeindruckende Silbermann-Orgel vorgestellt. Ein Besuch in der Krypta ist ebenfalls möglich.

Peter Koller, Musiker

---

V Enkeltrick und Co. Mo 14.00 h 23.09.24

---

Die Taktiken der Betrüger reichen von scheinbar harmlosen Ablenkungen wie dem Angebot eines Glases Wasser über Rempler bis hin zu vorgetäuschten Notrufen von vermeintlichen Freunden oder inszenierten Pannen. Die Vielfalt dieser Methoden scheint grenzenlos und macht sie dadurch umso gefährlicher.

Urs Hartmann, Fachmann für digitale Medien

---

M Basel im Hochmittelalter Di 09.30 h 24.09.24

---

Basels Aufstieg zur Handelsstadt am Oberrhein von 1050 – 1250.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler

---

V Jean Tinguely & Niki de Saint Phalle Mi 14.00 h 25.09.24

---

Beide Künstler waren in Basel beheimatet und haben mit vielfältigen Materialien und Elementen gearbeitet, dabei spielerisch-fantasievoll, jeder auf seine eigene Art. Die Betrachtung ihrer Werke im Verhältnis zueinander vertieft ihre originellen Arbeits- und Ausdrucksweisen.

Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

---

F Der Dreispitz im Wandel der Zeit Gut zu Fuss Do 14.00 h 26.09.24

---

Basel, als Architekturhochburg, zeigt eindrucksvoll, wie ehemalige Industriearale zu lebendigen Stadtvierteln werden können. Basel Tourismus führt Sie durch den Dreispitz, ein herausragendes Beispiel, wo Design, Kunst und Kreativität förmlich in der Luft liegen.

---

F Das Basler Münster Gut zu Fuss Mo 14.30 h 14.10.24

---

Kaum ein anderes Bauwerk in Basel 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 Basel im Spätmittelalter Di 09.30 h 15.10.24

---

Vom grossen Erdbeben und dem Basler Kirchenkonzil von 1250 – 1500.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler

---

F Erlenmatt Gut zu Fuss Mi 10.00 h 16.10.24

---

Die Führung von Basel Tourismus zeigt, wie aus einem einstigen Güterbahnhof ein lebendiges Stadtquartier geworden ist – ein herausragendes Beispiel für nachhaltige Arealentwicklung und ein Wegweiser in die Zukunft.

---



---

V Vom Riehen – zum Bläsitor – Bilderreise Mi 14.00 h 16.10.24

---

Stiche, Zeichnungen, Aquarelle und frühe Fotografien geben uns eine Vorstellung der eindrücklichen Befestigungsanlage Kleinbasels. Sie bieten einen lebendigen Einblick in die damaligen Wohn-, Arbeits- und Lebensverhältnisse der rechtsrheinischen Altstadt. Aktuelle Fotografien zeigen die heutige Situation rund um jene Orte, wo früher das Riehen- und Bläsitor standen.

Martin Friedli, pensionierter Zeichenlehrer

---

F Die Mission und ihre Frauen Do 09.30 h 17.10.24

---

Die Führung im Archiv beleuchtet die Einsätze der Frauen in der Basler Mission im 19. und 20. Jahrhundert anhand von Archivadokumenten. Dabei wird auch das bedeutende Engagement einheimischer Frauen in Asien und Afrika thematisiert. Es werden Fragen nach ihrer Aufgabe, Motivation und dem, was wir aus den Dokumenten über das Leben dieser engagierten Frauen im globalen Süden lernen können, behandelt.

Andrea Rhyh, Historikerin, Archivarin

---

F REHAB Basel Do 16.30 h 17.10.24

---

Sie erhalten Einblick in die Arbeit des Rehab-Zentrums Basel und besuchen die Räumlichkeiten.

---

F Altersresidenz Tertianum AG Mo 14.30 h 21.10.24

---

Die Führung bietet Einblicke in das Leben und Wohnen in der Tertianum-Residenz. Geniessen Sie den Ausblick von einem der Appartements in das Naherholungsgebiet «Grün 80» und stellen Sie alle Fragen, die Sie interessieren.

---

M Die Lebensfragen des Westens Di 10.00 h 22.10.24

---

Das andere Amerika. In einigen Kreisen ist es verbreitet, Unrecht, Kapitalismus, Imperialismus und Machtpolitik den Amerikanern generell zuzuschreiben. Dem setzen wir das andere Amerika entgegen.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus Zweiges Basel und Dozent

---

V Allewyl Allergattigs Mi 14.00 h 23.10.24

---

Amtsblätter, Statistiken oder Zeitungen aus dem alten Basel erzählen so manches, was uns sehr wunderbar vorkommt.

Roger Rebmann, Historiker «Grabmacherjoggi»

---

V Welcher Laptop ist der richtige für mich? Mo 14.00 h 28.10.24

---

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

---

F Tropenhaus und Bergnebelwaldhaus Gut zu Fuss Di 10.00 h 29.10.24

---

Sie werden durch das neue Tropenhaus und das Bergnebelwaldhaus geführt.  
Bruno, Erny, Leiter Botanischer Garten

---

V Sophie Taeuber-Arp & Hans Arp Mi 14.00 h 30.10.24

---

Als vielseitige Künstlerin betätigte sie sich als Tänzerin, Malerin, Bildhauerin und Textil-Gestalterin. Er war sowohl Maler, Grafiker, Bildhauer als auch Dichter. Durch ihre einzigartigen künstlerischen Ansätze inspirierten sie sich gegenseitig und prägten massgeblich die Entwicklung der Kunst im 20. Jahrhundert.

Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

---

V Das Breite Quartier Mi 10.00 h 31.10.24

---

Die Siedlungsgeschichte der Breite und die Arbeitshäuser von Johann Jakob Stehlin. Von der Breitematte und Dychbadhysli zur Don Bosco Kirche bis zum Breite-See. Ein See an der Farnsburgerstrasse?

Dr. Oswald Inglin, Historiker und Grossrat

---

F Das neue Vogelhaus im Zoo Gut zu Fuss Mo 16.00 h 04.11.24

---

Oft werden sie vergessen, die wunderbaren Vögel im Vogelhaus. Die Erweiterung des Hauses ist ein Grund mehr sie zu besuchen.

Exkl. Eintritt; Anmeldung 3 Wochen vor Termin

---

V Wo kommen die Farben her? Mo 14.00 h 04.11.24

---

Farben und Pigmente für die Malerei stammen aus vielfältigen Quellen wie Steinen (Mineralien), Erden und Pflanzen. Der Prozess, wie diese Pigmente aus ihren Ausgangsmaterialien gewonnen werden, ist oft recht komplex. Trotz ihrer Beliebtheit und hohen Kosten werden sie aus verschiedenen Ländern importiert und transportiert. Anhand konkreter Beispiele soll der Weg der Farben bis zur Leinwand oder dem Holz verfolgt werden, wo sie ihre wunderbare Wirkung entfalten.

Barbara Schellewald, Kunsthistorikerin

---

F	Die Synagoge	Gut zu Fuss	Di	10.00 h	05.11.24
Die Israelitische Gemeinde Basel, vor mehr als 200 Jahren gegründet, zählt zu den grössten jüdischen Gemeinden der Schweiz. Die Synagoge fungiert als zentrales Element des religiösen Lebens in der Gemeinde. Täglich vor dem Gottesdienst findet das Daf Yomi statt, ein Studienprogramm über den Talmud. Am Schabbat-Morgen bereichert zudem der Synagogenchor den Gottesdienst mit Gesang.					
V	Geistheilen – geht das wirklich?		Mi	14.00 h	06.11.24
Erhalten Sie einen Einblick in die Grundsätze des Geistigen Heilens. Ist es Einbildung oder geschieht etwas? Sie erfahren, wie es sich anfühlt mit der Heilenergie verbunden zu sein und auf was Sie achten müssen, wenn Sie eine Heilerin aufsuchen. Katharina Remund, Geistheilern SVNH					
F	Kleiderbügel-Museum	Gut zu Fuss	Do	14.00 h	07.11.24
Sie erfahren Spannendes über die Geschichte und das Design des Kleiderbügels – ein Museum der besonderen Art. Hans Dunkel, Leitung					
F	Das Grauen von St. Martin	Gut zu Fuss	Mo	10.00 h	11.11.24
Rund um die älteste Pfarrkirche von Basel lauert in Hülle und Fülle Unheimliches und Merkwürdiges. Roger Rebmann, Historiker «Grabmacherjoggi»					
V	Künstliche Intelligenz		Mo	14.00 h	11.11.24
KI, eine Revolution der Technik? Dieser Vortrag beleuchtet die Vor- und Nachteile dieser bahnbrechenden Computertechnologie, die uns alle betrifft und die Welt in atemberaubender Geschwindigkeit verändert. Urs Hartmann, Fachmann für digitale Medien					
M	Orden und Klöster im Mittelalter		Di	09.30 h	12.11.24
Von der Einsiedlerhöhle zur Bildungsstätte abendländischer Kultur. Mike Stoll, Religionswissenschaftler					
V	Montenegro – Antike bis 20 Jh.		Mi	14.00 h	13.11.24
Im Spannungsfeld von Eigen- und Fremdherrschaft von der Antike bis ins 20. Jahrhundert, steht die kulturelle Betrachtung der Kunst und Architektur im Adriaraum im Mittelpunkt. Im Rahmen der Landeskunde widmen wir uns ausserdem aktuellen Themen. Paul Meinrad Strässle, Historiker und Kulturwissenschaftler					

---

F	«Living Wunderkammer»	Gut zu Fuss	Do	16.00 h	14.11.24
---	-----------------------	-------------	----	---------	----------

---

Der Besuch in der museal inszenierten Wohnung des Antiquitätensammlers Andreas Häner ermöglicht es den Besuchern, in die Welt der fürstlichen Kunst- und Wunderkammern der Spätrenaissance und des Barocks einzutauchen. Die Wohnung im ehemaligen Basler Sex-Kino Corso präsentiert sich als sorgfältige Komposition aus Farben und Licht, historischen Möbeln und Bauelementen. Ein wahrer Augenschmaus!

Andreas Häner, Antiquitätensammler, Kunst- und Architekturopernte

---

V	Twint – eine Einführung		Mo	14.00 h	18.11.24
---	-------------------------	--	----	---------	----------

---

Die Geldüberweisung mit dem Handy, insbesondere durch Twint, ermöglicht es Ihnen, Rechnungen mit nur wenigen Klicks zu bezahlen, sowohl im Alltag als auch beim Konsumieren in Cafés. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Twint funktioniert und wie Sie diese Bezahlmethode auf Ihrem Handy einrichten können. Achtung, ist kein Kurs!

Erika Holenweg, Fachfrau für digitale Medien

---

F	Die Kaserne	Gut zu Fuss	Mo	10.00 h	18.11.24
---	-------------	-------------	----	---------	----------

---

Erleben Sie eine exklusive Führung hinter die Kulissen der Kaserne, inklusive einer Besichtigung der Bühnen, des Backstage-Bereichs und der neuen Probehühnen.

---

M	Opern		Di	10.00 h	19.11.24
---	-------	--	----	---------	----------

---

Webers "Freischütz" gilt als Urbild aller romantischen Opern und war für den jungen Wagner entscheidend, Dramatiker zu werden. Woran liegt das?

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus Zweiges Basel und Dozent

---

V	Geschichte der Basler Rheinbrücke		Mi	14.00 h	20.11.24
---	-----------------------------------	--	----	---------	----------

---

In Basel überspannen heute acht Brücken den Rhein. Die erste mittelalterliche Verbindung zwischen Gross- und Kleinbasel, die heutige Mittlere Brücke, entstand zwischen 1225 und 1244. Sie war bis 1879 die einzige Basler Rheinbrücke. In Stichen, Zeichnungen, Aquarellen und Fotografien gehen wir der eindrucklichen und wechselhaften Geschichte des Basler Brückenbaus vom Mittelalter bis in die Neuzeit nach.

Martin Friedli, pensionierter Zeichenlehrer

---

F	Die Münsterbauhütte	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	21.11.24
---	---------------------	-------------	----	---------	----------

---

Seit 1986 ist die Münsterbauhütte aktiv in der Erhaltung des Basler Münsters tätig. Bei dieser Führung erhalten Sie Einblick in die detaillierte Arbeit der Steinmetze, Steinbildhauer und Restauratoren. Das Thema der Führung erstreckt sich über die komplexe Zusammenarbeit mit Gerüst- und Metallbauern, Spenglern, Dachdeckern und Kunstglasereien.

Andreas Hindemann, Münsterbaumeister

---

F	Gamgoas – Flachschildkröten	Gut zu Fuss	Mo	16.00 h	25.11.24
---	-----------------------------	-------------	----	---------	----------

---

Eine der kleinsten Schildkröten der Welt kommt aus der Halbwüste Karoo in Südafrika.  
Exkl. Eintritt. Anmeldung 3 Wochen vor Termin.

---

F	Lego-Museum in Binningen	Gut zu Fuss	Di	10.00 h	26.11.24
---	--------------------------	-------------	----	---------	----------

---

Das LEbrickGO Museum ist das einzige der Schweiz mit einer einzigartigen Sammlung von Lego-Sets und zeigt die Entwicklung der Steinchen. Neben der regulären Ausstellung werden auch Eigenkreationen von Fans gezeigt.

---

V	Gabriele Münter & Wassily Kandinsky		Mi	14.00 h	27.11.24
---	-------------------------------------	--	----	---------	----------

---

Ohne die beiden Künstlerpersönlichkeiten wäre die Kunst des 20. Jahrhunderts zweifellos anders geprägt. Sie als herausragende expressionistische Malerin und er mit seiner aussergewöhnlichen bildnerischen Intelligenz für Farbe und Form, haben die Kunstlandschaft massgeblich geformt.  
Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

---

F	Das Radio Studio Basel	Gut zu Fuss	Mo	14.30 h	02.12.24
---	------------------------	-------------	----	---------	----------

---

Sie erhalten Einblick in die Kunst des Radiomachens und die Produktions- und Redaktionsräume.

---

M	Der erste Kreuzzug und seine Folgen		Di	09.30 h	03.12.24
---	-------------------------------------	--	----	---------	----------

---

Von der Rückeroberung Jerusalems (1095 – 1099) zum Konflikt zwischen Orient und Okzident.  
Mike Stoll, Religionswissenschaftler

---

V	Türkei – von heute & morgen		Mi	14.00 h	04.12.24
---	-----------------------------	--	----	---------	----------

---

Der historische Überblick im Spannungsfeld von Geographie, Geopolitik und Geostrategie analysiert die Sicherheit und Stabilität bis heute. Dabei wird die Bedeutung dieses Schlüsselstaates in Verbindung mit den Mächten Eurasiens sowie die Rolle des Präsidenten beleuchtet.  
Paul Meinrad Strässle, Historiker und Kulturwissenschaftler

---

F	Diakonissenhaus Riehen	Gut zu Fuss	Do	14.30 h	05.12.24
---	------------------------	-------------	----	---------	----------

---

Das Leben im Diakonissenhaus ist vielfältiger als man zunächst annimmt. Neben einem Café, einem Lädeli und Ateliers gibt es regelmässig wechselnde Ausstellungen, die den Ort zu einem idealen Weileplatz machen. Zudem bietet das Diakonissenhaus die einzigartige Erfahrung des «Klosters auf Zeit» – ein spannendes Angebot in diesen turbulenten und hektischen Zeiten.

---

V	Mosaik in der Hagia Sophia	Mi 14.00 h	11.12.24
---	----------------------------	------------	----------

---

Die Hagia Sophia in Istanbul zählt zum Weltkulturerbe. Der grossartige Bau war Sitz des höchsten Würdenträgers der orthodoxen Kirche und der byzantinischen Herrscher. Ganz im Einklang mit den damit verbundenen Aufgaben wurde die Kirche über mehrere Jahrhunderte (6. – 14. Jahrhundert) mit prachtvollen Goldmosaiken ausgestattet. Der Vortrag ist diesen Mosaiken, ihrer Themenvielfalt und ihrer Wirkung auf die damaligen Betrachter gewidmet. Barbara Schellewald, Kunsthistorikerin

---

M	Isis – Maria – Sophia	Di 10.00 h	17.12.24
---	-----------------------	------------	----------

---

Die Verbindung zwischen Isis, Maria und Sophia bezieht sich auf symbolische und mythologische Parallelen in verschiedenen Kulturen. Die Suche nach Marias Dornwald in der Wüste Ägyptens ist nicht wörtlich gemeint, sondern eine Betrachtung gemeinsamer mythologischer Elemente.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus Zweiges und Dozent

# Digitale Medien und Mobilität

Bereit für den digitalen Alltag

Anmeldung jeweils bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Smartphone<sup>+</sup>

Android Phone Basis	3x	Basel	Mo	10.30 h	26.08.24
Android Phone Basis	3x	Basel	Mo	09.00 h	18.11.24
Android Phone Aufbau	3x	Basel	Mo	10.30 h	14.10.24
iPhone Basis	3x	Basel	Mo	14.00 h	07.10.24
iPhone Basis	3x	Basel	Mo	16.00 h	25.11.24
iPhone Aufbau	3x	Basel	Mo	14.00 h	25.11.24

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

## Computer<sup>+</sup>

Mac Basis	5x	Basel	Mo	08.30 h	26.08.24
Mac Aufbau	5x	Basel	Mo	08.30 h	14.10.24
Windows Basis	5x	Basel	Mo	14.00 h	26.08.24
Windows Basis	5x	Basel	Do	09.00h	17.10.24
Windows 10/11 nützliche Funktionen	5x	Basel	Mo	16.00 h	26.08.24
Windows 10/11 nützliche Funktionen	5x	Basel	Do	09.00 h	21.11.24

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

Vorträge Digitale Medien siehe Seite 8, 9 und 10

## Workshops<sup>+</sup>

Workshop QR-Rechnung	1x	Basel	Mo	16.00 h	19.08.24
Workshop QR-Rechnung	1x	Basel	Mo	16.00 h	14.10.24
Workshop Twint	2x	Basel	Mo	14.00 h	19.08.24
Workshop Twint	2x	Basel	Mo	14.00 h	16.12.24
Workshop Chat GPT	1x	Basel	Mo	16.00 h	21.10.24

Kosten Workshops    CHF    60.– für 1x2 Lektionen à 50 Minuten  
                                  CHF    120.– für 2x2 Lektionen à 50 Minuten

## 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<sup>+</sup>

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<sup>+</sup>

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	Mo	14.00 h	14.10.24
------------	----	-------	----	---------	----------

Kosten                    kostenlos, 2 Lektionen

## Sicher unterwegs<sup>+</sup>

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	Fr	09.00 h	30.08.24
Sicher unterwegs im öffentlichen Verkehr	1x	Basel	Di	14.00 h	17.12.24

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<sup>+</sup>

Englisch	A2	17x	Liestal	Di	09.00 h
Englisch	A2	17x	Basel	Mo	08.30 h
Englisch	A2	17x	Basel	Di	11.05 h
Englisch	A2	17x	Basel	Mi	08.30 h
Englisch	A2	17x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	A2	17x	Liestal	Mi	09.00 h
Englisch	A2	17x	Basel	Mi	14.30 h
Englisch	B1	17x	Basel	Do	15.30 h
Englisch	B1	17x	Basel	Mo	09.45 h
Englisch	B1	17x	Basel	Mo	12.45 h
Englisch	B1	17x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	B1	17x	Liestal	Mo	13.45 h
Englisch	B1	17x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	B1	17x	Basel	Di	09.45 h
Englisch	B1	17x	Basel	Di	14.00 h
Englisch	B1	17x	Basel	Di	11.00 h
Englisch	B1	17x	Basel	Di	11.00 h
Englisch	B1	17x	Basel	Mi	09.45 h
Englisch	B1	17x	Basel	Mi	14.45 h
Englisch	B1	17x	Liestal	Do	08.45 h
Englisch	B1	17x	Liestal	Do	10.00 h
Englisch	B2	17x	Liestal	Mo	15.00 h
Englisch	B2	17x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	B2	17x	Sissach	Mo	16.15 h

Englisch	B2	17x	Basel	Di	09.15 h
Englisch	B2	17x	Liestal	Di	09.00 h
Englisch	B2	17x	Basel	Mi	08.30 h
Englisch	B2	17x	Basel	Mi	09.45 h
Englisch	B2	17x	Basel	Mi	11.00 h
Englisch	B2	17x	Basel	Do	08.30 h
Englisch	B2	17x	Binningen	Do	09.00 h
Englisch	B2	17x	Basel	Do	09.45 h
Englisch	B2	17x	Gelterkinden	Fr	09.15 h
Englisch	C1	17x	Basel	Fr	09.45 h
Englisch	C1	17x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	C1	17x	Basel	Di	10.00 h
Englisch	C1	17x	Basel	Mi	11.00 h
Englisch	C1	17x	Basel	Mi	13.30 h
Englisch	C2	17x	Basel	Do	10.15 h
Englisch	C2	17x	Binningen	Do	10.15 h

## Französisch<sup>+</sup>

Französisch	A2	17x	Basel	Di	15.00 h
Französisch	A2	17x	Basel	Di	11.15 h
Französisch	B1	17x	Basel	Do	13.50 h
Französisch	B2	17x	Basel	Di	09.45 h
Französisch	B2	17x	Basel	Do	15.00 h
Französisch	C1	17x	Basel	Di	16.15 h

## Italienisch<sup>+</sup>

Italienisch	A2	17x	Basel	Mo	14.00 h
Italienisch	A2	17x	Basel	Mo	15.15 h
Italienisch	A2	17x	Basel	Mo	14.00 h
Italienisch	A2	17x	Basel	Mi	09.45 h
Italienisch	A2	17x	Basel	Mo	10.00 h
Italienisch	A2	17x	Basel	Mo	11.15 h
Italienisch	A2	17x	Basel	Do	11.15 h
Italienisch	B1	17x	Basel	Mo	11.00 h
Italienisch	B1	17x	Basel	Mi	08.30 h
Italienisch	B1	17x	Basel	Mo	09.45 h
Italienisch	B1	17x	Basel	Fr	08.30 h
Italienisch	B1	17x	Basel	Di	15.00 h
Italienisch	B2	17x	Basel	Do	09.45 h
Italienisch	C1	17x	Basel	Fr	10.00 h
Italienisch	C2	17x	Basel	Mi	14.00 h
Italienisch	C2	17x	Basel	Mi	15.15 h
Italienisch	C2	17x	Liestal	Do	08.30 h
Italienisch	C2	17x	Basel	Do	14.00 h
Italienisch	C2	17x	Basel	Do	15.15 h

## Spanisch

Spanisch	A2	17x	Liestal	Di	12.30 h
Spanisch	A2	17x	Basel	Mo	09.30 h
Spanisch	A2	17x	Basel	Di	12.15 h
Spanisch	B1	17x	Basel	Di	11.00 h
Spanisch	B1	10x	Basel	1,5 Std. Do	12.15h
Spanisch	B2	17x	Basel	Mo	10.45 h
Spanisch	C2	10x	Basel	1,5 Std. Do	10.30 h

## Neue Sprachkurse ab Oktober<sup>+</sup>

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Englisch Anfänger	A1	10x	Basel	Mo	14.00 h	14.10.24
Englisch Lesen + Reden	B1	10x	Liestal	Di	10.30 h	15.10.24
Französisch Anfänger	A1	10x	Basel	Di	12.30 h	15.10.24
Italienisch Anfänger	A1	10x	Basel	Mi	10.15 h	16.10.24
Italienisch Anfänger	A1	10x	Liestal	Mi	09.00 h	16.10.24
Spanisch Anfänger	A1	10x	Liestal	Di	13.45 h	15.10.24
Spanisch Anfänger	A1	10x	Basel	Di	13.30 h	15.10.24

Kosten

CHF 20.– pro Lektion

CHF 80.– Privatstunde mit 10er-Abo

# Spielen und Gestalten<sup>+</sup>

Den Tag mit Freude füllen

Die Kurse dauern meistens zwei Stunden

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

## Kreativität, Spiel, Gesundheit

Aquarellieren	17x RH Basel	312.-	Di	09.00 h	13.08.24
Aquarellieren	17x RH Basel	312.-	Mi	09.00 h	14.08.24
Aquarellieren	17x RH Basel	312.-	Do	09.00 h	15.08.24
Aquarellieren	17x RH Basel	312.-	Mi	14.00 h	14.08.24

### Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Das Genogramm: Familienkarte	1x RH Basel	50.-	Do	14.00 h	24.10.24
Chinesische Kalligrafie – Einführung	4x RH Basel	160.-	Mi	13.30 h	04.09.24
Mein Märchen-kreatives Schreiben *	4x RH Basel	180.-	Do	14.00 h	24.10.24
Bridge für Anfänger*	4x RH Basel	180.-	Mo	09.30 h	04.11.24
Improvisationstheater	4x WE Basel	212.-	Fr	14.30 h	08.11.24
Patience legen Anfänger	2x RH Basel	90.-	Fr	14.00 h	08.11.24
Himmeli – Strohmobile gestalten	3x WE Basel	160.-	Mo	09.00 h	14.10.24
Heilsames Malen/Teil 2*	3x RH Basel	150.-	Di	14.00 h	15.10.24
Heilsames Malen *	3x RH Basel	150.-	Di	14.00 h	13.08.24
Kommunikation	1x RH Basel	50.-	Do	14.00 h	14.11.24
Wickel und Kompressen/Workshop	1x RH Basel	50.-	Di	14.00 h	22.10.24
Wickel und Kompressen/Workshop	1x BA Liestal	50.-	Do	14.00 h	19.09.24

Kosten

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

## Reisen zu den Säulen unseres Menschseins

Entdecken Sie sich selbst: Dieser Kurs bietet Ihnen die Werkzeuge, um Ihre Gedanken, Emotionen und Energien besser einzusetzen. Entdecken Sie Ihre innere Kraft durch Energieanwendungen und bildhafte Traumreisen.  
Maja O`Connor, Ganzheitliche Therapeutin

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Drei Reisen zu den Säulen unseres Menschseins	3x	RH	Basel	150.-	Mi	14.00 h	23.10.24
---	----	----	-------	-------	----	---------	----------

## 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	19.08.24
---------------	----	----	-------	-------	----	---------	----------

## Gedächtnistraining

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnistraining	8x	RH	Basel		Fr	10.00 h	18.10.24
Gedächtnistraining	7x	A	Basel		Do	14.00 h	31.10.24

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



## Musizieren<sup>+</sup>

Flötenensemble	9x	WE	Basel	Di	14.30 h	202.50
Flötenensemble	17x	WE	Basel	Mi	10.45 h	272.00
Altblockflötenkurs	17x	WE	Basel	Mi	09.00 h	382.50
Chor	16x	WE	Basel	Do	14.30 h	128.00
Handharmonika «Sunneschyn»	17x	A	Birsfelden	Di	14.00 h	kostenlos

## Musik ist überall<sup>+</sup>

Die Perkussionistin und Musikpädagogin Sylwia Zytynska lädt Sie ein zu einer Reise in die Musikgeschichte und die Klanglandschaften der eigenen Fantasie. Wir hören und machen Musik! Wir improvisieren mit Klängen und setzen uns mit Hörgewohnheiten auseinander. Keine Vorkenntnisse nötig.

Sylwia Zytynska, Perkussionistin und Musikpädagogin

In Zusammenarbeit mit Zuhören Schweiz und der Musikakademie Basel.

Anmeldung bis 14 Tage vor Beginn

Musik ist überall	8x	A	Basel	240.-	Mo	10.00 h	16.10.24
-------------------	----	---	-------	-------	----	---------	----------



# Bewegung und Sport

Lebensfreude und Vitalität

## Achtsamkeit<sup>+</sup>

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
Feldenkrais	B	Basel	Di	08.30 h
Feldenkrais	B	Basel	Mi	10.30 h
Feldenkrais – Balancetraining auf dem Stuhl	WE	Basel	Do	10.30 h
Feldenkrais	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	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	10.30 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 17 Lektionen statt (2 Quartale).

#### Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Pilates	7x	WE	Basel	Mo	16.30 h	12.08.24
Yoga auf dem Stuhl	7x	RH	Basel	Mi	13.30 h	14.08.24
Karate – Stärkung von Körper und Geist	7x	RH	Basel	Do	08.30 h	15.08.24
Meditation & Qi-Gong	7x	RH	Basel	Do	09.30 h	15.08.24
Yoga	7x	B	Basel	Fr	11.30 h	16.08.24
Yoga	7x	A	Liestal	So	10.30 h	11.08.24

Kosten Achtsamkeit CHF 20.– pro Lektion

#### Kurse mit Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn

Powercentering	7x	WE	Basel	Fr	13.00 h	16.08.24
----------------	----	----	-------	----	---------	----------

Kosten Powercentering CHF 35.– pro Lektion

#### Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Pilates	10x	WE	Basel	Mo	16.30 h	14.10.24
Yoga auf dem Stuhl	10x	RH	Basel	Mi	13.30 h	16.10.24
Karate – Stärkung von Körper und Geist	10x	RH	Basel	Do	08.30 h	17.10.24
Meditation & Qi-Gong	10x	RH	Basel	Do	09.30 h	17.10.24
Yoga	10x	B	Basel	Fr	11.30 h	18.10.24
Yoga	10x	A	Liestal	So	10.30 h	13.10.24

#### Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Powercentering	7x	WE	Basel	Fr	13.00 h	18.10.24
----------------	----	----	-------	----	---------	----------

Kosten Powercentering CHF 35.– pro Lektion

## Achtsamkeitstraining in der Ermitage<sup>+</sup>

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

Achtsamkeitstraining	1x	Arlesheim	Mi	9.00 h	14.08.24
Achtsamkeitstraining	1x	Arlesheim	Mi	9.00 h	25.09.24
Achtsamkeitstraining	1x	Arlesheim	Mi	9.00 h	30.10.24

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

## Sommerprogramm<sup>+</sup>

### Bestellen Sie unseren Flyer

Kurse im Bereich Achtsamkeit, Fitness- und Gymnastik, Tanz, Wasserfitness und Outdoor	Mo – Fr	01.07. – 09.08.24
---	---------	-------------------

## Ballsport<sup>+</sup>

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 17 Lektionen statt.

## Fitness und Gymnastik<sup>+</sup>

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

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-Chi	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 *	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
Sanfte Gymnastik	WE	Basel	Fr	09.30 h

Kosten CHF 16.– pro Lektion

Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden in der Regel 17 Lektionen statt.

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Functional Fitness	7x	WE	Basel	Mo	08.30 h	12.08.24
Rückentraining	7x	WE	Basel	Di	08.30 h	16.08.24
Beweglichkeitstraining	7x	B	Basel	Do	08.30 h	15.08.24
AgilityFit	7x	RH	Basel	Mo	11.30 h	12.08.24
AgilityFit	7x	W	Basel	Mi	11.00 h	14.08.24
Barre Training	7x	B	Basel	Do	13.30 h	15.08.24

Kosten CHF 16.– pro Lektion

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Functional Fitness	7x	WE	Basel	Mo	08.30 h	14.10.24
Rückentraining	7x	WE	Basel	Di	08.30 h	15.10.24
Beweglichkeitstraining	7x	B	Basel	Do	08.30 h	17.10.24
AgilityFit	10x	RH	Basel	Mo	11.30 h	12.08.24
AgilityFit	10x	W	Basel	Mi	11.00 h	14.08.24
Barre Training	10x	B	Basel	Do	13.30 h	17.10.24

Kosten CHF 16.– pro Lektion

## Sommerprogramm<sup>+</sup>

Bestellen Sie unseren Flyer

Kurse im Bereich Achtsamkeit, Fitness- und Gymnastik,  
Tanz, Wasserfitness und Outdoor Mo – Fr 01.07.– 09.08.24



## GymFit/GymFit<sup>+</sup>

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 <a href="mailto:info@akzentforum.ch">info@akzentforum.ch</a> . 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 17 Lektionen statt.

## Gesundheitsorientiertes Krafttraining

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](mailto:fitness@akzentforum.ch)  
Verlangen Sie unseren Flyer Krafttraining

# Tanzen

Schwung in den Alltag bringen

## Solo- und Paartanz<sup>+</sup>

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

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

<sup>1</sup> = Solo, <sup>2</sup> = Paartanz, <sup>3</sup> = Tanzschule Fromm \* = Kurs findet im Kursraum und online statt

<sup>1</sup> Latin Dance, Fortgeschrittene <sup>3</sup>	A	Basel	Mi	11.00 h
<sup>1</sup> Latin Dance, leicht Fortgeschrittene <sup>3</sup>	A	Basel	Mi	14.00 h
<sup>1</sup> Latin Dance, Einsteiger <sup>3</sup>	A	Basel	Do	10.00 h
<sup>1</sup> Latin Dance, Einsteiger	A	Basel	Do	11.00 h
<sup>1</sup> Let's Dance – Modern	WE	Basel	Mo	11.30 h
<sup>1</sup> Let's Dance* – Standard – & Latin Tänze	RH	Basel	Mo	15.45 h
<sup>1</sup> Let's Dance – Standard – & Latin Tänze	RH	Basel	Mo	17.00 h
<sup>1</sup> Line Dance Einsteiger	B	Basel	Mo	15.00 h
<sup>1</sup> Line Dance	B	Basel	Mo	16.00 h
<sup>1</sup> Line Dance	RH	Basel	Do	10.30 h
<sup>1</sup> Line Dance	RH	Basel	Do	16.30 h
<sup>1</sup> Line Dance	RH	Basel	Do	17.30 h
<sup>1</sup> Line Dance Einsteiger	WE	Basel	Fr	11.30 h
<sup>2</sup> Standard, Fortgeschrittene <sup>3</sup>	A	Basel	Mi	15.30 h
<sup>2</sup> Standard, Fortgeschrittene <sup>3</sup>	A	Basel	Mi	16.30 h
<sup>2</sup> Standard, Einsteiger <sup>3</sup>	A	Basel	Do	14.00 h
<sup>2</sup> Standard, leicht Fortgeschrittene <sup>3</sup>	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 17 Lektionen statt (2 Quartale).

<sup>1</sup> = Solo, <sup>2</sup> = Paartanz, <sup>3</sup> = Tanzschule Fromm

### Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

<sup>1</sup> Modern Dance	7x B	Basel	Mo	17.00 h	12.08.24
<sup>1</sup> Flamenco Einsteiger	7x RH	Basel	Di	16.30 h	13.08.24
<sup>1</sup> Let's Dance – Modern	7x WE	Basel	Di	18.00 h	13.08.24

<sup>1</sup> Modern Dance – Kurs in den Herbstferien 30.9./3./8. und 10.10.	4x B	Basel	Mo Do	16.00 h	30.09.24
---	------	-------	----------	---------	----------

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

### Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

<sup>1</sup> Modern Dance	10x B	Basel	Mo	17.00 h	14.10.24
<sup>1</sup> Flamenco Einsteiger	10x RH	Basel	Di	16.30 h	15.10.24
<sup>1</sup> Let's Dance – Modern	10x WE	Basel	Di	18.00 h	15.10.24

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

## Tänze aus aller Welt<sup>+</sup>

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	Ref. Kirchgemeindehaus	Arlesheim	Di	15.45 h
Tänze aus aller Welt	A	Zwinglihaus	Basel	Fr	09.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Pilatusstr. 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 Rübmat	Hölstein	Mi	09.30 h

Tänze aus aller Welt	A	Ref. Kirchgemeindesaal	Laufen	Di	15.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Restaurant Falken 1. Stock	Liestal	Mi	09.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Saal der kath. Kirchgemeinde	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 17 Lektionen statt.

#### Kurse mit Anmeldung bis 3 Tage vor Kursbeginn an [tanzen@akzentforum.ch](mailto:tanzen@akzentforum.ch)

Longways, Fortgeschritten	1x	WE Basel	Sa	14.00 h	14.09.24
Longways, Fortgeschritten	1x	WE Basel	Sa	14.00 h	09.11.24
Longways, Fortgeschritten	1x	WE Basel	Sa	14.00 h	07.12.24

Dauer Pro Termin 3 Stunden  
 Kosten CHF 28.- pro Anlass

#### Veranstaltung ohne Anmeldung

Offenes Tanzen, für Einsteiger geeignet	1x	Kronenmattsaal, Mo Gelterkinden	14.30 - 17.30 h	23.09.24
---	----	---------------------------------	-----------------	----------

Kosten CHF 10.- pro Anlass

## Sommerprogramm<sup>+</sup>

#### Bestellen Sie unseren Flyer

Kurse im Bereich Achtsamkeit, Fitness- und Gymnastik, Tanz, Wasserfitness und Outdoor	Mo – Fr	01.07.– 09.08.24
---	---------	------------------

# Wassersport

Gelenkschonend kräftigen und entspannen

## Aqua Gym<sup>+</sup>

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+	Schulhaus Schützenmatt	Aesch	Mi	14.45 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	Do	12.30 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 17 Lektionen statt.

### Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

AquaGym+	Hallenbad Gitterli	Liestal	Do	08.15 h	15.08.24
AquaGym	Weiheweg	Basel	Do	11.45 h	15.08.24

## Sommerprogramm<sup>+</sup>

### Bestellen Sie unseren Flyer

Kurse im Bereich Achtsamkeit, Fitness- und Gymnastik, Tanz, Wasserfitness und Outdoor	Mo – Fr	01.07.– 09.08.24
--	---------	------------------



# Outdoorsport

Fitness an der frischen Luft

## Walking/Nordic Walking<sup>+</sup>

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Sportliches Spazieren	Rheinfelderstr. 29	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	6x	Füllinsdorf	Di	9.00 h	02.07.24
------------------------	----	-------------	----	--------	----------

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

## eMountainbike Touren<sup>+</sup>

Die Touren sind ausschliesslich für E Mountainbike geeignet. Die abwechslungsreichen Routen 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](mailto:info@akzentforum.ch)

Oberdorf – Barbertenfluh – Waldweide – Oberdorf	4 h	Do	07.07.24
Eptinen – Bölchen – Walten – Eptingen	4 h	Do	08.08.24
Holderbank – Höchi Flue – Roggen – Holderbank	4 h	Do	05.09.24
Bubendorf – Hochwald – Munni – Bubendorf	4 h	Do	03.10.24
Lausen – Farnsburg – Nusshof – Lausen	4 h	Do	07.11.24

Treffpunkt               jeweils am Startort  
 Kosten                    CHF 20.– pro Tour  
 Bestellen Sie unser Detailprogramm

## Wandern<sup>+</sup>

Bestellen Sie unser Halbjahres - Detailprogramm

Die Wanderungen mit Marschzeiten von 1 ½ bis 4 Std. finden in der Regel im U-Abo Bereich des TNW statt.	Mo – Fr	01.07.24
--	---------	----------

Kosten                    CHF 10.– pro Wanderung

## Generationen in Bewegung<sup>+</sup>

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](http://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.

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. Schnuppern möglich.

### 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 Förderfonds 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](http://bb.prosenectute.ch/kulturlegi)

## AGB

Bei einer Anmeldung gelten die aktuellen Geschäftsbedingungen:

→ [bb.prosenectute.ch/agb-freizeit](http://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