

PRO SENECTUTE

Akzentforum

Bildung und Sport

Kurse und Veranstaltungen

Januar bis Juni 2026

Jetzt
anmelden!



Pro Senectute
beider Basel

bb.prosenectute.ch

Bildung und Sport

Angebote in Basel-Stadt und Baselland

Information und Anmeldung

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

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

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

akzentforum.ch



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

Matineen, Führungen, Vorträge⁺

Neues erkunden

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

Vorträge finden im Westfeld (Kursraum Forum, EG, Im Westfeld 6, 4055 Basel) statt.

Matineen von Marcus Schneider finden im Scala Basel, Freie Strasse 89, 4051 Basel und von Mike Stoll am Münsterplatz 14, 4051 Basel statt.

Anmeldung bis 14 Tage vor der Veranstaltung

V Vogel Gryff – Ehrenzeichen zw. Flossfahrt und Böllerschüssen Mo 14.00 h 12.01.26

Seit Jahrhunderten feiern die drei Ehrengesellschaften Kleinbasels ihren Festtag mit Tanz, Musik und Symbolkraft. Was steckt hinter Vogel Gryff, Leu und Wild Maa? Vom Ursprung bis heute – Geschichten und Anekdoten, anschaulich dargestellt mit Ton und Film.
Gustav Thüring, Herzblut-Basler

F Gefängnis Bässlergut Gut zu Fuss Di 11.30 h 13.01.26

Besuchen Sie das Gefängnis Bässlergut und erhalten Sie einen Einblick in den Alltag im Strafvollzug. Erfahren Sie mehr über die Sicherheitsmassnahmen, die Arbeit des Personals und die Bedingungen für die Insassen.

F Das Goetheanum Gut zu Fuss Do 13.30 h 15.01.26

Die allgemeine Goetheanum-Führung umfasst neben der Besichtigung der Architektur, des grossen Saals, des Ausstellungsraums und des begehbaren Modells des ersten Goetheanum eine Einführung in die Geschichte des Goetheanum, einen kurzen Überblick über die Biografie Rudolf Steiners sowie die Grundlagen der Anthroposophie.

V Digitales Testament Mo 14.00 h 19.01.26

Was geschieht mit unseren Online-Konten, Fotos und digitalen Erinnerungen nach dem Tod? Der Vortrag zeigt, wie ein digitales Testament helfen kann, Ordnung und Sicherheit zu schaffen.

Urs Hartmann, Fachmann für Digitale Technologien

M Was ist der Gral? Di 10.00 h 20.01.26

Mythos der Tafelrunde von King Arthur; Gralsweg als Prüfungsweg und Doppelgänger-Erfahrung.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

V Fra Angelico – die Schönheit und Erhabenheit seiner Malerei Mi 14.00 h 21.01.26

Fra Angelico, auch «der engelsgleiche Selige» genannt, war einer der bedeutendsten Vertreter der Frührenaissance. Seine Malerei bezaubert durch die Schönheit und Erhabenheit einer innig erlebten Frömmigkeit und spricht den Betrachter von heute genauso tief an wie seine Zeitgenossen damals.

Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

F Kunsthaus Baselland – Eva Lootz Gut zu Fuss Do 14.00 h 22.01.26

Das Kunsthaus Baselland zeigt die erste grosse Ausstellung von Eva Lootz im deutschsprachigen Raum, mit Werken von den 1960er-Jahren bis heute. Die in Wien geborene Künstlerin arbeitet mit Materialien wie Salz, Sand, Wachs und Metall. Auch die Sprache – ob Spanisch, Deutsch oder Englisch – ist für sie ein formbares «Material», mit dem sich Gegenwart erfahren und gestalten lässt.

V Was ist ChatGPT? Mo 14.00 h 26.01.26

ChatGPT ist eine Art «Digitaler Gesprächspartner». Sie chatten mit ihm, wie mit einer anderen Person. Daher kommt auch die Bezeichnung Chatbot. Das Besondere bei ChatGPT ist, dass er aus den Gesprächen mit Ihnen lernt. Denn er ist eine Künstliche Intelligenz (KI).

Erika Holenweg, Fachfrau für Digitale Technologien

F Hotel Krafft Gut zu Fuss Mo 14.30 h 26.01.26

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Hotel Krafft Basel! Erleben Sie die einzigartige Mischung aus traditionellem Charme und modernem Komfort, während Sie die beeindruckende Architektur, die Geschichte des Hauses und spannende Anekdoten kennenlernen.

F Tierheim Basel Gut zu Fuss Di 14.00 h 27.01.26

Erfahren Sie mehr über die Arbeit im Tierheim an der Birs. Im Rahmen einer informativen Filmvorführung und dem anschliessenden Rundgang durch das Tierheim erhalten Sie Einblicke in unsere Aufgaben mit Tieren in Not, die Pflege, Vermittlung und die vielfältigen Projekte des Tierheims und haben die Möglichkeit Fragen zu stellen.

V Bachblüten bei emotionalen Problemen Mi 14.00 h 28.01.26

Bachblüten unterstützen unser seelisches Gleichgewicht. Von den 38 Blüten werden Ihnen einige zu Themen wie Ängste und Sorgen, Unsicherheit, Trauer vorgestellt.

Agathe Bohny, Naturheilärztin

F Staatsarchiv Basel-Stadt Gut zu Fuss Do 10.00 h 29.01.26

Entdecken Sie das Staatsarchiv Basel-Stadt und erhalten Sie spannende Einblicke in die Geschichte, Archivarbeit und originale Dokumente. Tauchen Sie ein in die Welt der Archivierung und Geschichte der Region.

Céline Angehrn, Leiterin Benutzung Staatsarchiv Basel-Stadt

V Twint & Webportale Mo 14.00 h 02.02.26

TWINT vereinfacht den Alltag der Menschen in immer mehr Situationen und bringt ein Stück Souveränität in die Zahlungsinfrastruktur der Schweiz. Aus Sicht der Nutzenden ist die TWINT App die ideale Begleiterin im digitalen Zahlungsalltag. Ausserdem erhalten Sie praktische Tipps zu Browsern, Apps und Sicherheit im Netz.

Erika Holenweg, Fachfrau für Digitale Technologien

F Passagen in Basel: Orte urbaner Qualität Gut zu Fuss Di 16.00 h 03.02.26

Passagen, in Paris im 19. Jahrhundert erfunden, gibt es auch in Basel. Die Basler Passagen sind relativ unbekannt, zu Unrecht: Die Passagen in Basel verbinden Funktionalität mit urbaner Ästhetik. Als überdachte Durchgänge fördern sie die Durchlässigkeit der Stadt, bieten Schutz bei jedem Wetter und schaffen Raum für Begegnung, Handel und kulturelle Entdeckung – besonders in der Altstadt ein prägendes Element. Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise mit Boris Schibler und Jonathan Büttner.

V Dynamische Lesung «Aues nüüt» (Alles Nichts) Mi 14.00 h 04.02.26

Eine Geschichte über Tochter und Mutter, über den Umgang mit Alter und Krankheit, vom Leben und vom Sterben.

Verena Widmer, Autorin

F Stein, Stahlblech, Papier und ein Hammer Gut zu Fuss Do 14.00 h 05.02.26

Erfahren Sie, wie in den 90er Jahren, für die damals 40-jährige Audrey Marti-Pichard, Mutter von vier Kindern, durch eine Zufallsbekanntschaft mit einem etwas älteren Treuhänder, der auf einen Schlag seine Existenz verlor, eine Erfolgsgeschichte für beide begann. Besuchen Sie ihr Atelier, wo sie Bilder, Bücher und Miniaturen mit Stein erschafft.

Audrey Marti-Pichard, Künstlerin

F Lederwerkstatt Rehovot Gut zu Fuss Mo 10.00 h 09.02.26

Tauchen Sie ein in die Kunst der Lederverarbeitung. Erleben Sie den Herstellungsprozess hautnah, entdecken Sie unterschiedliche Lederarten und gewinnen Sie Einblicke in das handwerkliche Können.

V Steuererklärung mit BalTax Online ausfüllen und einreichen Mo 14.00 h 09.02.26

Haben Sie die Steuererklärung letztes Jahr mühsam von Hand ausgefüllt? Das muss nicht sein. Erfahren Sie hier mehr über BalTax Online und über das ePortal des Kantons Basel-Stadt mit dem AGOV-Login.

Thomas Deuringer, Steuerverwaltung Basel

M Was Sie über die Basler Fasnacht wissen müssen Di 9.30 h 10.02.26

Hintergründiges und Wissenswertes zu Basels «drey scheenschte Dääg».

Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

V Gesundheit beginnt im Darm Mi 14.00 h 11.02.26

Erfahren Sie, warum eine intakte Darmflora essenziell für Ihre Gesundheit ist und wie Sie sie gezielt unterstützen können.

Julia Kneier-Hildebrand, Inhaberin Drogerie Hildebrand

F Basler Zeitung Gut zu Fuss Do 09.00 h 12.02.26

Besuchen Sie die Redaktion der Basler Zeitung und erleben Sie am Aeschenplatz, was Journalismus heutzutage ausmacht – und wie er sich seit den alten Print-Zeiten verändert hat. Gewinnen Sie spannende Einblicke in die redaktionelle Arbeit. Ein besonderes Erlebnis für Medienbegeisterte und Neugierige.

V Madagaskar Mo 14.00 h 02.03.26

Madagaskar, eine Reise in ein fremdes Land, die viertgrösste Insel der Welt, die sich vor ca. 150 Millionen Jahren vom afrikanischen und indischen Subkontinent getrennt hat. Wegen ihrer Isolation existieren dort Pflanzen und Tiere, die nirgendwo anders vorkommen, und die wir auf einer Fotoreise entdecken werden.

Vreni Wey, Weltenbummlerin und Hobbyfotografin

M Der weise Alte Di 10.00 h 03.03.26

Jung geblieben, C.G. Jung, Bottminger Jugend, Entdecker der Traum-Psychologie und moderner Alchemie und der Synchronizität.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

V Porträts von unvergesslichen Basler Persönlichkeiten Mi 14.00 h 04.03.26

Überraschende Begegnungen mit Menschen, welche die Schweiz mitprägten. Sie gestalteten das gesellschaftliche und mediale Leben: Heidi Abel, Alfred Rasser, Mäni Weber, Blueme Fritz, Fred Spillmann. Berührende Impressionen mit ersten und lustigen Geschichten und Filmausschnitten – unterhaltend, witzig, berührend.

Gustav Thüning, Herzblut-Basler

F Archivschätze der Mission: Frauenstimmen Gut zu Fuss Do 10.30 h 05.03.26

Auf einer Zeitreise in das Archiv der Basler Mission und Mission 21 werden die Stimmen von Frauen aus dem 19. und frühen 20. Jahrhundert lebendig. Die Dokumente zeigen nicht nur die Aufgaben und Motivationen der missionarisch tätigen Frauen, sondern geben auch Einblicke in die Lebenswelten von Frauen in Asien und Afrika.

F Haus zum Fermel – Ein Jugendstil-Juwel? Gut zu Fuss Do 17.00 h 05.03.26

Daniel Burckhardt gibt Ihnen einen Einblick in die Geschichte und den eben abgeschlossenen Umbau dieser bemerkenswerten Jugendstil-Villa. Der Besuch im neu restaurierten «Haus zum Fermel» wird Ihnen die Welt des Basler Grossbürgertums in der späten Gründerzeit vor Augen führen und gleichzeitig werden Sie sehen, wie ein solches Haus den Wohnansprüchen der Gegenwart angepasst werden kann.

Daniel Burckhardt, Architekt und Vorstandsmitglied des Heimatschutz Basel

V Arktis im Wandel – Menschen in der Arktis Mo 14.00 h 09.03.26

In der Arktis leben indigene Gruppierungen seit vielen Jahrtausenden trotz schwieriger Temperatur- und Lichtverhältnisse und niedriger Produktivität der Landökosysteme. Insgesamt leben heute etwa 4 Millionen Menschen in der Arktis, wobei nur 10 % zu den Indigenen gezählt werden können. Wie leben diese Menschen und wie verändert sich ihr Leben im Zeiten rascher klimatischer und politischer Veränderungen?

Christoph Wüthrich, Biologe und Geograf, Gymnasiallehrer

M Wie der Hase zum Ei kam Di 09.30 h 10.03.26

Frühjahrsmythen und Osterbräuche.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

V Paul Klee – der «kühle Romantiker» Mi 14.00 h 11.03.26

Paul Klee bezeichnete sich selbst als «kühlen Romantiker» und wies damit auf die Quellen seines Künstlertums hin. Als Poet und malerischer Forscher eröffnete er eine neue Sichtweise auf die Kunst.

Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

F Besuch der Sternwarte Gut zu Fuss Do 19.30 h 12.03.26

Betrachten Sie auf dem Bruderholz den Basler Nachthimmel durch die Teleskope der Binninger Sternwarte. Erläuterung des astronomisch-meteorologischen Messgeländes und der Instrumente, Computer-Simulationen des Himmels, Powerpoint-Beiträge je nach Interesse der Gäste, Zeit für Fragen.

Warme Kleidung! Bei bedecktem Himmel findet ein Alternativ-Programm statt.

Robert Nufer, Hobby-Astronom

F Etoscha – Gamgoas, «Der Ort, wo die Löwen sind» Gut zu Fuss Mo 16.30 h 16.03.26

Erleben Sie eine mitreißende Führung und Einblicke in die Tiergemeinschaften der Savanne.
Exkl. Eintritt!

V Zwischen gestern und morgen: die Schweiz und die EG/EU Mi 14.00 h 18.03.26

Wenn wir vor einer weiteren Verständigung mit der EU stehen, sollte uns interessieren, wie sich das Verhältnis zwischen der Schweiz und der EG/EU in früheren Zeiten entwickelt hat. Die Geschichte zeigt, dass wir dieser Herausforderung mit Gelassenheit begegnen können. Ausgangspunkt war eine grosse Distanz. Die weitere Entwicklung führte aber schrittweise zu einer beinahe erstaunlichen Annäherung. Inzwischen haben wir eine Nähe und Übereinstimmung erreicht, wie man sie sich noch vor einem halben Jahrhundert nicht hatte vorstellen können.

Prof. em. Dr. Georg Kreis, Gründungsdirektor Europainstitut Universität Basel

F Enoteca Liechi: Einführung in Italiens Weinwelt Gut zu Fuss Do 19.00 h 19.03.26

Ein «Giro d'Italia» mit Weinen autochthoner Traubensorten: die wichtigsten Traubensorten und ihre Weine, Methoden der Weinherstellung, Weingeografie und anschliessende Degustation.

Felix Liechi, Inhaber Enoteca Liechi

F Urban Art Tour Gut zu Fuss Mo 10.00 h 23.03.26

Basel hat im öffentlichen Raum reichhaltige Kunst und urbane Entdeckungen zu bieten. Zahlreiche Kunstschaaffende haben mit unterschiedlichen Gestaltungstechniken dem Stadtkörper Farben und Formen verliehen. Entdecken Sie die Innenstadt aus einem neuen Blickwinkel und erfahren Sie mehr über die Basler Urban Art-Vielfalt.

Philipp Brogli, Direktor Artstübli

V Kriminalität im Internet Mo 14.00 h 23.03.26

Phishing, Identitätsdiebstahl und Betrug im Netz nehmen zu. Der Vortrag zeigt, wie Internetkriminelle vorgehen und wie Sie sich wirksam schützen können.

Urs Hartmann, Fachmann für Digitale Technologien

M Der Lehrer der Homöopathie: Samuel Hahnemann †1843 Di 10.00 h 24.03.26

So alt, so geschätzt, so umstritten wie Hahnemann selbst ist seine Entdeckung der Homöopathie: Weg von Paracelsus bis zu Ita Wegman.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

V Die innere Uhr und der Einfluss von Licht im Alter Mi 14.00 h 25.03.26

Beim Älterwerden verändert sich vieles, auch die innere biologische Uhr. Dies hat Konsequenzen für den Schlaf-Wachzyklus, tägliche Aktivitäten und vieles mehr. Der Einfluss von Licht spielt ebenfalls eine Rolle. Im Vortrag von Dr. Mirjam Münch werden diese Zusammenhänge erläutert, praktische Ratschläge gegeben und Fragen beantwortet.
Dr. Mirjam Münch, Zentrum für Chronobiologie UPK Basel

F Das Gundeli Gut zu Fuss Do 10.00 h 26.03.26

Nebst dem wohl grössten Kriminalfall Basels (1934) – er endete im Margarethenpark mit dem Selbstmord der beiden Bankräuber und Mehrfachmörder Kurt Sandweg und Waldemar Velte – hat das Gundeli-Quartier einiges zu bieten.
Oswald Inglin, Historiker und Grossrat

V Äthiopien Mo 14.00 h 13.04.26

Ein Land, das sich mit vielen Ethnien und Sprachen vom streng orthodox-koptischen Norden bis zum schwarzafrikanischen Süden erstreckt. Kommen Sie mit und entdecken sie die grosse Vielfalt dieses Landes in Wort und Bild.
Vreni Wey, Weltenbummlerin und Hobbyfotografin

M Apokryphen Di 9.30 h 14.04.26

Verborgene Schriften zur Bibel.
Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

V Demenz – eine Herausforderung Mi 14.00 h 15.04.26

Die Diagnose «Demenz» löst bei Betroffenen und Angehörigen oft Schock, Angst oder sogar Erleichterung aus, wenn Vermutungen bestätigt werden. Die Anpassung an die veränderte Realität fordert viel von den Betroffenen und ihren Angehörigen.
Irene Leu, Psychiatrie-Pflegefachfrau und Coach DCM

F Im tiefsten Kleinbasel Gut zu Fuss Do 10.00 h 16.04.26

Durch das Herz des alten Kleinbasel, wo der Sitz der drei Ehrengesellschaften steht und früher die Mühlen am Teich klapperten.
Roger Rebmann = Grabmacherjoggi, Historiker

F Mission 21 zwischen Vergangenheit und Zukunft Gut zu Fuss Mo 10.30 h 20.04.26

Ein selbstkritischer Streifzug durch 200 Jahre Geschichte, von den Anfängen der Basler Mission 1815 bis zu Mission 21 heute, vom Kampf gegen den Sklavenhandel über Verflechtungen mit dem Kolonialismus bis zur interreligiösen Friedensförderung. Bei einem Rundgang im historischen Missionshaus werden Veränderungen und Lernprozesse anschaulich.

V QR-Rechnung & eBill Mo 14.00 h 20.04.26

Auf dem Schweizer Finanzplatz sind QR-Rechnungen jetzt der Standard. Mit eBill erhalten Sie Ihre Rechnungen und Spendenanfragen nicht mehr per Post oder eMail, sondern direkt in der App Ihres Finanzinstitutes – genau dort, wo Sie diese auch bezahlen. Kostenlos und ganz ohne Papier. Wir vermitteln Ihnen Informationen über sicheres E-Banking.
Erika Holenweg, Fachfrau für Digitale Technologien

F Bern am Rhein Gut zu Fuss Di 14.00 h 21.04.26

Der Kabarettist Benedikt Meyer führt Sie durch die Bundesstadt – und das ganz bequem hier in Basel. Eine richtige Stadtführung in der falschen Stadt. Klingt verrückt? Wir versprechen: das ist es!
Benedikt Meyer, Kabarettist

V Kroatien: Landesgeschichte (Mittelalter bis 20. Jh.) Mi 14.00 h 22.04.26

Wir beleuchten die Landnahme der Südslaven, speziell der Kroaten, im Balkan, ehe es die Entwicklung Kroatiens in seinen Lebensbereichen im Spannungsfeld von Eigen- und Fremdherrschaft von der Antike bis ins 20. Jh. zu betrachten gilt. Der kulturelle Schwerpunkt bildet der Adriaum.
Paul Meinrad Strässle, Historiker und Kulturwissenschaftler

F Humanismus, Buchdruck und Reformation Gut zu Fuss Do 10.00 h 23.04.26

Der Buchdruck spielte bei der Durchsetzung der Reformation eine zentrale Rolle. Basel war das wichtigste Verteilerzentrum für reformatorische Schriften. Lernen Sie die Basler Drucker, ihre Wirkungsstätten und ihre wichtigsten Drucke kennen.
Peter Habicht, Historiker und Autor

F Zoorundgang – Jungtiere Gut zu Fuss Mo 16.30 h 27.04.26

Erleben Sie die herzigen Jungtiere im Zoo Basel! Lernen Sie die kleinen Bewohner hautnah kennen und erfahren Sie spannende Fakten über ihre Aufzucht, ihr Verhalten und ihren Lebensraum. Exkl. Eintritt!

M Die Wahrheit der vier Temperamente Di 10.00 h 28.04.26

Seit Hellas kennen wir die Qualität der vier Temperamente – als Säfte im Körper, als Biografik, als Pädagogik, als Jahreszeiten. Wie leben wir damit?

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

V Der Isenheimer Altar von Matthias Grünewald Mi 14.00 h 29.04.26

Der Isenheimer Altar ist ein majestätisches Werk von tiefer Bedeutung und überwältigender Wirkung, das aus dem Ewigen inspiriert und für die Ewigkeit geschaffen wurde.

Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

F Badischer Bahnhof Gut zu Fuss Do 10.00 h 30.04.26

Der von Karl Moser entworfene Badische Bahnhof steht seit 1913 an der Schwarzwaldallee.

Neben der beeindruckenden Architektur ist auch die Geschichte des Bahnhofs bemerkenswert; während des Zweiten Weltkriegs wurde er als «Nazi Eiterbeule» bezeichnet. Die Führung umfasst zudem den Untergrund mit Kavernen und langen Gängen, die militärisch genutzt werden konnten.

Oswald Inglin, Historiker und Grossrat

F Skulpturengarten Claire Ochsner Gut zu Fuss Mo 14.00 h 04.05.26

Entdecken Sie den Skulpturengarten Claire Ochsner und erleben Sie eine inspirierende Führung zwischen zeitgenössischer Skulptur und Natur.

Claire Ochsner, Künstlerin

V WhatsApp & Spracherkennung Mo 14.00 h 04.05.26

Sie erhalten einen kurzen Überblick über die wesentlichen Funktionen von WhatsApp. Mit der Spracheingabe können Sie Text durch Sprechen auf Ihrem PC oder auf dem Handy eingeben. Ebenso können Sie sich Texte vorlesen lassen.

Erika Holenweg, Fachfrau für Digitale Technologien

M Maria von Magdala Di 09.30 h 05.05.26

Die Frau an Jesu' Seite?

Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

V Heilpflanzen für die Verdauung Mi 14.00 h 06.05.26

Heilpflanzen können unsere Verdauung unterstützen. Sie lernen Heilpflanzen kennen die hilfreich sind bei Magenproblemen, Blähungen und Krämpfen, Durchfall und Verstopfung

Agathe Bohny, Naturheilärztin

F Pauluskirche – Turm Gut zu Fuss Do 14.00 h 07.05.26

Turmführung in der Pauluskirche – geniessen Sie atemberaubende Ausblicke und einen Blick hinter die Dachkonstruktion.

F Sargdeckel und Gartenzweig Gut zu Fuss Di 10.00 h 12.05.26

Ein Altstadtbummel zu den stillen Merkwürdigkeiten rund um die kleine Welt des Heuberg zwischen Lohnhof und Gemsberg.

Roger Rebmann= Grabmacherjoggi, Historiker

F Evolution im Affenhaus Gut zu Fuss Mo 16.30 h 18.05.26

Erleben Sie eine spannende Entdeckungsreise durch die Evolution unserer nächsten Verwandten. Exkl. Eintritt!

M Giuseppe Verdi – Mensch, Werk, Wirkung Di 10.00 h 19.05.26

Verdi ist «pura espressione» der italienischen Seele: Ein bescheidener Grossmeister mit globaler Wirkung. Mit Klavier.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

F Naturgarten Brühl Gut zu Fuss Mi 16.00 h 20.05.26

Erkunden Sie die Vielfalt des Naturgartens Brühl in Riehen bei einer geführten Entdeckungstour. Der Naturgarten Brühl im Landschaftspark Wiese zeigt, wie sich in einem Garten die Bedürfnisse von einheimischen Pflanzen und Tieren mit den Ansprüchen des Menschen verbinden lassen.

F Auktionshaus Zofingen Gut zu Fuss Do 10.00 h 21.05.26

Andreas Häner, Kunstsammler, Kunstsachverständiger und Teilzeitmitarbeiter des Auktionshauses, führt Sie durch die Ausstellung der Frühjahrsauktion 2026. Er stellt Ihnen zehn aussergewöhnliche Objekte aus der Frühjahrsaktion im Einzelnen vor und informiert Sie in Grundzügen über die Funktionsweise eines Auktionshauses.

F Von Brunnen zu Brunnen Gut zu Fuss Do 10.00 h 21.05.26

Die Vielzahl der aufwändig gestalteten Basler Brunnen haben zu allen Zeiten Bewunderung hervorgerufen.

Peter Habicht, Historiker und Autor

F Kloster und Klostergarten Dornach Gut zu Fuss Di 10.00 h 26.05.26

Sie erfahren auf dem Rundgang Interessantes über das ehemalige Kapuziner Kloster und besichtigen den Klostergarten – ein Abbild des Paradieses auf Erden.

Barbara van der Meulen, Leitung Kultur & Klostergarten

V Docupass – eine Einführung Mi 14.00 h 27.05.26

Selbstbestimmend vorsorgen – wie geht das? Sie erhalten einen Überblick zum Thema Vorsorge: Was bedeutet zum Beispiel das Wort «urteilsunfähig» oder welche Funktion hat die KESB bei einem Vorsorgeauftrag. Zudem wird Ihnen der Docupass von Pro Senectute vorgestellt. Das umfangreiche Dossier enthält ausführliche Informationen und vordruckte Formulare für die Patientenverfügung, die Anordnungen für den Todesfall und den Vorsorgeauftrag sowie einen Vorsorgeausweis.
Anita Rösli, Sozialarbeiterin Pro Senectute beider Basel

F Bruderholz: rund um den «barmherzigen Hügel» Gut zu Fuss Do 10.00 h 28.05.26

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.
Oswald Inglin, Historiker und Grossrat

M Judas Iskariot Di 09.30 h 02.06.26

Verräter oder Heilsbringer?
Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

F Holzpark Klybeck Gut zu Fuss Do 10.00 h 04.06.26

Entdeckungsreise in die wilde Stadt: Auf dem Holzpark Klybeck entsteht ein alternatives Quartier. Seit über zehn Jahren experimentiert die Zwischennutzung am Basler Hafen mit neuen Lebensformen, recycelten Baumaterialien und expressiven Räumen. Entstanden ist eine Oase, in der sich wilde Natur, lebendiges Stadtleben und ein vielseitiges kulturelles Angebot verbinden.

F Mühlen, Gräber, Dalbeloch Gut zu Fuss Do 10.00 h 11.06.26

Wo sich das älteste der Basler Klöster befand und in früheren Zeiten ein lebendiges Mühlenviertel anzutreffen war.
Roger Rebmann = Grabmacherjoggi, Historiker

F Probenbesuch: Barockes Tanztheater Gut zu Fuss Fr 10.00 h 12.06.26

Sie erleben eine Probe der Produktion La Recherche d'esprit mit Live-Musik und barocker Tanzpantomime. Sie erhalten einen einzigartigen Blick hinter die Kulissen und sehen, wie historische Bewegungen, Gesten und Ausdruck lebendig interpretiert werden. Die Schauspieler:Innen und Tänzer:Innen erklären verständlich die Hintergründe des barocken Musiktheaters und zeigen, wie Tanz, Pantomime und Musik zu einer lebendigen Bühnenkunst verschmelzen.
Gerrit Berenike Heiter und Sabina Weyermann

V Künstliche Intelligenz: Chancen und Gefahren Mo 14.00 h 15.06.26

Was kann künstliche Intelligenz schon heute, und wohin führt sie uns in den nächsten Jahren? Der Vortrag gibt einen kompakten Überblick über die Möglichkeiten und Risiken der KI-Entwicklung.

Urs Hartmann, Fachmann für Digitale Technologien

F Vogelhaus - Farbenpracht und Ohrenschaus Gut zu Fuss Mo 16.30 h 15.06.26

Tauchen Sie ein in das bunte Vogelhaus und erleben Sie Farbenpracht, Ohrenschaus und faszinierende Stimmenvielfalt. Erfahren Sie über Herkunft, Anpassungen und Lebensräume der exotischen und einheimischen Piepmätze. Exkl. Eintritt!

F Schloss Ebenrain Sissach Gut zu Fuss Di 14.00 h 16.06.26

Entdecken Sie das historische Schloss Ebenrain in Sissach bei einer spannenden Führung durch die prachtvollen Räume und den wunderschönen Park. Tauchen Sie ein in die Geschichte und erleben Sie einen unvergesslichen Tag!

M Goethe als Naturwissenschaftler Di 10.00 h 16.06.26

Am 16. Juni gelang Goethe der Nachweis des Zwischenkiefer-Knochens: Teil lebenslanger Forschung an Mineralien - Botanik - Tierverhalten - Anthropologie: «Gigant der Neugier». Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

V Wenn die Farbe spricht: Marc Rothko und Barnett Newman Mi 14.00 h 17.06.26

Die Malerfreunde Marc Rothko und Barnett Newman waren Vertreter des Abstrakten Expressionismus. Beide verband die Suche nach neuen Wegen zur Farbwirklichkeit. Ihre Bilder ermöglichen erhaben-mystische Farberfahrungen. Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

F Kleinhüningen - das Dorf in der Stadt Gut zu Fuss Do 10.00 h 18.06.26

Das ehemalige Fischerdorf mit der kleinen Barockkirche wurde 1908 von Basel eingemeindet. Bis heute ist die dörfliche Atmosphäre zu spüren. Peter Habicht, Historiker und Autor

V	Byzanz: Was ist das?	Mi	14.00 h	24.06.26
---	----------------------	----	---------	----------

Bis 1453 war Byzanz ein mächtiges Bollwerk, das Westeuropa und Osteuropa vor dem Islam schützte. Konstantinopel war das Zentrum der europäischen Kultur und vermittelte das Denken und die Kultur der Antike. Ostrom hatte eine starke Ausstrahlung auf seine Nachbarn durch seine geistigen und künstlerischen Leistungen.

Paul Meinrad Strässle, Historiker und Kulturwissenschaftler

F	St. Alban Brunnenwerk	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	25.06.26
---	-----------------------	-------------	----	---------	----------

Bereits 1489 wurde unterhalb des Lindenturms der Basler Stadtbefestigung am Rhein die Lindenbrunnenquelle gefasst, die 16 öffentliche und 54 private Brunnen versorgte. 1837 wurden zwei weitere Quellen zusammengefasst und in einem 138 Meter langen Tunnel zur ehemaligen Hirzlimühle beim heutigen Kunstmuseum Gegenwart geführt. Dort wurde das Wasser mithilfe eines Wasserrads in ein Reservoir an der St. Alban-Vorstadt 81 gepumpt. 1963 wurde das Brunnenwerk stillgelegt; Tunnel und Reservoir sind erhalten und können besichtigt werden.

Oswald Inglin, Historiker und Grossrat

Digitale Technologien und Mobilität

Bereit für den digitalen Alltag

Anmeldung jeweils bis 14 Tage vor Kursbeginn

Smartphone⁺

Android Phone Basis	3x	Basel	Mo	09.00 h	05.01.26
Android Phone Basis	3x	Basel	Mo	09.00 h	01.06.26
Android Phone Aufbau	3x	Basel	Mo	09.00 h	16.03.26
iPhone Basis	3x	Basel	Mi	16.00 h	04.03.26
iPhone Basis	3x	Basel	Mi	13.45 h	20.05.26
iPhone Aufbau	3x	Basel	Mi	13.45 h	10.06.26
Samsung Galaxy S23-S25+/Ultra	3x	Basel	Mo	13.00 h	02.02.26
Samsung Galaxy S23-S25+/Ultra	3x	Basel	Mo	13.00 h	01.06.26

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

Computer⁺

Mac Basis	5x	Basel	Mo	09.00 h	02.02.26
Mac Basis	5x	Basel	Mo	09.00 h	20.04.26
Mac Aufbau	5x	Basel	Mo	13.00 h	20.04.26
Mac-Alternativen für Office Programme	3x	Basel	Mo	13.00 h	02.03.26
Windows Basis	5x	Basel	Mi	13.45 h	14.01.26
Windows Basis	5x	Basel	Do	10.00 h	12.02.26
Windows Aufbau	5x	Basel	Do	10.00 h	16.04.26

Kosten CHF 300.-, 5x2 Lektionen à 50 Minuten
CHF 180.-, 3x2 Lektionen à 50 Minuten
Weitere Aufbaukurse auf Anfrage

Tablet⁺

iPad Basis	3x	Basel	Mo	13.00 h	05.01.26
------------	----	-------	----	---------	----------

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

Workshops und Vorträge⁺

Workshop ChatGPT	1x	Basel	Mi	16.00 h	14.01.26
Workshop ChatGPT	1x	Basel	Mi	16.00 h	21.01.26
Workshop ChatGPT	1x	Basel	Mi	16.00 h	28.01.26
Workshop KI- Tools	2x	Basel	Mi	16.00 h	04.02.26
Workshop KI- Tools	2x	Basel	Mi	16.00 h	15.04.26
Workshop KI- Tools	2x	Basel	Mi	13.45 h	29.04.26
Workshop KI- Tools	2x	Basel	Mi	16.00 h	17.06.26
Workshop KI: Be My Eyes & Seeing AI*	1x	Basel	Mo	13.00 h	23.03.26
Workshop Twint	3x	Basel	Mi	13.45 h	04.03.26
Workshop Webportale	2x	Basel	Mi	13.45 h	15.04.26
Workshop QR Rechnung und eBill	2x	Basel	Mi	16.00 h	29.04.26
Workshop WhatsApp	2x	Basel	Mi	16.00 h	20.05.26
Workshop Spracherkennung	2x	Basel	Mi	16.00 h	03.06.26
Workshop KI: Assistent Ally*	1x	Basel	Mo	09.00 h	22.06.26
Vorträge Digitale Technologien	siehe Seite 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 12				

*für blinde und sehbehinderte Menschen

Kosten Workshop CHF 180.-, 3x2 Lekt.; CHF 120.- für 2x2 Lekt.;
CHF 60.-, 1x2 Lekt. à 50 Minuten

Kosten Vorträge CHF 25.- pro Vortrag

Individuelle Unterstützung

Sie haben den richtigen Kurs in unserem Programm nicht gefunden? Sie haben viele Fragen und möchten Ihren individuellen Unterricht? Im Einzelunterricht bieten wir Ihnen Kursdaten und Themen nach Wahl oder organisieren eine 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

SBB mobile⁺

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

SBB mobile	1x	Basel	Mo	14.00 h	11.05.26
------------	----	-------	----	---------	----------

Kosten kostenlos, 2 Lektionen

Sicher unterwegs⁺

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

Sicher unterwegs im öffentlichen Verkehr 1x	Basel	Di	14.00 h	21.04.26
Sicher unterwegs im öffentlichen Verkehr 1x	Basel	Di	14.00 h	16.06.26

Besonderes Kosten inkl. Busfahrt
kostenlos, 2.5 Lektionen

Digital Café⁺

Arllesheim	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
Basel	Café Nona, Schauenburgerstrasse 3	Do	14.00 h
Laufen	Bäckerei Niederberger, Hauptstrasse 48	Do	14.00 h
Pratteln	Sutter Begg, Bahnhofstrasse 1	Do	14.00 h
Riehen	Sutter Begg, Webergässchen 5	Mi	14.00 h

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

.....

¿Hola que tal?

.....



Sprachen

Innere Reisen zu fernen Ländern

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

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten

Englisch⁺

Englisch	A1	20x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	A1	20x	Liestal	Di	10.15 h
Englisch	A1	20x	Liestal	Di	10.30 h
Englisch	A1	20x	Basel	Di	13.30 h
Englisch	A1	20x	Gelterkinden	Fr	10.30 h
Englisch	A2	20x	Basel	Mo	08.30 h
Englisch	A2	20x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	A2	20x	Liestal	Di	09.00 h
Englisch	A2	20x	Basel	Di	11.05 h
Englisch	A2	20x	Basel	Mi	08.30 h
Englisch	A2	20x	Liestal	Mi	09.00 h
Englisch	A2	20x	Basel	Mi	14.30 h
Englisch	B1	20x	Basel	Do	15.30 h
Englisch	B1	20x	Basel	Mo	09.45 h
Englisch	B1	20x	Basel	Mo	12.45 h
Englisch	B1	20x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	B1	20x	Liestal	Mo	13.45 h
Englisch	B1	20x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	B1	20x	Basel	Di	11.00 h
Englisch	B1	20x	Basel	Di	14.00 h
Englisch	B1	20x	Basel	Di	11.00 h
Englisch	B1	20x	Basel	Mi	09.45 h
Englisch	B1	20x	Basel	Mi	14.45 h
Englisch	B1	20x	Basel	Do	08.30 h

Englisch	B1	20x	Liestal	Do	08.45 h
Englisch	B1	20x	Liestal	Do	10.00 h
Englisch	B2	20x	Liestal	Mo	15.00 h
Englisch	B2	20x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	B2	20x	Liestal	Di	09.00 h
Englisch	B2	20x	Basel	Di	09.10 h
Englisch	B2	20x	Basel	Di	10.00 h
Englisch	B2	20x	Basel	Mi	08.30 h
Englisch	B2	20x	Basel	Mi	09.45 h
Englisch	B2	20x	Basel	Mi	11.00 h
Englisch	B2	20x	Binningen	Do	09.00 h
Englisch	B2	20x	Basel	Do	09.45 h
Englisch	B2	20x	Gelterkinden	Fr	09.15 h
Englisch	C1	16x	Sissach	1,25 h Mo	16.15 h
Englisch	C1	20x	Basel	Fr	09.45 h
Englisch	C1	20x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	C1	20x	Basel	Mi	13.30 h
Englisch	C2	20x	Basel	Mi	11.00 h
Englisch	C2	20x	Basel	Do	10.15 h
Englisch	C2	20x	Binningen	Do	10.15 h

Französisch⁺

Französisch	A1	20x	Basel	Mo	11.00 h
Französisch	A2	20x	Basel	Di	15.00 h
Französisch	A2	20x	Basel	Di	11.15 h
Französisch	B1	20x	Basel	Do	13.50 h
Französisch	B2	20x	Basel	Di	09.45 h
Französisch	B2	20x	Basel	Do	15.00 h
Französisch	C2	20x	Basel	Di	16.15 h

Italienisch⁺

Italienisch	A1	20x	Basel	Mo	15.15 h
Italienisch	A1	20x	Basel	Di	13.45 h
Italienisch	A1	20x	Basel	Mi	09.00 h
Italienisch	A1	20x	Liestal	Mi	09.00 h
Italienisch	A1	20x	Basel	Mi	10.30 h
Italienisch	A2	20x	Basel	Mo	15.15 h
Italienisch	A2	20x	Basel	Mo	14.00 h
Italienisch	A2	20x	Basel	Mi	09.45 h
Italienisch	A2	20x	Basel	Mo	10.00 h
Italienisch	A2	20x	Basel	Mo	11.15 h
Italienisch	A2	20x	Liestal	Mi	09.00 h
Italienisch	A2	20x	Basel	Do	11.15 h
Italienisch	B1	20x	Basel	Mo	11.00 h
Italienisch	B1	20x	Basel	Mi	08.30 h
Italienisch	B1	20x	Basel	Mo	09.45 h
Italienisch	B1	20x	Basel	Fr	08.30 h
Italienisch	B1	20x	Basel	Di	15.00 h
Italienisch	B2	20x	Basel	Do	09.45 h
Italienisch	C1	20x	Basel	Fr	10.00 h
Italienisch	C1	20x	Basel	Mi	14.00 h
Italienisch	C2	20x	Basel	Mi	15.15 h
Italienisch	C2	20x	Liestal	Do	08.30 h
Italienisch	C2	20x	Basel	Do	14.00 h
Italienisch	C2	20x	Basel	Do	15.15 h

Spanisch⁺

Spanisch	A1	20x	Basel	Mo	09.30 h
Spanisch	A1	20x	Basel	Di	13.30 h
Spanisch	A1	20x	Liestal	Di	13.45 h
Spanisch	A2	20x	Basel	Di	12.15 h
Spanisch	A2	20x	Liestal	Di	12.30 h
Spanisch	B1	20x	Basel	Di	11.00 h
Spanisch	B1	20x	Basel	Do	12.30 h
Spanisch	B2	20x	Basel	Mo	10.30 h
Spanisch	C2	20x	Basel	Do	10.30 h

Sprachkurse ab Januar⁺

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Englisch Anfänger	A1	17x	Basel	Mo	14.00 h	26.01.26
Englisch Anfänger	A1	16x	Sissach	Mo	14.45 h	26.01.26
Englisch fort. Anfänger	A2	17x	Liestal	Mo	10.00 h	26.01.26
Französisch Anfänger	A1	17x	Basel	Di	15.45 h	27.01.26
Französisch Anfänger	A1	17x	Liestal	Mi	10.15 h	28.01.26
Französisch Mittelstufe	B2	17x	Basel	Mi	14.00 h	28.01.26
Französisch Oberstufe	C2	17x	Basel	Mi	15.15 h	28.01.26
Italienisch Anfänger	A1	16x	Basel	Mo	09.45 h	02.02.26
Italienisch Anfänger	A1	17x	Liestal	Mi	15.00 h	28.01.26
Italienisch fort. Anfänger	A2	17x	Basel	Do	15.15 h	29.01.26
Italienisch Mittelstufe	B2	17x	Liestal	Mi	10.15 h	28.01.26
Italienisch fort. Mittelstufe	C1	17x	Basel	Di	08.30 h	27.01.26
Spanisch Anfänger	A1	17x	Basel	Do	14.00 h	29.01.26
Spanisch leichte Mittelstufe	B1	17x	Liestal	Di	15.00 h	27.01.26

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

Gestalten und Musizieren

Jeden Moment geniessen

Die Kurse dauern meistens zwei Stunden

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

Kreativität⁺

Aquarellieren	20x RH Basel	380.-	Di	09.00 h	06.01.26
Aquarellieren	20x RH Basel	380.-	Mi	09.00 h	07.01.26
Aquarellieren	20x RH Basel	380.-	Mi	11.30 h	07.01.26
Aquarellieren	20x RH Basel	380.-	Mi	14.00 h	07.01.26
Aquarellieren	20x RH Basel	380.-	Do	09.00 h	08.01.26

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Experimentelles Malen	6x RH Basel	210.-	Mo	09.00 h	09.01.26
Aquarellieren	17x A Basel	323.-	Mo	09.00 h	26.01.26
Schreibatelier: Deine Wintergeschichte im Kleinformat	3x A Basel	135.-	Mo	09.00 h	12.01.26
Mit Freude kreativ sein – Einführung ins Heilsame Intuitive Malen*	1x BA Liestal	40.-	Di	14.00 h	27.01.26
Mit Freude kreativ sein – Einführung ins Heilsame Intuitive Malen*	1x RH Basel	40.-	Mo	14.00 h	29.01.26
Acrylmalen	16x A Basel	304.-	Fr	09.30 h	30.01.26
Aquarellieren	16x BA Liestal	304.-	Di	14.00 h	03.02.26
Selbsthypnose	4x RH Basel	180.-	Mo	09.30 h	02.03.26
Japanische Tee-Zeremonie (Matcha)*	1x RH Basel	30.-	Fr	14.00 h	20.03.26
Einführungskurs Astrologie	5x RH Basel	200.-	Mo	09.30 h	13.04.26
Eigene Lebensenergie wahrnehmen	1x RH Basel	50.-	Do	14.00 h	16.04.26
Porträts Zeichnen	4x RH Basel	150.-	Fr	09.00 h	17.04.26
Eigenes Mandala gestalten	3x A Basel	120.-	Mo	14.00 h	27.04.26
Ikonen Malen	5x RH Basel	175.-	Fr	09.00 h	29.05.26
Genogramm – eine Familienkarte	1x RH Basel	50.-	Do	14.00 h	04.06.26

Kosten

*Exkl. Material, bar zu bezahlen (ca. CHF 3.- bis 6.-)

Kreativer Spaziergang⁺

Spazieren – inspirieren – texten – austauschen: Wir lassen uns von der Umgebung inspirieren, sammeln Eindrücke und lassen originelle Textminiaturen entstehen. Bleibende Erinnerungsstücke garantiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kreativer Spaziergang – Solitude Park	1x A	Basel	40.-	Mo	14.00 h	13.04.26
Kreativer Spaziergang – Missionspark	1x A	Basel	40.-	Mo	14.00 h	11.05.26
Kreativer Spaziergang – Grün80	1x A	Basel	40.-	Mo	14.00 h	15.06.26

Stimmtraining⁺

Mit dem Alter verändert sich die Stimme: Sie wird schwächer, rauher und brüchiger. Mit gezielten, spielerischen und rhythmischen Übungen trainieren wir unser wichtigstes Ausdrucksmittel und pflegen so unsere Sprechstimme. Im Kurs lernen Sie leichte Atemübungen und treffen im gemeinsamen chorischen Sprechen auf Perlen der Literatur.

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Stimmtraining	6x RH	Basel	180.-	Mo	10.00 h	12.01.26
Stimmtraining	6x BA	Liestal	180.-	Mi	13.15 h	04.02.26

Augentraining⁺

Haben Sie oft müde, trockene oder tränende Augen? Leiden Sie unter Augenkrankheiten? Das ganzheitliche Augentraining kann Ihre Sehkraft erhalten, stärken und unterstützen. Dies hat positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit. Entspannte Augen sehen besser! Die Übungen sind einfach und effektiv und lassen sich problemlos in den Alltag integrieren – ganz ohne grossen Aufwand.

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Augentraining	6x RH	Basel	240.-	Di	14.00 h	03.02.26
Augentraining	6x BA	Liestal	240.-	Mo	09.30 h	02.02.26

Gedächtnistraining⁺

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnistraining	6x	BA	Liestal	180.-	Fr	10.00 h	16.01.26
Gedächtnistraining	6x	RH	Basel	180.-	Fr	14.00 h	16.01.26
Gedächtnistraining	6x	RH	Basel	180.-	Do	14.00 h	05.02.26
Gedächtnistraining	6x	RH	Basel	180.-	Fr	14.00 h	16.04.26
Kosten	CHF 180.- für 6x2 Lektionen à 45 Minuten						

Literaturclub⁺

Entdecken Sie die Welt der Literatur in unserem Literaturclub! Gemeinsam lesen und diskutieren wir spannende Bücher, teilen unsere Gedanken und erweitern unseren Horizont. Ob Klassiker oder moderne Werke – alles ist willkommen!

Kurs mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Literaturclub	6x	BA	Liestal		Mi	14.00 h	21.01.26
Kosten	CHF 120.- für 6x2 Lektionen à 45 Minuten						
Besonderes:	eigenes Buch mitbringen (freiwillig)						

English Book Club⁺

Are you a «bookworm»? Do you love reading books? Together, we'll choose books to devour (any genre considered) and discuss not only the elements of a story (character, plots, themes, and language) but also its wider influence on us as readers and on society as a whole.

Kurs mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

English Book Club	7x	A	Basel		Mo	13.30 h	26.01.26
Kosten	CHF 140.- für 7x2 Lektionen à 45 Minuten						
Besonderes:	Mittelstufe (B-C1 readers)						

Musizieren⁺

Flötenensemble *	10x	WE	Basel	Di	14.30 h	225.-
Flötenensemble	20x	WE	Basel	Mi	10.45 h	320.-
Altblockflötenkurs	20x	WE	Basel	Mi	09.00 h	450.-
Chor	20x	WE	Basel	Do	14.30 h	160.-
Streichorchester *	10x	A	Münchenstein	Mo	09.45 h	300.-
Handharmonika «Sunneschyn»	20x	A	Birsfelden	Di	14.00 h	kostenlos

*14-täglich

Einführungskurs Jodeln⁺

Der Einführungskurs ist ein idealer Einstieg für alle, die schon lange mal Jodeln wollten! Wir lernen die Basistechnik und singen übers Hören einfache Naturjodels. Jodeln weckt pure Lebensfreude, wirkt entspannend und stärkt die Psyche! Zusammen «Gradhabe» und über diesen Klangteppich zu jodeln ist ein überwältigendes Gefühl und ein wunderbares Gemeinschaftserlebnis.

Kurs mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Einführungskurs Jodeln	3x	RH	Basel	150.-	Do	16.00 h	04.06.26
Kosten	CHF 150.- für 3x2 Lektionen à 50 Minuten						

Angebote im Café Nona⁺

Schauenburgerstrasse 3, 4052 Basel

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Schreibatelier: Deine Wintergeschichte im Kleinformat 3 x Mo 09.00–11.30 h 12.01.26

Möchten Sie Ihre Schreibfähigkeiten verbessern und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen? Gemeinsam entdecken wir neue Schreibansätze, tauschen uns aus und inspirieren uns gegenseitig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Schreibblock und Stifte mitbringen. CHF 120.– für 3x2 Lektionen à 45 Minuten
Christine Mafli, Kursleiterin

Dialogzirkel: Lebenslinie 1 x Mo 14.00–15.30 h 19.01.26

Prägende Lebensereignisse und der Umgang mit ihnen. Biographische Stationen mit Lernpotenzial (analog der narrativen Life-Line Methode)
CHF 20.–
Lenka W. Svejda, Soziologin, Kursleiterin

English Book Club (Mittelstufe) B1-C2 readers 7 x Mo 13.30–15.00 h 26.01.26

Are you a «bookworm»? Do you love reading books? Together, we'll choose books to devour (any genre considered) and discuss not only the elements of a story (character, plots, themes, and language) but also its wider influence on us as readers and on society as a whole.
CHF 140.– für 7x2 Lektionen à 45 Minuten
June Winterflood, Kursleiterin

Spielend den Morgen geniessen 7 x Do 09.30–11.30 h 29.01.26

Lust auf einen gemütlichen Vormittag voller spannender Spiele? Zwei erfahrende Spielleiterinnen bringen eine bunte Auswahl an tollen Spielen mit – für Einsteiger und Vielspielerinnen. Ohne 19.2./26.2. Mit Anmeldung. CHF 5.– pro Morgen, inkl. Café/Tee

Suppen und Grundzutaten 1 x Mo 17.00–20.45 h 02.02.26

Verschiedene Arten von Suppen, ihre Grundlagen und Zubereitungsmöglichkeiten. Wir erkunden, wie Suppe als gesunde Vorspeise, Beilage oder Hauptgericht dient. Ausserdem besprechen wir die wichtigsten Küchenbasics und Zutaten, die in vielen Gerichten eine Rolle spielen. Suppe ist herzhaft, vielseitig und ideal, um Reste zu verwerten. Gemeinsam kochen und geniessen wir die Suppe.
CHF 50.– inkl. Essen
Angelique Warntjes, Kursleiterin

Dialogzirkel: Perspektivenwechsel	1 x	Mo	14.00–15.30 h	16.02.26
-----------------------------------	-----	----	---------------	----------

Das Glas halbvoll sehen: eigene Ressourcen benennen und die Resilienz erweitern (Ressourcenmodell)

CHF 20.–

Lenka W. Svejda, Soziologin, Kursleiterin

Bowls, Saucen und Dressings	1 x	Mo	17.00–20.45 h	02.03.26
-----------------------------	-----	----	---------------	----------

Nährstoffreiche Salat- und Bodhi Bowls, perfekt für Mittag oder Abend. Sie sind schnell zubereitet, da meist alle Zutaten im Kühlschrank sind. Ausserdem lernen wir, wie man einfache pflanzliche Mayonnaise, Saucen und Dressings selber macht. Eine gesunde, vielseitige Mahlzeit, die man mehrmals pro Woche geniessen kann.

CHF 50.– inkl. Essen

Angelique Wartjes, Kursleiterin

Naturkosmetik	1 x	Mo	14.00–16.30 h	09.03.26
---------------	-----	----	---------------	----------

Sie erfahren im theoretischen Teil, aus welchen Rohstoffen und Pflanzen einfache Kosmetikprodukte hergestellt werden können. Im praktischen Teil stellen wir selber Naturkosmetik her.

CHF 40.– zzgl. CHF 10.– Materialkosten bar zu bezahlen an Kursleitung

Rita Holdener, Fachfrau für Heilkräuter

Dialogzirkel: Psychische Gesundheit	1 x	Mo	14.00–15.30 h	16.03.26
-------------------------------------	-----	----	---------------	----------

Grundlagen des bio-psycho-sozialen (und spirituellen) Modells. Wie bleibe ich gesund?

CHF 20.–

Lenka W. Svejda, Soziologin, Kursleiterin

Quiche	1 x	Mo	17.00–20.45 h	23.03.26
--------	-----	----	---------------	----------

Wir kochen vegetarische und vegane Quiche, perfekt für Brunch, Mittag, Abend, oder Apéro. Mit einem Grundrezept lassen sich viele Variationen kreieren. Quiche lässt sich gut einfrieren und ist ideal für mehrere Mahlzeiten. Dazu gibt es Suppe und eine leichtere Salatschüssel, um ein festliches Essen vorzubereiten, ohne viel kochen zu müssen.

CHF 50.– inkl. Essen

Angelique Wartjes, Kursleiterin

Dialogzirkel: Stress	1 x	Mo	14.00–15.30 h	20.04.26
----------------------	-----	----	---------------	----------

Der Umgang mit Stress und Bewältigungsstrategien: Wann macht Stress krank? Wie gehe ich mit stressigen Situationen um?

CHF 20.– Lenka W. Svejda, Soziologin, Kursleiterin

Eigenes Mandala gestalten	3 x	Mo	14.00–16.00 h	27.04.26
---------------------------	-----	----	---------------	----------

Nach Einführung in mögliche Techniken, malen Sie ihr eigenes Mandala. Im Zentrum steht die Freude am Malen, Experimentieren, Entstehen lassen und die Möglichkeit, sich vertiefen und zentrieren zu können. Es sind keine Vorkenntnisse und keine «kreative oder künstlerische Begabung» nötig. Sie werden individuell begleitet.

CHF 120.– zzgl. CHF 10.– Materialkosten bar zu bezahlen an Kursleitung

Sablin Wetter, Kursleiterin

Dialogzirkel: Probleme und Konflikte	1 x	Mo	14.00–15.30 h	18.05.26
--------------------------------------	-----	----	---------------	----------

Probleme und Konflikte: haben wir alle – die zentrale Frage lautet: Wie gehen wir damit um?

Etwas Theorie und Tipps

CHF 20.–

Lenka W. Svejda, Soziologin, Kursleiterin

Rotes Linsen-Dal	1 x	Mo	10.30–13.00 h	15.06.26
------------------	-----	----	---------------	----------

Hülsenfrüchte sind wertvolle Lebensmittel: hochwertige Proteine, Kohlenhydrate, Nahrungsfasern, B-Vitamine, Mineralien sowie pflanzliche Farb- und Geschmacksstoffe mit gesundheitlichem Mehrwert. Sie sind preisgünstig, einfach zuzubereiten und fördern eine nachhaltige Landwirtschaft. In diesem Kurs erleben wir den fantastischen Geschmack und die einfache Zubereitung von Hülsenfrüchten am Beispiel eines feinwürzigen Linsen-Dals. Wir üben das Handwerk, geniessen ein vollwertiges Gericht und tauschen uns untereinander aus.

CHF 60.– inkl. Essen

Edith De Battista, Kursleiterin

Dialogzirkel: Tabuthemen	1 x	Mo	14.00–15.30 h	22.06.26
--------------------------	-----	----	---------------	----------

Worüber ich schon immer mal reden wollte – alles ethisch Vertretbare darf an- und ausgesprochen werden.

CHF 20.–

Lenka W. Svejda, Soziologin, Kursleiterin

Regelmässige Treffen

Stricken, Häkeln, Sticken	Mi	09.00–11.00 h
---------------------------	----	---------------

In gemütlicher Atmosphäre an eigenen Projekten arbeiten und Ideen austauschen.

Kostenlos ohne Anmeldung.

Digital-Café	Do	14.00–16.00 h
--------------	----	---------------

Junge Menschen bieten Unterstützung bei Fragen zur mobilen Kommunikation.

Kostenlos ohne Anmeldung

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Verlangen
Sie den Infolyer
061 206 44 44

E-Bike und E-Rikscha Ausleihe

Für ältere Menschen und ihre Angehörigen

**Pro Senectute
beider Basel**
bb.prosenectute.ch

Bewegung und Sport

Vitalität und Lebensqualität

Achtsamkeit⁺

RH=Rheinfelderstrasse, B=Belchenstrasse, WE=Westfeld, WT=Waisenhausturnhalle
A=Anderer Kursort. Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

* = Kurs findet im Kursraum und online statt

Atmen – Bewegen – Entspannen	RH	Basel	Do	11.30 h
Feldenkrais	B	Basel	Di	08.30 h
Feldenkrais	B	Basel	Mi	10.30 h
Feldenkrais	RH	Basel	Fr	13.30 h
Feldenkrais – Balancetraining auf Stuhl	WE	Basel	Do	10.30 h
Fitnesskarate – Stärkung innerer Kraft	RH	Basel	Do	08.30 h
Pilates	WE	Basel	Mo	09.30 h
Pilates	WE	Basel	Mo	16.30 h
Pilates Care	A	Bubendorf	Di	10.00 h
Pilates	WE	Basel	Di	17.00 h
Pilates*	B	Basel	Mi	17.00 h
Pilates	RH	Basel	Fr	10.30 h
Qi-Gong	RH	Basel	Di	10.30 h
Qi-Gong & Meditation	RH	Basel	Di	11.30 h
Qi-Gong	A	Basel	Mi	10.00 h
Qi-Gong	A	Basel	Mi	11.00 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	17.00 h
TaijiQuan	B	Basel	Do	08.30 h
Training für Haltung u. Beweglichkeit	RH	Basel	Di	08.30 h
Yoga	B	Basel	Mo	11.30 h
Yoga	RH	Basel	Mo	12.30 h
Yoga*	RH	Basel	Mo	13.30 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	13.00 h
Japanisches Yoga	A	Basel	Do	10.30 h
Yoga	WE	Basel	Do	11.30 h
Yoga	WE	Basel	Do	17.30 h
Yoga	B	Basel	Fr	11.00 h

Kosten CHF 20.– pro Lektion

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

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Rhythmus, Tanz & Qi-Gong	9x	RH	Basel	Mi	16.00 h	14.01.26
Qi-Gong	9x	RH	Basel	Mi	17.00 h	14.01.26
Atmen – Bewegen – Entspannen	9x	WE	Basel	Do	16.30 h	15.01.26
Pilates	5x	WE	Basel	Fr	08.30 h	16.01.26
Yoga auf dem Stuhl	9x	WE	Basel	Fr	13.30 h	16.01.26
Pilates in English	9x	B	Basel	Fr	08.00 h	16.01.26
Aikido	4x	A	Basel	Mi	10.00 h	21.01.26
Aikido	4x	A	Basel	Mi	10.00 h	21.01.26

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Rhythmus, Tanz & Qi-Gong	11x	RH	Basel	Mi	16.00 h	15.04.26
Qi-Gong	11x	RH	Basel	Mi	17.00 h	15.04.26
Aikido	4x	A	Basel	Mi	10.00 h	15.04.26
Atmen – Bewegen – Entspannen	10x	WE	Basel	Do	16.30 h	16.04.26
Yoga auf dem Stuhl	10x	WE	Basel	Fr	13.30 h	17.04.26
Pilates in English	10x	B	Basel	Fr	08.00 h	17.04.26
Aikido	4x	A	Basel	Mi	10.00 h	27.05.26
Pilates	5x	WE	Basel	Fr	08.30 h	29.05.26

Kosten CHF 20.– pro Lektion

Eine Probelektion ist in laufenden Kursen möglich.

Passt der Kurs, wird die Kursgebühr ab Einstieg inklusive Probelektion verrechnet.

Passt der Kurs nicht, entstehen keine Kosten.

Qi-Gong und Achtsamkeitstraining in der Ermitage⁺

Wir tanken beim Spaziergang durch bewusstes Atmen Energie und lernen einfache Übungen aus dem Qi-Gong, die das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele stärken.

Qi-Gong in der Ermitage	1x	Arlesheim	Fr	10.00 h	24.04.26
Qi-Gong in der Ermitage	1x	Arlesheim	Fr	10.00 h	29.05.26
Qi-Gong in der Ermitage	1x	Arlesheim	Fr	10.00 h	26.06.26

Besonderes
Treffpunkt
Anmeldung
Kosten pro Termin

gute Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, ev. Sitzkissen
Domplatz vor Kirche, Arlesheim
bis 1 Woche vor der Veranstaltung
CHF 30.–, Dauer 2 Stunden



Kostenbeteiligung bei Ihrer Krankenkasse anfordern

Über eine entsprechende Zusatzversicherung Ihrer Krankenkasse können Sie eine Kostenbeteiligung für die besuchten Sportkurse beantragen.



→ [bb.prosenectute.ch/
qualicert](https://bb.prosenectute.ch/qualicert)

Ballsport⁺

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

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

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

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

Fitness und Gymnastik⁺

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

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

AgilityFit	RH	Basel	Mo	11.30 h
AgilityFit	WE	Basel	Mo	17.30 h
AgilityFit	WT	Basel	Mi	09.00 h
AgilityFit	WT	Basel	Mi	11.00 h
Beckenboden Frauen	B	Basel	Di	16.00 h
Beckenboden Frauen	RH	Basel	Do	13.30 h
Faszientraining	B	Basel	Mi	12.00 h
Fit/Beweglich	B	Basel	Mo	08.30 h
Fit/Beweglich	B	Basel	Di	10.30 h
Fit/Beweglich	RH	Basel	Di	12.30 h
Fit/Beweglich	B	Basel	Di	17.00 h
Fit/Beweglich	WT	Basel	Di	17.00 h
Fit/Beweglich	B	Basel	Di	18.00 h
Fit/Beweglich	RH	Basel	Mi	08.30 h
Fitness Tai-ji	WE	Basel	Do	09.30 h
Gleichgewichtstraining	WE	Basel	Mo	10.30 h
Gleichgewichtstraining	B	Basel	Mo	14.00 h

*= Kurs findet im Kursraum und online statt

Gleichgewichtstraining	B	Basel	Do	10.30 h
Gleichgewichtstraining	B	Basel	Do	15.00 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	A	Liestal	Do	10.30 h
Männerfit	B	Basel	Do	16.45 h
Männerfit	B	Basel	Do	18.00 h
Rückentraining	RH	Basel	Mo	08.30 h
Rückentraining*	RH	Basel	Mo	09.30 h
Rückentraining	WE	Basel	Di	08.30 h
Rückentraining	A	Reinach	Di	10.00 h
Rückentraining	A	Reinach	Di	11.00 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	08.30 h
Rückentraining	A	Liestal	Do	09.30 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	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 21 Lektionen statt (2 Quartale).

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Functional Fitness	9x	WE	Basel	Mo	08.30 h	12.01.26
KraftFit	9x	B	Basel	Mi	14.00 h	14.01.26
Bodytoning	9x	RH	Basel	Mi	14.00 h	14.01.26

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Functional Fitness	10x	WE	Basel	Mo	08.30 h	13.04.26
KraftFit	11x	B	Basel	Mi	14.00 h	15.04.26
Bodytoning	11x	RH	Basel	Mi	14.00 h	15.04.26

Kosten CHF 16.– pro Lektion

Eine Probelektion ist in laufenden Kursen möglich.

Passt der Kurs, wird die Kursgebühr ab Einstieg inklusive Probelektion verrechnet.

Passt der Kurs nicht, entstehen keine Kosten.

Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Dank unseren Spenderinnen und Spendern erhalten Sie als Inhaberin oder Inhaber der Kulturlegi-Card auf die meisten Sport- und Bildungsangebote eine Kostenreduktion von 50 Prozent.

Wir beraten Sie gerne.

061 206 44 44



→ kulturlegi.ch



KulturLegi
beider Basel

GymFit/GymFit⁺

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

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

* = Kurs findet online statt

GymFit+	A	St. Peter u. Paul, Baslerstrasse 51	Allschwil	Mo	10.00 h
GymFit+	A	St. Peter u. Paul, Baslerstrasse 51	Allschwil	Mo	14.00 h
GymFit	A	Obesunne, Bromhübelweg 15	Arlesheim	Mo	09.00 h
GymFit	A	Obesunne, Bromhübelweg 15	Arlesheim	Mo	10.00 h
GymFit	A	Turnhalle Domplatz	Arlesheim	Mo	16.30 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	14.00 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	16.00 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	B	Belchenstr. 15	Basel	Di	14.00 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	Mi	08.30 h
GymFit	B	Belchenstr. 15	Basel	Mi	09.30 h
GymFit+	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Do	08.30 h
GymFit	A	Allmendstr. 36	Basel	Do	08.30 h
GymFit	A	Zwinglihaus, Gundeldingerstr. 370	Basel	Do	09.00 h
GymFit+ Frauen	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+ Frauen	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Do	16.15 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 Margarethen	Binningen	Mi	14.00 h
GymFit	A	Turnhalle, Hotzlerweg 16	Blauen	Mi	16.15 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	11.00 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	09.00 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	Oberwil	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	Turnhalle Primarschule, Schulstrasse 7	Sissach	Mi	14.00 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+*	B	Online Kurs und vor Ort (Hybrid). Verlangen Sie die Zugangsdaten: info@akzentforum.ch In diesem Kurs können Sie auch verpasste Lektionen nachholen.		Di	11.30 h

Kosten CHF 10.- pro Lektion
Anzahl Lektionen In der Regel 21 Lektionen/Semester, Rechnungsstellung quartalsweise

Kurs mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

GymFit+	WT Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	15.00 h	19.01.26
---------	-------------------------	-------	----	---------	----------

Kosten CHF 10.- pro Lektion, total 19 Lektionen

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Fitnesscenter	Belchenstr. 15	mit Sensopro	Jahresabonnement	CHF 705.-
---------------	----------------	--------------	------------------	-----------

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

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

10. Januar 2026	12-16 Uhr	Tag der offenen Tür
-----------------	-----------	---------------------

Tanzen

Schwung in den Alltag bringen

Solotanz⁺

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

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Ballett	RH	Basel	Mo	10.30 h
Latin Dance, Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Mi	11.00 h
Latin Dance, Anfänger ¹	A	Basel	Mi	14.00 h
Latin Dance, leicht Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Do	10.00 h
Latin Dance, Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Do	11.00 h
Let's Dance – Modern	WE	Basel	Mo	11.30 h
Let's Dance – Modern	WE	Basel	Di	18.00 h
Let's Dance – Standard- und Latin Tänze	RH	Basel	Mo	15.45 h
Let's Dance – Standard- und Latin Tänze	RH	Basel	Mo	17.00 h
Line Dance Einsteiger	B	Basel	Mo	15.00 h
Line Dance	B	Basel	Mo	16.00 h
Line Dance Einsteiger	RH	Basel	Do	09.30 h
Line Dance	RH	Basel	Do	10.30 h
Line Dance	RH	Basel	Do	16.30 h
Line Dance	RH	Basel	Do	17.30 h
Line Dance	WE	Basel	Fr	11.30 h
Line Dance Einsteiger	WE	Basel	Fr	12.30 h
Modern Dance	B	Basel	Mo	17.00 h

¹ = Tanzschule Fromm

Kosten Ballett, Latin Dance, Let's Dance, Line Dance

CHF 16.– pro Lektion

Kosten Modern Dance

CHF 20.– pro Lektion

Anzahl Lektionen In der Regel 21 Lektionen/Semester, Rechnungsstellung quartalsweise

Kurse mit Anmeldung bis 1 Wochen vor Kursbeginn

Flamenco – natürlich und ursprünglich, Einsteiger	4x	B	Basel	Di	15.00 h	20.01.26
Flamenco – natürlich und ursprünglich, Einsteiger	4x	B	Basel	Di	15.00 h	03.03.26
Flamenco – natürlich und ursprünglich, Einsteiger	11x	B	Basel	Di	15.00 h	14.04.26
Zumba Gold	4x	RH	Basel	Di	15.30 h	20.01.26
Zumba Gold	4x	RH	Basel	Di	15.30 h	03.03.26
Zumba Gold	4x	RH	Basel	Di	15.30 h	14.04.26
Zumba Gold	5x	RH	Basel	Di	15.30 h	26.05.26

Kosten Flamenco CHF 20.– pro Lektion

Kosten Zumba Gold CHF 16.– pro Lektion



Kostenbeteiligung bei Ihrer Krankenkasse anfordern

Über eine entsprechende Zusatzversicherung Ihrer Krankenkasse können Sie eine Kostenbeteiligung für die besuchten Sportkurse beantragen.



→ bb.prosenectute.ch/qualicert

Sie können sich den Kurs nicht leisten?

Dank unseren Spenderinnen und Spendern erhalten Sie als Inhaberin oder Inhaber der Kulturlegi-Card auf die meisten Sport- und Bildungsangebote eine Kostenreduktion von 50 Prozent.

Wir beraten Sie gerne.
061 206 44 44



→ kulturlegi.ch



Paartanz⁺

Standard & Lateinamerikanische Tänze, Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Di	15.45 h
Standard & Lateinamerikanische Tänze, Anfänger ¹	A	Basel	Di	16.45 h
Standard & Lateinamerikanische Tänze, Anfänger ¹	A	Basel	Mi	10.00 h
Standard & Lateinamerikanische Tänze, Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Mi	15.30 h
Standard & Lateinamerikanische Tänze, leicht Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Do	14.00 h
Standard & Lateinamerikanische Tänze, leicht Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Do	15.15 h

¹ = Tanzschule Fromm

Kosten CHF 16.- pro Lektion

Anzahl Lektionen In der Regel 21 Lektionen/Semester, Rechnungsstellung quartalsweise

Tanz ins Wochenende⁺

Mit Tanzerfahrung. Ohne Partner möglich.

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Standard & Lateinamerikanische Tänze 1x	Basel	Sa	15.00 h	17.01.26
Solo Latin Dance 1x	Basel	Sa	15.00 h	28.03.26

Dauer 2 Stunden pro Termin
 Kosten CHF 25.- pro Anlass
 Ort Im Westfeld 6

Tänze aus aller Welt⁺

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Tänze aus aller Welt	A	Ref. Kirchgemeindehaus	Arlesheim	Di	14.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Zwinglihaus	Basel	Fr	09.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Pilatusstrasse 44	Basel	Fr	10.00 h
Tänze aus aller Welt	A	Treffpunkt Breite	Basel	Fr	14.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Zentrum Schlossacker	Binningen	Mo	09.00 h
Tänze aus aller Welt	A	Zentrum Schlossacker	Binningen	Mo	10.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Kirchmatt Aula	Birsfelden	Mi	09.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Schulhaus Hämisgarten	Bottmingen	Fr	09.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Gemeindesaal	Gelterkinden	Do	09.15 h
Tänze aus aller Welt	A	Turnhalle Rübmat	Hölstein	Mi	09.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Ref. Kirchgemeindesaal	Laufen	Di	14.45 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 In der Regel 21 Lektionen/Semester, Rechnungsstellung quartalsweise

Eine Probelektion ist in laufenden Kursen möglich.

Passt der Kurs, wird die Kursgebühr ab Einstieg inklusive Probelektion verrechnet.

Passt der Kurs nicht, entstehen keine Kosten.

Longways im Westfeld⁺

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

Longways, Fortgeschritten	1x	Basel	Sa	14.00 h	07.02.26
Longways, Fortgeschritten	1x	Basel	Sa	14.00 h	14.03.26
Longways, Fortgeschritten	1x	Basel	Sa	14.00 h	18.04.26
Longways, Fortgeschritten	1x	Basel	Sa	14.00 h	30.05.26
Longways, Fortgeschritten	1x	Basel	Sa	14.00 h	20.06.26

Dauer 3 Stunden pro Termin
 Kosten CHF 28.- pro Anlass
 Ort Im Westfeld 6

Offener Tanznachmittag⁺

Für Einsteiger. Ohne Partner.

ohne Anmeldung

Tänze aus aller Welt	1x	Binningen	Mo	14.00 h	26.01.26
----------------------	----	-----------	----	---------	----------

Dauer 3 Stunden pro Termin
 Kosten CHF 10.- pro Anlass
 Ort Kronenmattsaal, Weihermattstr. 10

Wassersport

Gelenkschonend kräftigen und entspannen

Aqua Gym⁺

Die Lektionen dauern in der Regel 45 Minuten.

AquaGym	Dalbehof	Basel	Mo	09.45 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Mo	10.30 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Mo	11.15 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Di	08.30 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Di	09.15 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Fr	08.30 h
AquaGym	Dalbehof	Basel	Fr	09.15 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	08.30 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	09.30 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	10.15 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	14.00 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	14.45 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	15.30 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mo	16.15 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Di	08.30 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Di	09.15 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Di	13.45 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Di	14.30 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mi	14.00 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Mi	14.45 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Do	10.15 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Do	11.00 h
AquaGym	Weiherweg	Basel	Do	11.45 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+	Hallenbad Gitterli	Liestal	Do	08.15 h

AquaGym+	Hallenbad Gitterli	Liestal	Do	09.15 h
AquaGym	Hallenbad	Muttenz	Fr	14.15 h
AquaGym	Hallenbad Hüslimatt	Oberwil	Do	12.30 h
Aqua-Power	Bläsischulhaus	Basel	Mi	16.45 h

Kosten AquaGym/AquaGym+
Bottmingen, Muttenz
Aesch, Liestal, Oberwil

exkl. Eintritt
CHF 15.– pro Lektion
CHF 12.– pro Lektion

Kosten AquaGym/AquaGym+
Bläsischulhaus, Dalbehof,
Weiherweg

inkl. Eintritt
CHF 16.– pro Lektion

Kosten Aqua-Power
Bläsischulhaus

inkl. Eintritt
CHF 22.60 pro Lektion

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

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

AquaGym+	Mühlacker	Frenkendorf Mi	16.00 h	14.01.26
AquaGym+	Mühlacker	Frenkendorf Mi	16.00 h	15.04.26

Kosten CHF 20.– pro Lektion, inkl. Eintritt
Anzahl Lektionen In der Regel 21 Lektionen/Semester, Rechnungsstellung quartalsweise

Eine Probelektion ist in laufenden Kursen möglich.

Passt der Kurs, wird die Kursgebühr ab Einstieg inklusive Probelektion verrechnet.

Passt der Kurs nicht, entstehen keine Kosten.

Outdoorsport

Fitness an der frischen Luft

Walking/Nordic Walking⁺

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Sportliches Spazieren	Wettsteinpark bei Spielgeräten	Basel	Mo	09.15 h
Fit im Wald	Allschwilerweiher Parkplatz	Allschwil	Do	09.00 h
Walking/Nordic Walking	Wasserturm	Basel	Mo	09.00 h
Walking/Nordic Walking	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	In der Regel 21 Lektionen/Semester, Rechnungsstellung quartalsweise

Eine Probelektion ist in laufenden Kursen möglich.

Passt der Kurs, wird die Kursgebühr ab Einstieg inklusive Probelektion verrechnet.

Passt der Kurs nicht, entstehen keine Kosten.

eMountainBike Touren⁺

Die Touren dauern ca. 3.5 h und sind ausschliesslich für E Mountainbike geeignet. Die abwechslungsreichen Touren führen über befestigte und unbefestigte Strassen, Wege, Pfade durch Felder, Wälder oder Wiesen. Entdecken Sie Hügel, Berge und Täler auf zwei Rädern.

[Bestellen Sie unser Detailprogramm](#)

März–Oktober (1x im Monat)	ca. 3,5 h	Dienstags
----------------------------	-----------	-----------

Voraussetzungen	Fahrkenntnisse erforderlich
Kursleitung	Christoph Rindlisbacher
Anmeldung	bis 3 Tage vor der Tour an info@akzentforum.ch
Kosten	CHF 20.– pro Tour

Wandern⁺

Die abwechslungsreichen Wanderungen haben unterschiedliche Marschzeiten von 1 ½ bis 4 Stunden und finden am Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag und Sonntag statt. In der Regel kann das U-Abo des TNW benutzt werden.

[Bestellen Sie unser Detailprogramm](#)

Januar–Juni	1,5 – 4 h	Montag–Sonntag
-------------	-----------	----------------

Kursleitung	diverse Wanderleitende
Anmeldung	bis 3 Tage vor der Wanderung bei der Wanderleitung
Kosten	CHF 10.– pro Wanderung

Informationen zu den Kursen

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

Kosten

Genauere Preise der Angebote siehe Website.

Fortlaufende Kurse:

Anmeldung und Abrechnung

Kurse ohne Datum sind fortlaufende Kurse. In diesen ist der Einstieg jederzeit möglich.

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

QualiCert


Unsere Sport- und Bewegungskurse sind QualiCert zertifiziert. Am Ende eines Kurses können Sie bei uns ein Formular verlangen, welches Sie der Zusatzversicherung Ihrer Krankenkasse für eine Kostenbeteiligung einreichen können.

→ bb.prosenectute.ch/qualicert

AGB

Bei einer Anmeldung gelten die aktuellen Geschäftsbedingungen:

→ bb.prosenectute.ch/agb-freizeit

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



Pro Senectute beider Basel
Akzent Forum

Rheinfelderstrasse 29
4058 Basel

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