

PRO SENECTUTE

Akzentforum

Bildung und Sport

Kurse und Veranstaltungen

Juli bis Dezember 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

F	Zoorundgang – Vielfalt erleben	Gut zu Fuss Mo	16.30 h	17.08.26
---	--------------------------------	----------------	---------	----------

Auf dem geführten Zoorundgang erleben Sie die Vielfalt der Tierwelt. Verschiedene Tiere werden Ihnen nähergebracht und spannende Einblicke in ihr Leben vermittelt. Der Rundgang lädt dazu ein, Tiere bewusst wahrzunehmen und ihre Vielfalt zu entdecken. Exkl. Eintritt.

F	Jüdisches Museum	Gut zu Fuss Di	10.00 h	18.08.26
---	------------------	----------------	---------	----------

Die Sonderausstellung beleuchtet Frank Stella und die zerstörten Holzsynagogen, welche auch als Vorlage dienten für das Frontispiz, welches nun das neue Haus zierte. Die Dauerausstellung zeigt die Geschichte des Judentums vom römischen Altertum bis zur Gegenwart in der Schweiz. Das Kapitel «Kult» beleuchtet den Zusammenhalt der Jüdischen Gemeinden. Im Kapitel «Kultur» erzählen Themen wie Herkunft, Selbstbestimmung und Überleben eine ebenso einzigartige wie wechselhafte Geschichte.

V	Die Kraft des Atems	Mi	14.00 h	19.08.26
---	---------------------	----	---------	----------

Ein freier, weiter, langer und tiefer Atem lässt uns aufatmen. Mit dem bewussten rhythmischen Atmen können wir im Körper und mit unseren Gedanken günstige Voraussetzungen schaffen, um sich wohler zu fühlen, aufmerksamer zu sein und in jeder Lebenssituation im Atem zu bleiben. Wir schöpfen neue Kraft für den Alltag.
Carmen Siegrist, Atemtherapeutin

F	Rund ums St. Johann-Tor	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	20.08.26
---	-------------------------	-------------	----	---------	----------

Rund um den Turm des alten Stadtttores in Basel gibt es viel zu entdecken: den schönsten Polizeiposten, einen Wehrturm und Spuren eines Raubzuges vor 800 Jahren. Wir wandeln auf der Stadtmauer und hören Geschichten über die Heilige Barbara, bevor die Führung vor dem alten Brausebad endet.

Roger Rebmann «Grabmacherjoggi», Historiker

F	Architekturstadt Basel – Bauten zw. 1975-2000	Gut zu Fuss	Fr	17.00 h	21.08.26
---	---	-------------	----	---------	----------

Zwischen 1975 und 2000 erlebte Basel einen architektonischen Aufbruch mit schweizweiter Ausstrahlung. Junge Büros erhielten erste Aufträge und sind heute international tätig. Die Bauten sind postmodern, ebenso die Haltung zur Stadt: Bestehendes wurde neu geschätzt und in die Zukunft integriert. Ein Spaziergang zeigt exemplarische Werke dieser Zeit und veranschaulicht die Entstehung der «Architekturstadt Basel».

Boris Schibler, Jonathan Büttner, Kantonale Denkmalpflege Basel-Stadt

V	Einführung in KI-Tools		Mo	14.00 h	24.08.26
---	------------------------	--	----	---------	----------

Neugierig auf die digitale Zukunft? Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihren Alltag erleichtern kann – beim Schreiben von Texten, Beantworten von Fragen oder kreativen Gestalten von Bildern. Dieser Informationsvortrag gibt Ihnen einen verständlichen Überblick was hinter Begriffen wie «ChatGPT» oder «Sprachassistent» steckt, wie diese Anwendungen funktionieren und wie Sie sie sicher und sinnvoll nutzen können.

Erika Holenweg, Fachfrau Digitale Technologien

M	Genie und Wahnsinn: Ludwig II. und Nietzsche		Di	10.00 h	25.08.26
---	--	--	----	---------	----------

Gerade in den grössten Geistern lebte eine Sehnsucht ins Unermessliche, die sie in den Wahn und Krankheit trieb. Im 19. Jh. war dies nichts Seltenes. Hier gezeigt an Ludwig II und Fr. Nietzsche.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

V	Ethik – wenn schwierige Entscheidungen anstehen		Mi	14.00 h	26.08.26
---	---	--	----	---------	----------

Autonomie ist uns wichtig, auch im hohen Alter. Gibt es Grenzen, in denen diese Selbstbestimmung nicht mehr möglich ist? In der Betreuung eines erkrankten oder pflegebedürftigen Familienmitglieds stellen sich oft schwierige ethische Fragen, die durch unsere Werte und Normen beeinflusst werden. Das Wissen zu den vier ethischen Prinzipien kann dabei helfen, innerhalb der Familie die ethisch am besten vertretbare Entscheidung zu treffen.

Karin Gäumann-Felix, Pflegefachfrau, Erwachsenenbildnerin im Bereich Angehörige & Pflege

F	Geigenbauer Reuter	Gut zu Fuss	Do	17.00 h	27.08.26
---	--------------------	-------------	----	---------	----------

Erleben Sie die Welt des traditionellen Geigenbaus bei einem Besuch in der Werkstatt Geigenbau Reuter. Erfahren Sie, wie Streichinstrumente entstehen, restauriert und gepflegt werden, und gewinnen Sie spannende Einblicke in ein seltenes Handwerk voller Klang, Präzision und Leidenschaft.

Gertrud Reuter, Geigenbauerin

V	TWINT & Webportale		Mo	14.00 h	31.08.26
---	--------------------	--	----	---------	----------

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 Digitale Technologien

F	Enoteca Liechi: Einführung in Italiens Weinwelt	Gut zu Fuss	Di	19.00 h	01.09.26
---	---	-------------	----	---------	----------

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

V	Beziehungsgeschichte Ukraine und Russland		Mi	14.00 h	02.09.26
---	---	--	----	---------	----------

Bis etwa 2000 verlief die politische Entwicklung in Russland und der Ukraine ähnlich, danach gingen die Wege zunehmend auseinander. Seit 2004 verschlechterten sich auch die Beziehungen zwischen beiden Staaten deutlich. Spätestens mit der völkerrechtswidrigen Annexion der Krim 2014 und dem Angriffskrieg 2022 ist die Entfremdung zu einem tiefen Konflikt geworden. Wie lässt sich diese Entwicklung erklären? Hilft uns historisches Wissen, um den bereits über 12 Jahre währenden Krieg Russlands gegen die Ukraine zu verstehen?

Benjamin Schenk, Professor für Osteuropäische Geschichte Universität Basel

F	Das Spalentor	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	03.09.26
---	---------------	-------------	----	---------	----------

Das Spalentor ist neben dem Münster und dem Rathaus die dritt wichtigste Sehenswürdigkeit Basels. Bei der Führung entdecken wir die geniale Proportionierung, erfahren über Stadtbefestigungen und Vorstädte im Mittelalter und lüften das Geheimnis der Maria an der Vorderfassade, sowie die Baugeschichte und Verteidigungsvorkehrungen des Tores.

Oswald Inglin, Historiker

V	Künstliche Intelligenz: Chancen und Gefahren	Mo	14.00 h	07.09.26
---	--	----	---------	----------

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

M	Die Römer in Basel	Di	09.30 h	08.09.26
---	--------------------	----	---------	----------

Eine kulturhistorische Spurensuche.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

V	Demenzprävention mit Spagyrik	Mi	14.00 h	09.09.26
---	-------------------------------	----	---------	----------

Erfahren Sie, wie Sie die Ressourcen der Natur nutzen können und wie sie die spagyrischen Essenzen als Unterstützung gezielt einsetzen können.

Julia Kneier-Hildebrand, Inhaberin Drogerie Hildebrand

V	Nachlassplanung und Vorsorge	Mo	14.00 h	14.09.26
---	------------------------------	----	---------	----------

Im Alter rücken zentrale Fragen in den Fokus: Wer handelt für mich, wenn ich es selbst nicht mehr kann und was geschieht mit meinem Vermögen nach dem Tod? Frau Dr. Agnes Dormann gibt anhand praxisnaher Beispiele Einblicke in Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Erbrecht und weitere Regelungen.

Agnes Dormann, Anwältin und Notarin

F	Bionik im Vivarium	Gut zu Fuss	Mo	16.30 h	14.09.26
---	--------------------	-------------	----	---------	----------

Seit Millionen von Jahren findet die Natur clevere Lösungen zum Überleben. Viele dieser Ideen können uns als Vorbild für neue technische Entwicklungen dienen. Genau darum geht es in der Bionik: Sie schaut sich die Natur genau an und überträgt ihre Lösungen auf die Technik. Exkl. Eintritt.

F	Rheinsaline	Gut zu Fuss	Di	10.00 h	15.09.26
---	-------------	-------------	----	---------	----------

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.

V	Schüssler Salze	Mi	14.00 h	16.09.26
---	-----------------	----	---------	----------

Der deutsche Arzt Wilhelm Heinrich Schüssler entwickelte eine Methode mit zwölf potenzierten Mineralsalzen, die den Körper bei Störungen und Krankheiten unterstützen können. Erfahren Sie über die Wirkungsweisen dieser biochemischen Salze im Körper und wie diese gezielt bei Beschwerden angewendet werden können.
Agathe Bohny, Naturheilärztin

F	Rund um den Münsterhügel	Do	10.00 h	17.09.26
---	--------------------------	----	---------	----------

Nirgends lässt sich das historische und kulturelle Erbe der Stadt besser erfassen als rund um den Münsterplatz. Hier lebten Kelten, Römer und später der städtische Adel. Auch nachdem sich das politische Zentrum zum Marktplatz verschoben hatte, blieb der in der Barockzeit umgestaltete Platz der bevorzugte Wohnort der städtischen Eliten – und fasziniert immer wieder aufs Neue mit seiner Geschichte und seinen Geschichten.
Peter Habicht, Historiker

M	Mozarts Zauberflöte: Spieloper und Mysterium	Di	10.00 h	22.09.26
---	--	----	---------	----------

Mozarts Oper gründet auf ägyptischen Verwandlungsmysmen: Proben, Prüfungen, Tempelwelt – und ist von jedem Kind erlebbar. Das macht die Melodienfülle und Sicherheit der Mozart'schen Musik.
Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

V	Raffael und seine Philosophen	Mi	14.00 h	23.09.26
---	-------------------------------	----	---------	----------

Das Fresko ist ein weltberühmtes Meisterwerk der Malerei. Es verherrlicht im Sinne der Renaissance das antike Denken als Ursprung der europäischen Kultur, ihrer Philosophie und Wissenschaften. Die Stimmung des «Denken in Freiheit» ist auch heute noch rätselhaft und zeigt den Menschen in seiner wahren Würde.
Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

F	Glashüttli Riehen	Gut zu Fuss	Do	14.00 h	24.09.26
---	-------------------	-------------	----	---------	----------

Unter fachkundiger Anleitung von Sandra Keil (Tochter von Peter Keil «dem Glasbläser aus Riehen») werden die verschiedenen Aspekte vom Glasblasen erörtert und 1:1 demonstriert. Es werden die verschiedenen Techniken gezeigt, inklusiv aktives Mitmachen. Im Anschluss besteht für jeden Besucher die Möglichkeit eine eigene Kugel zu blasen und mit nach Hause zu nehmen, zzgl. CHF 15.– vor Ort.

V	QR-Rechnung & eBill	Mo	14.00 h	12.10.26
---	---------------------	----	---------	----------

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 Digitale Technologien

M	Messen und Märkte im Alten Basel	Di	09.30 h	13.10.26
---	----------------------------------	----	---------	----------

Im frühen Mittelalter waren Landfamilien Selbstversorger, während Städte auf externe Versorgung angewiesen waren. Landwirtschaftliche Verbesserungen führten zu Überschüssen, die städtische Zentren ermöglichten. Dort entstanden Märkte, um die Bevölkerung mit Lebensnotwendigem zu versorgen und Güter zu handeln.
Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

V	EXIT – Selbstbestimmung im Leben und Sterben	Mi	14.00 h	14.10.26
---	--	----	---------	----------

Unter welchen Bedingungen und für wen ist eine Freitodbegleitung in Erwägung zu ziehen, und wie gestaltet sich der Ablauf dieses Prozesses?
Marion Schafroth, Präsidentin EXIT

F	Die Markthalle	Gut zu Fuss	Do	14.00 h	15.10.26
---	----------------	-------------	----	---------	----------

Die Markthalle entwickelte sich erneut zur Drehscheibe für regionale und internationale Ernährungskultur. Die Führung bietet Einblicke hinter die Kulissen und präsentiert die bisherigen, sowie geplanten Entwicklungsschritte.

V	Praktische Einführung in die Welt der Kryptowährungen	Mo	14.00 h	19.10.26
---	---	----	---------	----------

Was sind Kryptowährungen? Welche Kryptowährungen gibt es und was unterscheidet Coins, Altcoins und Token? Mit welchen psychologischen Tricks versuchen Phisher, Scammer und Betrüger sich die Kryptos ihrer Opfer zu verschaffen und wie können Sie sich dagegen schützen? Weshalb stieg der Kurs von Bitcoin über die Zeit so stark an und was ist in Zukunft möglicherweise zu erwarten?
Walter Ziem, IT-Systemelektroniker

M	Der Sinn des Alterns und die Verwandlung der Herzkkräfte	Di	10.00 h	20.10.26
---	--	----	---------	----------

Altern ist nicht einfach alt werden und Abbau. Vielmehr ist es eine Verwandlung der Herzkkräfte des Lebens. Geschieht es, geschieht innere Verjüngung und nicht Demenz oder Sklerose. Doch wie geschieht das?
Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

V	Tinnitus – was nun?	Mi	14.00 h	21.10.26
---	---------------------	----	---------	----------

Was ist Tinnitus? Wo kommt das Geräusch in meinem Ohr oder in beiden Ohren her? Was sind die Ursachen für dieses Geräusch, das Brummen, Pfeifen oder Rauschen? Hat das Konsequenzen für mich? Was kann ich dagegen unternehmen und mit welchen Auswirkungen darf ich rechnen? Das sind viele Fragen, die am Anfang stehen und es gibt auch Antworten dazu. Erfahren Sie, wo Sie Unterstützung erhalten und was Sie für Möglichkeiten haben.

Rainer Porschien, Präsident Tinnitus Liga

F	Galerie Sechs	Gut zu Fuss	Do	14.00 h	22.10.26
---	---------------	-------------	----	---------	----------

Die Galerie Sechs ist eine Galerie für zeitgenössische Kunst in Basel. Jedes Jahr werden sorgfältig ausgewählte Nachwuchskünstler im Rahmen eines kuratorischen Programms präsentiert, das den Dialog zwischen innerer und äußerer Welt erforscht. Durch Ausstellungen, Kunstsalons und intime Kulturveranstaltungen fördert die Galerie Sechs den Austausch zwischen Künstlern, Sammlern und der breiten Öffentlichkeit.

F	Zwischen Münster und Mücke	Gut zu Fuss	Di	10.00 h	27.10.26
---	----------------------------	-------------	----	---------	----------

Der Münsterplatz, das Herz von Grossbasel, überrascht mit historischen Entdeckungen. Wir treffen einen Reformator, einen vermurksten Heiligen und hören ein mittelalterliches Geheimnis. Zwischen dem Bischofsmünster und dem Haus zur Mücke, wo einst ein Papst gewählt wurde, gibt es viel zu staunen – selbst für Kenner von Basel.

Roger Rebmann «Grabmacherjoggi», Historiker

V	Michelangelos Deckenfresken	Mi	14.00 h	28.10.26
---	-----------------------------	----	---------	----------

Michelangelo wurde als «der Göttliche» bezeichnet, da er über grandiose künstlerische Fähigkeiten verfügte. Die Fresken der Sixtinischen Kapelle zeugen von seiner unerschöpflichen Schaffenskraft und Schaffensmacht.

Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

F	Heilpflanzen – Spaziergang	Gut zu Fuss	Do	14.00 h	29.10.26
---	----------------------------	-------------	----	---------	----------

Warum ist eine Heilpflanze eine Heilpflanze? Lässt sich ihre Wirkung auch ohne Laboranalyse feststellen? Diesen und weiteren spannenden Fragen gehen wir auf unserem Spaziergang im St. Alban-Quartier auf den Grund. Wir bestimmen Bäume, Sträucher und Kräuter – erkennen dabei ihre Besonderheiten und stellen sie in den Kontext zu unserer Gesundheit.

Kurt Altermatt, Eidg. dipl. Drogist

V	WhatsApp & Spracherkennung	Mo	14.00 h	02.11.26
---	----------------------------	----	---------	----------

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 Digitale Technologien

F	Atelier Isler Gold- & Silberschmied	Gut zu Fuss	Di	16.00 h	03.11.26
---	-------------------------------------	-------------	----	---------	----------

Seit 1896 entstehen in der einzigen Silberschmiede Basels in sorgfältiger Handarbeit einzigartige Schmuckstücke und Objekte. Erhalten Sie Einblicke in traditionelle Techniken, moderne Gestaltung und den Arbeitsalltag des Ateliers. Erleben Sie hautnah, wie aus edlen Materialien zeitlose Unikate gefertigt werden.

F	Skulpturhalle: Götter und Mythen	Mi	14.00 h	04.11.26
---	----------------------------------	----	---------	----------

Die Skulpturhalle Basel beherbergt über 2200 Gipsabgüsse von berühmten Werken der griechischen und römischen Antike, welche heute über die Museen der ganzen Welt verteilt sind. Nach einer Einführung werden die zwölf Olympischen Götter anhand von Beispielen wie Apollon und Artemis vorgestellt. Weitere Schwerpunkte sind Statuengruppen, wie die Laokoon-Gruppe oder Achilles und Penthesilea, sowie mythologisch erschließbare Figuren wie Niobe. Auch Bauplastik, wie etwa die Giebelfiguren des Parthenon der Athener Akropolis werden ebenfalls im Zuge der Führung angesprochen.

V	Schmerz: Schmerzarten und Behandlung	Mi	14.00 h	04.11.26
---	--------------------------------------	----	---------	----------

Wir alle kennen Schmerzen, manchmal kennen wir den Grund, manchmal nicht. Für die passende Behandlung ist aber wichtig, die Schmerzarten zu unterscheiden. Welche Schmerzarten und Medikamentengruppen gibt es und was ist bei der Medikamenteneinnahme zu beachten? Wie können ergänzend auch nicht-medikamentöse Interventionen das Schmerzerleben positiv beeinflussen?

Karin Gäumann-Felix, Pflegefachfrau, Erwachsenenbildnerin im Bereich Angehörige & Pflege

F	Heiliggeistkirche	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	05.11.26
---	-------------------	-------------	----	---------	----------

1912 installierte Bischof Jakob Stammler den Mümliswiler Pfarrer Robert Mäder als ersten Pfarrer der Heiliggeistkirche. Mäder hatte zuvor in Solothurn eine konservative Gemeinde geschaffen. Stammler wollte, dass die neue Pfarrei im Gundeldingerquartier ebenfalls eine katholische «Feste» im protestantischen Basel wird. Auf der Führung lernen wir Mäder und die Kirche kennen.

Oswald Inglin, Historiker

M	Basels gekrönte Häupter	Di	09.30 h	10.11.26
---	-------------------------	----	---------	----------

Von Königinnen, Dichtern und 11'000 Jungfrauen.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

V	Die Schweiz im kolonialen Zeitalter	Mi	14.00 h	11.11.26
---	-------------------------------------	----	---------	----------

Die Schweiz war auf verschiedenen Ebenen an der Geschichte des Kolonialismus beteiligt. Schweizerische Söldner kämpften in den Armeen von Kolonialmächten, Kaufleute betrieben Handel mit Kolonialwaren und schweizerische Missionarinnen und Missionare wirkten in kolonial beherrschten Gebieten. Der Vortrag präsentiert den aktuellen Kenntnisstand zur «kolonialen Schweiz» und wirft einen besonderen Blick auf Basler Akteure.

Martin Lengwiler, Historiker, Professor für Neuere Allgemeine Geschichte Universität Basel

F	Grand Hotel Les Trois Rois	Gut zu Fuss	Do	14.00 h	12.11.26
---	----------------------------	-------------	----	---------	----------

Entdecken Sie das traditionsreiche Grand Hotel Les Trois Rois bei einer exklusiven Führung. Tauchen Sie ein in die Geschichte eines der ältesten Grand Hotels Europas direkt am Rhein, inmitten der Basler Altstadt. Erleben Sie prachtvolle Zimmer und Suiten, historische Anekdoten und spannende Einblicke hinter die Kulissen eines 5-Sterne-Hotels.

V	Kriminalität im Internet	Mo	14.00 h	16.11.26
---	--------------------------	----	---------	----------

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

Urs Hartmann, Fachmann Digitale Technologien

F	Patrizias Schoggiparadies	Gut zu Fuss	Di	18.30 h	17.11.26
---	---------------------------	-------------	----	---------	----------

Entdecken Sie die Welt der Truffles! Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Kunst der Schokoladenherstellung. Erfahren Sie alles über die Herkunft der Kakaobohnen, die verschiedenen Herstellungsprozesse und die Geheimnisse hinter den köstlichen Kreationen.

V	Spitzbergen	Mi	14.00 h	18.11.26
---	-------------	----	---------	----------

Kommen Sie mit auf eine Umrundung per Schiff des nördlichsten Archipels Europas: Svalbard. Die Inselgruppe mit der Hauptinsel Spitzbergen liegt 1000 km nördlich vom Nordkap und 1000 km südlich des Nordpols. Sie entdecken dort wunderschöne Landschaften, ungewöhnlich niedere Pflanzen und arktische Tiere, welche die Kälte nicht fürchten.

Vreni Wey, Weltenbummlerin und Hobbyfotografin

F	Spalenvorstadt	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	19.11.26
---	----------------	-------------	----	---------	----------

An einer bedeutenden Handelsstrasse gelegen war die «Spale» jahrhundertlang Basels «Visitenkarte». Das Tor, eines der schönsten weit und breit, zeugte vom Reichtum der Stadt; die Vorstadt bot die Infrastruktur für Reisende, beherbergte nebst den städtischen Vorratsspeichern ein grosses Kloster und vieles mehr. Der Rundgang bietet einen Überblick über die Geschichte und Entwicklung Basels bedeutendster Vorstadt.

Peter Habicht, Historiker

V Nachlassplanung und Vorsorge	Mo	14.00 h 23.11.26
--------------------------------	----	------------------

Im Alter rücken zentrale Fragen in den Fokus: Wer handelt für mich, wenn ich es selbst nicht mehr kann, und was geschieht mit meinem Vermögen nach dem Tod? Frau Dr. Agnes Dormann gibt anhand praxisnaher Beispiele Einblicke in Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Erbrecht und weitere Regelungen.
Agnes Dormann, Anwältin und Notarin

M Lohengrin von Richard Wagner	Di	10.00 h 24.11.26
--------------------------------	----	------------------

Der Schwanen-Ritter und seine Tragödie: «Nie sollst du mich befragen...». Mit diesem Werk betritt Wagner die Welt des Grales.
Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

V Leonardo da Vincis Madonnenbilder	Mi	14.00 h 25.11.26
-------------------------------------	----	------------------

Als homo universalis, als Maler, Anatom, Erfinder und Bildhauer, revolutionierte er die Kunst seiner Zeit. Neben seinen berühmtesten Werken, der «Mona Lisa» und dem «Abendmahl», zeugen seine zahlreichen Madonnenbilder von seiner erfindungsreichen Schaffenskraft. Er schrieb: «Gemalte Bewegung, die dem geistigen oder emotionalen Zustand entspricht, soll mit großer Lebendigkeit gezeigt werden.»
Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

F Tropenhaus	Gut zu Fuss	Do	14.00 h 26.11.26
--------------	-------------	----	------------------

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Tropen mitten in Basel: Bei einer Führung durch das Tropenhaus des Botanischen Gartens entdecken Sie exotische Pflanzen und seltene Arten aus Regen- und Nebelwäldern. Erfahren Sie mehr über ökologische Zusammenhänge, Anpassungsstrategien tropischer Pflanzen und die Bedeutung der Biodiversität.

M Die biblischen Weihnachtsgeschichten	Di	09.30 h 01.12.26
--	----	------------------

Eine kritische Auslegung, die zum Schmunzeln und Nachdenken anregen soll.
Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

V Palliative Care – was bedeutet das im Alltag?	Mi	14.00 h 02.12.26
---	----	------------------

Wir lesen viel über Palliative Care. Dennoch sprechen wir innerhalb der Familie wenig darüber und wissen nicht so recht, was dies eigentlich genau bedeutet. Wir hören aus dem Umfeld, dass ein Mensch «palliativ ist» und sind ratlos. Ist Palliative Care dasselbe wie Sterben oder «end of life»? Wir klären, dass Palliative Care nicht «Sterben» bedeutet, wie der Alltag zu Hause dadurch beeinflusst wird und wo weitere Informationen und Unterstützung angeboten werden.
Karin Gäumann-Felix, Pflegefachfrau, Erwachsenenbildnerin im Bereich Angehörige & Pflege

F	Gefängnis Bässlergut	Gut zu Fuss	Do	11.30 h	03.12.26
---	----------------------	-------------	----	---------	----------

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.

Christoph Egli, Leiter Strafvollzug

V	Antarktis		Mi	14.00 h	09.12.26
---	-----------	--	----	---------	----------

Reisen Sie per Schiff zu den südlichsten Punkten unserer Erde, via Falklandinseln und Süd-Georgien erreichen Sie die Antarktis mit ihren eindrucklichen, eisigen Landschaften, Unmengen von verschiedenen Pinguinarten, imposanten Robbenkolonien, Möwenarten und einigen Walen.

Vreni Wey, Weltenbummlerin und Hobbyfotografin

F	Weihnachtsbaum & Hypokras	Gut zu Fuss	Do	10.00 h	10.12.26
---	---------------------------	-------------	----	---------	----------

Ein Bummel zur Weihnacht im alten Basel und dem Brauchtum zwischen St.Niklaus und Dreikönig. Wieso es einst keine Geschenke zu Weihnachten gab und wie der Christbaum zu uns kam.

Roger Rebmann «Grabmacherjoggi», Historiker

M	Weihnachten vor Christus		Di	10.00 h	15.12.26
---	--------------------------	--	----	---------	----------

Das Winterfest in den Alten Kulturen, Irland, Schweden, Judentum, Ägypten, Babylon. Wie unser christliches Weihnachtsfest daraus hervorgegangen ist.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent



.....

Den Tag mit Neuem
bereichern.

.....

Digitale Technologien und Mobilität

Bereit für den digitalen Alltag

Kursorte: Basel=Rheinfelderstrasse 29, Liestal=Eichenweg 2, Schildareal

Smartphone/Seniorenhandy

Kurse mit Anmeldung jeweils bis 14 Tage vor Kursbeginn

Android Phone Basis	3x	Basel	Mo	13.00 h	17.08.26
Android Phone Aufbau	3x	Basel	Mo	09.00 h	30.11.26
iPhone Basis	3x	Basel	Mi	13.45 h	12.08.26
iPhone Basis	3x	Liestal	Do	14.00 h	12.11.26
iPhone Aufbau	3x	Basel	Mi	13.45 h	02.12.26
Samsung Galaxy S23-S26/+ /Ultra	3x	Basel	Mo	13.00 h	07.09.26
Emporia Seniorenhandy	3x	Basel	Mi	16.00 h	04.11.26

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

Computer

Kurse mit Anmeldung jeweils bis 14 Tage vor Kursbeginn

Mac Basis	5x	Basel	Mo	09.00 h	17.08.26
Mac Basis	5x	Basel	Mo	13.00 h	09.11.26
Mac Aufbau	5x	Basel	Mo	09.00 h	19.10.26
Mac-Alternativen für Office Programme	3x	Basel	Mo	13.00 h	19.10.26
Windows Basis	5x	Basel	Mi	16.00 h	12.08.26
Windows Basis	5x	Basel	Do	10.00 h	15.10.26
Windows Aufbau	5x	Basel	Do	10.00 h	19.11.26

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

Workshops und Vorträge⁺

Anmeldung jeweils bis 14 Tage vor Beginn

Einführung in KI-Tools	2x	Basel	Mi	13.45 h	02.09.26
Einführung in KI-Tools	2x	Liestal	Mo	10.00 h	19.10.26
Einführung in KI-Tools	2x	Liestal	Do	14.00 h	03.12.26
Einführung in KI-Tools	2x	Basel	Mi	16.00 h	09.12.26
KI für Höreingeschränkte und Gehörlose*	1x	Basel	Mo	09.00 h	21.09.26
TWINT	3x	Basel	Mi	13.45 h	14.10.26
TWINT	3x	Liestal	Do	14.00 h	22.10.26
Webportale	2x	Basel	Mi	16.00 h	14.10.26
Visuelles Gestalten mit KI	2x	Basel	Di	09.00 h	20.10.26
Reiseplanung mit KI	2x	Basel	Di	09.00 h	03.11.26
QR-Rechnung und eBill	2x	Basel	Mi	13.45 h	04.11.26
Menüplan mit KI erstellen	2x	Basel	Di	09.00 h	17.11.26
KI für Seheingeschränkte und Blinde*	1x	Basel	Mo	09.00 h	23.11.26
Spracherkennung	2x	Basel	Mi	16.00 h	25.11.26
KI für gesunden Lebensstil & Langlebigkeit	1x	Basel	Mo	13.00 h	14.12.26
WhatsApp	2x	Basel	Mi	13.45 h	18.11.26

Weitere Vorträge Digitale Technologien siehe Seite 2, 4, 6, 8, 9

*für Menschen mit Beeinträchtigungen

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 im Kurszentrum Rheinfelderstrasse oder organisieren eine Fachperson für den Support bei Ihnen zu Hause.

Kosten	1 Stunde, CHF 120.– exkl. Wegpauschale, bis 2 Personen 2 Stunden am Stück, CHF 220.–, bis 2 Personen 4 Stunden, CHF 400.– exkl. Wegpauschale, bis 2 Personen
Ort	Nach Absprache

Themen	Im Internet sicher einkaufen
	Mit TWINT Einkäufe bezahlen
	Alle Funktionen des QR-Codes
	Günstiger reisen mit mobilen Tickets
	Ein Fotobuch erstellen
	Besser fotografieren mit dem iPhone
	Videotelefonie über Zoom & Co
	Sie fragen ... wir zeigen

Daten und weitere Themen auf Anfrage

Digital Café⁺

Arlesheim	Sutter Begg, Hauptstrasse 38	Mo	14.00 h
Basel	Dalbenhof, Kapellenstrasse 17	Di	14.00 h
Basel	Foyer Public, Theater Basel	Mi	14.00 h
Basel	Café Nona, Schauenburgerstrasse 3	Do	14.00 h
Laufen	Bäckerei Niederberger, Hauptstrasse 48	Fr	14.00 h
Liestal	Ziegler Brot AG, Rathausstr. 35	Do	14.00 h
Pratteln	Sutter Begg, Bahnhofstrasse 1	Do	14.00 h
Riehen	Gemeindebibliothek	siehe Webseite	
Kosten/Anmeldung	kostenlos, ohne Anmeldung		
Dauer	Wir sind während 2 Stunden für Sie vor Ort. Pause vom 29.6.–30.8.26.		

SBB mobile⁺

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

Kurs mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

SBB mobile	1x	Basel	Mo	14.00 h	21.09.26
------------	----	-------	----	---------	----------

Kosten kostenlos, 2 Lektionen
Ort Im Westfeld

Sicher im ÖV 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.

Kurs mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Sicher unterwegs im öffentlichen Verkehr	1x	Basel	Di	14.00 h	06.10.26
--	----	-------	----	---------	----------

Besonderes inkl. Busfahrt
Kosten kostenlos, 2.5 Lektionen
Ort Rheinfelderstrasse

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
Eine Probelektion ist in laufenden Kursen möglich.

Kursorte: Basel=Rheinfelderstrasse, Liestal=Eichenweg im Schildareal,
Gelterkinden=Lindenhof, Sissach=Kath. Pfarramt, Binningen=Alterssiedlung Schlossacker

Englisch

Englisch	A1	17x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	A1	17x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	A1	17x	Liestal	Di	10.15 h
Englisch	A1	17x	Liestal	Di	10.30 h
Englisch	A1	17x	Basel	Di	13.30 h
Englisch	A2	17x	Basel	Mo	08.30 h
Englisch	A2	17x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	A2	17x	Liestal	Di	09.00 h
Englisch	A2	17x	Basel	Di	11.05 h
Englisch	A2	17x	Basel	Mi	08.30 h
Englisch	A2	17x	Liestal	Mi	10.00 h
Englisch	A2	17x	Gelterkinden	Fr	10.30 h
Englisch	B1	17x	Basel	Mo	09.45 h
Englisch	B1	17x	Basel	Mo	12.45 h
Englisch	B1	17x	Liestal	Mo	13.45 h
Englisch	B1	17x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	B1	17x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	B1	17x	Basel	Di	11.00 h
Englisch	B1	17x	Basel	Di	11.00 h
Englisch	B1	17x	Basel	1,5 h Di	14.00 h
Englisch	B1	17x	Liestal	Mi	09.00 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	B1	17x	Basel	Do	15.30 h
Englisch	B2	17x	Liestal	Mo	15.00 h
Englisch	B2	17x	Liestal	Di	09.00 h
Englisch	B2	17x	Basel	Di	09.10 h
Englisch	B2	17x	Basel	Di	10.00 h
Englisch	B2	17x	Basel	Mi	08.30 h
Englisch	B2	17x	Basel	Mi	09.45 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	Mo	14.00 h
Englisch	C1	14x	Sissach 1,25 h	Mo	16.15 h
Englisch	C1	17x	Basel	Di	09.45 h
Englisch	C1	17x	Basel	Mi	11.00 h
Englisch	C1	17x	Basel	Mi	13.30 h
Englisch	C2	17x	Binningen	Do	10.15 h
Englisch	C2	17x	Basel	Do	10.30 h
Englisch	C2	17x	Basel	Fr	09.45 h

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

Französisch

Französisch	A1	17x	Basel	Mo	11.00 h
Französisch	A1	17x	Basel	Di	15.45 h
Französisch	A2	17x	Basel	Di	11.15 h
Französisch	A2	17x	Basel	Di	15.00 h
Französisch	B1	17x	Basel	Do	13.50 h
Französisch	B2	17x	Basel	Di	09.45 h
Französisch	B2	17x	Basel	Di	15.00 h
Französisch	C2	17x	Basel	Di	16.15 h

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

Italienisch

Italienisch	A1	17x	Basel	Mo	15.15 h
Italienisch	A1	17x	Basel	Di	13.45 h
Italienisch	A1	17x	Basel	Mi	09.00 h
Italienisch	A1	17x	Liestal	Mi	09.00 h
Italienisch	A1	17x	Basel	Mi	10.30 h
Italienisch	A1	17x	Liestal	Mi	15.00 h
Italienisch	A2	17x	Basel	Mo	10.00 h
Italienisch	A2	17x	Basel	Mo	11.15 h
Italienisch	A2	17x	Basel	Mo	14.00 h
Italienisch	A2	17x	Basel	Mo	15.15 h
Italienisch	A2	17x	Basel	Do	11.15 h
Italienisch	B1	17x	Basel	Mo	11.00 h
Italienisch	B1	17x	Basel	Mo	14.00 h
Italienisch	B1	17x	Basel	Di	15.00 h
Italienisch	B1	17x	Basel	Mi	11.00 h
Italienisch	B1	17x	Basel	Fr	08.30 h
Italienisch	B2	17x	Basel	Mi	09.45 h
Italienisch	B2	17x	Basel	Mi	14.00 h
Italienisch	B2	17x	Basel	Do	09.45 h
Italienisch	B2	17x	Liestal	Do	09.45 h
Italienisch	C1	17x	Basel	Fr	10.00 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

Kosten

CHF 20.– pro Lektion

CHF 80.– Privatstunde mit 10er-Abo

Spanisch

Spanisch	A1	17x	Basel	Mo	09.30 h
Spanisch	A1	17x	Liestal	Di	13.45 h
Spanisch	A1	17x	Basel	Do	14.00 h
Spanisch	A2	17x	Basel	Di	12.15 h
Spanisch	A2	17x	Liestal	Di	12.30 h
Spanisch	B1	17x	Basel	Di	11.00 h
Spanisch	B1	17x	Basel	Do	12.30 h
Spanisch	B2	17x	Basel	Mo	10.45 h
Spanisch	C2	17x	Basel	Do	11.00 h

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

Sommer – Intensivkurse[®]

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Französisch zum Reisen	A1–A2	5x 2 Lektionen	Basel	Mo-Fr	11–13.00	29.06.26
Italienisch zum Reisen	A1–A2	5x 2 Lektionen	Basel	Mo-Fr	10–12.00	06.07.26
Spanisch zum Reisen	A1–A2	5x 2 Lektionen	Basel	Mo-Fr	09–11.00	29.06.26

Kosten CHF 200.–, 5x2 Lektionen à 60 Minuten

Neue Sprachkurse⁺

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Englisch Anfänger	A1	10x	Basel	Do	14.15 h	01.10.26
Englisch Anfänger	A1	10x	Liestal	Do	14.15 h	15.10.26
Englisch fort. Anfänger	A2	10x	Liestal	Do	15.30 h	15.10.26
Englisch leichte Mittelstufe	B1	10x	Basel	Mi	11.00 h	14.10.26
Englisch fort. Mittelstufe	C1	10x	Basel	Mi	15.15 h	14.10.26
Englisch fort. Mittelstufe	C1	10x	Liestal	Mo	08.45 h	12.10.26
Französisch Anfänger	A1	10x	Basel	Mo	14.00 h	12.10.26
Französisch fort. Anfänger	A2	10x	Liestal	Mo	15.15 h	12.10.26
Französisch leichte Mittelstufe	B1	10x	Liestal	Mi	11.30 h	14.10.26
Italienisch Anfänger	A1	10x	Basel	Mo	09.45 h	12.10.26
Italienisch Anfänger	A1	10x	Liestal	Mi	13.45 h	14.10.26
Italienisch fort. Anfänger	A2	10x	Liestal	Di	15.15 h	13.10.26
Italienisch leichte Mittelstufe	B1	10x	Liestal	Di	14.00 h	13.10.26
Italienisch Mittelstufe	B2	10x	Liestal	Mi	10.15 h	14.10.26

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

Weitere Sprachen

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Arabisch Anfänger	A1	10x	Basel	Mi	16.00 h	14.10.26
Chinesisch Anfänger	A1	10x	Basel	Di	08.45 h	13.10.26
Portugiesisch Anfänger	A1	10x	Basel	Do	09.30 h	15.10.26
Spanisch Anfänger	A1	10x	Basel	Mi	14.00 h	14.10.26
Spanisch fort. Anfänger	A2	10x	Basel	Mi	10.15 h	14.10.26
Spanisch leichte Mittelstufe	B1	10x	Liestal	Di	15.00 h	13.10.26

Kosten CHF 20.– pro Lektion

English Book Club

If you like reading English books, join our book club. After choosing a book, we will agree on how much to read between lessons. Each lesson will give you a chance to share your insights into the book's characters, plot, and themes. We will explore vocabulary from the text, and I will give feedback on your use of English.

Kurs mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

English Book Club	5x	Basel	Mo	13.30 h	10.08.26
Kosten	CHF 100.– für 5x2 Lektionen à 45 Minuten				
Besonderes:	leichte Mittelstufe (B1–C1 readers)				
Ort	Café Nona, Schauenburgerstrasse 3				

Let's TED Talk – learn English through TED-Talks

Each lesson is based on a TED Talk video, which you watch at home before the lesson. You can also read its transcript and look up the meanings of new words. In the lesson, we will discuss the topic, so you will have plenty of speaking time. We will check language points that have come up, and I will present techniques for remembering new words. You will need a smartphone or a computer at home with internet access.

Kurs mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Let's TED Talk	8x	Basel	Fr	13.30 h	28.08.26
Kosten	CHF 200.– für 8x2 Lektionen à 45 Minuten				
Besonderes:	fortgeschrittene Anfänger (A2–B1)				
Ort	Kurszentrum Rheinfelderstrasse				

My Story – Autobiographical Writing

Writing your life's story is a great way to deepen your English knowledge and challenge your little grey cells. Each lesson will give you an opportunity to write on a particular aspect of your life and share your writing with your fellow writers. You will also have access to useful vocabulary and appropriate grammar structures. Between lessons, you will have time to refine your work and get feedback and language corrections from me.

Kurs mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

My Story – Autobiographical Writing	6x	Basel	Fr	15.00 h	04.09.26
Kosten	CHF 150.– für 6x2 Lektionen à 45 Minuten				
Besonderes:	leichte Mittelstufe (B1–C1)				
Ort	Kurszentrum Rheinfelderstrasse				

Italienisch Literaturkurs

Ein Kurs in italienischer Literatur, der sowohl kleine Grammatikübungen als auch als Konversation zu den wichtigsten italienischen Autoren und Werken beinhaltet. Der Kurs richtet sich an Personen, die das Niveau A2 abgeschlossen haben, sowie an diejenigen, die über fundiertere Kenntnisse verfügen und Kurse auf höherem Niveau besucht haben.

Kurs mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Italienisch Literaturkurs	5x	RH	Basel	Do	11.00 h	15.10.26
Kosten	CHF 100.– für 5x2 Lektionen à 45 Minuten					
Besonderes	mind. fortgeschrittene Anfänger (A2)					
Ort	Kurszentrum Rheinfelderstrasse					

21.–25. September 2026
Schnupperwoche in Liestal

**Einfach vorbei-
kommen –
keine Anmeldung
nötig!**

Schnuppern Sie in vielfältige Kurse
hinein und entdecken Sie dabei Neues.
Wir freuen uns auf Sie!



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

.....
¿Hola que tal?
.....



Kreativität und Spiel

Jeden Moment geniessen

Die Kurse dauern meistens zwei Stunden

RH=Rheinfelderstrasse, WE=Westfeld, SL= Schild Liestal, A=Anderer Kursort

Kreativität

Aquarellieren	17x	RH	Basel	323.-	Di	09.00 h	fortlaufend
Aquarellieren	17x	SL	Liestal	323.-	Di	14.00 h	fortlaufend
Aquarellieren	17x	RH	Basel	323.-	Mi	09.00 h	fortlaufend
Aquarellieren	17x	RH	Basel	323.-	Mi	11.30 h	fortlaufend
Aquarellieren	17x	RH	Basel	323.-	Mi	14.00 h	fortlaufend
Aquarellieren	17x	RH	Basel	323.-	Do	09.00 h	fortlaufend

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Aquarellieren	17x	RH	Basel	323.-	Do	14.00 h	13.08.26
Experimentelles Malen	7x	RH	Basel	245.-	Fr	09.00 h	14.08.26
Philosophisches Schreiben	3x	A	Basel	135.-	Mo	09.00 h	10.08.26
Kunstsalon	5x	A	Basel	100.-	Mo	14.00 h	17.08.26
Jassen Anfängerkurs	3x	RH	Basel	135.-	Fr	14.00 h	04.09.26
Kommunikation in schwierigen Situationen	1x	RH	Basel	50.-	Mi	14.00 h	09.09.26
Urban Sketching	3x	A	Basel	150.-	Mi	10.00 h	23.09.26
Selbstportrait: Wer begegnet mir im Spiegel?	4x	A	Basel	140.-	Mo	09.00 h	12.10.26
Aquarell und Poesie	6x	RH	Basel	210.-	Fr	09.00 h	16.10.26
Wohlschreiben	3x	A	Basel	135.-	Mo	09.00 h	02.11.26
Patience Anfängerkurs	2x	RH	Basel	90.-	Fr	14.00 h	06.11.26
Improvisationstheater	4x	WE	Basel	212.-	Fr	14.30 h	06.11.26
Räucherpflanzen sammeln u. binden	3x	A	Basel	135.-	Mo	09.00 h	23.11.26
Am Ende immer Freude machen!	4x	RH	Basel	160.-	Mo	10.00 h	23.11.26

Gesellschaft, Natur, Kultur

Neues entdecken und vertiefen

RH=Rheinfelderstrasse, WE=Westfeld, SL = Schild Liestal, A=Anderer Kursort

Naturkurse – Vögel

Entdecken Sie die häufigsten Vogelarten der Schweiz. Lernen Sie typische Arten kennen und erfahren Sie, wo und wie man sie sicher bestimmt. In jeweils zwei Theorieblöcken und einer Exkursion pro Kurs wenden Sie das Wissen direkt in der Natur an und erleben die Vielfalt der heimischen Vögel hautnah. Lassen Sie sich von der Schönheit und Vielfalt der Vögel begeistern!

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Waldvögel	3x RH Basel	180.–	Mo	10.00 h	21.09.26
Ufervögel	3x RH Basel	180.–	Mo	10.00 h	09.11.26
Wasservögel	3x RH Basel	180.–	Fr	10.00 h	27.11.26
Kosten	CHF 100.– für 5x2 Lektionen à 45 Minuten				

Kursleitung Michael Hänggi, Feldornithologe und Naturbotschafter
 Besonderes jeweils 2 Theorieblöcke zu je 2 Lektionen à 50 Minuten, gefolgt von einer Exkursion
 Mitbringen wetterfeste Kleidung

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 SL Liestal	240.–	Mo	09.30 h	02.11.26
Augentraining	6x RH Basel	240.–	Di	14.00 h	03.11.26
Kosten	CHF 210.– für 6x2 Lektionen à 60 Minuten				

Gedächtnistraining⁺

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnistraining	7x	RH	Basel	210.–	Fr	14.00 h	14.08.26
Gedächtnistraining	7x	A	Basel	210.–	Do	14.00 h	15.10.26
Gedächtnistraining	7x	RH	Basel	210.–	Fr	14.00 h	16.10.26
Gedächtnistraining	7x	SL	Liestal	210.–	Fr	10.00 h	16.10.26
Kosten	CHF 210.– für 7x2 Lektionen à 45 Minuten						

Stimmtraining⁺

Mit dem Alter verändert sich die Stimme: Sie wird schwächer, rauer 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	10.08.26
Stimmtraining	6x	SL	Liestal	180.–	Mi	13.15 h	14.10.26
Singstimmenkurs	6x	WE	Basel	180.–	Fr	14.30 h	21.08.26
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	5x	Liestal	Mi	14.00 h	19.08.26
Kosten	CHF 100.– für 5x2 Lektionen à 45 Minuten				
Besonderes:	eigenes Buch mitbringen (freiwillig)				
Ort	Eichenweg 2, Liestal				

.....

Zusammen Töne entdecken.

.....



Musizieren und Singen⁺

Die Magie von Musik erleben

Gemeinsam musizieren

Flötenensemble *	10x	WE	Basel	Di	14.30 h	180.–
Flötenensemble	17x	WE	Basel	Mi	10.45 h	272.–
Altblockflötenkurs Fortgeschrittene	17x	WE	Basel	Mi	09.00 h	383.–
Chor	17x	WE	Basel	Do	14.30 h	136.–
Streichorchester *	9x	A	Münchenstein	Mo	09.45 h	270.–
Handharmonika «Sunneschyn»	17x	A	Birsfelden	Di	14.00 h	kostenlos
Kosten	in der Regel für 1–2 Lektionen à 45–75 Minuten					*14-täglich

Musik ist überall

Sie beginnt im Hinhören – im Atem zwischen zwei Klängen. Ein Ton entsteht, ein zweiter antwortet. So wächst Musik im Moment. Mit Stimmen, Instrumenten und Alltagsgegenständen entdecken wir gemeinsam neue Klangwelten. Es braucht kein Vorwissen, nur Neugier und Freude am gemeinsamen Tun. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer ein Instrument spielen wollten – und nie begonnen oder damit aufgehört haben.

Kurs mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Musik ist überall	10x	A	Basel	190.–	Mo	10.30 h	19.10.26
Kosten	CHF 190.– für 10x2 Lektionen à 45 Minuten						

Angebote im Café Nona⁺

Schauenburgerstrasse 3, 4052 Basel

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

English Book Club (Mittelstufe)	B1–C1 readers	5 x Mo	13.30–15.00 h	10.08.26
---------------------------------	---------------	--------	---------------	----------

If you like reading English books, join our book club. After choosing a book, we will agree on how much to read between lessons. Each lesson will give you a chance to share your insights into the book's characters, plot, and themes. We will explore vocabulary from the text, and get feedback on your use of English.

CHF 100.– für 7x2 Lektionen à 45 Minuten

June Winterflood, Kursleiterin

Spielend den Morgen geniessen	7 x Do	09.30–11.30 h	13.08.26
-------------------------------	--------	---------------	----------

Lust auf einen gemütlichen Vormittag voller spannender Spiele? Zwei erfahrende Spielleiterinnen bringen eine bunte Auswahl an tollen Spielen mit – für Einsteiger und Vielspielerinnen. CHF 35.– für 7x2 Lektionen

Wildkräuterkochkurs	1 x Mo	08.00–12.30 h	17.08.26
---------------------	--------	---------------	----------

Essbare Wildkräuter kennenlernen, erkennen, sammeln, rüsten und kleinen Imbiss kreieren. Gemeinsam geniessen. Nebenbei Wirkung, Nähr- und Vitalstoffe kennenlernen. CHF 50.–

Sibylle Brandenberger, Kursleiterin

Kunstsalon	5 x Mo	14.00–15.30 h	17.08.26
------------	--------	---------------	----------

Im Kunstsalon treffen wir uns, um Kunst in ihrer ganzen Vielfalt zu erkunden. Wir betrachten ein Werk, eine Bewegung oder ein zentrales Thema und führen ein Gespräch, das die vielschichtigen Facetten des Gesehenen aufzeigt. Mal analytisch, mal spielerisch-experimentell, bietet der Salon Raum für intensive Gespräche, neue Perspektiven und das stille Vergnügen, Kunst in all ihren Ausdrucksformen tief zu erleben.

CHF 100.– für 5x2 Lektionen à 45 Minuten

Lea Bäcksteiner, Kursleiterin

Philosophisches Schreiben	3 x Mo	09.00–11.30 h	07.09.26
---------------------------	--------	---------------	----------

Dieser Kurs lädt dazu ein, Lebensfragen schreibend zu erkunden. Inspiriert von Zitaten, Sprichwörtern oder offenen Fragen und mit angeleiteten Schreibimpulsen entstehen persönliche Gedanken, Erinnerungen und kurze Texte. Im anschliessenden Austausch in der Gruppe, angelehnt an den Erzählcafé-Stil, öffnet sich ein Raum für neue Perspektiven, Begegnung und gemeinsames Nachdenken.

CHF 135.– für 3x2 Lektionen à 45 Minuten

Sandra Engelbrecht, Autorin und Schreibpädagogin, Kursleiterin

Dialogzirkel: Ethik	1 x Mo	14.00–15.30 h	14.09.26
---------------------	--------	---------------	----------

War darf was und warum – oder eben nicht! Funktioniert unserer Gesellschaft noch auf einer ethischen Grundlage?

CHF 20.–

Lenka W. Svejda, Soziologin, Kursleiterin

Fermentieren leicht gemacht	1 x Mo	14.00–16.30 h	28.09.26
-----------------------------	--------	---------------	----------

Fermentiertes Gemüse mit seiner Fülle an Probiotika, Enzymen, Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen ist eine darmgesunde Ergänzung jedes Speiseplans. Mit seinem frisch-säuerlichen Geschmack unvergleichlich köstlich und dabei ganz unkompliziert herzustellen. Im Kurs gibt es Theorie und sofortige Umsetzung, in dem wir gemeinsam einige Klassiker wie Sauergemüse und Sauerkraut, exotische Köstlichkeiten wie Kimchi, verschiedenste Gemüse im Glas herstellen werden.

CHF 50.–

Bitte mitbringen: 6–7 Gläser zum Einlegen, unterschiedliche Grössen (0.2 L–1L Inhalt)

Dagmara Zasada, Dipl. Ernährungsberaterin, Kursleiterin

Die Kraft der Ayurveda-Küche	3 x Mo	17.00–19.30 h	05.10.26
------------------------------	--------	---------------	----------

Entdecken Sie die heilende Kraft der Ayurveda-Küche und werden Sie frei von Allergien, Darmbeschwerden, Kälte und Stress! In drei Abenden lernen Sie die Vielfalt der Gewürze kennen und erstellen Ihre eigene Mischung. Gemeinsam bereiten wir einfache, gluten- und laktosefreie Gerichte sowie kühlende und wärmende Getränke zu. Ayurvedisch kochen macht Spass, hält warm und fördert Ihr Wohlbefinden.

CHF 150.– für 3x2 Lektionen à 45 Minuten

Dunia Eglin, Inhaberin Sri Veda, Kursleiterin

Dialogzirkel: Ordnung vs. Freiheit	1 x Mo	14.00–15.30 h	12.10.26
------------------------------------	--------	---------------	----------

Wie viel Ordnung braucht unsere Gesellschaft? Wie viel Freiheit dürfen sich Einzelne nehmen?

CHF 20.–

Lenka W. Svejda, Soziologin, Kursleiterin

Wohlschreiben	3 x Mo	09.00–11.30 h	02.11.26
---------------	--------	---------------	----------

Wohlschreiben verbindet Achtsamkeit und kreatives Schreiben. Eine kurze Meditation hilft, im Moment anzukommen und den Blick nach innen zu richten. Anschliessend entstehen mit einfachen Schreibimpulsen persönliche Texte. Der Fokus liegt auf dem eigenen Erleben und dem persönlichen Ausdruck. Das Schreiben wird zu einer bewussten Pause im Alltag und stärkt die Aufmerksamkeit für sich selbst.

CHF 135.– für 3x2 Lektionen à 45 Minuten

Sandra Engelbrecht, Autorin und Schreibpädagogin, Kursleiterin

Dialogzirkel: Partizipation und Gleichbehandlung	1 x	Mo	14.00–15.30 h	09.11.26
--	-----	----	---------------	----------

Partizipation und Gleichbehandlung: Fühle ich mich befähigt und kann ich an der Gesellschaft teilhaben?

CHF 20.–

Lenka W. Svejda, Soziologin, Kursleiterin

Räucherpflanzen sammeln und binden	3 x	Mo	09.00–11.30 h	23.11.26
------------------------------------	-----	----	---------------	----------

Räucherpflanzen richtig sammeln, binden, trocknen. Bedeutung der Räucherpflanzen und ihre Wirkungen. Welche Pflanze tut mir gerade gut?

CHF 135.– für 3x2 Lektionen à 45 Minuten

Sibylle Brandenberger, Fachfrau Naturgärten, Kursleiterin

Dialogzirkel: Tabuthemen	1 x	Mo	14.00–15.30 h	07.12.26
--------------------------	-----	----	---------------	----------

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

CHF 20.–

Lenka W. Svejda, Soziologin, Kursleiterin

Gesunde Guetzli backen	1 x	Mo	14.00–16.30 h	14.12.26
------------------------	-----	----	---------------	----------

Schmackhafte Kekse, die keine unnötigen Kalorien mehr liefern, den Blutzuckerspiegel, die Blutfettwerte schonen, zu keinem Sodbrennen und schlechter Verdauung führen.

CHF 50.– inkl. Essen

Dagmara Zasada, Dipl. Ernährungsberaterin, 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

Erzählcafé☺

Das Erzählcafé ist ein anregender Ort, an dem wir Geschichten aus dem Leben anderer Menschen hören und aus unserem eigenen Leben erzählen können. Das Erzählen steht allen frei, auch nur Zuhören ist möglich. Jeder Anlass ist einzigartig – mit Ihren persönlichen Geschichten, die das Leben schrieb!

Kursleiterin Tamara Lang, Sozialarbeiterin
Kosten kostenlos

Von Stall, Hof und Stube – Tiergeschichten v. früher	Di	14.00–16.00 h	13.10.26
--	----	---------------	----------

Tiere begleiten unser Leben auf unterschiedliche Weise. Ameisen sind ungebetene Gäste im Haus, die Vögel beschenken uns so manches Konzert. Kaninchen sind uns ans Herz gewachsen und doch im Topf gelandet. Wir machen uns auf die Suche nach tierischen Erinnerungen, die unser Leben geprägt haben.

Ort: Generationenhaus Laufental, Weststrasse 19, Laufen

Wie die Zeit vergeht	Di	14.00–16.00 h	20.10.26
----------------------	----	---------------	----------

Zeit vergeht mal schnell, mal langsam. Erinnern Sie sich an das Zeitgefühl als Kind? Wann waren Sie zuletzt unter Zeitdruck? Wir sammeln Erfahrungen mit Zeiträubern und Momenten, in denen die Zeit stillsteht. Bitte genügend Zeit mitbringen. 😊

kostenlos

Ort: Café Nona, Schauenburgerstrasse 3, Basel

Herbstgold: von fallenden Blättern u. reichen Ernten	Fr	14.00–16.00 h	30.10.26
--	----	---------------	----------

Im Herbst wird geerntet und zugleich kehrt Ruhe ein. Die Natur zieht sich zurück. Feste und Rituale prägen diese Zeit. Wir danken für die Gaben, zünden Lichter an und feiern Vergängliches wie Beständiges. Gemeinsam lassen wir Herbst-Erinnerungen aufleben und teilen unsere vielfältigen Erfahrungen

In Kooperation mit palliative bs+bl, im Rahmen der Palliativ-Woche (26.10.–01.11.).

Ort: Pro Senectute beider Basel, Eichenweg 2, Liestal

Zu Fuss, mit dem Velo und im Auto unterwegs sein	Di	14.00–16.00 h	10.11.26
--	----	---------------	----------

Unterwegssein gehört zum Leben. Die ersten Schritte eines Kindes sind ein besonderer Moment. Auch das erste eigene Fahrzeug bleibt in Erinnerung, ob Velo oder Auto. So verschieden die Mittel, so vielfältig die Wege. Gemeinsam reisen wir zurück und entdecken vergessene Pfade und Transportmittel. Sie prägen unser Leben und unsere Erinnerungen.

Ort: Generationenhaus Laufental, Weststrasse 19, Laufen

Das (liebe) Geld	Di	14.00–16.00 h	17.11.26
------------------	----	---------------	----------

Das Geld spielt eine grosse Rolle, ob wir wollen oder nicht. Das Leben kostet Geld, selbst der Tod ist nicht gratis. Das erste eigene Geld ist besonders. Manche sparen jeden Rappen, andere verschwenden es. Wir reflektieren die Bedeutung von Geld und wie sich unser Umgang verändert hat über die Jahre hinweg.

Ort: Café Nona, Schauenburgerstrasse 3, Basel

Schlüssel zur Erinnerung	Fr	14.00–16.00 h	20.11.26
--------------------------	----	---------------	----------

Schlüssel begleiten uns ein Leben lang. Gehen wir mal ohne Schlüssel aus dem Haus, so stehen wir vor verschlossenen Türen. Wir gehen den Schlüsselgeschichten unseres Lebens nach und schaffen uns Zugang zum Erinnerungsschatz, den wir alle mit uns tragen

Ort: Pro Senectute beider Basel, Eichenweg 2, Liestal

Geschriebenes, das uns verbindet	Di	14.00–16.00 h	08.12.26
----------------------------------	----	---------------	----------

Wir alle lernten Schreiben in der Schule: Aufsätze, Unterschriften, vielleicht Liebesbriefe. Heute schreiben wir weniger von Hand, meist am Handy oder Computer. Wie hat sich das Schreiben verändert? Gemeinsam gehen wir dieser Frage nach und entdecken alte Schriftstücke neu.

Ort: Generationenhaus Laufental, Weststrasse 19, Laufen

Glückspilze und Pechvögel	Di	14.00–16.00 h	15.12.26
---------------------------	----	---------------	----------

Wir alle lernten Schreiben in der Schule: Aufsätze, Unterschriften, vielleicht Liebesbriefe. Heute schreiben wir weniger von Hand, meist am Handy oder Computer. Wie hat sich das Schreiben verändert? Gemeinsam gehen wir dieser Frage nach und entdecken alte Schriftstücke neu.

Ort: Café Nona, Schauenburgerstrasse 3, Basel

Leuchten, Lichter, Lampen	Fr	14.00–16.00 h	18.12.26
---------------------------	----	---------------	----------

Wir alle lernten Schreiben in der Schule: Aufsätze, Unterschriften, vielleicht Liebesbriefe. Heute schreiben wir weniger von Hand, meist am Handy oder Computer. Wie hat sich das Schreiben verändert? Gemeinsam gehen wir dieser Frage nach und entdecken alte Schriftstücke neu.

Ort: Pro Senectute beider Basel, Eichenweg 2, Liestal



.....
Gemeinsam
in Bewegung.
.....

Bewegung und Sport

Vitalität und Lebensqualität

Achtsamkeit

Diese Kurse richten sich an Menschen aller Geschlechter und Religionszugehörigkeiten, sofern nicht anders ausgeschrieben.

RH=Rheinfelderstrasse, B=Belchenstrasse, WE=Westfeld, WT=Waisenhausturnhalle, SL= Schild Liestal, 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	09.30 h
Qi-Gong	A	Basel	Mi	10.30 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	11.00 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 17 Lektionen statt,
Rechnungsstellung quartalsweise

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Pilates	7x	SL	Liestal	Di	18.00 h	11.08.26
Pilates	7x	SL	Liestal	Mi	10.30 h	12.08.26
Atmen – Bewegen – Entspannen	6x	WE	Basel	Do	16.30 h	13.08.26
Pilates in English	7x	B	Basel	Fr	08.00 h	14.08.26
Pilates	7x	WE	Basel	Fr	08.30 h	14.08.26
Yoga auf dem Stuhl	4x	WE	Basel	Fr	13.30 h	18.09.26

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Pilates	10x	SL	Liestal	Di	18.00 h	13.10.26
Pilates	10x	SL	Liestal	Mi	10.30 h	14.10.26
Aikido	10x	A	Basel	Mi	10.00 h	14.10.26
Atmen – Bewegen – Entspannen	10x	WE	Basel	Do	16.30 h	15.10.26
Pilates in English	10x	B	Basel	Fr	08.00 h	16.10.26
Pilates	10x	WE	Basel	Fr	08.30 h	16.10.26
Yoga auf dem Stuhl	9x	WE	Basel	Fr	13.30 h	16.10.26

Kosten CHF 20.– pro Lektion

Eine Probelektion ist in laufenden Kursen möglich.

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

Ist der Kurs nicht passend, entstehen keine Kosten.

Qi-Gong und Achtsamkeitstraining[®]

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	28.08.26
Qi-Gong in der Ermitage	1x	Arlesheim	Fr	10.00 h	25.09.26

Besonderes	gute Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, ev. Sitzkissen
Treffpunkt	Domplatz vor Kirche, Arlesheim
Anmeldung	bis 1 Woche vor der Veranstaltung
Kosten pro Termin	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*

Diese Kurse richten sich an Menschen aller Geschlechter und Religionszugehörigkeiten, sofern nicht anders ausgeschrieben.

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

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Softvolleyball/Fitness Frauen	WT	Basel	Di	15.00 h
Ballspiele/Fitness Frauen	WT	Basel	Mi	10.00 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.
Rechnungsstellung halbjährlich

Fitness und Gymnastik*

Diese Kurse richten sich an Menschen aller Geschlechter und Religionszugehörigkeiten, sofern nicht anders ausgeschrieben.

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

* = Kurs findet im Kursraum und online statt

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
Café Balance Burg	A	Burg i.L.	Mi	10.00 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	RH	Basel	Di	17.00 h
Fit/Beweglich	B	Basel	Di	18.00 h
Fit/Beweglich	RH	Basel	Mi	08.30 h
Fitness Tai-Ji	WE	Basel	Do	09.30 h
Gleichgewichtstraining	WE	Basel	Mo	10.30 h
Gleichgewichtstraining	B	Basel	Mo	14.00 h
Gleichgewichtstraining	B	Basel	Do	10.30 h
Gleichgewichtstraining	B	Basel	Do	15.00 h
Gleichgewichtstraining	RH	Basel	Fr	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	SL	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	SL	Liestal	Do	08.30 h
Rückentraining	SL	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 17 Lektionen statt,
 Rechnungsstellung quartalsweise

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

RückenFit	7x	SL	Liestal	Di	17.00 h	11.08.26
RückenFit	7x	SL	Liestal	Mi	08.30 h	12.08.26
KraftFit	7x	B	Basel	Mi	14.00 h	12.08.26
Sanfte Gymnastik	7x	SL	Liestal	Mi	17.00 h	12.08.26
Gymnastik & Tanz	7x	SL	Liestal	Mi	18.00 h	12.08.26

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

RückenFit	10x	SL	Liestal	Di	17.00 h	13.10.26
RückenFit	10x	SL	Liestal	Mi	08.30 h	14.10.26
KraftFit	10x	B	Basel	Mi	14.00 h	14.10.26
Sanfte Gymnastik	10x	SL	Liestal	Mi	17.00 h	14.10.26
Gymnastik & Tanz	10x	SL	Liestal	Mi	18.00 h	14.10.26

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.

GymFit/GymFit+

Diese Kurse richten sich an Menschen aller Geschlechter und Religionszugehörigkeiten, sofern nicht anders ausgeschrieben.

RH=Rheinfelderstrasse, B=Belchenstrasse, WE=Westfeld, WT=Waisenhausturnhalle, SL=Schild Liestal, 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+ in lingua italiana	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	10.30 h
GymFit	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	14.00 h
GymFit+ Frauen	WT	Theodorskirchplatz 7	Basel	Mo	15.00 h
GymFit+ Frauen	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	Online-Kurs und vor Ort (hybrid)	Basel	Di	11.30 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	Di	16.15 h
GymFit	A	Turnhalle, Hinter den Gärten 14	Brislach	Mo	14.00 h
GymFit	A	Turnhalle, Schulweg 2	Dittingen	Mo	09.00 h
GymFit	A	Turnhalle, Schulweg 2	Dittingen	Mo	10.00 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	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	SL	Eichenweg 2	Liestal	Di	14.00 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	15.40 h
GymFit Frauen	A	Ref. Kirchgemeindehaus	Reinach	Di	09.00 h
GymFit Frauen	A	Erlensträsschen 47, FEG	Riehen	Mi	09.00 h

GymFit	A	Mehrzweckgebäude Hagenbuchen, Musiksaal	Röschenz	Mo	14.00 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	09.00 h
GymFit+	A	Bahnhofschulhaus, Bahnhofstrasse 36	Therwil	Fr	10.00 h
GymFit	A	Turnhalle, Turnplatzweg 2	Wahlen	Mo	16.15 h
GymFit	A	Alte Turnhalle, Friedhofstrasse 11	Zwingen	Mi	14.00 h

Kosten CHF 10.– pro Lektion
 Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden in der Regel 17 Lektionen statt.
 Rechnungsstellung halbjährlich

Kurs mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

GymFit+	SL Eichenweg 2 17 Lektionen	Liestal	Di	15.00 h	11.08.26
GymFit	WT Theodorskirchplatz 7 17 Lektionen	Basel	Do	12.30 h	13.08.26
GymFit	WT Theodorskirchplatz 7 10 Lektionen	Basel	Mo	17.00 h	12.10.26

Kosten CHF 10.– pro Lektion

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Fitnesscenter	Belchenstr. 15	Jahresabonnement CHF 705.–
---------------	----------------	----------------------------

Information Sie trainieren in unserem Krafttraining an neuen Geräten sowie mit einem Sensopro zur Verbesserung von Kraft und Koordinationsfähigkeit.

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

Tanzen

Schwung in den Alltag bringen

Diese Kurse richten sich an Menschen aller Geschlechter und Religionszugehörigkeiten, sofern nicht anders ausgeschrieben

RH=Rheinfelderstrasse, B=Belchenstrasse, WE=Westfeld, SL=Schild Liestal, A=Anderer Kursort

Solotanz¹

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Ballett	RH	Basel	Mo	18.00 h
Latin Dance, Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Mi	11.00 h
Latin Dance, leicht Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Mi	13.45 h
Latin Dance, Loop	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 Im halben Jahr finden in der Regel 17 Lektionen statt,
Rechnungsstellung quartalsweise

Kurse mit Anmeldung bis 1 Wochen vor Kursbeginn

Ballett	7x	RH	Basel	Mo	10.30 h	11.08.26
Flamenco – natürlich und ursprünglich, Einsteiger	7x	B	Basel	Di	15.00 h	11.08.26
Zumba Gold	7x	RH	Basel	Di	15.30 h	11.08.26
Ballett	7x	RH	Basel	Mo	10.30 h	11.08.26
Flamenco – natürlich und ursprünglich, Einsteiger	10x	B	Basel	Di	15.00 h	13.10.26
Zumba Gold	10x	RH	Basel	Di	15.30 h	13.10.26

Kosten Ballett CHF 16.– pro Lektion

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, leicht Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Di	16.45 h
Standard & Lateinamerikanische Tänze, leicht Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Mi	10.00 h
Standard & Lateinamerikanische Tänze, leicht Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Mi	14.45 h
Standard & Lateinamerikanische Tänze, leicht Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Do	13.30 h
Standard & Lateinamerikanische Tänze, Fortgeschrittene ¹	A	Basel	Do	14.45 h

¹ = Tanzschule Fromm

Kosten CHF 16.- pro Lektion

Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden in der Regel 17 Lektionen statt, Rechnungsstellung quartalsweise

Kurs mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Standard & Lateinamerikanische Tänze, Basiskurs ²	A	Basel	Fr	11.00 h	16.10.26
--	---	-------	----	---------	----------

² = Tanzschule Fromm

Kosten CHF 16.- pro Lektion

Anzahl Lektionen 7x

Tanz ins Wochenende

Mit Tanzerfahrung. Ohne Partner möglich.

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Solo Latin Dance und Standard & Lateinamerikanische Tänze	1x	Basel	Sa	15.00 h	07.11.26
---	----	-------	----	---------	----------

Dauer 2,5 Stunden pro Termin

Kosten CHF 25.- pro Anlass

Ort Im Westfeld 6

Tänze aus aller Welt⁺

Diese Kurse richten sich an Menschen aller Geschlechter und Religionszugehörigkeiten, sofern nicht anders ausgeschrieben.

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 Rübmatt	Hölstein	Mi	09.30 h
Tänze aus aller Welt	A	Ref. Kirchgemeindesaal	Laufen	Di	14.45 h
Tänze aus aller Welt	SL	Eichenweg 2	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.
 Rechnungsstellung halbjährlich

Eine Probelektion ist in laufenden Kursen möglich.
 Passt der Kurs, wird die Kursgebühr ab Einstieg inklusive Probelektion verrechnet.
 Ist der Kurs nicht passend, entstehen keine Kosten.

Longways

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

Longways, Fortgeschritten	1x	Basel	Sa	14.00 h	12.09.26
Longways, Fortgeschritten	1x	Basel	Sa	14.00 h	17.10.26
Longways, Fortgeschritten	1x	Basel	Sa	14.00 h	14.11.26
Longways, Fortgeschritten	1x	Basel	Sa	14.00 h	12.12.26

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

Offener Tanznachmittag

Für Einsteiger. Kein:e Tanzpartner:in notwendig.

ohne Anmeldung

Tänze aus aller Welt	1x	Liestal	14.00 h Schnuppertag
----------------------	----	---------	----------------------

Dauer 2 Stunden
 Kosten Kostenlos
 Ort Eichenweg 2, Liestal

21.–25. September 2026
 Schnupperwoche in Liestal

**Einfach vorbei-
 kommen –
 keine Anmeldung
 nötig!**

Schnuppern Sie in vielfältige Kurse
 hinein und entdecken Sie dabei Neues.
Wir freuen uns auf Sie!



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

Wassersport

Gelenkschonend kräftigen und entspannen

Aqua Gym⁺

Diese Kurse richten sich an Menschen aller Geschlechter und Religionszugehörigkeiten, sofern nicht anders ausgeschrieben.

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	11.00 h Neuer Kurs!
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+ exkl. Eintritt
 Bottmingen, Muttenz CHF 15.– pro Lektion
 Aesch, Liestal, Oberwil CHF 12.– pro Lektion

Kosten AquaGym/AquaGym+ inkl. Eintritt
 Bläsischulhaus, Dalbehof,
 Weiherweg CHF 16.– pro Lektion

Kosten Aqua-Power inkl. Eintritt
 Bläsischulhaus CHF 22.60 pro Lektion

Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden in der Regel 17 Lektionen statt,
 Rechnungsstellung quartalsweise

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

AquaGym	Weiherweg	Basel	Di	11.00 h	11.08.26
AquaGym+	Mühlacker	Frenkendorf	Mi	16.00 h	12.08.26
AquaGym	Weiherweg	Basel	Di	11.00 h	13.10.26
AquaGym+	Mühlacker	Frenkendorf	Mi	16.00 h	14.10.26

Kosten AquaGym/AquaGym+ inkl. Eintritt
 Weiherweg CHF 16.– pro Lektion
 Frenkendorf CHF 20.– pro Lektion

Anzahl Lektionen Im halben Jahr finden in der Regel 17 Lektionen statt,
 Rechnungsstellung quartalsweise

Eine Probelektion ist in laufenden Kursen möglich.

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

Ist der Kurs nicht passend, entstehen keine Kosten.

Outdoorsport

Fitness an der frischen Luft

Nordic Walking/Walking

Diese Kurse richten sich an Menschen aller Geschlechter und Religionszugehörigkeiten, sofern nicht anders ausgeschrieben.

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
Nordic Walking /Walking	Wasserturm	Basel	Mo	09.00 h
Nordic Walking /Walking	Wasserturm	Basel	Mo	09.00 h
Nordic Walking/ Walking	Parkplatz Sperrmatt	Zunzgen	Mo	09.30 h
Nordic Walking /Walking	Parkplatz Sperrmatt	Zunzgen	Mo	09.30 h
Nordic Walking/ Walking	Nähe Heiligholz	Münchenstein	Di	09.00 h
Nordic Walking/ Walking	Sportplatz Schoren	Basel	Di	09.30 h
Nordic Walking/ Walking	Sportplatz Schoren	Basel	Di	09.30 h
Nordic Walking/ Walking	Brüglingen, Pro Senectute	Basel	Mi	09.00 h
Nordic Walking/ Walking	Brüglingen, Pro Senectute	Basel	Mi	09.00 h
Nordic Walking/ Walking	Bushaltestelle Wenkenhof	Riehen	Mi	10.00 h
Nordic Walking/ Walking	Sportplatz Margelacker	Muttenz	Do	08.30 h
Nordic Walking/ Walking	Brüglingen, Pro Senectute	Basel	Fr	09.00 h
Nordic Walking/ Walking	Brüglingen, Pro Senectute	Basel	Fr	09.00 h
Nordic Walking/ Walking	Allschwilerweiher Parkplatz	Allschwil	Fr	14.00 h

Kosten	CHF 9.– pro Lektion
Dauer	In der Regel 60 Minuten
Anzahl Lektionen	In der Regel 22 Lektionen/Halbjahr, Rechnungsstellung halbjährlich

Das Halbjahresabo gilt für die unbegrenzte Nutzung folgender Angebote:
Walking/Nordic Walking, Fit im Wald und Sportliches Spazieren.

Eine Probelektion ist in laufenden Kursen möglich.

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

Ist der Kurs nicht passend, entstehen keine Kosten.

Walk & Talk⁺

Gemeinsamer Spaziergang mit Gesprächen und Austausch in lockerer Atmosphäre.

ohne Anmeldung

Walk & Talk	Eichenweg 2	Liestal	Mo	11.00 h
Kostenlos und ohne Anmeldung				

Ab Montag, 3. August

Treffpunkt: Pro Senectue beider Basel, Eichenweg 2, Liestal

Dauer des Spaziergangs ca. 30 Minuten mit anschliessender optionaler Einkehr.
Getränke und Verpflegung auf eigene Rechnung.

eMountainBike Touren

Diese Kurse richten sich an Menschen aller Geschlechter und Religionszugehörigkeiten, sofern nicht anders ausgeschrieben.

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 1,5 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.

Die Wanderungen richten sich an Menschen aller Geschlechter und Religionszugehörigkeiten.

[Bestellen Sie unser Detailprogramm](#)

Juli–Dezember	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

Genaue 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