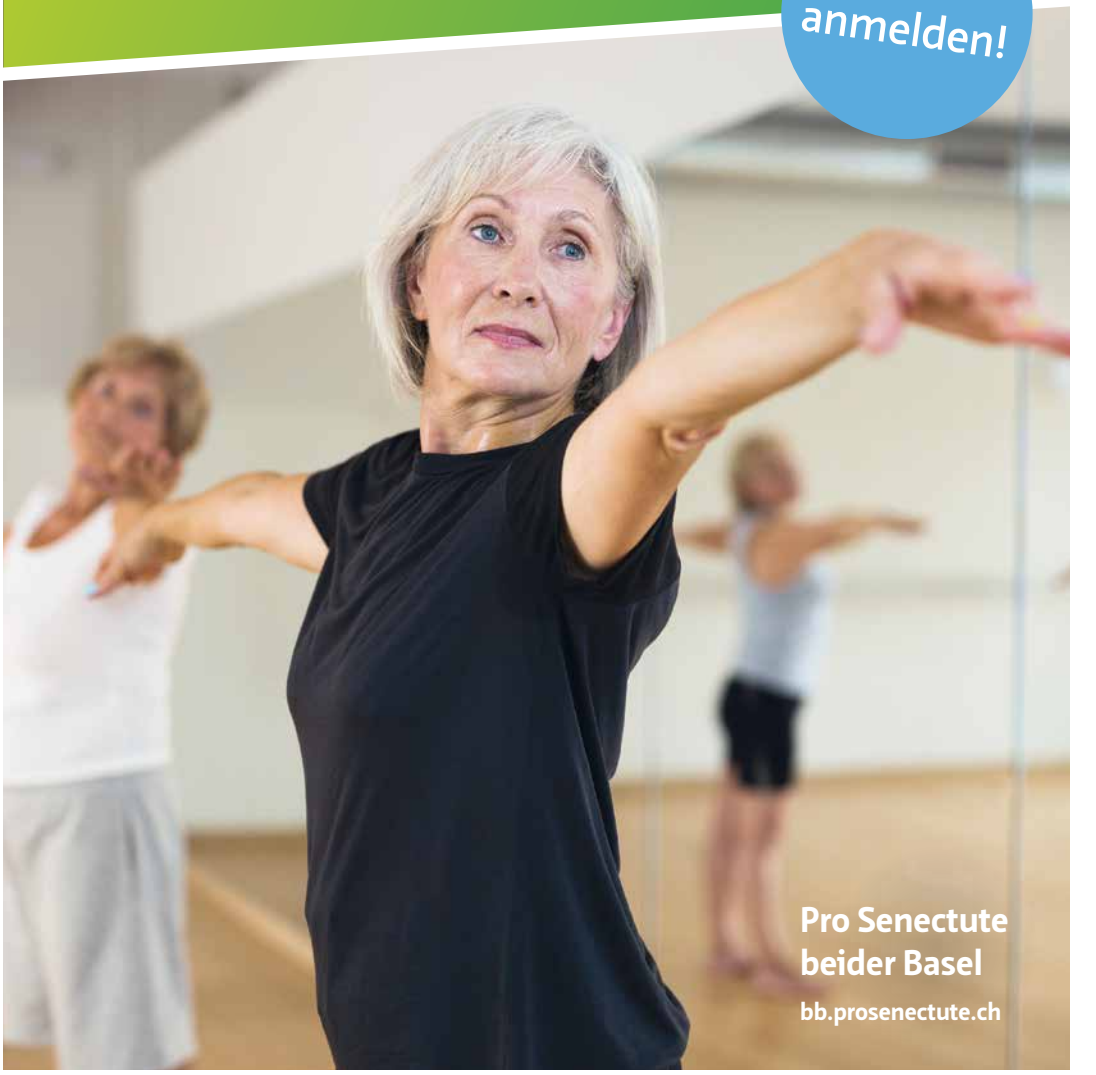
PRO SENECTUTE
Akzentforum

Bildung und Sport

Kurse und Veranstaltungen
Januar bis Juni 2027

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 ca. 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	Einführung in KI-Tools	Mo	14.00 h	11.01.27

Was ist künstliche Intelligenz und wie kann sie im Alltag helfen? Dieser Informationsvortrag stellt ChatGPT, Copilot und Gemini anhand einfacher Beispiele vor. Sie erfahren, welche Möglichkeiten und Grenzen diese Helfer haben und worauf beim Datenschutz zu achten ist. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Vortrag dient der Information und ist keine praktische Schulung.

Erika Holenweg, Fachfrau Digitale Technologien

F	Kehrichtverwertungsanlage Basel	Gut zu Fuss	Di	10.00 h	12.01.27

Wie wird aus Abfall Energie? Bei der Führung durch die Kehrichtverwertung Basel erhalten Sie spannende Einblicke in die moderne Abfallverwertung. Erleben Sie, wie Kehricht verbrannt, Energie gewonnen und Fernwärme erzeugt wird. Sie erfahren Wissenswertes über Technik, Umwelt und nachhaltige Kreisläufe – und Sie entdecken, was hinter den Kulissen täglich passiert.

V	Wendepunkte im Leben: wieder leben lernen	Mi	14.00 h	13.01.27

Gesundheitliche Einschnitte können das Leben plötzlich verändern. Auch nach Krankheit, Operationen oder körperlichen Rückschlägen kann wieder neue Zuversicht entstehen.
Der Vortrag «Wieder leben lernen» zeigt, wie wir Vertrauen in den eigenen Körper zurückgewinnen, neue Möglichkeiten entdecken und unser Leben bewusst und positiv weitergestalten können.

Ralf Koller, Physiotherapeut

F Paul Sacher Stiftung Gut zu Fuss Do 10.00 h 14.01.27

Die Paul Sacher Stiftung ist ein Archiv und Forschungszentrum zur Musik des 20. und 21. Jahrhunderts, das 1986 eröffnet wurde. Die Führung gibt Einblicke in die Geschichte und Struktur der Institution, daneben werden einige Dokumente aus dem Archivbestand gezeigt und erläutert.

Simon Obert, Musikwissenschaftler

F Fasnachtsatelier Bajass Gut zu Fuss Mo 14.00 h 18.01.27

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Fasnachtsateliers Bajass. Erfahren Sie, wie Larven, Kostüme und Requisiten entstehen, entdecken Sie traditionelle Handwerkskunst und hören Sie spannende Geschichten rund um die «drey scheenschte Dääg». Die Führung bietet einzigartige Einblicke in die kreative Arbeit eines Fasnachtsateliers und die lebendige Basler Fasnachtskultur.

Hans Ledermann, Inhaber Atelier Bajass

M Die Kultur der Minnesänger Di 10.00 h 19.01.27

Minnesänger sind Troubadouren. Dichter-Sänger der Gotik und Wurzel deutscher Praktik. Verdi hat über einen von ihnen «Trovatore» eine schlagende Oper geschrieben.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

V Paul Klee Mi 14.00 h 20.01.27

Die Worte Paul Klees «Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar. » widerspiegeln, was sein Werk ausmacht.

Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

F Pharmaziemuseum Gut zu Fuss Do 10.00 h 21.01.27

Wo früher Froben, Erasmus und Paracelsus wirkten, befindet sich heute eine der grössten Sammlungen von Heilmitteln, Amuletten, Kräuterbüchern, Apothekeneinrichtungen, Laborutensilien. Das Museum bietet Einblick in über fünf Jahrtausende Pharmaziegeschichte.

F Nahost verstehen – Jüdisches Museum Gut zu Fuss Fr 10.00 h 22.01.27

Wie kam es zum Nahostkonflikt? Die Führung beginnt mit einem Rundgang durch das Jüdische Museum mit Fokus auf die Geschichte der Gleichberechtigung und des Zionismus. Es werden Daten, Namen und Begriffe der Nahostgeschichte erläutert und die kulturellen Gemeinsamkeiten vorgestellt. Zusätzlich lernen Sie Friedensprojekte kennen, die Zusammenhalt durch Musik, Literatur und Bildung fördern.

V Twint & Webportale Mo 14.00 h 25.01.27

TWINT vereinfacht den Alltag der Menschen und bringt ein Stück Souveränität in die Zahlungsinfrastruktur der Schweiz. Ausserdem erhalten Sie praktische Tipps zu Browsern, Apps und Sicherheit im Netz.

Erika Holenweg, Fachfrau Digitale Technologien

F Sicherheitspolizei Gut zu Fuss Di 10.00 h 26.01.27

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Sicherheitspolizei Basel. Erfahren Sie mehr über den Alltag der Polizistinnen und Polizisten, ihre vielfältigen Aufgaben und die Herausforderungen im Einsatz. Die Führung bietet interessante Einblicke, persönliche Eindrücke und Raum für Fragen. Ein informativer Rundgang für alle, die die Polizei hautnah erleben möchten.

M Vom Chaos zum Olymp Di 09.30 h 02.02.27

Eine kleine Einführung in die griechische Mythologie I.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

F Vitra Design Museum: Geoffrey Bawa Gut zu Fuss Di 10.00 h 02.02.27

Entdecken Sie Geoffrey Bawa, einen der bedeutendsten Architekten Sri Lankas. Seine Architektur verbindet Natur, Licht, Wasser und Raum zu sinnlichen Erlebnissen. Die Führung durch die Ausstellung im Vitra Design Museum zeigt, wie Bawa traditionelle Elemente mit moderner Architektur verband und dabei einzigartige Orte schuf, die alle Sinne ansprechen.

V Rio Negro Mi 14.00 h 03.02.27

Vreni Wey nimmt Sie mit auf eine abenteuerliche Schifffahrt auf dem Amazonas (Solimões) und dem Rio Negro. Vorbei an interessanten Landschaften, vielen Pflanzen und Tieren sowie Kontakten zu der indigenen Bevölkerung. Até logo!

Vreni Wey, Weltenbummlerin

F Tinguely Museum Gut zu Fuss Do 14.00 h 04.02.27

Erfahren Sie bei einer Führung durch die permanente Sammlung spannende Hintergründe zu Jean Tinguelys Meisterwerken. In einem anregenden Dialog eröffnen wir Ihnen einen neuen, sinnlichen Zugang zu seiner Kunst in Bewegung.

Exkl. Eintritt CHF 12.–

F Musikautomatenmuseum «Magic Piano» Gut zu Fuss Fr 10.00 h 05.02.27

Entdecken Sie eine der weltweit grössten Sammlungen originaler Schweizer Musikdosen, sowie faszinierende Musikautomaten aus mehreren Jahrhunderten. Tauchen Sie ein in eine einzigartige Klangwelt und erleben Sie die Geschichte der mechanischen Musik.

V Betrugsfallen erkennen und vermeiden Mo 14.00 h 22.02.27

Betrüger nutzen immer raffiniertere Methoden, um an Geld und persönliche Daten zu gelangen. Der Vortrag zeigt anhand konkreter Beispiele typische Betrugsmaschen am Telefon, an der Haustüre und im Internet – von falschen Polizisten und Bankmitarbeitern bis zu Phishing, Love Scam und Taschendiebstahl. Praktische Tipps helfen, Gefahren frühzeitig zu erkennen, richtig zu reagieren und sich zu schützen.

Urs Hartmann, Fachmann Digitale Technologien

M Farben-Psychologie und Goethes Farbenlehre Di 10.00 h 23.02.27

Die Farben waren zu allen Zeiten Zugänge zum seelischen Erleben: Rot-sehen; das Blaue vom Himmel. Goethe nimmt in dieser Entwicklung eine bahnbrechende Entdeckung mit seiner Farbenlehre ein.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

V Wie begleite ich geliebte Menschen am Lebensende Mi 14.00 h 24.02.27

Das Thema Lebensende ist noch immer ein grosses Tabu. Sowohl für erkrankte Menschen, als auch für Angehörige ist es unglaublich wichtig und wertvoll, die Themen anzusprechen, vor denen wir Angst haben, wenn wir ans Lebensende denken.
Erfahren Sie, wie Angehörige und Betroffene dies angehen können – damit eine gute Begleitung am Lebensende möglich ist – ohne Tabu.

Karin Gäumann-Felix, Pflegefachfrau & Erwachsenenbildnerin

F Dreiländermuseum: Region und Geschichte Gut zu Fuss Do 14.00 h 25.02.27

Wir bieten Ihnen einen Überblick über die Geschichte der Dreiländerregion am südlichen Oberrhein. Das Werden nationaler Identitäten, die Entstehung der Grenzen und deren Überwindung werden thematisiert.

M Von grossen Helden und tragischen Gestalten Di 09.30 h 02.03.27

Eine kleine Einführung in die griechische Mythologie II.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

V Basels neue Identität im 19. Jahrhundert Mi 14.00 h 03.03.27

Die Kantonstrennung machte Basel auf einen Schlag zur Hauptstadt des kleinsten Kantons. So musste sich die Stadt und ihre Bewohner neu erfinden. Dies in einer Zeit, wo sich alles im Wandel befand. Mit der Industrialisierung kamen die Arbeiter in die Stadt, welche plötzlich aus allen Nähten zu platzen schien. Mit der Eisenbahn stieg die Mobilität und dann fiel auch noch die Stadtmauer. Die Spuren dieser aufwühlenden Episode finden wir tief verwurzelt in der Basler Mentalität und in den Bräuchen wieder.

Maja Reichenbach, Stadtführerin und leidenschaftliche Baslerin

F Basler Afrika Bibliographien Gut zu Fuss Do 10.00 h 04.03.27

Entdecken Sie die einzigartigen Bestände der Basler Afrika Bibliographien und tauchen Sie ein in die Geschichte und Gegenwart Namibias, sowie des südlichen Afrikas. Die Führung bietet spannende Einblicke in die Sammlungen und die vielfältigen Verbindungen zwischen Basel und Afrika.

V QR-Rechnung & eBill Mo 14.00 h 08.03.27

Mit eBill erhalten Sie Ihre Rechnungen und Spendenanfragen nicht mehr per Post oder E-Mail, 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 Hermann Hesse in Basel und Basel im Werk Di 10.00 h 09.03.27

Hermann Hesse wuchs in Basel auf, sprach Baseldeutsch: Spuren davon finden wir bis ins Spätwerk.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

F Brieftaubenzucht Gut zu Fuss Do 14.00 h 09.03.27

Faszination, Leistung und Tradition: entdecken Sie die Welt der Brieftauben und ihre beeindruckenden Leistungen, spannenden Wettflüge, sowie die Geschichte und Tradition eines faszinierenden Sports.

Peter De Zanet, Brieftaubenzüchter

V Claude Monet Mi 14.00 h 10.03.27

«Heute ist Monet für mich der Michelangelo unserer Epoche», sagte Marc Chagall. In den Bildern des Künstlers erscheint die Natur in einem neuen Licht und ihre schaffende und verwandelnde Kraft wirkt wie entzaubert.

Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

F Stein, Stahlblech, Papier und ein Hammer Gut zu Fuss Do 10.00 h 11.03.27

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 Asterix und die Wahl des Häuptlings Gut zu Fuss Fr 10.00 h 12.03.27

Die Sonderausstellung im Jüdischen Museum stellt René Goscinny vor: seine jüdischen Wurzeln, Jugend in Buenos Aires, Berufsjahre in New York und Schaffenszeit in Paris.
Die Führung führt in die Welt von Asterix, Obelix und den Galliern, beleuchtet Cäsar, Gothen und Schweizer Neutralität und mündet in eine Übung zu Demokratie, politischer Bildung und bürgerlichem Engagement.

F Australis Gut zu Fuss Mo 16.30 h 15.03.27

Entdecken Sie die faszinierende Tierwelt Australiens mit Riesenkängurus, Buschhühnern sowie Pythons, Geckos und weiteren Tierarten. Erfahren Sie Spannendes über die einzig-artigen Anpassungen australischer Tiere und die aussergewöhnliche Fortpflanzung der Beuteltiere.

Exkl. Eintritt.

M Der trojanische Sagenkreis Di 09.30 h 16.03.27

Eine kleine Einführung in die griechische Mythologie III .

Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

V Unterstützung von Muskeln und Gelenken Mi 14.00 h 17.03.27

Erfahren Sie Wissenswertes über Gelenk- und Muskelschmerzen und wie Sie ihren Bewegungsapparat optimal unterstützen können. Lernen Sie geeignete Naturheilmittel sowie praktische Tipps für den Alltag kennen.

Julia Kneier-Hildebrand, Inhaberin Drogerie Hildebrand

F Abwasserreinigungsanlage Ergolz1 (Sissach) Gut zu Fuss Do 10.00 h 18.03.27

Was passiert mit unserem Abwasser, bevor es zurück in die Natur fliesst? Bei der Führung durch die Abwasserreinigungsanlage Ergolz 1 in Sissach erhalten Sie spannende Einblicke in die verschiedenen Reinigungsstufen. Erfahren Sie, wie Schmutzstoffe entfernt, Ressourcen zurückgewonnen und Gewässer geschützt werden – ein faszinierender Blick hinter die Kulissen.

V WhatsApp & Spracherkennung Mo 14.00 h 05.04.27

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

M Prag – der Golem und Rabbi Löw Di 10.00 h 06.04.27

Prag ist eine mysteriöse Stadt: Durch «Golem» von G. Meyrink; durch die Rosenkreutzer, durch Karlstein und Karl V. ein Fascinosum.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

F Antoniuskirche Gut zu Fuss Do 10.00 h 08.04.27

Die Antoniuskirche (1927) von Karl Moser brach mit ihrem radikalen Sichtbetonbau traditionelle Vorstellungen des Kirchenbaus und schockierte das katholische Basel. Hinter der schlichten Fassade überrascht ein lichtdurchfluteter Innenraum mit farbigen Glasfenstern von Hans Stocker und Otto Staiger. Die Führung eröffnet spannende Einblicke in die aussergewöhnliche Architektur und das Zusammenspiel von Raum, Licht und Farbe dieses einzigartigen Gesamtkunstwerks.

Oswald Inglin, Historiker

F Basel Sprichwörtlich Gut zu Fuss Di 10.00 h 13.04.27

Verknüpft mit der Basler Stadtgeschichte stossen wir auf diesem Stadtrundgang auf viele Sprichwörter. Oft verwenden wir diese, ohne dass uns die ursprüngliche Bedeutung präsent ist. Auf dieser Führung ist ein Schmunzeln vorprogrammiert. Zusätzlich sind Sie aufgefordert in einem Quiz mitzuraten.

Martin Gubler, Historiker

V Ausgleich zwischen Belastung und Entlastung? Mi 14.00 h 14.04.27

Angehörige sind eine wertvolle Stütze für ihr erkranktes Familienmitglied. Oft erkennen sie aber ihre eigene Belastung zu spät. Wird dies nicht wahrgenommen, folgen Erschöpfung und das Gefühl, in einer unlösbaren Krise zu stecken. Wir beleuchten, wie Überlastung entsteht und wie Angehörige durch Unterstützung die Waage zwischen Belastung und Entlastung ausgleichen können – ohne Schuldgefühle.

Karin Gäumann-Felix, Pflegefachfrau & Erwachsenenbildnerin

F Grabesruh und Totenstille Gut zu Fuss Do 10.00 h 15.04.27

Ein Spaziergang auf dem alten Kirchhof von St.Alban zwischen vergessenen Gräbern, Schicksalen und der Trauerkultur im alten Basel.

Roger Rebmann «Grabmacherjoggi», Historiker

V Künstliche Intelligenz – Chance oder Gefahr? Mo 14.00 h 19.04.27

Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag rasant und eröffnet neue Möglichkeiten. Doch welche Chancen bietet KI für Gesellschaft, Beruf und Alltag? Und welche Gefahren entstehen durch Manipulation, Desinformation oder den Verlust menschlicher Kontrolle? Ein verständlicher, praxisnaher Einblick zeigt, was KI heute kann, was uns erwartet und worauf wir kritisch achten sollten.

Urs Hartmann, Fachmann Digitale Technologien

M Die Irrfahrten des Odysseus Di 09.30 h 20.04.27

Eine kleine Einführung in die griechische Mythologie IV.

Mike Stoll, Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

V Länger und gesund aktiv – wie geht das? Mi 14.00 h 21.04.27

Prof. Bischoff-Ferrari leitet den neuen Schweizer Campus für Gesunde Langlebigkeit an der Universität Basel und übermittelt sieben gute Nachrichten wie wir unseren biologischen Alterungsprozess ein wenig verlangsamen und damit länger gesund und aktiv bleiben können.

Heike Bischoff-Ferrari, Leiterin Schweizer Campus f. Gesunde Langlebigkeit, Universität Basel

F Weingut Jauslin Gut zu Fuss Do 14.00 h 22.04.27

Entdecken Sie das Weingut Jauslin bei einer genussvollen Führung durch Rebberg und Weinkeller. Erfahren Sie Spannendes über den Weinbau, die Geschichte unseres Familienbetriebs und die sorgfältige Herstellung unserer Weine.

F Zoorundgang Gut zu Fuss Mo 16.30 h 26.04.27

Auf diesem geführten Zoorundgang lernen Sie verschiedene Tierarten näher kennen und erhalten Einblicke in ihr Leben. Der Rundgang lädt dazu ein, Tiere bewusst wahrzunehmen und ihre Vielfalt zu entdecken.

Exkl. Eintritt.

F Ermitage Gut zu Fuss Di 14.00 h 27.04.27

Die Ermitage ist der grösste englische Garten in der Schweiz. Er wurde 1785 von Balbina von Andlau, der Frau des fürstbischöflichen Landvogts, angelegt. Höhlen, Felsklippen und Grotten bilden zusammen mit dem Schloss Birseck und den Weihern den Hintergrund für ein romantisches Naturerlebnis und einen Ort der Stille, der Ruhe, der Besinnung und der Kraft. Voraussetzung: Sicheres Gehen mit gutem Schuhwerk und zweckmässige Kleidung. Die Stiftung Ermitage/Schloss Birseck übernehmen keine Haftung.

Roland Leuthard, Kursleiter

V Franz Marc Mi 14.00 h 28.04.27

Franz Marcs Bilder sind Liebeserklärungen an die Schöpfung. In ihnen greift das Himmlische in das Irdische hinein – Kraft der Farben und Formen, die voller Erhabenheit aber auch voller Tragik seiner Zeit sind.

Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

F Zwischen Rittergasse und Freie Strasse Gut zu Fuss Do 14.00 h 29.04.27

Die Rittergasse ist Basels älteste Strasse überhaupt – und die Freie Strasse ist nicht viel jünger. Beide bestanden schon ein Jahrtausend bevor sich an der Birsigmündung eine Handwerker- und Marktsiedlung entwickelte. Entsprechend reich ist ihre Geschichte.

Peter Habicht, Historiker

F Augusta Raurica – kultureller Spaziergang Gut zu Fuss Di 13.30 h 04.05.27

Unweit von Basel, wo die Ergolz in den Rhein mündet, befand sich einst die bedeutende Römerstadt Augusta Raurica. Wohl 44 v. Chr. von Lucius Munatius Plancus gegründet, zeugen heute Theater, Tempel, Forum, Werkstätten und Wohnhäuser von ihrer Blütezeit. Entdecken Sie die malerischen Ruinen und gewinnen Sie spannende Einblicke in das Leben der Römer.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

F Bauerngarten Arlesheim Gut zu Fuss Mo 10.00 h 10.05.27

Erfahren Sie Interessantes über die Entstehung und Bedeutung der Bauerngärten im Allgemeinen und über den Bauerngarten in Arlesheim. Der Garten in Arlesheim wurde als Gestaltungselement und Beobachtungsort für alte, fast ausgestorbene Pflanzen-Sorten gemäss Stiftung ProSpecieRara, angelegt. Die hier ausgewählten speziellen Pflanzen sind: Gemüse, Küchenkräuter, Heil- und Zierpflanzen.

Johannes Lichtblau, Phytopathologe

V Ausgewogen essen im Alter Mo 14.00 h 10.05.27

Mit zunehmendem Alter verändern sich Körper und Ernährungsbedürfnisse. Was macht eine ausgewogene Ernährung im Alter aus und wie lässt sie sich genussvoll und alltagstauglich umsetzen? Sie erfahren mehr über mögliche Herausforderungen wie Mangelernährung und altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie) sowie darüber, wie Sie diesen begegnen können. So können Sie dazu beitragen, möglichst lange fit und selbstständig zu sein.

Fabienne Schaller, Ernährungsberaterin, wissenschaftliche Mitarbeiterin Fachbereich Ernährung, Berner Fachhochschule

M Auf den Spuren der Alten Römer in Basel Di 09.30 h 11.05.27

Die Römer prägten die Entwicklung Basels entscheidend, auch wenn die Stadt nicht direkt von ihnen gegründet wurde. Noch heute finden sich in der Altstadt verborgene Spuren ihrer Präsenz.

Mike Stoll, Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

V Die innere Uhr und der Einfluss auf den Schlaf Mi 14.00 h 12.05.27

Beim Älterwerden verändert sich vieles, auch die innere biologische Uhr. Dies hat Konsequenzen für den Schlaf-Wachzyklus, die täglichen Aktivitäten und vieles mehr. Der Einfluss von Licht, Bewegung und Essenszeiten spielen ebenfalls eine Rolle. Im Vortrag werden diese Zusammenhänge erläutert, praktische Ratschläge gegeben und Fragen aus dem Publikum beantwortet.

Mirjam Münch, Schlafforscherin, Zentrum für Chronobiologie UPK Basel

F 2000 Jahre Baustellen Gut zu Fuss Do 10.00 h 13.05.27

Unterwegs zwischen der Pfalz und der Barfüsserkirche auf der Spur eines Basel, das seit den Kelten und Römern stets umgebaut wurde.

Roger Rebmann «Grabmacherjoggi», Historiker

F Gundeldinger Feld Gut zu Fuss Di 10.00 h 18.05.27

Vom Fabriklärm zum lebendigen Quartierzentrum: Erfahren Sie, wie aus der ehemaligen Maschinenfabrik Sulzer-Burckhardt ein einzigartiger Ort für Kultur, Gewerbe und Begegnung entstand. Ein Rundgang durch Industriegeschichte, Architektur und nachhaltige Stadtentwicklung mitten im Gundeli.

Mirjam Wicki, Stv. Geschäftsführerin Gundeldinger Feld

V Säure-Basen-Haushalt Mi 14.00 h 19.05.27

Es wird viel von Übersäuerung gesprochen, doch was ist damit gemeint? Welche Ursachen kann die Übersäuerung haben, mit welchen Erkrankungen wird sie in Verbindung gebracht und wie können wir unseren Säure-Basen-Haushalt unterstützen?

Agathe Bohny, Naturheilärztin

F Schuld und Sühne Gut zu Fuss Do 14.00 h 20.05.27

Wo lebte der Scharfrichter? Was geschah mit dem Brandstifter des Stadtbrandes von 1417? Wann wurde der Lohnhof zum Gefängnis? Der Rundgang vermittelt Einblicke in die Strafjustiz im alten Basel.

Peter Habicht, Historiker

F Elefantenhaus Gut zu Fuss Mo 16.30 h 24.05.27

Elefanten in Bewegung – Tembea bietet den Elefanten viel Platz zum Erkunden, Fressen und Baden. Beobachten Sie die beeindruckenden Dickhäuter aus der Nähe und erfahren Sie Wissenswertes über ihre Lebensweise und Haltung im Zolli.

Exkl. Eintritt.

M Söhne und ihre Väter – Jugend und Tod des Klaus Mann Di 10.00 h 25.05.27

Es ist nicht leicht, einen Nichtsnutz zum Vater zu haben. Aber noch schwerer haben es Söhne grosser Väter: Klaus, Siegfried, August – eine Kette unglücklicher Schicksale.

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

F Basler Bunker Gut zu Fuss Mi 14.00 h 26.05.27

Im Zweiten Weltkrieg wurde Basel mit über 500 Stellungen, Sperren und rund 85 Bunkern zur Festung ausgebaut. Etwa 12 000 Mann bewachten die Stadt, die im Ernstfall «Haus um Haus» verteidigt worden wäre. Heute zeugen noch 12 Bunker von dieser bewegten Zeit. Der Vortrag zeigt die damaligen Verteidigungsanlagen und ordnet sie als Teil der Basler Geschichte ein.

Oswald Inglin, Historiker

F Künstlerhaus Claire Ochsner Riehen Gut zu Fuss Do 10.00 h 27.05.27

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Künstlerin Claire Ochsner im Künstlerhaus Riehen. Erhalten Sie spannende Einblicke in ihr künstlerisches Schaffen, ihre farbenfrohen Werke und ihre inspirierende Arbeitsweise. Lassen Sie sich von ihrer einzigartigen Bildsprache begeistern und erleben Sie Kunst aus nächster Nähe.

F Strassennamen erzählen Geschichten Gut zu Fuss Di 10.00 h 01.06.27

Was haben wohl die Elftausend Jungfern in eben dieser Gasse verloren und warum gibt es in Basel eine Zürcherstrasse? Antworten auf diese und andere Fragen erhalten Sie auf diesem interessanten und vergnüglichen Streifzug durch die Stadt. Mit Unterstützung Ihres Smartphones können Sie die Entwicklung der Stadt auch mitverfolgen.

Martin Gubler, Historiker

V Kommunikation – das können wir doch alle! Oder nicht? Mi 14.00 h 02.06.27

Wir kommunizieren täglich – und verstehen uns doch oft nicht. Missverständnisse, falsches Zuhören und unausgesprochene Erwartungen führen dazu, dass Botschaften anders ankommen als gemeint. Woran liegt das? Wo lauern typische Stolpersteine? Anhand konkreter Beispiele reflektieren wir eigene Kommunikationsmuster, schärfen unser Zuhören und Entdecken, wie nonverbale Kommunikation wirkt und unser Miteinander beeinflusst.

Karin Gäumann-Felix, Pflegefachfrau & Erwachsenenbildnerin

F Schwarzpark Gut zu Fuss Do 10.00 h 03.06.27

Versteckt am Fuss des Gellertbergs liegt der Schwarzpark, einst Privatpark der Villa des Konsuls Schwarz von Spreckelsen. 1991 gelangte die Anlage in den Besitz der Stadt und wurde bis 2014 zum öffentlichen Park umgestaltet. Die Führung umfasst einen Rundgang durch den Park mit seinen Damhirschen sowie einen Vortrag im historischen «Gärtnerhuus» zur Geschichte des Parks und des Gellertquartiers.

Oswald Inglin, Historiker

M Von Aeneas bis Augustus Di 09.30 h 08.06.27

Eine kleine Einführung in die römische Mythologie.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

V Lybien Mi 14.00 h 09.06.27

Begleiten Sie Vreni Wey auf eine spezielle Reise, welche so nicht mehr durchgeführt werden kann. Sie reisen per Car und hauptsächlich per 4x4 Geländewagen zuerst zu den römischen Stätten am Mittelmeer in Libyen, dann auf Pisten durch die libysche Sahara, wo Sie auf freundliche Menschen, Tiere und überwältigende Landschaften und uralte Felsmalereien treffen werden.

Vreni Wey, Weltenbummlerin

F Engel und Madonnen Gut zu Fuss Do 10.00 h 10.06.27

Ein Bummel zwischen Spalentor und Fischmarkt mit Visiten bei jenen Engeln und Marien, die seit dem Mittelalter im Stadtbild geblieben sind.

Roger Rebmann «Grabmacherjoggi», Historiker

F Vogelhaus Gut zu Fuss Mo 16.30 h 14.06.27

Im Vogelhaus fliegen zahlreiche Vogelarten frei durch offene Flugräume. Erleben Sie ihre beeindruckende Farbenpracht und vielfältigen Stimmen und erfahren Sie, weshalb Vögel eigentlich Dinosaurier sind.

Exkl. Eintritt.

F Flusskraftwerk Augst Gut zu Fuss Di 10.00 h 15.06.27

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Wasserkraft bei einer Führung durch das Flusskraftwerk Augst. Erfahren Sie mehr über die Geschichte, Technik und Bedeutung des Kraftwerks für die regionale Energieversorgung. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und erleben Sie hautnah, wie aus der Kraft des Rheins nachhaltiger Strom entsteht.

V Alexej von Jawlensky Mi 14.00 h 16.06.27

«Ein Kunstwerk ist eine Welt, keine Nachahmung der Natur.» – Jawlenskys Malerei entwickelt sich von expressionistisch gestalteten Bildern bis hin zu ikonenhaften Andachtsmeditationen.

Jasminka Bogdanovic, Künstlerin

F Basel und der Rhein Gut zu Fuss Do 14.00 h 17.06.27

Mit dem Rhein sind die Baslerinnen und Basler emotional tief verbunden. Doch nur wenige sind sich bewusst, wie stark der Fluss nicht nur das Erscheinungsbild, sondern auch die Geschichte der Stadt geprägt hat. Dank dem Rhein entwickelte sich Basel zur Transit- und Handelsstadt, hier stand eine der ältesten mittelalterlichen Brücken und die fruchtbare Rheinebene versorgte nicht nur die Stadt mit Korn und Wein.

Peter Habicht, Historiker

F BTB Remise Rodersdorf Gut zu Fuss Di 10.00 h 22.06.27

Von 1982 bis 1984 fuhren Ersatzbusse von Basel nach Rodersdorf. Seither verkehren die gelben BLT-Trams via Leymen im Elsass. Die ältere Generation erinnert sich noch an das blau-weisse Bähnchen, das seit 1887 durchs Birsigtal fuhr. Der Verein Pro Birsigthalbahn rettete Originalfahrzeuge und Bahngegenstände. Die spannende Museumsführung lädt zum Wiederkommen ein.

Paul Gschwind, Vereinspräsident Pro Birsigthalbahn

M Die Wurzeln der Freimaurerei – Ritual und Symbolik Di 10.00 h 22.06.27

Die Freimaurer waren einmal verboten: warum, wozu? Was wollen sie, woher kommen sie, welche Bruderschaft streben sie an?

Marcus Schneider, Leiter des Paracelsus-Zweiges und Dozent

V Typisch Basel – Brauchtümer & Anekdoten aus unserer Stadt Mi 14.00 h 23.06.27

Vogel Gryff, Fasnacht, Barbara Salut, Weihnachtsmarkt und viele weitere Bräuche prägen Basel. Doch neben den bekannten Traditionen gibt es auch unbekanntere Gepflogenheiten und überraschende Anekdoten. Warum treffen sich am Andreastag die Andrease auf dem Andreasplatz? Und was hat das Besteigen der Münstertürme damit zu tun? Ein unterhaltsamer Streifzug durchs Jahr der Basler Bräuche und Traditionen.
Maja Reichenbach, Stadtführerin und leidenschaftliche Baslerin

F Allschwiler Wald Gut zu Fuss Do 09.00 h 24.06.27

Spaziergang mit Alain Chambovey, Leitender Ranger Rangerdienst Allschwil & Binningen durchs Mühlitäli in Allschwil. Erfahren Sie spannendes aus dem Alltag der Ranger und der heimischen Flora und Fauna des Allschwiler Waldes.

F	Architekturstadt Basel	Gut zu Fuss	Di	10.00 h	29.06.27

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	Es werde Licht!		Mi	14.00 h	30.06.27

Der Schöpfungsmythos in der Bibel.

Mike Stoll, Religionswissenschaftler und Ägyptologe

Achtung: Dieser Vortrag findet im Westfeld statt.



Den Tag mit Neuem bereichern.

Digitale Technologien und Mobilität

Bereit für den digitalen Alltag

RH=Rheinfelderstrasse 29, Basel, B=Belchenstrasse 15, Basel, WE=Westfeld 6, Basel
WT=Waisenhausturnhalle, Basel, SL=Schild, Eichenweg 2, Liestal, A=Anderer Kursort

Smartphone/Seniorenhandy

Kurse mit Anmeldung jeweils bis 14 Tage vor Kursbeginn

Android Phone Basis	3x	Basel	Mo	09.00 h	04.01.27
Android Phone Basis	3x	Basel	Mo	09.00 h	07.06.27
Android Phone Aufbau	3x	Basel	Mo	09.00 h	15.03.27
Android Phone Aufbau	3x	Basel	Mo	13.00 h	07.06.27
iPhone Basis	3x	Basel	Mi	16.00 h	06.01.27
iPhone Basis	3x	Basel	Mi	13.45 h	26.05.27
iPhone Aufbau	3x	Basel	Mi	16.00 h	28.04.27
Samsung Galaxy S23–S26/+/Ultra	3x	Basel	Mo	13.00 h	15.03.27
Emporia Seniorenhandy	3x	Basel	Mi	16.00 h	26.05.27
iPhone Basis	3x	Liestal	Do	14.00 h	21.01.27
iPhone Aufbau	3x	Liestal	Do	14.00 h	04.03.27

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

Computer

Kurse mit Anmeldung jeweils bis 14 Tage vor Kursbeginn

Windows Basis	5x	Basel	Mi	13.45 h	06.01.27
Windows Basis	5x	Basel	Do	10.00 h	25.02.27
Windows Aufbau	5x	Basel	Do	10.00 h	08.04.27
Mac Basis	5x	Basel	Mo	09.00 h	22.02.27
Mac Basis	5x	Basel	Mo	09.00 h	26.04.27

Mac Aufbau	5x	Basel	Mo	13.00 h	26.04.27
Mac-Alternativen für Office Programme	3x	Basel	Mo	13.00 h	22.02.27

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

Visuelles Gestalten mit KI	2x	Basel	Mo	13.00 h	04.01.27
Reiseplanung mit KI	2x	Basel	Mo	13.00 h	18.01.27
Mit KI gesund und lange leben	1x	Basel	Mo	09.00 h	25.01.27
Einführung in KI-Tools	2x	Basel	Mi	16.00 h	27.01.27
Einführung in KI-Tools	2x	Basel	Mi	16.00 h	10.03.27
Einführung in KI-Tools	2x	Basel	Mo	13.45 h	28.04.27
TWINT	3x	Basel	Mi	13.45 h	24.02.27
Webportale	2x	Basel	Mi	16.00 h	24.02.27
Menüplan mit KI erstellen	2x	Basel	Mo	13.00 h	01.03.27
QR-Rechnung und eBill	2x	Basel	Mi	13.45 h	17.03.27
Sophia Care App	1x	Basel	Mi	16.00 h	07.04.27
WhatsApp	2x	Basel	Mi	13.45 h	14.04.27
Spracherkennung	2x	Basel	Mi	16.00 h	14.04.27
SchweizMobil + Swisstopo	1x	Basel	Mi	13.45 h	19.05.27
Einführung in KI-Tools	2x	Liestal	Mo	10.00 h	22.02.27
Einführung in KI-Tools	2x	Liestal	Do	14.00 h	08.04.27
TWINT	3x	Liestal	Mo	10.00 h	12.04.27
Sophia Care App	1x	Liestal	Do	14.00 h	22.04.27
SchweizMobil + Swisstopo	1x	Liestal	Do	14.00 h	29.04.27

Weitere Vorträge Digitale Technologien siehe Seite 1, 3, 4, 5, 6, 8

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 und in Liestal im Schildareal 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	kostenlos, ohne Anmeldung
Dauer	Wir sind während 2 Stunden für Sie vor Ort. Pause vom 5.7.–29.8.27.

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	01.02.27
SBB mobile	1x	Basel	Mo	14.00 h	31.05.27

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	09.03.27
Sicher unterwegs im öffentlichen Verkehr	1x	Basel	Di	14.00 h	11.05.27

Besonderes inkl. Busfahrt
Kosten kostenlos, 2.5 Lektionen
Ort Rheinfelderstrasse

→bb.prosenectute.ch/
digitale-technologien

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.

RH=Rheinfelderstrasse 29, Basel, B=Belchenstrasse 15, Basel, WE=Westfeld 6, Basel,
WT=Waisenhausturnhalle, Basel, SL=Schild, Eichenweg 2, Liestal, A=Anderer Kursort

Englisch

Englisch	A1	21x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	A1	21x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	A1	21x	Basel	Di	13.30 h
Englisch	A1	21x	Basel	Do	14.15 h
Englisch	A2	21x	Basel	Mo	08.30 h
Englisch	A2	21x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	A2	21x	Basel	Di	11.05 h
Englisch	A2	21x	Basel	Mi	08.30 h
Englisch	B1	21x	Basel	Mo	09.45 h
Englisch	B1	21x	Basel	Mo	12.45 h
Englisch	B1	21x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	B1	21x	Basel	Mo	15.15 h
Englisch	B1	21x	Basel	Di	11.00 h
Englisch	B1	21x	Basel	Di	11.00 h
Englisch	B1	21x	Basel 1.5 h	Di	14.00 h
Englisch	B1	21x	Basel	Mi	09.45 h
Englisch	B1	21x	Basel	Mi	14.45 h
Englisch	B1	21x	Basel	Do	15.30 h
Englisch	B2	21x	Basel	Di	09.10 h
Englisch	B2	21x	Basel	Di	10.00 h
Englisch	B2	21x	Basel	Mi	08.30 h
Englisch	B2	21x	Basel	Mi	09.45 h

Englisch	B2	21x	Basel	Do	09.45 h
Englisch	C1	21x	Basel	Mo	14.00 h
Englisch	C1	21x	Basel	Di	09.45 h
Englisch	C1	21x	Basel	Di	14.45 h
Englisch	C1	21x	Basel	Mi	11.00 h
Englisch	C1	21x	Basel	Di	14.45 h
Englisch	B2	21x	Binningen	Do	09.00 h
Englisch	C2	21x	Binningen	Do	10.15 h
Englisch	A2	21x	Gelterkinden	Fr	10.30 h
Englisch	B2	21x	Gelterkinden	Fr	09.15 h
Englisch	A1	21x	Liestal	Di	10.15 h
Englisch	A1	21x	Liestal	Di	10.30 h
Englisch	A1	21x	Liestal	Do	14.15 h
Englisch	A2	21x	Liestal	Di	09.00 h
Englisch	A2	21x	Liestal	Mi	10.15 h
Englisch	B1	21x	Liestal	Mo	13.45 h
Englisch	B1	21x	Liestal	Mi	09.00 h
Englisch	B1	21x	Liestal	Do	08.45 h
Englisch	B1	21x	Liestal	Do	10.00 h
Englisch	B2	21x	Liestal	Mo	15.00 h
Englisch	B2	21x	Liestal	Di	09.00 h
Englisch	C1	21x	Sissach 1.25 h	Mo	16.15 h

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

Französisch

Französisch	A1	21x	Basel	Mo	11.00 h
Französisch	A1	21x	Basel	Di	15.45 h
Französisch	A2	21x	Basel	Di	11.15 h
Französisch	A2	21x	Basel	Di	15.00 h
Französisch	B1	21x	Basel	Di	13.50 h
Französisch	B2	21x	Basel	Di	09.45 h
Französisch	B2	21x	Basel	Di	15.00 h
Französisch	C2	21x	Basel	Di	16.15 h

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

Italienisch

Basel

Italienisch	A1	21x	Basel	Mo	08.30 h
Italienisch	A1	21x	Basel	Mo	09.45 h
Italienisch	A1	17x	Basel	Mo	15.15 h
Italienisch	A1	17x	Basel	Di	13.45 h
Italienisch	A1	17x	Basel	Mi	10.30 h
Italienisch	A2	21x	Basel	Mo	10.00 h
Italienisch	A2	21x	Basel	Mo	11.15 h
Italienisch	A2	21x	Basel	Mo	14.00 h
Italienisch	A2	21x	Basel	Mo	15.15 h
Italienisch	A2	21x	Basel	Mi	09.00 h
Italienisch	A2	21x	Basel	Do	11.15 h
Italienisch	B1	21x	Basel	Mo	11.00 h
Italienisch	B1	21x	Basel	Mo	14.00 h
Italienisch	B1	21x	Basel	Di	15.00 h
Italienisch	B1	21x	Basel	Mi	11.00 h
Italienisch	B1	21x	Basel	Fr	08.30 h
Italienisch	B2	21x	Basel	Mi	09.45 h
Italienisch	B2	21x	Basel	Mi	14.00 h

Italienisch	C1	21x	Basel	Fr	10.00 h
Italienisch	C2	21x	Basel	Mi	15.15 h
Italienisch	C2	21x	Basel	Do	14.00 h
Italienisch	A1	17x	Liestal	Mi	09.00 h
Italienisch	A1	21x	Liestal	Mi	13.45 h
Italienisch	A1	21x	Liestal	Mi	15.00 h
Italienisch	A2	21x	Liestal	Di	15.15 h
Italienisch	B1	21x	Liestal	Di	14.00 h
Italienisch	B2	21x	Liestal	Do	09.45 h
Italienisch	B2	21x	Liestal	Do	10.15 h
Italienisch	C2	21x	Liestal	Do	08.30 h

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

Spanisch

Spanisch	A1	21x	Basel	Mo	09.30 h
Spanisch	A1	21x	Basel	Mi	14.00 h
Spanisch	A1	21x	Basel	Do	14.00 h
Spanisch	A2	21x	Basel	Di	12.15 h
Spanisch	B1	21x	Basel	Di	11.00 h
Spanisch	B1	21x	Basel	Do	12.30 h
Spanisch	B2	21x	Basel	Mo	10.45 h
Spanisch	C2	21x	Basel	Do	11.00 h
Spanisch	A1	21x	Liestal	Di	15.00 h
Spanisch	A1	21x	Liestal	Di	13.45 h
Spanisch	A2	21x	Liestal	Di	12.30 h
Spanisch	A2	21x	Liestal	Mi	10.15 h

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

Portugiesisch

Portugiesisch	A1	21x	Basel	Do	09.30 h

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

Neue Sprachkurse

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Englisch Anfänger	A1	18x	Basel	Mi	13.30 h	27.01.27
Englisch fort. Anfänger	A2	18x	Basel	Mo	08.30 h	25.01.27
Englisch leichte Mittelstufe	B1	18x	Basel	Do	09.00 h	28.01.27
Englisch Mittelstufe	B2	18x	Basel	Do	10.15 h	28.01.27
Englisch fort. Mittelstufe	C1	18x	Basel	Mi	11.00 h	27.01.27
Französisch Anfänger	A1	18x	Basel	Do	11.00 h	28.01.27
Italienisch Anfänger	A1	18x	Basel	Do	11.00 h	28.01.27
Italienisch fort. Anfänger	A2	18x	Basel	Do	13.30 h	28.01.27
Italienisch leichte Mittelstufe	B1	18x	Basel	Do	09.45 h	28.01.27
Italienisch fort. Mittelstufe	C1	18x	Basel	Do	14.45 h	28.01.27
Englisch Anfänger	A1	18x	Liestal	Do	15.30 h	28.01.27
Englisch fort. Anfänger	A2	18x	Liestal	Mo	10.00 h	25.01.27
Englisch leichte Mittelstufe	B1	18x	Liestal	Mo	11.15 h	26.07.27
Französisch Anfänger	A1	18x	Liestal	Mo	14.00 h	25.01.27
Französisch fort. Anfänger	A2	18x	Liestal	Mo	15.15 h	25.01.27
Italienisch fort. Anfänger	A2	18x	Liestal	Di	14.00 h	26.01.27
Italienisch leichte Mittelstufe	B1	18x	Liestal	Di	15.15 h	26.01.27

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

Weitere Sprachen

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Spanisch Anfänger	A1	18x	Basel	Mi	15.15 h	27.01.27
Spanisch fort. Anfänger	A2	18x	Basel	Mi	16.15 h	27.01.27
Spanisch leichte Mittelstufe	B1	18x	Basel	Do	15.30 h	28.01.27

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	6x	Basel	Mo	13.30 h	18.01.27

Kosten CHF 120.– für 5x2 Lektionen à 45 Minuten
Besonderes: leichte Mittelstufe (B1–C1 readers)
Ort Café Nona, Schauenburgerstrasse 3

→bb.prosenectute.ch/sprachkurse


Gemeinsam
Farbe ins Leben
bringen.

Kreativität und Spiel

Jeden Moment geniessen

Die Kurse dauern ca. 2 Stunden

RH=Rheinfelderstrasse 29, Basel, B=Belchenstrasse 15, Basel, WE=Westfeld 6, Basel, WT=Waisenhausturnhalle, Basel, SL=Schild, Eichenweg 2, Liestal, A=Anderer Kursort

Kreativität

Aquarellieren	21x	RH	Basel	400.–	Di	09.00 h	fortlaufend
Aquarellieren	21x	RH	Basel	400.–	Mi	09.00 h	fortlaufend
Aquarellieren	21x	RH	Basel	400.–	Mi	11.30 h	fortlaufend
Aquarellieren	21x	RH	Basel	400.–	Mi	14.00 h	fortlaufend
Aquarellieren	21x	RH	Basel	400.–	Do	09.00 h	fortlaufend

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Spielend den Morgen geniessen	5x	A	Basel	45.–	Do	09.30 h	07.01.27
Spielend den Morgen geniessen	12xA		Basel	60.–	Do	09.30 h	08.04.27
Das Leben ist – auch – Spielen	5x	RH	Basel	150.–	Do	14.00 h	14.01.27
Poesie-Café	3x	A	Basel	120.–	Mo	09.00 h	18.01.27
Eigenes Mandala gestalten	3x	RH	Basel	120.–	Mo	10.00 h	18.01.27
Experimentelles Malen	6x	RH	Basel	180.–	Fr	09.00 h	22.01.27
Philosophisches Schreiben	3x	A	Basel	135.–	Mo	09.00 h	01.03.27
Textwerkstatt	3x	RH	Basel	120.–	Mo	09.00 h	01.03.27
Kunstschmaus	2x	A	Basel	70.–	Fr/Mo	15.00 h	12.03.27
Porträts Zeichnen für Anfänger:innen	4x	RH	Basel	120.–	Fr	09.00 h	09.04.27
Insekten Zeichnen	5x	RH	Basel	150.–	Mo	09.00 h	10.05.27
Urban Sketching	3x	A	Basel	120.–	Mi	10.00 h	12.05.27
Den Stein ins Rollen bringen	4x	RH	Basel	160.–	Do	14.00 h	13.05.27
Porträts Zeichnen Fortgeschrittene	6x	RH	Basel	180.–	Fr	09.00 h	14.05.27
Wohlschreiben	3x	A	Basel	135.–	Mo	09.00 h	24.05.27

Gesellschaft, Natur, Kultur

Neues entdecken und vertiefen

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

Gartenvögel	3x RH Basel	180.–	Fr	14.00 h	09.04.27
Waldvögel	3x RH Basel	180.–	Do	14.00 h	10.06.27

Kosten	CHF 150.– für 3x2 Lektionen à 50 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	10.00 h	25.01.27
Augentraining	6x RH Basel	240.–	Do	14.00 h	28.01.27

Kosten	CHF 210.– für 6x2 Lektionen à 60 Minuten

Gedächtnistraining

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnistraining	7x	A	Basel	210.–	Do	14.00 h	14.01.27
Gedächtnistraining	6x	SL	Liestal	180.–	Fr	10.00 h	15.01.27
Gedächtnistraining	6x	RH	Basel	180.–	Fr	14.00 h	15.01.27
Gedächtnistraining	7x	A	Basel	210.–	Do	14.00 h	08.04.27

Kosten CHF 180.– für 6x2 Lektionen à 45 Minuten
CHF 210.– für 7x2 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	Basel	Mo	14.00 h	25.01.27
Literaturclub	6x	Liestal	Mi	13.30 h	27.01.27

Kosten CHF 100.– für 5x2 Lektionen à 45 Minuten
CHF 120.– für 6x2 Lektionen à 45 Minuten
Besonderes: eigenes Buch mitbringen (freiwillig)
Ort Basel: Café Nona, Schauenburgerstrasse 3
Liestal: Eichenweg 2

→bb.prosenectute.ch/gesellschaft-natur-kultur


PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER
Mein Nachlass soll Gutes bewirken. Pro Senectute beider Basel hat mein Vertrauen.
Hanspeter K.
Berücksichtigen auch Sie Pro Senectute beider Basel im Testament oder helfen Sie mit einem Legat. Danke!
IBAN CH27 0900 0000 4000 4308 3
bb.prosenectute.ch/nachlass
Pro Senectute beider Basel
bb.prosenectute.ch

Musizieren und Singen

Die Magie von Musik erleben

RH=Rheinfelderstrasse 29, Basel, B=Belchenstrasse 15, Basel, WE=Westfeld 6, Basel
WT=Waisenhausturnhalle, Basel, SL=Schild, Eichenweg 2, Liestal, A=Anderer Kursort

Gemeinsam musizieren

Flötenensemble *	11x	WE	Basel	Di	14.30 h	225.–
Flötenensemble	21x	WE	Basel	Mi	10.45 h	336.–
Altblockflötenkurs Fortgeschrittene	21x	WE	Basel	Mi	09.00 h	472.–
Chor	21x	WE	Basel	Do	14.30 h	168.–
Streichorchester *	10x	A	Münchenstein	Mo	09.40 h	300.–
Handharmonika «Sunneschyn»	21x	A	Birsfelden	Di	14.00 h	kostenlos
Kosten	in der Regel für 1–2 Lektionen à 45–75 Minuten					*14-täglich

Schlagzeugtechnik auf dem Practice Pad

Einführungskurs: mit Drumsticks und Übungspad lernen Sie die wichtigsten Grundtechniken: Stockhaltung, Single & Double Strokes und einfache Rhythmen. Ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse und ohne eigenes Schlagzeug. Pads & Sticks werden gestellt.

Kurs mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Einführung Schlagzeugtechnik	3x	SL	Liestal 120.–	Fr	18.00 h	22.01.27
Kosten	CHF 120.– für 3x2 Lektionen à 45 Minuten					

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 «Gradhäbe» 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	08.04.27
Kosten	CHF 150.– für 3x2 Lektionen à 50 Minuten						

→**bb.prosenectute.ch/musizieren-und-singen**

Angebote im Café Nona

Schauenburgerstrasse 3, 4052 Basel

Kurse mit Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Spielend den Morgen geniessen	9x	Do	09.30–11.30 h	07.01.27

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

CHF 45.– für 9x2 Lektionen

Poesie-Café	3x	Mo	09.30–11.30 h	18.01.27

Endlich wieder schreiben! Du lässt dich inspirieren und bringst deine Geschichten zu Papier. Anregungen durch Texte aus der Literatur und handwerkliche Tipps und Tricks, mit denen aus deinen Gedanken Geschichten werden. Ohne Druck, aber mit viel Herzblut.

CHF 120.– für 3x2 Lektionen à 45 Minuten
Christine Mafli, Kursleiterin

English Book Club (Mittelstufe)	B1–C1 readers	6x	Mo	13.30–15.00 h	18.01.27

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 120.– für 6x2 Lektionen à 45 Minuten
June Winterflood, Kursleiterin

Literaturclub	5x	Mo	14.00–15.30 h	25.01.27

Gemeinsam lesen und diskutieren wir spannende Bücher, teilen unsere Gedanken und erweitern unseren Horizont. Ob Klassiker oder moderne Werke – jede/r ist willkommen! Treffen Sie Gleichgesinnte und lassen Sie sich von Geschichten inspirieren.

CHF 100.– für 5x2 Lektionen à 45 Minuten
Sandra Engelbrecht, Autorin und Schreibpädagogin, Kursleiterin

Philosophisches Schreiben	3x	Mo	09.00–11.30 h	01.03.27

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. Der anschliessende Austausch in der Gruppe öffnet Raum für neue Perspektiven, Begegnung und gemeinsames Nachdenken.

CHF 135.– für 3x2 Lektionen à 45 Minuten
Sandra Engelbrecht, Autorin und Schreibpädagogin, Kursleiterin

Kunstschmaus	2x	Fr	15.00–16.30 h	12.03.27

Am ersten Nachmittag besuchen wir die Ausstellung in der Sarasin Art Galerie. Wir wählen gemeinsam ein Kunstwerk aus und lassen uns von Farbe, Formen und Erinnerungen inspirieren. Im gemeinsamen Prozess entwickeln wir ein biologisch-vegetarisches-3 Gang Menü. Im zweiten Teil des Workshops kochen wir das Menü im Café Nona und schmausen unser Werk in gemütlichem Beisammensein.

CHF 70.– für 2x3 Lektionen à 45 Minuten
Katja Bliggenstorfer, Kursleiterin

Spielend den Morgen geniessen	12x	Do	09.30–11.30 h	08.04.27

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

CHF 60.– für 12x2 Lektionen

Käsekuchen	1x	Mo	09.30–12.30 h	12.04.27

Entdecken Sie die Vielfalt des Käsekuchens! Gemeinsam backen wir köstliche Variationen und lernen Tipps und Tricks für perfekte Teige und cremige Füllungen kennen.

CHF 50.–
Peter Pöpl, Kursleiter

Wildkräuterkochkurs	1x	Mo	08.00–12.30 h	19.04.27

Essbare Wildkräuter kennenlernen, erkennen, sammeln, rüsten und kleinen Imbiss kreieren. Gemeinsam geniessen. Nebenbei die Wirkung, sowie Nähr- und Vitalstoffe kennenlernen.

CHF 50.–
Sibylle Brandenberger, Kursleiterin

Fermentieren leicht gemacht	1x	Mo	14.00–16.30 h	19.04.27

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.

CHF 65.– inkl. Materialkosten (Gläser+Inhalt)
Dagmara Zasada, Dipl. Ernährungsberaterin, Kursleiterin

Vegane Marmelade	1x	Do	09.30–12.30 h	10.05.27

Gemeinsam verarbeiten wir frische Früchte wie Erdbeeren und Rhabarber zu köstlichen Aufstrichen ganz ohne tierische Zutaten. Lerne einfache Techniken, kreative Geschmackskombinationen und praktische Tipps kennen – für fruchtigen Genuss im Glas!

CHF 50.–
Peter Pöpl, Kursleiter

Wohlschreiben	3x	Mo	09.00–11.30 h	24.05.27

Wohlschreiben verbindet Achtsamkeit und kreatives Schreiben. Durch eine kurze Meditation kommen wir im Moment an und richten den Blick nach innen. Anschliessend entstehen mit einfachen Schreibimpulsen persönliche Texte. Der Fokus liegt auf dem eigenen Erleben und dem persönlichen Ausdruck.

CHF 135.– für 3x2 Lektionen à 45 Minuten
Sandra Engelbrecht, Autorin und Schreibpädagogin, Kursleiterin

Wähe – Aprikose trifft Rhabarber	1x	Mo	09.30–12.30 h	14.06.27

Entdecken Sie die köstliche Kombination aus süssen Aprikosen und säuerlichem Rhabarber! Gemeinsam bereiten wir eine fruchtige Wähe zu und lernen Tipps und Tricks für einen knusprigen Boden und einen perfekt abgestimmten Belag kennen. Ein Backkurs voller saisonaler Genüsse!

CHF 50.–
Peter Pöpl, Kursleiter

Parfait – Genuss im Glas	1x	Mo	09.30–12.30 h	28.06.27

Lernen Sie die Kunst der Parfait-Zubereitung! Gemeinsam kreieren wir ein cremiges, luftig-leichtes Parfait mit feinen Aromen und köstlichen Zutaten. Tipps und Tricks für die perfekte Konsistenz. So zaubern Sie ein raffiniertes Dessert, das Auge und Gaumen verwöhnt.

CHF 50.–
Peter Pöpl, Kursleiter

Regelmässige Treffen

Stricken, Häkeln, Sticken	Mi	09.00–11.00 h

In gemütlicher Atmosphäre an eigenen Projekten arbeiten und Ideen austauschen.
Es ist eine Begleitung vor Ort.

Kostenlos ohne Anmeldung.

Digital-Café	Do	14.00–16.00 h

Junge Menschen bieten Unterstützung bei Fragen zur mobilen Kommunikation.

Kostenlos ohne Anmeldung


Gemeinsam
in Bewegung.

Bewegung und Sport

Vitalität und Lebensqualität

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

RH=Rheinfelderstrasse 29, B=Belchenstrasse 15, WE=Westfeld 6, WT=Waisenhausturnhalle, SL=Schild, Eichenweg 2, A=Anderer Kursort

Achtsamkeit

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.
*= Kurs findet im Kursraum und online statt.

Belchenstrasse 15

Feldenkrais	Basel	Di	08.30 h
Feldenkrais	Basel	Mi	10.30 h
Pilates*	Basel	Mi	17.00 h
Shibashi – Qi-Gong – Meditation	Basel	Mo	12.50 h
TaiJiQuan	Basel	Do	08.30 h
Yoga	Basel	Mo	11.30 h
Yoga	Basel	Fr	11.00 h

Rheinfelderstrasse 29

Atmen – Bewegen – Entspannen	Basel	Do	11.30 h
Feldenkrais	Basel	Fr	13.30 h
Fitnesskarate – Stärkung innerer Kraft	Basel	Do	08.30 h
Pilates	Basel	Fr	10.30 h
Qi-Gong	Basel	Di	10.30 h
Qi-Gong & Meditation	Basel	Di	11.30 h
Training für Haltung u. Beweglichkeit	Basel	Di	08.30 h
Yoga	Basel	Mo	12.30 h
Yoga*	Basel	Mo	13.30 h
Yoga*	Basel	Mo	14.30 h
Yoga auf dem Stuhl	Basel	Mi	13.00 h

Im Westfeld 6

Atmen – Bewegen – Entspannen	Basel	Do	16.30 h
Feldenkrais – Balancetraining auf Stuhl	Basel	Do	10.30 h
Pilates	Basel	Mo	09.30 h
Pilates	Basel	Di	17.00 h
Qi-Gong	Basel	Fr	10.30 h
Shibashi – Qi-Gong – Meditation	Basel	Mi	17.00 h
Yoga	Basel	Di	11.30 h
Yoga	Basel	Do	11.30 h
Yoga	Basel	Do	17.30 h
Yoga auf dem Stuhl	Basel	Fr	13.30 h

Schild, Eichenweg 2

Pilates	Liestal	Di	18.00 h
Pilates	Liestal	Mi	10.30 h
Yoga	Liestal	Mo	08.30 h

Anderer Kursort

Qi-Gong	Basel	Mi	09.30 h
Qi-Gong	Basel	Mi	10.30 h
Yoga	Basel	Mi	10.00 h
Yoga	Basel	Mi	11.00 h
Japanisches Yoga	Basel	Do	11.00 h
Pilates Care	Bubendorf	Di	10.00 h

Kosten CHF 20.– pro Lektion
Im halben Jahr finden in der Regel 22 Lektionen statt, Rechnungsstellung quartalsweise

Neue Kurse

RH=Rheinfelderstrasse 29, B=Belchenstrasse 15, WE=Westfeld 6, WT=Waisenhausturnhalle, SL=Schild, Eichenweg 2, A=Anderer Kursort

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Aikido	9x	A	Basel	Mi	10.00 h	13.01.27
Yoga-Flow	9x	RH	Basel	Mi	16.30 h	13.01.27
Yin-Yoga	9x	RH	Basel	Mi	17.30 h	13.01.27
TaiJiQuan	9x	B	Basel	Mi	18.00 h	13.01.27
Eurythmie	7x	B	Basel	Mi	13.00 h	03.03.27
Eurythmie	7x	RH	Basel	Mi	15.00 h	03.03.27
Eurythmie	7x	RH	Basel	Do	15.30 h	04.03.27
Pilates	9x	WE	Basel	Mo	16.30 h	12.07.27
Pilates	9x	SL	Liestal	Do	11.30 h	14.01.27
Yoga	9x	SL	Liestal	Di	10.30 h	12.01.27
Yoga	9x	SL	Liestal	Di	11.30 h	12.01.27
Yoga	9x	SL	Liestal	Fr	08.30 h	15.01.27
Yoga & Adagio	9x	SL	Liestal	Fr	09.30 h	15.01.27
Eurythmie	7x	SL	Liestal	Di	16.00 h	02.03.27

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Aikido	13x	A	Basel	Mi	10.00 h	07.04.27
Pilates	12x	WE	Basel	Mo	16.30 h	05.04.27
Pilates in English	12x	B	Basel	Fr	08.00 h	09.04.27
Pilates	12x	WE	Basel	Fr	08.30 h	09.04.27
TaiJiQuan	12x	B	Basel	Mi	18.00 h	07.04.27
Yoga-Flow	13x	RH	Basel	Mi	16.30 h	07.04.27
Yin-Yoga	13x	RH	Basel	Mi	17.30 h	07.04.27
Eurythmie	7x	B	Basel	Mi	13.00 h	12.05.27
Eurythmie	7x	RH	Basel	Mi	15.00 h	12.05.27
Eurythmie	7x	RH	Basel	Do	15.30 h	13.05.27
Yoga	13x	SL	Liestal	Di	10.30 h	06.04.27
Yoga	13x	SL	Liestal	Di	11.30 h	06.04.27
Pilates	12x	SL	Liestal	Do	11.30 h	08.04.27

Yoga	12x	SL	Liestal	Fr	08.30 h	09.04.27
Yoga & Adagio	12x	SL	Liestal	Fr	09.30 h	09.04.27
Eurythmie	7x	SL	Liestal	Di	16.00 h	11.05.27

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.

WIR SIND QualiCert ZERTIFIZIERT

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**

KulturLegi beider Basel

Qi-Gong 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	30.04.27
Qi-Gong in der Ermitage	1x	Arlesheim	Fr	10.00 h	25.06.27

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

TaiJiQuan – Workshop

Im TaiJiQuan wird ein Bewegungsablauf, eine Choreografie, durch harmonisch ausgeführte Bewegungen verbunden mit richtiger Atmung trainiert. Diese sanften Übungen, die zum Stil des traditionellen chinesischen Kung Fu gehören, beziehen Körper, Geist und Seele ein und helfen Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht zu erhalten. Es ist wie «Tanzen im Wind». Probieren Sie es aus!

TaiJiQuan-Workshop	1x	Belchenstr.15	Sa/So	09.30 h	Online/Flyer
TaiJiQuan-Workshop	1x	Belchenstr.15	Sa/So	09.30 h	Online/Flyer

Anmeldung	bis 1 Woche vor dem Workshop
Kosten Workshop	CHF 60.–, für 2x2 Lekt. à 45 Min.

Ballsport

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Waisenhausturnhalle

Softvolleyball/Fitness Frauen	Basel	Di	15.00 h
Ballspiele/Fitness Frauen	Basel	Mi	10.00 h
Ballsport/Fitness Männer	Basel	Do	15.00 h

Kosten CHF 10.– pro Lektion
Im halben Jahr finden in der Regel 22 Lektionen statt. Rechnungsstellung halbjährlich

Fitness und Gymnastik

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.
*= Kurs findet im Kursraum und online statt

Belchenstrasse 15

Beckenboden Frauen	Basel	Di	16.00 h
Faszientraining	Basel	Mi	12.00 h
Fit/Beweglich	Basel	Mo	08.30 h
Fit/Beweglich	Basel	Di	10.30 h
Fit/Beweglich	Basel	Di	17.00 h
Fit/Beweglich	Basel	Di	18.00 h
Gleichgewichtstraining	Basel	Mo	14.00 h
Gleichgewichtstraining	Basel	Do	10.30 h
Gleichgewichtstraining	Basel	Do	15.00 h
Gymnastik & Tanz	Basel	Do	12.30 h
Männerfit	Basel	Do	16.45 h
Männerfit	Basel	Do	18.00 h
Rückentraining	Basel	Mi	15.00 h
Rückentraining	Basel	Mi	16.00 h
Sanfte Gymnastik	Basel	Mo	10.30 h
Sanfte Gymnastik	Basel	Do	11.30 h

Waisenhausturnhalle

AgilityFit	Basel	Mi	09.00 h
AgilityFit	Basel	Mi	11.00 h
KraftFit	Basel	Di	10.30 h

Rheinfelderstrasse 29

AgilityFit	Basel	Mo	11.30 h
Beckenboden Frauen	Basel	Do	13.30 h
Fit/Beweglich	Basel	Di	12.30 h
Fit/Beweglich	Basel	Di	17.00 h
Fit/Beweglich	Basel	Mi	08.30 h
Gleichgewichtstraining	Basel	Fr	11.30 h
KraftFit	Basel	Fr	12.30 h
Rückentraining	Basel	Mo	08.30 h
Rückentraining*	Basel	Mo	09.30 h
Rückentraining	Basel	Do	14.30 h
Rückentraining	Basel	Fr	08.30 h
Rückentraining*	Basel	Fr	09.30 h
Sanfte Gymnastik	Basel	Mi	09.30 h
Sanfte Gymnastik	Basel	Mi	10.30 h

Im Westfeld 6

AgilityFit	Basel	Mo	17.30 h
Fitness Tai-Ji	Basel	Do	09.30 h
Gleichgewichtstraining	Basel	Mo	10.30 h
KraftFit	Basel	Di	09.30 h
Rückentraining	Basel	Di	08.30 h
RückenFit	Basel	Do	08.30 h
Sanfte Gymnastik	Basel	Di	10.30 h
Sanfte Gymnastik	Basel	Fr	09.30 h
Fit/Beweglich	Basel	Mo	08.30 h

Schild, Eichenweg 2

Gleichgewicht & Koordination	Liestal	Mo	10.30 h
Gleichgewicht & Koordination	Liestal	Mi	11.30 h
Männerfit	Liestal	Do	10.30 h
RückenFit	Liestal	Di	17.00 h
RückenFit	Liestal	Mi	08.30 h
Rückentraining	Liestal	Do	08.30 h
Rückentraining	Liestal	Do	09.30 h

Anderer Kursort

Café Balance Burg	Burg i.L.	Mi	10.00 h
Rückentraining	Reinach	Di	10.00 h
Rückentraining	Reinach	Di	11.00 h
Sanfte Gymnastik	Riehen	Di	09.30 h

Kosten CHF 16.– pro Lektion
Im halben Jahr finden in der Regel 22 Lektionen statt, Rechnungsstellung quartalsweise

Neue Kurse

RH=Rheinfelderstrasse 29, B=Belchenstrasse 15, WE=Westfeld 6, WT=Waisenhausturnhalle, Basel, SL=Schild, Eichenweg 2, A=Anderer Kursort

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Sanfte Gymnastik	8x	B	Basel	Mi	14.00 h	13.01.27
Sanfte Gymnastik	8x	B	Basel	Mi	14.00 h	07.04.27
Beweglichkeit & Kraft	8x	SL	Liestal	Mi	15.00 h	13.01.27
Bodytoning	8x	SL	Liestal	Mi	16.00 h	13.01.27
Bodytoning	8x	SL	Liestal	Fr	14.00 h	15.01.27
Fitnessboxen – ohne Körperkontakt	8x	SL	Liestal	Mi	14.00 h	13.01.27
Fit/Beweglich	8x	SL	Liestal	Fr	14.00 h	15.01.27
Gymnastik & Tanz	8x	SL	Liestal	Mi	18.00 h	13.01.27
KraftFit	8x	SL	Liestal	Mo	11.30 h	11.01.27
KraftFit	8x	SL	Liestal	Mi	12.30 h	13.01.27
Sanfte Gymnastik	8x	SL	Liestal	Mi	17.00 h	13.01.27

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Beweglichkeit & Kraft	8x	SL	Liestal	Mi	15.00 h	07.04.27
Bodytoning	8x	SL	Liestal	Mi	16.00 h	07.04.27
Bodytoning	8x	SL	Liestal	Fr	14.00 h	09.04.27
Fitnessboxen – ohne Körperkontakt	8x	SL	Liestal	Mi	14.00 h	07.04.27
Fit/Beweglich	8x	SL	Liestal	Fr	14.00 h	09.04.27
Gymnastik & Tanz	8x	SL	Liestal	Mi	18.00 h	07.04.27
KraftFit	8x	SL	Liestal	Mo	11.30 h	05.04.27
KraftFit	8x	SL	Liestal	Mi	12.30 h	07.04.27
Sanfte Gymnastik	8x	SL	Liestal	Mi	17.00 h	07.04.27

Kosten CHF 16.– 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.

GymFit/GymFit+

RH=Rheinfelderstrasse 29, B=Belchenstrasse 15, WE=Westfeld 6, WT=Waisenhausturnhalle, Basel, SL=Schild, Eichenweg 2, 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+	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+	SL	Eichenweg 2	Liestal	Di	15.00 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 22 Lektionen statt.
	Rechnungsstellung halbjährlich

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

GymFit+	21x	Rheinfelderstr. 29	Basel	Mi	14.00 h	15.01.27
GymFit+	20x	Theodorskirchplatz 7	Basel	Fr	10.30 h	15.01.27
GymFit	20x	Theodorskirchplatz 7	Basel	Do	11.30 h	08.04.27

Kosten CHF 10.– pro Lektion

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Fitnesscenter	Belchenstr. 15	Jahresabonnement	CHF 705.–
Tag der offenen Tür		12–16 Uhr	16.01.2027

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.

→bb.prosenectute.ch/sport-bewegung

Tanzen

Schwung in den Alltag bringen

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

Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

RH=Rheinfelderstrasse 29, B=Belchenstrasse 15, WE=Westfeld 6, WT=Waisenhausturnhalle, Basel, SL=Schild, Eichenweg 2, A=Anderer Kursort

Solotanz

B=Belchenstrasse

Line Dance leicht Fortgeschrittene	B	Basel	Mo	15.00 h
Line Dance Fortgeschrittene	B	Basel	Mo	16.00 h
Line Dance Basis	B	Basel	Di	14.00 h
Modern Dance	B	Basel	Mo	17.00 h

RH=Rheinfelderstrasse

Ballett	RH	Basel	Mo	10.30 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 leicht Fortgeschrittene	RH	Basel	Do	09.30 h
Line Dance Fortgeschrittene	RH	Basel	Do	10.30 h
Line Dance Fortgeschrittene	RH	Basel	Do	16.30 h
Line Dance Fortgeschrittene	RH	Basel	Do	17.30 h
Zumba Gold	RH	Basel	Di	15.30 h

WE=Westfeld

Let's Dance – Modern	WE	Basel	Mo	11.30 h
Let's Dance – Modern	WE	Basel	Di	18.00 h
Line Dance Fortgeschrittene	WE	Basel	Fr	11.30 h
Line Dance leicht Fortgeschrittene	WE	Basel	Fr	12.30 h

SL=Schild Liestal

Modern Dance	SL	Liestal	Mo	12.30 h

A=Anderer Kursort

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

[1] = Tanzschule Fromm

Kosten Ballett, Latin Dance, Let's Dance,
Line Dance, Zumba Gold CHF 16.– pro Lektion
Kosten Modern Dance CHF 20.– pro Lektion
Im halben Jahr finden in der Regel 22 Lektionen statt, Rechnungsstellung quartalsweise

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Zumba Gold	8x	SL	Liestal	Mo	13.30 h	11.01.27
Zumba Gold	8x	B	Basel	Sa	11.00 h	16.01.27

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Flamenco – natürlich und ursprünglich, Einsteiger	6x	B	Basel	Di	12.30 h	06.04.27
Flamenco – natürlich und ursprünglich, Einsteiger	6x	B	Basel	Di	12.30 h	25.05.27
Zumba Gold	12x	SL	Liestal	Mo	13.30 h	05.04.27
Zumba Gold	12x	B	Basel	Sa	11.00 h	10.04.27

Kosten Flamenco CHF 20.– pro Lektion
Kosten Zumba Gold CHF 16.– pro Lektion

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

Tanz ins Wochenende

Mit Tanzerfahrung.

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Latin Dance – Solo	1x	Basel	Sa	15.00 h	23.01.27
Standard & Lateinamerikanische Tänze – Paare	1x	Basel	Sa	15.00 h	24.04.27

Dauer 1.5 Stunden pro Termin
Ort Im Westfeld 6
Kosten CHF 22.– pro Anlass

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	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
Im halben Jahr finden in der Regel 22 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	30.01.27
Longways, Fortgeschritten	1x	Basel	Sa	14.00 h	17.04.27
Longways, Fortgeschritten	1x	Basel	Sa	14.00 h	22.05.27
Longways, Fortgeschritten	1x	Basel	Sa	14.00 h	26.06.27

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

Offener Tanznachmittag

Für Einsteiger:innen. Kein:e Tanzpartner:in notwendig.

ohne Anmeldung

Tänze aus aller Welt	1x	Binningen		14.00 h	03.05.27

Dauer 3 Stunden
Ort Kronenmattsaal, Weihermattstr. 10
Kosten CHF 10.–

→bb.prosenectute.ch/tanz



Beschwingt unterwegs.

Wassersport

Gelenkschonend kräftigen und entspannen

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

Aqua Gym

Die Lektionen dauern in der Regel 45 Minuten.

AquaGym+	Schulhaus Schützenmatt	Aesch	Mi	14.00 h
AquaGym+	Schulhaus Schützenmatt	Aesch	Mi	14.45 h
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
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	Hallenbad Burggarten	Bottmingen	Mo	14.00 h
AquaGym+	Hallenbad Mühlacker	Frenkendorf	Mi	16.00 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
Frenkendorf	CHF 20.– pro Lektion
Kosten Aqua-Power	inkl. Eintritt
Bläsischulhaus	CHF 22.60 pro Lektion

Im halben Jahr finden in der Regel 22 Lektionen statt, Rechnungsstellung quartalsweise

Kurse mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

AquaGym+	4x A	Riehen	Fr	12.30 h	26.02.27
AquaGym+	12x A	Riehen	Fr	12.30 h	09.04.27

Kosten AquaGym+	inkl. Eintritt
Wasserstelzenschulhaus Riehen	CHF 16.– 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.

Outdoorsport

Fitness an der frischen Luft

Nordic Walking/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
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
In der Regel 22 Lektionen/Halbjahr, Rechnungsstellung halbjährlich

Das Halbjahresabo gilt für die unbegrenzte Nutzung folgender Angebote:
Nordic Walking/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.

Kurs mit Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn

Nordic Walking/Walking	13x	Füllinsdorf	Di	9.00 h	06.04.27

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

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, 11. Januar
Treffpunkt: Pro Senectute beider Basel, Eichenweg 2, Liestal

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

E-Mountainbike-Touren

Die Touren dauern ca. 3 h und sind ausschliesslich für E-Mountainbikes 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 h	donnerstags

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.

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



→bb.prosenectute.ch/ outdoorsport

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Sich selbst oder andere beschenken?



Für 32 Franken vier Ausgaben im Jahr.

info@akzent-magazin.ch, 061 206 44 44

Jetzt ein Probeexemplar bestellen! (Gratis)

Mit der Kulturlegi von Caritas können Sie das Akzent Magazin zum halben Preis abonnieren. Einzelheiten unter kulturlegi.ch.

Pro Senectute beider Basel

bb.prosenectute.ch

Informationen zu den Kursen

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

Kosten

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 Kostenbeiteiligung 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.

WIR SIND QualiCert ZERTIFIZIERT

Pro Senectute beider Basel
Akzent Forum
Rheinfelderstrasse 29
4058 Basel

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

©BearFotos/Shutterstock.com