

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1986)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Rückenschwimmen - für Ihre Gesundheit  
**Autor:** Glenck, Margrit  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-842633>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Rückenschwimmen – für Ihre Gesundheit



Gehören Sie auch zu jenem recht grossen Anteil unserer älteren Bevölkerung, die zeitweise bis stets Rücken-, Hüft- oder Kniebeschwerden haben, meist verbunden mit mehr oder weniger starken Schmerzen? Viele versuchen, soweit als möglich ohne Medikamente auszukommen. Sie bevorzugen es, mit aktiven Bewegungsmassnahmen gegen ihre Beschwerden anzukämpfen. Auch die Ärzte unterstützen diese Haltung. Sie empfehlen solchen Patienten oft das Rückenschwimmen.

Warum gerade Rückenschwimmen?

Vielleicht können Sie noch nicht rückenschwimmen, oder Sie beherrschen es nur ungenügend. Dann möchten wir Sie auf unsern *neuen Kurs Rückenschwimmen* aufmerksam machen, in dem Sie in diese Schwimmart eingeführt werden oder vorhandene Schwimmkenntnisse verbessern können. Dieser Kurs ist aber erst ein guter Anfang. Wenn Sie mit Rückenschwimmen eine gesundheitliche Wirkung erzielen wollen, sollten Sie diese Schwimmart auf längere Zeit *regelmässig ausüben*, sei dies privat oder in einem Schwimmkurs. In unseren ganzjährigen Seniorenschwimmkursen werden durch Wassergymnastik und Pflege der verschiedenen Schwimmstile im warmen Wasser der Kreislauf angeregt, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Nach dem Schwimmen fühlen Sie sich entspannter und leichter. Zudem trägt das fröhliche Beisammensein im Wasser mit dazu bei, dass das Schwimmen für alle zum Vergnügen wird.

Margrit Glenck, Ressortleiterin der Pro Senectute-Schwimmgruppen

### Neu! RÜCKENSCHWIMMEN

Voraussetzungen: Einfache Schwimmkenntnisse  
Kurszeit: Jeweils Mittwoch, 10.30–11.15 Uhr  
Kursdauer: 16. April–18. Juni 1986 (10 x 45 Min.)  
Schwimmbecken: Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20 (neben Personalrestaurant)  
Kursleiterinnen: Yvonne Knöri, Marlene Storz  
Kursgeld: Fr. 60.– inkl. Schwimmbad-Eintritte und Unfallversicherung  
Anmeldung: Bei Pro Senectute, Telefon 23 30 71, 8.00–11.30 Uhr

**Eine harmonische Fortbewegung in Rückenlage auf dem Wasser ist etwas vom Besten zur Haltungskorrektur der Wirbelsäule und zur Entspannung von verkrafter Muskulatur.**

### SCHWIMMEN

In geheizten Schwimmbecken von 28–31°C. Gruppen für Nichtschwimmer, für Schwimmer, die ihre Schwimmkenntnisse verbessern möchten, für Senioren, die gerne freischwimmen, und für sportliche Schwimmer.

**Kursbeitrag** (inkl. Eintritt und Unfallversicherung):

Einzeleintritt Fr. 4.–

10er-Abonnement Fr. 32.–

20er-Abonnement Fr. 58.–

Im Schwimmbecken des Kantonsspitals ist das Abonnement nicht gültig. Eintritt Fr. 3.50 pro Mal.

**Anmeldung:** In der Kursstunde

### GROSSBASEL

**Kapellenstrasse 17** «Dalbehof»

Montag	9.30–11.00	Freies Schwimmen
	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Freies Schwimmen
Dienstag	9.30–10.15	Nichtschwimmer
	10.15–11.00	Schwimmer
Donnerstag	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Freies Schwimmen

**Weierweg**, Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Montag	9.30–10.15	Nichtschwimmer
	10.15–11.00	Freies Schwimmen
	14.00–15.30	Freies Schwimmen
	15.30–16.15	Schwimmer
	16.15–17.00	Nichtschwimmer

Dienstag	9.00–10.00	Wassergymnastik und Schwimmen
	14.00–15.30	Freies Schwimmen
Mittwoch	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Freies Schwimmen

**Sesselacker**, Spiegelbergstrasse 24

Donnerstag	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Schwimmer

**Vincentianum**, Socinstrasse 42

Freitag	9.30–11.00	Freies Schwimmen
---------	------------	------------------

**Kantonsspital**, Eingang Hebelstrasse 20 (neben Personal-Restaurant)

Mittwoch	9.00–9.45	Nichtschwimmer
	9.45–10.30	Freies Schwimmen
	14.15–15.00	Nichtschwimmer
	15.00–15.45	Freies Schwimmen

### KLEINBASEL

**Bläsichulhaus**, Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag	16.30–17.15	Methodikkurs für Schwimmer
Mittwoch	14.30–16.30	Freies Schwimmen (Wassertiefe 2 m)

### RIEHEN

**Wasserstelschulhaus**

Mittwoch	16.15–16.45	Nichtschwimmer
	17.00–17.45	Freies Schwimmen