Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (1996-1997)

Heft: 3

Rubrik: Sport und Bewegung

### 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: 20.11.2025** 

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

### **Unfallversicherung**

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während der Sportlektionen sowie auf dem direkten Hinund Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

### **Gym 60-Turnen**

Für rüstige und sportlich geübte Seniorinnen und Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Anmeldung nicht erforderlich

Halbjahres-Abonnement Fr. 85.-

### Grossbasel

**Christoph-Merian-Schulhaus** 

Emanuel-Büchel-Strasse 45 Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag, 08.25 Uhr, 9.35 Uhr

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St.-Galler-Ring 130 Donnerstag 16.45 Uhr (Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34

Mittwoch 14.30 Uhr

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120

Turnhalle Ost: Montag 17.00 Uhr

Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr

**Providentiasaal Heiliggeist** 

Laufenstrasse 46

Freitag, 14.30 Uhr (Männer)

### Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Donnerstag 09.00 Uhr und 10.00 Uhr

**Diakonissen-Schwesternhaus** 

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66

Montag 14.15 Uhr

**Bettingen Schulhaus Turnhalle** 

Mittwoch 14.30 Uhr

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Anmeldung nicht erforderlich

Halbjahres-Abonnement Fr. 85.-

### Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40

Dienstag 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35

Montag 14.00 Uhr, 15.15 Uhr

Dienstag 14.30 Uhr

**Don Bosco Pfarreiheim** 

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag 14.30 Uhr

**Kurszentrum Pro Senectute** 

St.-Alban-Vorstadt 93

Dienstag, 10.00 Uhr

Dienstag, 14.15 Uhr

ab 15. Oktober

Eglise française

Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Lundi 9.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)

**Nuovo Centro Pro Senectute** 

St.-Alban-Vorstadt 93

corso tenuto in lingua italiana

lunedì, ore 10.30

giovedì, ore 09.00

**Gundeldingerhof Alterssiedlung** 

Bruderholzweg 3

Mittwoch 08.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag 14.30 Uhr

Ökolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

**Providentiasaal Heiliggeist** 

Laufenstrasse 46

Mittwoch 14.30 Uhr

Radsporthalle

Luzernerringbrücke

Dienstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151

Dienstag 09.00 Uhr

**Stephanus Gemeindehaus** 

Furkastrasse 12

Dienstag 14.00 Uhr

**Thomaskirche** 

Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag 15.00 Uhr

**Tituskirche** 

Im Tiefen Boden 75

Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag 09.45 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung

Donnerstag 14.30 Uhr

**Zum Wasserturm** 

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Donnerstag 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag 08.30 Uhr, 9.45 Uhr

Freitag 15.00 Uhr

### **Kleinbasel**

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag 09.30 Uhr

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Montag 15.30 Uhr

**Glaibasel Altersheim** 

Sperrstrasse 100

Donnerstag 14.30 Uhr Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag 14.00 Uhr

Schneller und günstiger als Sie denken: Der Sanitärservice vom Fachmann in Ihrer **Nachbarschaft** 



Danzeisen Söhne AG Spenglerei und Sanitär-Installationen Basel: Alemannengasse 56, Telefon 691 46 00

Reinach: Baslerstrasse 12 a, Telefon 711 62 62 – wir kommen sofort!

Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr

# St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71 Donnerstag 09.30 Uhr

### St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95 Montag 15.00 Uhr

Dienstag 09.30 Uhr (Männer)

### **Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal Freitag 09.30 Uhr

### St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43 Mittwoch 14.15 Uhr Donnerstag 09.00 Uhr

### **Wesleyhaus Alterssiedlung**

Hammerstrasse 88 Montag 16.00 Uhr

# Riehen/Bettingen

### **Andreashaus**

Keltenweg 41 Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

### **Diakonissen-Schwesternhaus**

Schützengasse 66 Mittwoch 09.30 Uhr

### St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170 Mittwoch 09.00 Uhr

### Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51 Dienstag 15.00 Uhr

### **Bettingen Schulhaus**

Mehrzweckraum Mittwoch 14.30 Uhr

### Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Anmeldung nicht erforderlich

Halbjahres-Abonnement:
Juli – Dezember 96 Fr. 100.–
Einzeleintritt Fr. 9.–

### Grossbasel

### **Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Donnerstag 14.00 Uhr

### Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)
Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr
14.00 Uhr, 14.45 Uhr

### Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr 14.00 Uhr, 14.45 Uhr 15.30 Uhr, 16.15 Uhr

Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr, 14.00 Uhr Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

### a salaha

### Bläsischulhaus

**Kleinbasel** 

Eingang Müllheimerstrasse Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr (\*Wassertiefe 2 m)

### Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7, Dienstag 09.15 Uhr

### Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse, Mittwoch 15.30 Uhr

### NEU Seniorenturnen – neue Gymnastikgruppe

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren. Auch für NeueinsteigerInnen. Kommen Sie vorbei und probieren Sie.

Daten 15. Oktober – 17. Dezember
Tag/Zeit (10x) Dienstag, 14.15 – 15.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum

St.-Alban-Vorstadt 93

Leitung Claudine Schwyn

Kosten Fr. 6.–

Anmeldung nicht erforderlich

### **Grosseltern-Kind-Turnen**

Ein Angebot für Grosseltern! Haben Sie nicht auch schon daran gedacht, wie schön es wäre, zusammen mit Ihrer Enkelin/Ihrem Enkel (3-6 Jahre alt) zu turnen?

Daten ab 16. Oktober

Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr Ort Isaak-Iselin-Schulhaus

> Hagentalerstrasse 46/Ecke Strassburgerallee (obere Turnhalle)

Strassburgeraliee (obere

Leitung Dorothée Siefert

Kosten Fr. 85.-

Anmeldung unter Tel. 321 64 83 (abends)

# Rückenschwimmkurs für AnfängerInnen

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei schwimmen zu lernen.

Daten Dienstag, 22. Oktober –

10. Dezember (8x)

Zeit 11.00 – 11.45 Uhr Besammlung 10.45 Uhr

Besammlung 10.45 Unr

Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20

Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Leitung Yvonne Beeler Kosten Fr. 90.– Anmeldung bis 4. Oktober

### Rücken-/Brustschwimmkurs

Für Fortgeschrittene. In diesem Kurs können Sie Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

Daten Dienstag, 22. Oktober – 10. Dezember (8x)

Zeit 10.15 – 11.00 Uhr

Besammlung 10.00 Uhr

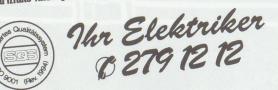
Ort Schwimmbecken des Kantons-

spitals, Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 90.— Anmeldung bis 4. Oktober





# Bauschreinerei Fenster Innenausbau

# Schreinerei Renggli

Renggli Schreinerei AG Walkeweg 71 4052 Basel Telefon 061 311 6 311

### **Kurzentrum Rheinfelden**

Spezielle Wassergymnastik im 33 °C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

Datum Dienstag, 8. Oktober –

17. Dezember

Abfahrts- 08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring

08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)

Kosten pro Mal: Fr. 11.— Eintritt und Fr. 10.— Carfahrt (einmaliger Organi-

sationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)

Anmeldung nicht erforderlich

### **Minitennis**

Minitennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 und 10.00 Uhr

Ort St. Jakobshalle Leitung Eva Guiglia Kosten Fr. 160.—

Ausrüstung Turnkleidung, Sportschuhe mit

Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich

### **Tischtennis**

### St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95 Donnerstag, 09.00 Uhr Anmeldung erforderlich

Lukas-Saal der Schmiedezunft

Rümelinsplatz 4 Freitag, 14.30 Uhr

### **Tennis**

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

Zeit Montag bis Freitag vormittags Spielort Tenniszentrum Bächliacker

Frenkendorf

Kosten Saisonabonnement:

Winter ca. Fr. 250.— (Oktober bis April) Sommer ca. Fr. 155.— (April bis September)

Anmeldung unter Tel. 691 06 87

# Special

Neu bieten wir eine spezielle Kombination für Sie an. Eine Führung über die wunderschöne Anlage des Golfclubs Kandern, sowie einen Golfkurs zum Kennenlernen dieses faszinierenden Sportes. Ein gesunder Sport, der Ruhe und Entspannung in einer herrlichen Umgebung garantiert und zudem noch die Konzentrationsfähigkeit fördert. Sie können das gesamte Angebot buchen, oder auch nur einen Teil wählen.

**1. Führung** durch die Anlage mit entsprechenden Erklärungen.

Anschliessend laden wir Sie zu einem Apero ein, natürlich mit Brezeln, wie sich das für die Brezelstadt Kandern gehört.

# 2. Golfkurs für AnfängerInnen und Leichtfortgeschrittene.

In 4x2 Lektionen lernen Sie die wesentlichsten Grundbegriffe des Golfsportes kennen, z.B. Ausrüstung, Spielregeln, Abschlag und Schwung, Chipping und Putting und die Etikette.

Datum Führung: 24. September
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 Uhr

Besammlung 13.45 Uhr beim Clubhaus des Golfplatzes, anschliessend Apero

(Ende ca. 16.00 Uhr)

Daten Golfkurs:

24. September, 1., 8., 15. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: Golfclub Markgräflerland e.V. in D-Kandern. Kandern liegt ca. 15 km nördlich von Basel und ist mit dem Auto in ca. 25 Min. via Weil/Rhein, Binzen zu erreichen. In Kandern ist der Golfplatz ausgeschildert. Ab Bad. Bahnhof verkehrt auch ein Bus der SWEG regelmässig nach Kandern (Linie 5, Abfahrt Bad. Bahnhof: 12.05 Uhr, Ankunft Bahnhof Kandern 12.49 Uhr). Vom Bahnhof Kandern sind es noch ca. 5 Gehmin-uten zum Golfplatz (bitte melden Sie in unserem Sekretariat, wenn Sie den öffentlichen Bus benutzen möchten – Sie werden dann am Bahnhof Kandern abgeholt).

Leitung Golflehrer des Golfclubs Kosten Golfkurs: 4x2 Lektionen: F

Golfkurs: 4x2 Lektionen: Fr. 290.— Die Golfausrüstung und die Übungsbälle sind während des Kurses im Preis inbegriffen. Führung inkl. Apero: Fr. 15.— Führung und Golfkurs: Fr. 295.— Im Preis nicht inbegriffen: Anreise nach Kandern

Bekleidung Sportschuhe und sportliche Kleidung

Anmeldung bis 13. September

### Kegeln

Wöchentlich, 14.30 – 17.30 Uhr Auskunft über Ort und Wochentag bei: Paul Häring, Telefon 601 66 26

# **Vita-Parcours**

Halbjahres-Abonnement\* Fr. 85.— Einzelbeitrag Fr. 5.— \*ausnahmsweise gültig bis April 1997 Vita-Parcours im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – ca. 10.15 Uhr Treffpunkt um 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Wit-

terung.

Anmeldung nicht erforderlich

### Laufträff

Halbjahres-Abonnement\* Fr. 85.— Einzelbeitrag Fr. 5.— \*ausnahmsweise gültig bis April 1997

Laufen (Jogging) mit Gymnastik, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern. Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kleidung Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug),

Regenschutz bei schlechter Witterung.

Anmeldung nicht erforderlich

Ort Allschwilerwald

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – ca. 10.15 Uhr Treffpunkt um 08.45 Uhr beim Garderoben-

gebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur

Verfügung. Oder

Ort Lange Erlen
Tag/Zeit Dienstag und Freitag

09.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schoren-

matte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

### **Exercise-Walking**

Halbjahres-Abonnement\* Fr. 85.— Einzelbeitrag Fr. 5.— \*ausnahmsweise gültig bis April 1997

- Sportliches Gehen, unbedenklich für ältere Leute
- Gute Einstiegsmöglichkeiten auch für bisherige NichtsportlerInnen
- Gelenkschonend
- Bremswirkung auf Osteoporose
- Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination in einem

Bekleidung Komfortable Schuhe mit gutem Profil, in denen Sie sich wohl

fühlen, bequeme Sportbekleidung Tag/Zeit Jeden Mittwoch und Freitag,

09.00 – ca. 10.15 Uhr
Besammlung: 08.45 Uhr
Ort Vor dem Pro Senectutehaus
St. Jakob, Brüglingerstrasse 113

# SPORT UND BEWEGUNG

(Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen).

Vreni Glättli/Claudia Maurer Leitung Anmeldung nicht erforderlich

### Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbundes (SRB) sowie der Pro Senectute. Sie finden in der Regel bei jeder Witterung statt.

Anmeldung nicht erforderlich Auskunft Fritz Landerer, Telefon 281 14 06

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April - Oktober Fr. 40.-Einzelbeitrag pro Fahrt Fr. 4.-

Schorenweg 177 (beim Sportplatz Do 5.9. 13.30 Uhr Schorenmatte)

Lange Erlen – Weil – Haltingen – Binzen – Fischingen – **Egringen** - Märkt - Kleinhüningen (ca. 30

km)

Jean-Pierre Périsset Leitung

Mo 16.9. Birsfelden / Endstation Tram 3 Schweizerhalle - Augst - Rhein-09.00 Uhr felden (Znüni) - Möhlin - Zuzgen

- Wegenstetten (Mittagessen) ganztags Ormalingen - Gelterkinden - Pratteln - St. Jakob

(ca. 65 km) Leitung Hugo Düblin

Di 24.9. Velotour mit Pro Senectute

ganztags Biel/Lyss

Hinreise mit Bahn nach Biel. Velotour rund um den Bielersee. Auskunft bei Hugo Düblin, 16. bis 20. September, Tel. 311 14 04

Do 26.9. Dorenbachcenter Binningen 08.00 Uhr Binningen - Therwil - Leymen -

Wolschwiller (Znüni) - Hippoltsganztags kirch 465 m ü/M - Blochmont 680 m ü/M - Kiffis 564 m ü/M (Mittagessen) - Kleinlützel -Laufen – St. Jakob (ca. 70 km)

Jean-Pierre Périsset Leitung

Mo 7.10. Schorenweg 117 (bei Sportplatz 13.30 Uhr Schorenmatte)

> Lange Erlen – Thumringen – Lücke - Oetlingen - Haltingen - Lange Erlen (ca. 22 km)

Kurt Knecht Leitung

Do 17.10. Hegenheimerstrasse / Alter Zoll Hegenheim - Hagenthal-le Bas 13.30 Uhr

(357 - 501 m ü/M) - Rest. Studerhof - St.-Blaise - Rodersdorf - Leymen - Binningen (ca. 30 km)

Hugo Düblin Leitung

Mo 28.10. Dorenbachcenter Binningen 13.30 Uhr Oberwil - Therwil - Ettingen -

> Aesch - Dornach - Rückweg der Birs entlang nach Münchenstein

(ca. 25 km)

Kurt Knecht Leitung

### **Gemütliches Velofahren 1996**

In der Regel bei jedem Wetter. Regenschutz bzw. Sonnenschutz (Kopfbedeckung und gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

Datum 25. September Tag/Zeit Mittwoch, 13.30 Uhr

Besammlung Schorenweg 117 (beim Sportplatz

Schorenmatte)

Fahrt: Lange Erlen - Fischingen -

Lange Erlen (24 km)

Gerty Heitz Leitung Fr. 4.-

Kosten

Anmeldung Gerty Heitz, Tel. 302 89 14

### **Kreatives Bewegen**

In diesem Kurs wollen wir auf vergnügliche Art unsere Beweglichkeit fördern. Wir wärmen uns mit Gymnastik auf; Lockerungs- und Entspannungsübungen lösen Verkrampfungen und tragen zu unserem Wohlbefinden bei; Musik regt zum freien Bewegen und Tanzen an.

Daten 15. Oktober - 17. Dezember (10x) Tag/Zeit Dienstag, 15.15 - 16.15 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93 Christina Burkhalter Leitung

Fr. 75.-Kosten

Anmeldung bis 27. September

### Jazz-Gymnastik

Zu langsamen Rhythmen werden hier einfache Elemente der Jazzgymnastik vermittelt und eingeübt. Ein Kurs gegen das Einrosten und zum Erhalt von Elastizität und Lebensfreude.

23. September - 25. November Daten

(10x)

Tag/Zeit Montag, 09.30 - 10.30 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum

St.-Alban-Vorstadt 93

Eva Däppen Leitung Fr. 90.-Kosten

Anmeldung bis 9. September

### Jazz-Gymnastik

Ein Kurs für bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren, die gerne moderne Musik hören und sich auch gerne dazu bewegen. Auch für AnfängerInnen.

Daten 15. Oktober – 17. Dezember (10x) Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr Tag/Zeit Gymnastikraum der Eglise Ort française, Holbeinplatz 7

Franziska Thomke Leitung

Kosten Fr. 90.-

Anmeldung bis 27. September

### Selbstverteidigung Grundkurs

Richtiges Verhalten in bedrohlichen Situationen altersgerecht üben. Wir schulen Reaktion und Koordination und versuchen das Selbstbewusstsein zu stärken.

14. Oktober - 9. Dezember (8x) Daten

ohne 2.12.

Montag, 15.30 - 17.00 Uhr Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort

St.-Alban-Vorstadt 93

Mädi Hauert Leitung Fr. 120.-Kosten

Kleidung Gymnastik- oder Trainerhosen,

T-Shirt, Socken oder Schläppli

(keine Turnschuhe)

Anmeldung bis 27. September

### **Selbstverteidigung Aufbaukurs**

Für Seniorinnen und Senioren, welche schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten 14. Oktober – 9. Dezember (8x)

ohne 2.12.

Montag, 14.00 - 15.00 Uhr Tag/Zeit Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93

Mädi Hauert Leitung Kosten Fr. 80.-

Kleidung Gymnastik- oder Trainerhosen,

T-Shirt, Socken oder Schläppli

(keine Turnschuhe)

Anmeldung bis 27. September

### **Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining**

Datum nach Absprache

täglich, 09.00 - 11.00 Uhr und Tag/Zeit

14.30 - 16.30 Uhr

Ort Gym medico

Hebelstrasse 56 Urs Geiger und Team

Leitung Fr. 380.- für 6 Monate Kosten

inkl. Anfangs- und Schlusstest

Anmeldung Tel. 272 30 71

### Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet.

AnfängerInnen

Ort

16. Oktober - 18. Dezember (10x) Daten Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit

Tanzschule Fromm. Freie Strasse 34

Bernhard Urfer Leitung Kosten Fr. 80.-

#### Mittelstufe

Daten 5. September - 19. Dezember

(14x) ohne 3. und 10. Oktober

Tag/Zeit Ort

Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr Tanzschule Fromm,

Freie Strasse 34 Bernhard Urfer Leitung Kosten Fr. 112.-

Fortgeschrittene

Daten 2. September - 16. Dezember

(14x) ohne 30. Sept. und 7. Okt.

Montag, 15.00 - 16.00 Uhr Tag/Zeit Ort Tanzschule Fromm,

Freie Strasse 34 Bernhard Urfer

Leitung Kosten Fr. 112.-

### Volkstanz

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde. Anmeldung nicht erforderlich

Halbjahres-Abonnement Fr. 85.-

### Grossbasel

### **Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143 Freitag, 15.00 Uhr

### **Stephanus Kirchgemeindehaus**

Furkastrasse 12 Freitag, 14.30 Uhr

### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24 Montag, 14.45 Uhr **Zum Wasserturm** 

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144 Montag, 09.30 Uhr **Zwinglihaus** 

Gundeldingerstrasse 370 Freitag, 09.30 Uhr

### **Kleinbasel**

### **Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal Freitag, 15.00 Uhr

# Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Donnerstag, 09.30 Uhr

### Riehen

### Freizeitanlage Landauer

Bluttrainweg 12

Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

# **Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50 Freitag, 09.30 Uhr

### Volkstanz-Schnupperstunden

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag. Das fröhliche, gemeinsame Tanzen klingt noch lange nach. Probieren Sie es aus! In allen unseren Volkstanzgruppen sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde.

Mitnehmen: Bequeme flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe).

Daten 19. und 26. September Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr Kleinhüningen Gemeindehaus Ort Wiesendamm 30

Irma Cadosi und Ursi Stalder Leitung

Anmeldung nicht erforderlich

Datum 25. Oktober

Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr Alterszentrum Alban-Breite Ort Zürcherstrasse 143

Esther Mollenkopf Leitung Anmeldung nicht erforderlich

Daten 8., 15., 22. November Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit Ort Haus zum Wendelin Inzlingerstrasse 50, Riehen Yvonne Knöri und Ursi Stalder Leitung

Anmeldung nicht erforderlich

Daten 8., 15., 22. November Tag/Zeit Freitag, 15.00 - 16.00 Uhr Ort Rankhof Alterssiedlung Rankhof 10

Leitung Vreni Schaub und Erika Schütze

Anmeldung nicht erforderlich

Datum 25. November Montag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit Zum Wasserturm Alterszentrum Ort

Giornicostrasse 144 Erika Schütze Leitung Anmeldung nicht erforderlich

10., 17., 25. Januar 1997 Daten Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr Tag/Zeit Ort Zwinglihaus Kirchgemeindehaus Gundeldingerstrasse 370 Leitung

Susanne Bolliger und

Margrit Heuss Anmeldung nicht erforderlich

### **Round Dances / Anfängerkurs**

Round Dances sind Paartänze aus Amerika mit vorgeschriebenen Figurenfolgen im Twostepund Walzerrhythmus. Sie stammen teilweise aus der Volkstanztradition, teilweise aus dem Gesellschaftstanz (Old Time Tänze). Im Kurs lernen wir die Figurenfolgen Schritt für Schritt. Zur Auflockerung und zum Vergnügen tanzen wir passende Mixer. Wenn Sie ein gutes Rhythmusgefühl und Freude an Paartänzen haben (auch Frauenpaare sind möglich), dann melden Sie sich allein oder mit Partner/Partnerin an.

18. Oktober - 29. November (6x) Daten ohne 15. November

Tag/Zeit Freitag, 14.15 Uhr - 15.45 Uhr Ort Pro Senectute Kurszentrum

St.-Alban-Vorstadt 93

Leitung Susanne Bolliger-Heuss

Kosten Fr. 50.-

Kleidung Bequeme Kleidung und Schuhe bis 2. Oktober, Tel. 272 30 71 Anmeldung

### **Round Dances / Aufbaukurs**

Nur für TeilnehmerInnen des letztjährigen Kurses

18. Oktober - 29. November (6x) Daten

> ohne 15. November Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr

Tag/Zeit Pro Senectute Kurszentrum Ort

St.-Alban-Vorstadt 93 Susanne Bolliger-Heuss

Leitung

Kosten Fr. 50.-

Kleidung Bequeme Kleidung und Schuhe Anmeldung bis 2. Oktober bei Susanne Bolli-

ger, Tel. 421 37 84

# Ferienwoche Langlauf

Datum 11. Januar - 18. Januar 1997

Ort Celerina Margrit Burgener Leitung Kosten ca. Fr. 850.-

Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54 Anmeldung bis Mitte Oktober, Tel. 601 19 54

# Ferienwoche Langlauf

Datum 11. Januar - 18. Januar 1997

Seefeld Ort Yvonne Knöri Leitung Kosten ca. Fr. 850.-

Yvonne Knöri, Tel. 641 22 03 Auskunft Anmeldung bis Mitte Oktober, Tel 641 22 03

### Ferienwoche Langlauf

Datum 11. Januar - 18. Januar 1997

Ort Goms Leitung Ursula Zoller Kosten ca. Fr. 850.-

Ursula Zoller, Tel. 601 57 17 Auskunft Anmeldung bis Mitte Oktober, Tel 601 57 17

# Ferienwoche Ski Alpin - Langlauf

Datum 1. März - 8. März 1997 Ort Kippel (Lötschental)

Leitung Herr Liniger Kosten Fr. 685.-, exkl. Skilift Fr. 160.-

und Reisekosten Herr Liniger, Tel. 361 73 87

Auskunft Anmeldung bis Mitte Dezember

### Skiturnen

Als zusätzliches Training findet einmal wöchentlich Skiturnen statt.

Tag/Zeit Montag, 09.00 und 10.00 Uhr Ort

Claraspital-Turnhalle Kleinriehenstrasse 79

Fr. 85.- Halbjahres-Abonnement Kosten

Anmeldung nicht erforderlich