

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: 14.01.2026

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 Hin- und 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

Turnen

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

Weihweg 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**

Lindenbergs 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 Altersiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Mittwoch 14.15 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr

Wesleyhaus Altersiedlung

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.–

Einzelneintritt 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

Kleinbasel

Bläsischulhaus

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)

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

Ort Schwimmbecken des Kantons-

spitals, Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

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



Güterstrasse 86
4008 Basel

Ihr Elektriker
279 12 12



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
Abfahrtszeiten	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 Organisationsbeitrag 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 Leicht-fortgeschrittene.

In 4x2 Lektionen lernen Sie die wesentlichen Grundbegriffe des Golfsporates 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 Gehminuten 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: 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
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 Witterung.

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

Allschwilerwald

Donnerstag, 09.00 – ca. 10.15 Uhr 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.

Oder

Ort Lange Erlen
Tag/Zeit Dienstag und Freitag

09.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorematte (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 Jeden Mittwoch und Freitag, 09.00 – ca. 10.15 Uhr

Besammlung: 08.45 Uhr

Tag/Zeit Ort
Vor dem Pro Senectutehaus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113

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

Leitung Vreni Glättli/Claudia Maurer
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.–

Do 5.9. Schorenweg 177 (beim Sportplatz Schorenmatte)
13.30 Uhr Lange Erlen – Weil – Haltingen – Binzen – Fischingen – **Egringen** – Markt – Kleinhüningen (ca. 30 km)

Leitung Jean-Pierre Périsset

Mo 16.9. Birsfelden / Endstation Tram 3 Schweizerhalle – Augst – Rheinfelden (Znuni) – Möhlin – Zuzgen – **Wegenstetten** (Mittagessen) – ganztags Ormalingen – Gelterkinden – Pratteln – St. Jakob (ca. 65 km)

Leitung Hugo Düblin

Di 24.9. ganztags Velotour mit Pro Senectute 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. 08.00 Uhr ganztags Dorenbachcenter Binningen Binningen – Therwil – Leymen – Wolschwiller (Znuni) – Hippoltskirch 465 m ü/M – Blochmont 680 m ü/M – Kiffis 564 m ü/M (Mittagessen) – Kleinlützel – Laufen – St. Jakob (ca. 70 km)

Leitung Jean-Pierre Périsset

Mo 7.10. 13.30 Uhr Schorenweg 117 (bei Sportplatz Schorenmatte)
Lange Erlen – Thumringen – Lücke – **Oetlingen** – Haltingen – Lange Erlen (ca. 22 km)

Leitung Kurt Knecht

Do 17.10. 13.30 Uhr Hegenheimerstrasse / Alter Zoll Hegenheim – Hagenthal-le Bas (357 – 501 m ü/M) – **Rest. Stu-derhof** – St.-Blaise – Rodersdorf – Leymen – Binningen (ca. 30 km)

Leitung Hugo Düblin

Mo 28.10. 13.30 Uhr Dorenbachcenter Binningen Oberwil – Therwil – Ettingen – Aesch – **Dornach** – Rückweg der Birs entlang nach Münchenstein (ca. 25 km)

Leitung Kurt Knecht

Leitung Franziska Thomke
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung bis 27. September

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)

Leitung Gerty Heitz
Kosten Fr. 4.–
Anmeldung Gerty Heitz, Tel. 302 89 14

Selbstverteidigung Grundkurs

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

Daten **14. Oktober – 9. Dezember (8x)**
ohne 2.12.
Tag/Zeit Montag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung Mädi Hauert
Kosten Fr. 120.–
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.
Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung Mädi Hauert
Kosten Fr. 80.–
Kleidung Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
Anmeldung bis 27. September

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
Leitung Christina Burkhalter
Kosten Fr. 75.–
Anmeldung bis 27. September

Jazz-Gymnastik

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

Daten **23. September – 25. November (10x)**
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93
Leitung Eva Däppen
Kosten Fr. 90.–
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)**
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7

Datum **nach Absprache**
Tag/Zeit täglich, 09.00 – 11.00 Uhr und 14.30 – 16.30 Uhr
Ort Gym medico
Hebelstrasse 56
Leitung Urs Geiger und Team
Kosten Fr. 380.– für 6 Monate inkl. Anfangs- und Schlusstest
Anmeldung Tel. 272 30 71

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten **16. Oktober – 18. Dezember (10x)**
Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Leitung Bernhard Urfer
Kosten Fr. 80.–

Mittelstufe

Daten	5. September – 19. Dezember (14x)
Tag/Zeit	ohne 3. und 10. Oktober
Ort	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten	Bernhard Urfer Fr. 112.–

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).

Fortgeschrittene

Daten	2. September – 16. Dezember (14x)
Tag/Zeit	ohne 30. Sept. und 7. Okt.
Ort	Montag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten	Bernhard Urfer Fr. 112.–

Daten	19. und 26. September
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Kleinhüningen Gemeindehaus
Leitung	Irma Cadosi und Ursi Stalder
Anmeldung	nicht erforderlich

Datum	25. Oktober
Tag/Zeit	Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Alterszentrum Alban-Breite
Leitung	Zürcherstrasse 143
Anmeldung	Esther Mollenkopf

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

Daten	8., 15., 22. November
Tag/Zeit	Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Rankhof Alterssiedlung
Leitung	Rankhof 10
Anmeldung	Vreni Schaub und Erika Schütze

Datum	25. November
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Zum Wasserturm Alterszentrum
Leitung	Giornicostrasse 144
Anmeldung	Erika Schütze

Daten	10., 17., 25. Januar 1997
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Zwinglihaus Kirchgemeindehaus
Leitung	Gundeldingerstrasse 370
Anmeldung	Susanne Bolliger und Margrit Heuss

Round Dances / Anfängerkurs

Round Dances sind Paartänze aus Amerika mit vorgeschriebenen Figurenfolgen im Twostep- und 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.

Daten	18. Oktober – 29. November (6x)
Tag/Zeit	ohne 15. November
Ort	Freitag, 14.15 Uhr – 15.45 Uhr
	Pro Senectute Kurszentrum

St.-Alban-Vorstadt 93

Fr. 85.– Halbjahres-Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Leitung	Susanne Bolliger-Heuss
Kosten	Fr. 50.–
Kleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe
Anmeldung	bis 2. Oktober, Tel. 272 30 71

Round Dances / Aufbaukurs

Nur für TeilnehmerInnen des letztjährigen Kurses

Daten	18. Oktober – 29. November (6x)
Tag/Zeit	ohne 15. November
Ort	Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr
Leitung	Pro Senectute Kurszentrum
Kosten	St.-Alban-Vorstadt 93

Ferienwoche Langlauf

Datum	11. Januar – 18. Januar 1997
Ort	Celerina
Leitung	Margrit Burgener
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
Ort	Seefeld
Leitung	Yvonne Knöri
Kosten	ca. Fr. 850.–
Auskunft	Yvonne Knöri, Tel. 641 22 03
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.–
Auskunft	Ursula Zoller, Tel. 601 57 17
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
Auskunft	Herr Liniger, Tel. 361 73 87
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
Kosten	Kleinriehlenstrasse 79

Fr. 85.– Halbjahres-Abonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Volkstanz-Schnupperstunden

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag. Das fröhliche, gemeinsame Tanzen klingt noch