Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1996-1997)

Heft: 4

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

Biblisches Hebräisch für Anfänger/innen

Daten 7. Januar – 25. März (10x)

ohne 11.2. und 18.2.

Tag/Zeit Dienstag, 16.15 – 17.30 Uhr

(1½ Lektionen)

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Meret Gutmann Kosten Fr. 155.–

Anmeldung bis 20. Dezember

Kreatives Englischlernen mit Bewegung und Spiel

Ein ganzheitlicher Sprachkurs, in dem Sie das Englische über alle Ihre Sinne aufnehmen und spielerisch integrieren.

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen.

Daten 10. Januar – 4. April (10x)

ohne 14. und 21. Februar,

28. März

Tag/Zeit Freitag, 09.00 – 10.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Irene Ryser-Mittler Kosten Fr. 115.–

Mitbringen Gymnastikschläppli und bequeme

Kleidung

Anmeldung bis 30. Dezember

Poetry reading

We are going to read and explore poetry from the English speaking world. Interesting vocabulary and imagery will be discussed and explained.

Für TeilnehmerInnen mit Englisch-Kenntnissen.

Daten 10. Januar – 28. März (10x)

ohne 11. – 22. Februar

Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 10.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Liz Tighe Kosten Fr. 105.–

Anmeldung bis 30. Dezember

Chansons, poêmes et textes

Wir finden spielerischen Zugang zu verschiedenen Texten, Gedichten und Chansons aus dem französischen Sprachraum.

Für TeilnehmerInnen mit Französischvorkenntnissen.

Daten 9. Januar – 13. März (8x)

ohne 13. und 20. Februar
Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.45 Uhr

(1½ Lektionen)

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93 Ludwig Eigenmann

Kosten Fr. 125.–

Anmeldung bis 28. Dezember

Sprachaufenthalt in Folkestone

Folkestone liegt im Süden Englands, in der Grafschaft Kent. Diese liebliche Gegend mit ihren grünen Hügeln, schroffen Klippen und schönen Stränden laden zu herrlichen Küstenspaziergängen ein. Auch das milde Klima trägt zu einem angenehmen Aufenthalt bei. Neben vielen historischen Bauten, wie z.B. die Schlösser von Leeds und Dover, erwartet Sie seit 1994 die neueste Attraktion: The Channel Tunnel, das grösste Anglo-Französische Projekt dieses Jahrhunderts. In dieser traditionsreichen Sprachreisedestination bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Media Lingua einen zweiwöchigen Sprachaufenthalt an.

Am Vormittag besuchen Sie die traditionelle Sprachschule Living Language Center. Der Unterricht sowie die Lehrmethoden sind speziell auf die Bedürfnisse unserer Kunden und Kursteilnehmer abgestimmt. Er wird in kleinen Gruppen von einer Lehrperson der Sprachschule und der Pro Senectute Kursleiterin, die gleichzeitig Ihre Reiseleiterin ist, durchgeführt. Nachmittags erwartet Sie ein interessantes Freizeitangebot. Die Unterkunft in Gastfamilien garantiert Ihnen interessante Einblicke in das Alltagsleben englischer Familien. Zudem lernen Sie Menschen anderer Länder kennen und können sich auf englisch unterhalten, was Ihre Verständigungsfähigkeiten auf ungezwungene Art automatisch verbessert.

Unsere Leistungen im Einzelnen:

Flug mit British Airways von Basel nach London und retour, Verpflegung an Bord, Transfer in England

Unterkunft mit Halbpension in einer Gastfamilie (an den Unterrichtstagen ist auch der Lunch an der Schule im Preis inbegriffen)

Vormittags Sprachkurs am Living Language Center in Folkestone (09.00 – 13.30 Uhr inkl. Kaffeepause)

Zwei Ganztagsausflüge z.B. nach London und Cambridge

Nachmittagsexkursionen z.B. nach Canterbury, Rye, Eurotunnel Exhibition Centre, Leeds Castle

Abendprogramm, z.B. Tanzabende, gemütliches Zusammensein im Clubraum der Schule, Pubbesuch, Farewell «English Cream Tea Party»

Vorbereitungssprachkurs in Basel.

Im Preis nicht inbegriffen:

Persönliche Auslagen

- Reiseannullationsversicherung

Schule und Ort: Living Language Center in Folkestone, Südengland

Datum 4. – 17. Mai (2 Wochen)

Vorbereitungs-Sprachkurs in Basel

Daten 24. Januar – 25. April (10x) ohne 14. + 21.2. / 28.3. / 4.4.

Tag/Zeit Freitag, 08.30 – 09.20 Uhr Ort Seniorentreff Kaserne

Kurs-und

Reiseleitung Elaine Clement-Schiller

Kosten Sie können zwischen drei

Varianten wählen:

Kombinationsangebot:

Sprachaufenthalt in Folkestone und Vorbereitungskurs in Basel:

Fr. 2250.-

Anmeldung bis 10. Januar

Sprachaufenthalt (ohne Vorkurs):

Fr. 2200.-

Anmeldung bis 14. März

Sprachkurs in Basel ohne Sprachreise: Fr. 95.—

Anmeldung bis 10. Januar

Preis- und Programmänderungen sowie die Verfügbarkeit der Plätze bleiben vorbehalten.

Anmeldung bis 14. März

Sport und Bewegung

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.-

Während der Schulferien finden die Angebote nicht statt.

Grossbasel

Christoph-Merian-Schulhaus

Emanuel-Büchel-Strasse 45

Montag, 16.30 Uhr (Frauen)

Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag, 08.25, 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

Marshall anstrassa 120

Marschalkenstrasse 120

Turnhalle Ost: Montag, 17.00 Uhr Turnhalle West: Donnerstag, 16.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstr. 46

Freitag, 14.30 Uhr (Männer)

Leitung

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79 Montag, 09.00 Uhr und 10.00 Uhr Donnerstag, 09.00 Uhr und 10.00 Uhr

Wasserstelzen 2

Dienstag, 15.00 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.-

Während der Schulferien finden die Angebote nicht statt.

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

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

lunedi, ore 10.30

giovedi, 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, 15.00 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

Dienstag, 14.45 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, Turnsaal

Schützengasse 66 Montag, 14.15 Uhr

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

Beginn

Kosten

Eintritt

Ort

NEUE GYM 60-Turngruppe

Spass haben und fit bleiben!

Bei Gymnastik und Sport stärken Sie Ihr Leistungsvermögen und fördern Ihr Wohlbefinden. Haben Sie Lust mitzuturnen? Kommen Sie doch einmal unverbindlich vorbei!

Das Gym 60-Turnen eignet sich speziell für sportliche Seniorinnen und Senioren.

15. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Wasserstelzen-Schulhaus,

Riehen, Turnhalle 2

Leitung Agnes Voltz, Tel. 641 46 35

Fr. 85.- pro Semester

Fr. 6.- pro Lektion

Eintritt jederzeit möglich Anmeldung nicht erforderlich

NEU Seniorenturnen – neue Gymnastikgruppe

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

15. Oktober - 17. Dezenber Daten Tag/Zeit Dienstag, 14.15 - 15.15 Uhr Ort

Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

jederzeit möglich

Leitung Claudine Schwyn Fr. 6.- pro Lektion Kosten

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 8. Januar – 19. März (9x)

ohne 12. und 19. Februar

Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr Tag/Zeit Ort

Isaak-Iselin-Schulhaus Hagentalerstrasse 46/Ecke Strass-

burgerallee (obere Turnhalle) Dorothée Siefert Leitung

Fr. 50.-Kosten

Anmeldung erforderlich unter Tel. 321 64 83

(abends)

Schwimmen und Wassergymnastik

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

Jan. – Juni

Fr.125.-

Einzeleintritt

Fr 9.-

Während der Schulferien finden die Angebote nicht statt.

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) 09.00 Uhr, 09.45 Uhr Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

09.30 Uhr, 10.15 Uhr Montag

14.00 Uhr, 14.45 Uhr 15.30 Uhr, 16.15 Uhr

08.30 Uhr, 09.15 Uhr Dienstag

14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch

15.30 Uhr*, 16.15 Uhr (*Wassertiefe 2 m)

Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7 09.15 Uhr Dienstag

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse Mittwoch 15.30 Uhr

Neue Wassergymnastikgruppe

Spass haben und beweglich bleiben.

Das Bewegen im warmen Wasser ist bei Rheuma- und Rückenbeschwerden eine Möglichkeit, sich lustbetont und unbeschwert körperlich zu betätigen. Wegen starker Nachfrage führen wir nun ab Dienstag, den 7. Januar eine weitere Wassergymnastikgruppe im Alterszentrum Weiherweg durch. Packen Sie Ihr Badekleid ein und kommen Sie vorbei!

Daten

ab 7. Januar

Tag/Zeit Dienstag, 14.45 - 15.30 Uhr Ort Alterszentrum Weiherweg

Leitung Gaby Ruesch

Fr. 125.- pro Semester Kosten (inkl. Eintritt)

Fr. 9.- pro Schnupperstunde

(inkl. Eintritt)

jederzeit möglich Anmeldung nicht erforderlich

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, 7.Januar - 18. März

Abfahrtszeiten

08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring

08.45 Uhr Gartenstr. (Bankverein-Gebäude)

Kosten

pro Mal: Fr. 11.- Eintritt und Fr. 10.- Carfahrt (einmaliger Or-

ganisationsbeitrag Fr. 4. – pro Kur)

Anmeldung nicht erforderlich

Rückenschwimmkurs für AnfängerInnen

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

Daten

7. Januar - 11. März (8x) ohne 11. und 18. Februar

Tag/Zeit

Dienstag, 11.00 - 11.45 Uhr Besammlung 10.45 Uhr

Ort

Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20

Leitung

Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Kosten

Fr. 90.-Anmeldung bis 17. Dezember

Rücken-/Brustschwimmkurs

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

Daten

7. Januar - 11. März (8x) ohne 11. und 18. Februar

Tag/Zeit

Dienstag, 10.15 - 11.00 Uhr Besammlung 10.00 Uhr

Ort

Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20

Leitung

Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Kosten

Fr. 90.-

Anmeldung bis 17. Dezember

Minitennis

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

Tag/Zeit Ort

Mittwoch, 9.00 und 10.00 Uhr St. Jakobshalle

Leitung Kosten

Eva Guiglia Fr. 160.-

Ausrüstung Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung

gestellt.

Anmeldung erforderlich

Tischtennis

Lukas-Saal der Schmiedezunft

Rümelinsplatz 4

Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95 Donnerstag, 09.00 Uhr Anmeldung erforderlich

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 Spielort Montag bis Freitag vormittags 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

TENNIS – ORIENTIERUNGSAPÉRO FÜR ANFÄNGERINNEN

Möchten Sie Tennis spielen und wissen nicht was es dazu braucht? Am Orientierungsapéro können Sie den Tennislehrer und die Örtlichkeiten kennenlernen sowie empfehlenswerte Tennisschuhe und Rackets ausprobieren.

Datum

26. November

Tag/Zeit Ort

Dienstag, 10.00 Uhr Tennis- und Squashzentrum

Bächliacker, Schützenstrasse 2, 4402 Frenkendorf

Leitung

Franziska Huwyler Fr. 5.-

Kosten

Anmeldung bis 20. November

Tennis für AnfängerInnen

Vermitteln von Gefühl für Schläger und Ball, Üben von einfachen Schlägen, Lernen der Tennisregeln.

An diesen Kurs können Sie anschliessend in den freien Tennisgruppen der Pro Senectute mitspielen.

Daten

7. oder 9. Januar – 22.

Tag/Zeit

oder 24. April (16x) Dienstag oder Donnerstag,

10.00 - 11.00 Uhr

Ort Tennis- und Squashzentrum Bächliacker, Schützenstrasse 2,

> 4402 Frenkendorf Edgar Huwyler

Leitung Kosten

Fr. 550.-

Anmeldung bis 16. Dezember

Tennis-Schnuppervormittag für WiedereinsteigerInnen

Wenn Sie vor Jahren Tennis gespielt haben und wieder einsteigen möchten, helfen wir Ihnen, Angst, Hemmungen oder Vorbehalte abzubauen. Dieser Schnuppervormittag soll Ihnen dabei helfen.

Datum **27. November** Tag/Zeit Mittwoch, 10.00

Ort

Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr Tennis- und Squashzentrum Bächliacker, Schützenstrasse 2,

Frenkendorf

Leitung Franziska Huwyler

Kosten Fr. 10.– (Schuhe, Rackets und Bälle werden gratis zur Verfügung

gestellt)

Anmeldung 20. November

Tennis für WiedereinsteigerInnen

- Schlaganalysen der noch vorhandenen Technik
- Schlagtechnik der Grund- und Spezialschläge
- Doppeltraining, strategisch und taktisch
- Integration in den freien Pro Senectute Tennisbetrieb

Daten 7. oder 9. Januar – 11. oder

13. März (10x)

Tag/Zeit Dienstag/Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Tennis- und Squashzentrum

Bächliacker, Schützenstrasse 2,

4402 Frenkendorf Leitung Edgar Huwyler

Kosten Fr. 335.— Anmeldung bis 16. Dezember

Kegeln

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

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining

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

Selbstverteidigung Grundkurs

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

Daten 13. Januar – 10. März (8x)

ohne 17. Februar

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 16. Dezember

Selbstverteidigung Aufbaukurs

Für SeniorInnen, welche schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten 13. Januar – 10. März (8x)

ohne 17. Februar

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 Tra

Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli

(keine Turnschuhe)

Anmeldung bis 16. Dezember

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.

Daten 6. Januar – 17. März (10x)

ohne 17. Februar

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

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Eva Däppen Kosten Fr. 90.–

Anmeldung bis 16. Dezember

Jazz-Gymnastik

Ein Kurs für bewegungsfreudige SeniorInnen, die sich gerne bewegen und moderne Musik mögen. Auch für AnfängerInnen.

Daten 7. Januar – 25. März (10x)

ohne 11. und 18. Februar

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr Ort Gymnastikraum der Eglise

française, Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke

Kosten Fr. 90.–

Anmeldung bis 16. Dezember

Kreatives Bewegen

Wir üben auf vergnügliche Art und Weise unsere Beweglichkeit. Mit Gymnastik, Musik und freiem Tanz lösen wir Verkrampfungen und steigern unser Wohlbefinden. Daten 8. Januar – 12. März (8x)

ohne 12. und 19. Februar Mittwoch, 15.45 – 16.45 Uhr

Tag/Zeit Mittwoch, 15.45 – 16.45 U Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Hilde Jauslin

Kosten Fr. 60.— Anmeldung bis 16. Dezember

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.-

Während der Schulferien finden die Angebote nicht statt.

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

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). Anmeldung nicht erforderlich.

Datum Tag/Zeit 10. Januar Freitag, 14.30 Uhr

Ort Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12

Daten Tag/Zeit Ort

10., 17. und 25. Januar Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr Zwinglihaus, Kirchgemeindehaus, Gundeldingerstrasse 370

Susanne Bolliger und Leitung

Margrit Heuss

Daten Tag/Zeit Ort

21. Januar und 3. Februar

Montag, 14.45 Uhr St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

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. Wenn Sie ein gutes Rhythmusgefühl und Freude an Paartänzen haben, dann melden Sie sich allein oder mit Partner/Partnerin an.

Daten Tag/Zeit Ort

10. Januar - 7. Februar (5x) Freitag, 14.15 Uhr – 15.45 Uhr Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93 Susanne Bolliger-Heuss Leitung

Fr. 40.-Kosten

Kleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

(keine Strassenschuhe)

Anmeldung bis 16. Dezember

Round Dances/Aufbaukurs

Nur für TeilnehmerInnen des letztjährigen Kurses.

Daten Tag/Zeit Ort

10. Januar - 7. Februar (5x) Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93 Leitung Susanne Bolliger-Heuss

Kosten Fr. 40.-

Kleidung Bequeme Kleidung und Schuhe (keine Strassenschuhe)

Anmeldung bis 16. Dezember

Gesellschaftstanz

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

AnfängerInnen

Daten 8. Januar - 30. April (14x)

ohne 12. und 19. Februar Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr Tanzschule Fromm, Ort

> Freie Strasse 34 Bernhard Urfer Fr. 112.-

Mittelstufe

Ort

Ort

Daten 9. Januar – 24. April (13x)

ohne 13. und 20. Feb., 27. März Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Tag/Zeit Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Bernhard Urfer Leitung Fr. 104.-Kosten

Fortgeschrittene

6. Januar - 28. April (14x) Daten

ohne 10. und 17. Februar Tag/Zeit Montag, 15.00 - 16.00 Uhr

> Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer Kosten Fr. 112.-

Vita-Parcours

Halbjahres-Abonnement* Fr. 110.-Einzelbeitrag Fr. 5.-*ab 10. April – 25. September

Vita-Parcours im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Tag/Zeit Treffpunkt

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. Kleidung

Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Wit-

terung.

Anmeldung nicht erforderlich

Laufträff

Halbjahres-Abonnement* Fr. 100.-Einzelbeitrag Fr. 5.-*ab April 1997

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

Kleidung Gute Jogging-Schuhe, begueme

Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Wit-

terung.

Anmeldung nicht erforderlich

Ort Allschwilerwald

Tag/Zeit Treffpunkt

Ort

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 Lange Erlen Tag/Zeit Dienstag und Freitag 09.30 - 10.30 Uhr

Schorenweg 117, Ökonomiege-Treffpunkt

bäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche

Verfügung.

Exercise-Walking

Halbjahres-Abonnement* Fr. 100.-Einzelbeitrag *ab 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

Komfortable Schuhe mit gutem Bekleidung

Profil, in denen Sie sich wohl fühlen, bequeme Sportbeklei-

dung

Tag/Zeit Mittwoch und Freitag,

09.00 - ca. 10.15 Uhr Besammlung: 08.45 Uhr

Vor dem Pro Senectute-Haus St. Ort

Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St.

Jakob benutzen).

Leitung Bärbel Burkhard/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 (bei jeder Witterung).

Anmeldung nicht erforderlich

Fritz Landerer, Telefon 281 14 06 Auskunft

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April – Oktober Fr. 50.-Einzelbeitrag pro Fahrt Fr. 5.-

Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten durch. Für all jene, die noch 20 -40 km weit fahren können, sich aber dazu mehr Zeit nehmen möchten (bei jeder Witterung).

Gerty Heitz Leitung Kosten Fr. 5.-, pro Mal

Auskunft Gerty Heitz, Tel. 302 89 14 Anmeldung nicht erforderlich

Leitung

Kosten

Ferienwoche Ski Alpin – Langlauf

Datum Ort

2. März - 8. März 1997 Kippel (Lötschental)

Leitung

Herr Liniger

Kosten

Doppelzimmer: Fr. 630.-

Einzelzimmer: Fr. 700.exkl. Skilift Fr. 160.- und

Reisekosten

Auskunft

Herr Liniger, Tel. 361 73 87 Anmeldung bis Anfang Dezember

Wandern

Bergwanderungen

Von Mai bis Oktober. Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die problemlos 6 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (Zweitägige Dienstag/Mittwoch) durchgeführt.

Anmeldung erforderlich

Auskunft

Delphine und Fritz Scotzniovsky,

Telefon 313 26 09

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1 – 5 Std. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag

Fr. 5.-

Semesterbeitrag Fr. 85.-

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts

anderes vermerkt ist).

Mitnehmen Gute Schuhe, Regenschutz, Tramund Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt.

Montaggruppe

2½ − 3 Stunden

Leitung

Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67 Heidi Gunti Telefon 421 03 74 Rita Waech Telefon 281 33 94

16. Dez. 12.30 Uhr Aeschenplatz beim Kiosk (Haltestelle 1/8)

«Wanderung ins Grüne»

nach ???

Unkostenbeitrag Fr. 4.-,

Wandertenue. Anmeldung erforderlich

bei J. Bloch Tel. 272 53 67

27. Jan. 13.00 Uhr

Hüningerstrasse Tramhaltestelle 11 (1 Station nach Voltaplatz)

Bannumgang der Gemeinde Basel. 1. Etappe Hüningerzoll -

Morgartenring.

24. Feb. 13.00 Uhr Morgartenring, Tramhaltestelle 6 Bannumgang der Gemeinde Basel. 2. Etappe: Morgartenring

Margarethenpark.

Dienstaggruppe 1

ca. 2 Stunden Leitung

Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87 Esther Stauffer Telefon 271 76 16

10. Dez.

Schalterhalle SBB

11.50 Uhr

Abfahrt 12.07 Uhr nach Dornach und mit Bus nach Gempen. Wanderung: auf dem Hochplateau von Gempen. Wir singen Weihnachtslieder bei Kerzenlicht.

14. Jan. 12.20 Uhr Kronenplatz Binningen (Endstation Tram 2) Abfahrt 12.35 Uhr mit Bus 61 nach

Drisselweg. Wanderung Binningerhöhe nach Allschwil.

11. Feb. 12.10 Uhr

Schalterhalle SBB Abfahrt 12.35 Uhr nach Mumpf mit Bus nach Schupfart.

Wanderung: Schupfart - Kaisten.

Mittwochgruppe 2

2 – 3 Stunden Leitung

Telefon 691 70 69 Liliane Ottenburg Juliette Kieffer Telefon 601 68 09

29. Jan. 26. Feb.

Über Ziel und Zeit geben die beiden Leiterinnen Auskunft.

26. März

Donnerstaggruppe 1

4 – 5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener Telefon 601 19 54 und weitere LeiterInnen

Dezember - März gibt Tel. 261 32 16 jeweils am Mittwoch von 12.00 - 18.00 Uhr Abfahrt und Ziel der Wanderung bekannt.

Donnerstaggruppe 2

2 - 3 Stunden

Leitung

Hansjörg Salathé Telefon 601 46 85

12. Dez. 14.00 Uhr Busstation St. Chrischona Wanderung durchs Chrischonatal nach Inzlingen. Zvieri in Inzlingen. Über den Maienbühlhof zum Roten Graben (Bus). DM und ID nicht vergessen.

