

**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:** 13.01.2026

**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, poèmes 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
Leitung	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
- Reiseannulationsversicherung

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. 2 250.–

Anmeldung bis 10. Januar

Sprachaufenthalt (ohne Vorkurs):  
Fr. 2 200.–

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 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.–

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

#### Neubadenschulhaus

Marschalkenstrasse 120

Turnhalle Ost: Montag, 17.00 Uhr

Turnhalle West: Donnerstag, 16.30 Uhr

#### Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstr. 46

Freitag, 14.30 Uhr (Männer)

## 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

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, 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

## 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.

Datens 15. Oktober

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Wasserstelzen-Schulhaus, Riehen, Turnhalle 2

Leitung Agnes Voltz, Tel. 641 46 35

Kosten Fr. 85.– pro Semester

Eintritt Fr. 6.– pro Lektion

Anmeldung 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.

Daten 15. Oktober – 17. Dezember

Tag/Zeit Dienstag, 14.15 – 15.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Claudine Schwyn

Kosten Fr. 6.– pro Lektion

Eintritt jederzeit möglich

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)

Tag/Zeit ohne 12. und 19. Februar

Ort Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr Isaak-Iselin-Schulhaus

Hagentalerstrasse 46/Ecke Strassburgerallee (obere Turnhalle)

Leitung Dorothée Siebert

Kosten Fr. 50.–

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)  
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, 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  
Dienstag 09.15 Uhr

### 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  
Kosten Fr. 125.– pro Semester  
(inkl. Eintritt)  
Fr. 9.– pro Schnupperstunde  
(inkl. Eintritt)

Eintritt jederzeit möglich  
Anmeldung nicht erforderlich

## Kurzentrum Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik im 33 °C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener Therapeuten. 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 Organisationsbeitrag 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)  
Tag/Zeit ohne 11. und 18. Februar  
Dienstag, 11.00 – 11.45 Uhr  
Ort Besammlung 10.45 Uhr  
Schwimmbecken des Kantons-  
spitals, 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)  
Tag/Zeit ohne 11. und 18. Februar  
Dienstag, 10.15 – 11.00 Uhr  
Ort Besammlung 10.00 Uhr  
Schwimmbecken des Kantons-  
spitals, 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 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

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 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

## TENNIS – ORIENTIERUNGSPÉRO FÜR ANFÄNGERINNEN

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

Datum 26. November  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 Uhr  
Ort Tennis- und Squashzentrum  
Bächliacker, Schützenstrasse 2,  
4402 Frenkendorf  
Leitung Franziska Huwyler  
Kosten Fr. 5.–  
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.  
oder 24. April (16x)  
Tag/Zeit Dienstag oder Donnerstag,  
10.00 – 11.00 Uhr  
Ort Tennis- und Squashzentrum  
Bächliacker, Schützenstrasse 2,  
4402 Frenkendorf  
Leitung Edgar Huwyler  
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	<b>27. November</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort	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	<b>7. oder 9. Januar – 11. oder 13. März (10x)</b>
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	<b>nach Absprache</b>
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	<b>13. Januar – 10. März (8x)</b>
Tag/Zeit	ohne 17. Februar
Ort	Montag, 15.30 – 17.00 Uhr
Leitung	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Mädi Hauert
Kleidung	Fr. 120.–
	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	<b>13. Januar – 10. März (8x)</b>
Tag/Zeit	ohne 17. Februar
Ort	Montag, 14.00 – 15.00 Uhr
Leitung	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Mädi Hauert
Kleidung	Fr. 80.–
	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
Anmeldung	bis 16. Dezember

## Jazz-Gymnastik

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

Daten	<b>6. Januar – 17. März (10x)</b>
Tag/Zeit	ohne 17. Februar
Ort	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Leitung	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Eva Däppen
Anmeldung	Fr. 90.–
	bis 16. Dezember

## Jazz-Gymnastik

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

Daten	<b>7. Januar – 25. März (10x)</b>
Tag/Zeit	ohne 11. und 18. Februar
Ort	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung	Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
Kosten	Franziska Thomke
Anmeldung	Fr. 90.–
	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	<b>8. Januar – 12. März (8x)</b>
Tag/Zeit	ohne 12. und 19. Februar
Ort	Mittwoch, 15.45 – 16.45 Uhr
Leitung	Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93
Kosten	Hilde Jauslin
Anmeldung	Fr. 60.–
	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	<b>10. Januar</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 Uhr
Ort	Stephanus Kirchgemeindehaus Furkastrasse 12
Daten	<b>10., 17. und 25. Januar</b>
Tag/Zeit	Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Zwinglihaus, Kirchgemeindehaus, Gundeldingerstrasse 370
Leitung	Susanne Bolliger und Margrit Heuss
Daten	<b>21. Januar und 3. Februar</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.45 Uhr
Ort	St. Johannes Gemeindehaus Am Krayenrain 24

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

Daten	<b>10. Januar – 7. Februar (5x)</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.15 Uhr – 15.45 Uhr
Ort	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

## Round Dances/Aufbaukurs

Nur für TeilnehmerInnen des letztjährigen Kurses.

Daten	<b>10. Januar – 7. Februar (5x)</b>
Tag/Zeit	Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort	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	<b>8. Januar – 30. April (14x)</b>
Tag/Zeit	ohne 12. und 19. Februar
Ort	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten	Bernhard Urfer Fr. 112.–

<b>Mittelstufe</b>	
Daten	<b>9. Januar – 24. April (13x)</b>
Tag/Zeit	ohne 13. und 20. Feb., 27. März
Ort	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten	Bernhard Urfer Fr. 104.–

<b>Fortgeschrittene</b>	
Daten	<b>6. Januar – 28. April (14x)</b>
Tag/Zeit	ohne 10. und 17. Februar
Ort	Montag, 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung	Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34
Kosten	Bernhard Urfer Fr. 112.–

## Vita-Parcours

Halbjahres-Abo	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	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-Abo	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, bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung.
Anmeldung	nicht erforderlich

Ort	<b>Allschwilerwald</b>
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.
Leitung	Oder
Ort	<b>Lange Erlen</b>

Tag/Zeit Dienstag und Freitag

09.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

## Exercise-Walking

Halbjahres-Abo Fr. 100.–

Einzelbeitrag Fr. 5.–

\*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

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

Tag/Zeit Mittwoch und Freitag, 09.00 – ca. 10.15 Uhr

Besammlung: 08.45 Uhr

Ort Vor dem Pro Senectute-Haus St. 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

Auskunft Fritz Landerer, Telefon 281 14 06

## 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).

Leitung Gerty Heitz

Kosten Fr. 5.– pro Mal

Auskunft Gerty Heitz, Tel. 302 89 14

Anmeldung nicht erforderlich

**Ferienwoche Ski Alpin – Langlauf**

Datum 2. März – 8. März 1997  
 Ort 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 (Zwei-tägige 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, Tram- und 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. 11.50 Uhr Schalterhalle SBB  
 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 Binnin-gerhöhe 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**

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

29. Jan. Über Ziel und Zeit geben die  
 26. Feb. 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 Chrischonalat nach **Inzlingen**. Zvieri in Inzlin-  
 gen. Über den Maienbühlhof zum Roten Graben (Bus).  
 DM und ID nicht vergessen.

