

# Sport und Bewegung

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

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

Heft 3

PDF erstellt am: **23.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

**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 Heiligeist**

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 Heiligeist**

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

**Weiheweg 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**

Betagtzentrum 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.–

Einzeltritt 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

#### Bläischulhaus

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 Dorothee 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

# EAG

Güterstrasse 86  
4008 Basel

Elektrizitäts-Aktiengesellschaft Basel EAGB



Ihr Elektriker  
☎ 279 12 12

### Bauschreinerei Fenster Innenausbau

## Schreinerei Renggli

Renggli Schreinerei AG

Walkeweg 71

4052 Basel

Telefon 061 311 6 311

**Kurzentrums Rheinfelden**

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

Datum	<b>Dienstag, 8. Oktober – 17. Dezember</b>
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.– <b>(Oktober bis April)</b> Sommer ca. Fr. 155.– <b>(April bis September)</b>
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 Aperitif ein, natürlich mit Brezeln, wie sich das für die Brezelstadt Kandern gehört.

**2. Golfkurs für AnfängerInnen und Leichtfortgeschrittene.**

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

Datum	<b>Führung: 24. September</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 Uhr
Besammlung	13.45 Uhr beim Clubhaus des Golfplatzes, anschliessend Aperitif (Ende ca. 16.00 Uhr)

Daten	<b>Golfkurs: 24. September, 1., 8., 15. Oktober</b>
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	<b>Golfkurs:</b> 4x2 Lektionen: Fr. 290.– Die Golfausrüstung und die Übungsbälle sind während des Kurses im Preis inbegriffen. Führung inkl. Aperitif: 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 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

**Ort** **Allschwilerwald**  
**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.

**Ort** Lange Erlen  
**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-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

(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  
13.30 Uhr Schorenmatte)

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

Leitung Jean-Pierre Périsset

**Mo 16.9.** Birsfelden / Endstation Tram 3  
09.00 Uhr Schweizerhalle – Augst – Rheinfelden (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 –  
ganztags Wolschwiller (Znüni) – Hippoltskirch 465m ü/M – Blochmont 680m ü/M – Kiffis 564m ü/M (Mittagessen) – Kleinlützel – Laufen – St. Jakob (ca. 70 km)

Leitung Jean-Pierre Périsset

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

Leitung Kurt Knecht

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

Leitung Hugo Düblin

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

Leitung Kurt Knecht

### 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

### 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 langsamen Rhythmen werden hier einfache Elemente der Jazzgymnastik vermittelt und eingeübt. 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

Leitung Franziska Thomke  
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.

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

### Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining

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)** ohne 3. und 10. Oktober  
 Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Ort Tanzschule Fromm,  
 Freie Strasse 34  
 Leitung Bernhard Urfer  
 Kosten Fr. 112.–

**Fortgeschrittene**

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

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

**St. Johannes Gemeindehaus**

Am Kraysrain 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**

Blutrainweg 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  
 Ort Kleinhüningen Gemeindehaus  
 Wiesendamm 30

Leitung Irma Cadosi und Ursi Stalder  
 Anmeldung nicht erforderlich

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

Leitung Esther Mollenkopf  
 Anmeldung nicht erforderlich

Daten **8., 15., 22. November**  
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Ort Haus zum Wendelin  
 Inzlingerstrasse 50, Riehen

Leitung Yvonne Knöri und Ursi Stalder  
 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**  
 Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Ort Zum Wasserturm Alterszentrum  
 Giornicostrasse 144

Leitung Erika Schütze  
 Anmeldung nicht erforderlich

Daten **10., 17., 25. Januar 1997**  
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Ort Zwinglihaus Kirchengemeindehaus  
 Gundeldingerstrasse 370

Leitung Susanne Bolliger und  
 Margrit Heuss

Anmeldung nicht erforderlich

**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)** 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  
 Anmeldung bis 2. Oktober, Tel. 272 30 71

**Round Dances / Aufbaukurs**

Nur für TeilnehmerInnen des letztjährigen Kurses

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

Leitung Susanne Bolliger-Heuss  
 Kosten Fr. 50.–  
 Kleidung Bequeme Kleidung und Schuhe  
 Anmeldung bis 2. Oktober bei Susanne Bolliger, Tel. 421 37 84

**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  
 Kleinriedenstrasse 79  
 Kosten Fr. 85.– Halbjahres-Abonnement  
 Anmeldung nicht erforderlich