

Sport und Bewegung

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 4

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.

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 Kurs Teilnehmer 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

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120
Turnhalle Ost: Montag, 17.00 Uhr
Turnhalle West: Donnerstag, 16.30 Uhr

Providentiasaal Heiligegeist

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

Radsportthalle

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

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

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.

Beginn	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 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.

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) ohne 12. und 19. Februar
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Isaak-Iselin-Schulhaus Hagentalerstrasse 46/Ecke Strass- burgerallee (obere Turnhalle)

Leitung	Dorothee Siefert
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

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 **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)**
ohne 11. und 18. Februar
Tag/Zeit Dienstag, 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 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 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 – ORIENTIERUNGSPAPÉRO FÜR ANFÄNGERINNEN

Möchten Sie Tennis spielen und wissen nicht was es dazu braucht? Am Orientierungspapéro 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 **27. November**
 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 **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 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

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 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
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.45 – 16.45 Uhr
 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 Kraysenrain 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 **10. Januar**
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 Uhr
 Ort Stephanus Kirchgemeindehaus
 Furkastrasse 12

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

Daten **21. Januar und 3. Februar**
 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 **10. Januar – 7. Februar (5x)**
 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 **10. Januar – 7. Februar (5x)**
 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 **8. Januar – 30. April (14x)**
 ohne 12. und 19. Februar
 Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
 Ort Tanzschule Fromm,
 Freie Strasse 34
 Leitung Bernhard Urfer
 Kosten Fr. 112.–

Mittelstufe

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

Fortgeschrittene

Daten **6. Januar – 28. April (14x)**
 ohne 10. und 17. Februar
 Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.00 Uhr
 Ort 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 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. 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 **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.
 Oder
 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. 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 regelmässige Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer Bundes (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 (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, 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. Aeschenplatz beim Kiosk
 12.30 Uhr (Haltestelle 1/8)
 «Wanderung ins Grüne»
 nach ???
 Unkostenbeitrag Fr. 4.–,
 Wandertenuue.

Anmeldung erforderlich
 bei J. Bloch Tel. 272 53 67

27. Jan. Hünigerstrasse Tramhaltestelle
 13.00 Uhr 11 (1 Station nach Voltaplatz)
 Bannumgang der Gemeinde
 Basel. **1. Etappe** Hünigerzoll –
 Morgartenring.

24. Feb. Morgartenring, Tramhaltestelle 6
 13.00 Uhr 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 **Gempfen**. Wan-
 derung: auf dem Hochplateau von
 Gempfen. Wir singen Weihnachts-
 lieder bei Kerzenlicht.

14. Jan. Kronenplatz Binningen
 12.20 Uhr (Endstation Tram 2)
 Abfahrt 12.35 Uhr mit Bus 61 nach
Drisselweg. Wanderung Binnin-
 gerhöhe nach **Allschwil**.

11. Feb. Schalterhalle SBB
 12.10 Uhr 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. Busstation St. Chrischona
 14.00 Uhr Wanderung durchs Chrischonatal
 nach **Inzlingen**. Zvieri in Inzlin-
 gen. Über den Maienbühlhof
 zum Roten Graben (Bus).
 DM und ID nicht vergessen.

