

# 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 liebevolle 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

**Weierweg 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.

