

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1986)
Heft: 1

Artikel: Rückenschwimmen - für Ihre Gesundheit
Autor: Glenck, Margrit
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-842633>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Rückenschwimmen – für Ihre Gesundheit



Gehören Sie auch zu jenem recht grossen Anteil unserer älteren Bevölkerung, die zeitweise bis stets Rücken-, Hüft- oder Kniebeschwerden haben, meist verbunden mit mehr oder weniger starken Schmerzen? Viele versuchen, soweit als möglich ohne Medikamente auszukommen. Sie bevorzugen es, mit aktiven Bewegungsmassnahmen gegen ihre Beschwerden anzukämpfen. Auch die Ärzte unterstützen diese Haltung. Sie empfehlen solchen Patienten oft das Rückenschwimmen.

Warum gerade Rückenschwimmen?

Vielleicht können Sie noch nicht rückenschwimmen, oder Sie beherrschen es nur ungenügend. Dann möchten wir Sie auf unsern *neuen Kurs Rückenschwimmen* aufmerksam machen, in dem Sie in diese Schwimmart eingeführt werden oder vorhandene Schwimmkenntnisse verbessern können. Dieser Kurs ist aber erst ein guter Anfang. Wenn Sie mit Rückenschwimmen eine gesundheitliche Wirkung erzielen wollen, sollten Sie diese Schwimmart auf längere Zeit *regelmässig ausüben*, sei dies privat oder in einem Schwimmkurs. In unseren ganzjährigen Seniorenschwimmkursen werden durch Wassergymnastik und Pflege der verschiedenen Schwimmstile im warmen Wasser der Kreislauf angeregt, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Nach dem Schwimmen fühlen Sie sich entspannter und leichter. Zudem trägt das fröhliche Beisammensein im Wasser mit dazu bei, dass das Schwimmen für alle zum Vergnügen wird.

Margrit Glenck, Ressortleiterin der Pro Senectute-Schwimmgruppen

Neu! RÜCKENSCHWIMMEN

Voraussetzungen: Einfache Schwimmkenntnisse
 Kurszeit: Jeweils Mittwoch, 10.30–11.15 Uhr
 Kursdauer: 16. April–18. Juni 1986 (10 x 45 Min.)
 Schwimmbecken: Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20 (neben Personalrestaurant)
 Kursleiterinnen: Yvonne Knöri, Marlene Storz
 Kursgeld: Fr. 60.– inkl. Schwimmbad-Eintritte und Unfallversicherung
 Anmeldung: Bei Pro Senectute, Telefon 23 30 71, 8.00–11.30 Uhr

Eine harmonische Fortbewegung in Rückenlage auf dem Wasser ist etwas vom Besten zur Haltungskorrektur der Wirbelsäule und zur Entspannung von verkraempfter Muskulatur.

SCHWIMMEN

In geheizten Schwimmbecken von 28–31°C. Gruppen für Nichtschwimmer, für Schwimmer, die ihre Schwimmkenntnisse verbessern möchten, für Senioren, die gerne freischwimmen, und für sportliche Schwimmer.

Kursbeitrag (inkl. Eintritt und Unfallversicherung):

Einzeleintritt Fr. 4.–
 10er-Abonnement Fr. 32.–
 20er-Abonnement Fr. 58.–
 Im Schwimmbecken des Kantonsspitals ist das Abonnement nicht gültig. Eintritt Fr. 3.50 pro Mal.

Anmeldung: In der Kursstunde

GROSSBASEL

Kapellenstrasse 17 «Dalbehof»
 Montag 9.30–11.00 Freies Schwimmen
 14.30–15.15 Nichtschwimmer
 15.15–16.00 Freies Schwimmen
 Dienstag 9.30–10.15 Nichtschwimmer
 10.15–11.00 Schwimmer
 Donnerstag 14.30–15.15 Nichtschwimmer
 15.15–16.00 Freies Schwimmen
Weiherweg, Alterszentrum, Rudolfstrasse 43
 Montag 9.30–10.15 Nichtschwimmer
 10.15–11.00 Freies Schwimmen
 14.00–15.30 Freies Schwimmen
 15.30–16.15 Schwimmer
 16.15–17.00 Nichtschwimmer

Dienstag	9.00–10.00	Wassergymnastik und Schwimmen
	14.00–15.30	Freies Schwimmen
Mittwoch	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Freies Schwimmen

Sesselacker, Spiegelbergstrasse 24

Donnerstag	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Schwimmer
Vincetianum , Socinstrasse 42		
Freitag	9.30–11.00	Freies Schwimmen

Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20 (neben Personal-Restaurant)

Mittwoch	9.00–9.45	Nichtschwimmer
	9.45–10.30	Freies Schwimmen
	14.15–15.00	Nichtschwimmer
	15.00–15.45	Freies Schwimmen

KLEINBASEL

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag	16.30–17.15	Methodikkurs für Schwimmer
Mittwoch	14.30–16.30	Freies Schwimmen (Wassertiefe 2 m)

RIEHEN

Wasserstelzenschulhaus

Mittwoch	16.15–16.45	Nichtschwimmer
	17.00–17.45	Freies Schwimmen