

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1996-1997)
Heft: 3

Rubrik: Sport und Bewegung

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>

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

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

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

KantonsspitalEingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spital-
garten, Treppe ins Untergeschoss)

Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Weierweg 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**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

**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-TurnenEin 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-/BrustschwimmkursFür 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

EAGGüterstrasse 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	Dienstag, 8. Oktober – 17. Dezember
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.– (Oktober bis April) Sommer ca. Fr. 155.– (April bis September)
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	Führung: 24. September
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 Uhr
Besammlung	13.45 Uhr beim Clubhaus des Golfplatzes, anschliessend Aperitif (Ende ca. 16.00 Uhr)

Daten	Golfkurs: 24. September, 1., 8., 15. Oktober
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	Golfkurs: 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 Motorfahrerbandes (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