Sport und Bewegung

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 3

PDF erstellt am: **25.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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 Heiliggeist
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.–

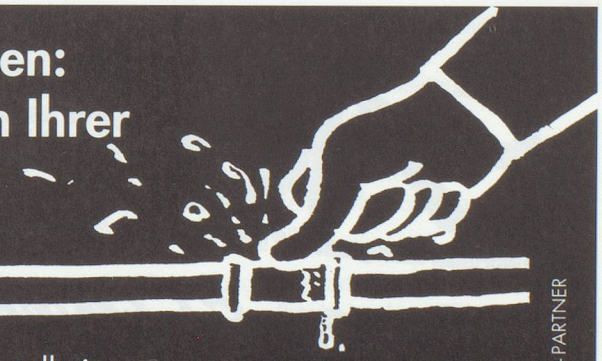
Grossbasel

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 Heiliggeist
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
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

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!

ESCHMANN + PARTNER

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.–
Einzeleintritt 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

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-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	Dorothée 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 Kantonsspitals, 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 Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	bis 4. Oktober

EAG
Güterstrasse 86
4008 Basel
Elektrizitäts-Aktiengesellschaft Basel EAGB
zertifiziertes Qualitätssystem SQS ISO 9001 (Rev. 1994) Reg. Nr. 11386
Ihr Elektriker
☎ 279 12 12

Bauschreinerei Fenster Innenausbau
Schreinerei Renggli
Renggli Schreinerei AG
Walkeweg 71
4052 Basel
Telefon 061 311 6 311

Kurzentrum 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 Apero ein, natürlich mit Brezeln, wie sich das für die Brezelstadt Kandern gehört.

2. Golfkurs für AnfängerInnen und Leichtfortgeschrittene.
In 4x2 Lektionen lernen Sie die wesentlichsten Grundbegriffe des Golfsportes 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 Apero (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 Gehmin-uten 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. Apero: 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.
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. 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.
13.30 Uhr
Schorenweg 177 (beim Sportplatz Schorenmatte)
Lange Erlen – Weil – Haltingen – Binzen – Fischingen – **Egringen** – Märkt – Kleinhüningen (ca. 30 km)
Leitung Jean-Pierre Périsset

Mo 16.9.
09.00 Uhr
Birsfelden / Endstation Tram 3
Schweizerhalle – Augst – Rheinfelden (Znüni) – Möhlin – Zuzgen – **Wegenstetten** (Mittagessen) – ganztags Ormalingen – Gelterkinden – Pratteln – St. Jakob (ca. 65 km)
Leitung Hugo Düblin

Di 24.9.
ganztags
Velotour mit Pro Senectute 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.
08.00 Uhr
ganztags
Dorenbachcenter Binningen
Binningen – Therwil – Leymen – Wolschwiller (Znüni) – Hippoltskirch 465 m ü/M – Blochmont 680 m ü/M – Kiffis 564 m ü/M (Mittagessen) – Kleinlützel – Laufen – St. Jakob (ca. 70 km)
Leitung Jean-Pierre Périsset

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

Do 17.10.
13.30 Uhr
Hegenheimerstrasse / Alter Zoll
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.
13.30 Uhr
Dorenbachcenter Binningen
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 Fitnesstraining

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 Kirchgemeindehaus
Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus
Am Krayenrain 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
Bluttrainweg 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 Kirchgemeindehaus 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 Kleinriehenstrasse 79
Kosten	Fr. 85.– Halbjahres-Abonnement
Anmeldung	nicht erforderlich