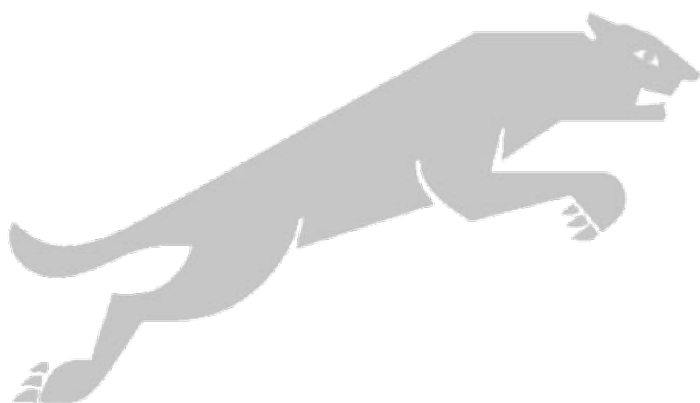




PANTHER POST

Graue Panther Nordwestschweiz
4000 Basel · www.grauepanther.ch
September 2017 · 29. Jahrgang · Nummer 3

In jeder Lebenslage die richtige Fitness



Vom Krafttraining zur Sitzgymnastik

Für jedes Alter gibt es geeignete Möglichkeiten, Sport zu treiben

Von Martin Brodbeck

„No Sports.“ Winston Churchills Motto für ein hohes Alter mag sich für Einzelne bewähren. Für die Mehrheit – für fast alle von uns – taugt es nichts. Heutzutage ist anerkannt, dass Bewegung die Gebrechen des Alters hinausschieben kann – und der Lebensfreude dient. Die Palette ist gross. Sie ändert sich im Laufe des Lebens. Die 60-Jährige lebt ihren Bewegungsdrang im Laufsport aus. Der 90-Jährige mit Rollator muss mit Einschränkungen leben. Aber auch er kann sich mit Sitzgymnastik einen Teil seiner körperlichen Leistungsfähigkeiten erhalten.

Alles zu seiner Zeit, alles zu seinem Alter. Dieses Motto soll uns anstelle von Churchills Verweigerungshaltung durch das „dritte“ und das „vierte Alter“ begleiten. Im „dritten Alter“ sind Wandern und Laufsport hoch im Kurs. Aber auch hier gilt es, Mass zu halten. Olympia ist ja in weite Ferne gerückt und wird von uns nur noch vor dem Bildschirm betrieben. Unter dem Titel „Die besten Sportarten für Gesundheit und Fitness im Alter“ macht das Portal „50plus.ch“ auf die längere Regenerationszeit mit zunehmendem Alter aufmerksam: „Mit zunehmenden Jahren braucht der Körper eine längere Zeit für seine Erholung.“ Das bedeute, dass Personen zwischen 50 und 60 Jahren jeden zweiten Tag für die Regeneration nutzen sollten und Personen zwischen 60 und 70 sollten vier Tage in der Woche zur Regeneration freihalten. „Dies liegt daran“, so 50Plus, „dass die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit und Herzfrequenz mit dem Alter sinken und die Muskulatur ebenfalls schneller abnimmt.“ Darum wird empfohlen,

nicht zu intensiv zu trainieren oder das Trainieren mit Walken, Spazieren oder Wandern auszugleichen.

Wundermittel Wandern und Spazieren

Eine halbe Stunde Spazieren pro Tag wirkt laut Präventivmedizinern ohnehin Wunder. Und Wandern gehört noch vor Velofahren, Schwimmen und Skifahren zu den beliebtesten Sportarten in der Schweiz. „Das Wandern baut Stress ab und stärkt ebenso wie das Laufen das Herz-Kreislauf-System“, so „50Plus“. Zusätzlich schüttet der Körper Glückshormone aus und die frische Luft stärkt das Immunsystem.

Empfohlen wird allerdings auch beim Wandern eine gewisse Regelmässigkeit. Zweimal pro Woche solle man eine Wanderung einplanen. Auch solle das Tempo ab und zu erhöht werden. Wandern ist – im Gegensatz zum Laufsport – auch für Personen mit Übergewicht und Gelenkproblemen gut geeignet.

Ideal sind diesbezüglich auch Schwimmen und Wassergymnastik. Die Verletzungsgefahr ist gering. Es werden alle wichtigen Muskeln trainiert. Muskelkraft und Ausdauer werden durch den Wasserwiderstand gestärkt. Auch Beweglichkeit und Körperhaltung werden gefördert. „50Plus“ empfiehlt auch hier, die Regenerationszeiten einzuhalten, aber mindestens zweimal pro Woche eine halbe Stunde lang zu trainieren. Aquagymnastik wird als gute Ergänzung zum regelmässigen Schwimmtraining empfohlen. Die Übungen fördern die Beweglichkeit, dehnen den Körper und unterstützen die Muskeln, die beim Schwimmen nicht zum Einsatz kommen.

Es muss nicht mehr Rock'n'Roll sein

Immer mehr Bedeutung gewinnt das Tanzen im Alter. Es steigert die Lebensfreude. Und die koordinierten Bewegungen sollen sogar einen positiven Einfluss zum Vermeiden oder Verzögern einer Demenz haben. Nicht alle Tänze eignen sich gleich gut für Senioren. Akrobatische Figuren beim Rock'n'Roll und Tango gehören der Vergangenheit an. Aber es gibt immer noch genügend Möglichkeiten. „50Plus“ rät zu folgenden Tanzarten: Line Dance, Folkloretänze, Standardtänze, Swing, Walzer, Slowfox und Foxtrott sowie Samba und Cha-Cha-Cha. Neben diesen klassischen Tänzen gehört Tai Chi zu den Trends der Sportarten für ältere Personen, so „50Plus“: „Bei Tai Chi gibt es keine ruckartigen Bewegungen, sondern es gibt langsame und bewusste Übungen, die das Gleichgewicht und die Muskeln beanspruchen. Gleichzeitig arbeitet Tai Chi gegen Verspannungen und sorgt für die Verbesserung von Atmung, Kreislauf und einen sanften Muskelaufbau.“

Zehn Jahre gewinnen

Man sieht, der Möglichkeiten sind viele. Jede und jeder soll sich jene Sportarten aussuchen, die ihr und ihm am besten zusagen. Allerdings empfiehlt es sich, vor allem bei belastenden Sportarten zuerst beim Hausarzt einen Test zu machen. Das gilt vor allem auch beim aus meiner Sicht wichtigsten Sport für rüstige ältere Menschen – dem Krafttraining. Denn je älter wir werden, desto mehr verlieren wir an Muskelmasse. Diese biologische Unabwendbarkeit lässt sich bei entsprechender Konstitu-



Fitness betreiben soll auch vergnüglich sein. Foto 123rf

tion bis ins hohe Alter hinauszögern. Mein Arzt ist überzeugt, dass man dabei rund zehn Jahre „gewinnen“ kann. Mit meinen 67 Jahren sollte ich noch die Kraft eines 57-Jährigen haben. Ich kenne aber auch einen 85-Jährigen, der dank regelmässigen Training noch so fit wie ein 60-Jähriger ist.

Die Frage Fitness-Center ja oder nein ist vor allem für die Anhänger von Churchills Motto „No Sports“ eine heikle. Aber auch hier ist es nie zu spät. Wichtig ist die Wahl des geeigneten Zentrums. Die Auswahl ist riesig und ich kann hier nur ein paar eigene Erfahrungen oder Informationen aus meinem Umfeld wiedergeben. Grundsätzlich wird man wohl besser kein Billigcenter ohne professionelle Betreuung wählen, wo fast nur junge Adonisse ihren Körper stählen. Gute Adressen sind Fitnesscenter, die der Rehabilitation eines Spitals (z. B. Bethesdaspital, Merian Iselin Klinik) oder einer ambulanten Physiotherapie angegliedert

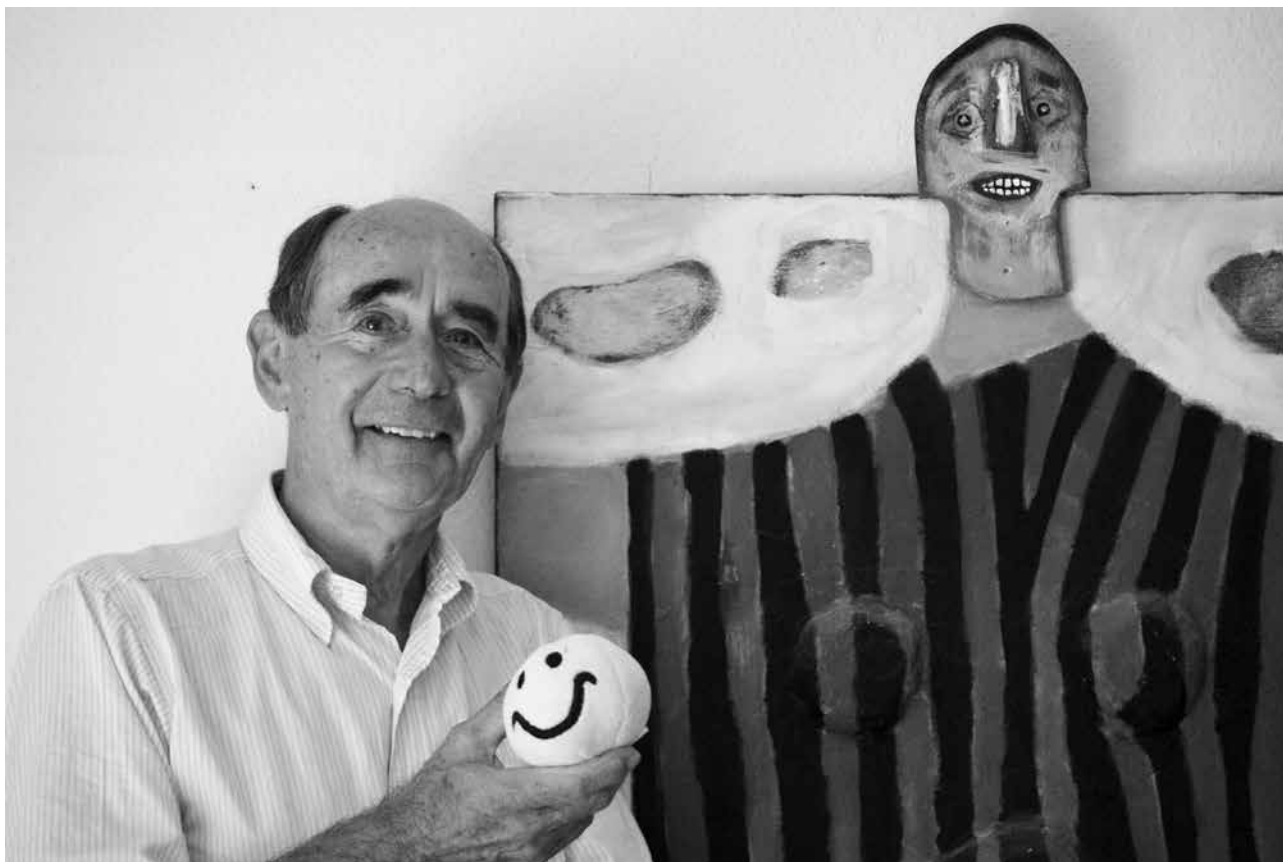
sind. Viele Senioren bleiben dort nach einem Spitalaufenthalt „hängen“. Man kann dort aber auch als Externer Fitness-Abos lösen und verfügt so ebenfalls über die Begleitung durch physiotherapeutisch geschultes Personal. Es gibt aber auch normale Fitnesscenter, die gute Betreuung anbieten. Sie sind von den Krankenkassen zertifiziert. Man kann sich bei seiner Kasse erkundigen und in Erfahrung bringen, ob diese aus einer Zusatzversicherung einen Betrag ans Abonnement leisten. Wichtig ist bei Senioren m. E. die Wahl eines Studios, das neben Kraft- auch Ausdauergeräte anbietet. Gerade in der kalten Jahreszeit sind sie eine gute Alternative zum Laufsport im Freien.

Weitere Tips

Eine gute Adresse für Sport im Alter ist Pro Senectute beider Basel. Die Institution betreibt ein eigenes Fitnesszentrum. Zahlreiche nützliche Informationen bieten die Homepages „aelterbasel.

ch“ und „gsuenderbasel.ch“, darunter auch Angaben zu den beliebten „Café Balance“, die Bewegung und Geselligkeit im Quartier anbieten. Wie wichtig Sport im Alter ist, zeigen auch die Alters- und Pflegeheime in der Region. Im Rahmen ihrer Aktivierungsprogramme bieten sie Altersgymnastik an. Für jene, die nicht mehr auf den eigenen Beinen stehen können, auch Sitzgymnastik. Zum Schluss noch dies: Ungesund im Alter ist sicher das zu lange Sitzen vor dem Laptop. Und weil ich inzwischen etwas meinen Nacken spüre, schliesse ich hier und gehe ab ins Fitnesscenter.

www.50plus.ch
www.prosenectute.ch
www.aelterbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch



„Im Alter lacht man nicht mehr so laut.“ Beat Hänni zuhause in Bottmingen mit einem wichtigen Werkzeug, dem Smiley-Ball (Foto hw)

Ein Mann, der den Humor ernst nimmt

Nach der Pensionierung machte Beat Hänni aus Bottmingen den Humor zu seiner Lebensaufgabe. Er ist überzeugt, dass jede und jeder ihn hat.

Von Heinz Weber

Er ist kein Komiker, kein Comedian, kein Kabarettist und kein Clown mit roter Nase. Er nennt sich „Humorarbeiter“ und beansprucht für diese Bezeichnung sogar das Copyright. Beat Hänni ist ein Mann, der den Humor ernst nimmt. Während 15 Jahren besuchte er unter dem Namen Till Heiter Altersheime, um mit deren Bewohnerinnen und Bewohnern Humor als Bewältigungs-Ressource und ideales Mittel der Kommunikation zu aktivieren. Auf der Website www.tillheiter.ch bringt er seine Grundüberzeugung auf den Punkt: „Wer sagt, im Alter gebe es

nichts mehr zu lachen? Unsinn! Meine Erfahrung lehrt mich etwas anderes: Das Bedürfnis nach Humor und dessen Wertschätzung nimmt im Alter zu.“ Er weiss aber auch: „Im Alter lacht man nicht mehr so laut.“

Humor als Haltung

Lustige Sprüche und Schenkelklopfen, „ä glatte Siech“ sein – das alles ist toll, aber im höheren Alter nicht mehr so wichtig. Wichtig ist Humor als Bereitschaft, den Mitmenschen mit einem Lächeln zu begegnen, heitere Momente wahrzunehmen und zum sprichwört-

lichen Ernst des Lebens wann immer möglich eine gelassene Distanz zu bewahren. „Humor nicht als Unterhaltung, sondern als Haltung“, fasst es Beat Hänni in einem weiteren prägnanten Satz zusammen.

Geboren 1940, wuchs er als Sohn einer Berlinerin und eines Vaters mit Emmentaler Wurzeln in Bern auf. „Vor allem von Mutters Seite wurde der Humor so gepflegt, dass ich mich davon wohl anstecken liess“, erzählt Hänni. Als studierter Ökonom war er jahrzehntelang in der Chemie (Sandoz/Novartis) tätig. Schon als Abteilungsleiter habe er

versucht, in seinem Team eine heitere Atmosphäre zu pflegen, „weil in einer solchen Atmosphäre die Leute kreativer, spontaner sind und lieber zur Arbeit kommen“.

1998 bot sich die Gelegenheit zur freiwilligen Frühpensionierung – und er griff zu. Was aber Sinnvolles mit der kommenden Lebensphase anfangen? Den Weg wies ihm die Begleitung von zwei nahestehenden Menschen, „buchstäblich bis zum letzten Atemzug“. Dadurch sei er auch in Kontakt mit Alters- und Pflegeheimen gekommen und habe gemerkt, dass es dort entschieden an Heiterkeit mangelte. Gleichzeitig fand in Basel ein Humor-Kongress statt, an dem mehrere Referenten eindrücklich die positive Wirkung von Humor in Pflege und Therapie beschrieben. „Da dachte ich mir: That's it!“

Beat Hänni entwickelte das Konzept einer „Humorwerkstatt“. Es geht davon aus, dass grundsätzlich alle Menschen Humor haben, dass er aber bei vielen im Lauf des Lebens abhanden kommt oder verschüttet wird. Also gilt es, ihn freizulegen, zu mobilisieren. Während 15 Jahren hat er das regelmässig in Alters- und Pflegeheimen getan und hat überdies in vielen Vorträgen und Schulungen Ärzte, Pflegepersonal und Beratende für das Thema sensibilisiert.

Wenn im Altersheim der Hahn kräht

Gerne hätten wir Beat Hänni alias Till Heiter bei einer „Humorwerkstatt“ über die Schulter geschaut. Dafür ist es leider zu spät. Im Dezember 2016 hatte er seinen letzten Einsatz dieser Art. Der „Pantherpost“ erzählt er aber gerne, wie eine solche Stunde abzulaufen pflegte: „Die Gruppe von acht bis zehn Leuten sitzt um einen Tisch. Sie kommen alle aus ihren Zimmern mit ihren Sorgen und Gebrechen. Mein Anliegen ist, sie gleich zu Anfang auf dieselbe Heiterkeitsstufe zu bringen.“

„Humor und Spielen sind für mich Geschwister“, sagt Hänni. Deshalb hat er einige Spiele entwickelt, die die Runde aus der Reserve locken. Zum Beispiel rollt er den Teilnehmenden einen Smiley-Ball über den Tisch und bittet sie, durch Imitieren eines Tiers das Erwachen auf einem Bauernhof hörbar zu machen. „Wenn dann so ein Neunziger wie ein Guggel kräht, ist die Heiterkeit nicht weit.“

In der zweiten Runde liest er eine lustige Geschichte vor und der dritte Teil gehört dann dem Langzeit-Gedächtnis, das bei den meisten alten Menschen gut funktioniert. Hänni nennt das „die heiteren Fenster des Lebens“. Es geht um Erinnerungen an die Jugendzeit, das Taschengeld, den Schulweg oder das erste „Müntschi“. „Da sitzen Leute von 82 bis 98 beieinander und leicht kommt eine Lebenserfahrung von fast 1000 Jahren zusammen. Die Teilnehmenden registrieren es in der Regel selber mit Verblüffung – eine unerschöpfliche Quelle.“ Im Lauf der Zeit habe er so mehr als 400 Biografien kennengelernt.

Weiterhin aktiv für den Humor

Nun hat Till Heiter/Beat Hänni seine Einsätze beendet – einerseits weil er selbst nicht jünger wird, andererseits weil die Altersheime sich gewandelt haben. Die Menschen bleiben durch Spitex und andere Unterstützung viel länger zuhause, weshalb in den Heimen mehrheitlich stark pflegebedürftige und/oder demente Personen anzutreffen sind. Mit diesen ist eine „Humorwerkstatt“ nach dem beschriebenen Konzept kaum mehr durchzuführen. Hingegen lassen sich vor allem demente Patienten von speziell ausgebildeten Clowns anrühren. Dennoch bleibt Beat Hänni aktiv in der Verbreitung des Humors zur Förderung von Lebensqualität für Ältere. Er hält weiterhin Vorträge; er ist Präsident des Vereins „Humorcare“ und Vizeprä-

sident der „Stiftung Humor und Gesundheit“. Ausserdem engagiert er sich im vierköpfigen Organisationskomitee für den 8. Basler Humorkongress, der am 16./17. September 2017 stattfindet, also genau in den Tagen, wo diese Pantherpost in die Briefkästen gelangt. Das Baselstädtische Gesundheitsdepartement unterstützt diese Veranstaltung, zu der rund 200 Teilnehmende erwartet werden. Ein Referat hält Hänni am Kongress übrigens auch. Titel: „Die leisen Töne des Humors im Alter – ein Erfahrungsbericht.“

Was tun mit dem Pinguin?

Wir wissen, dass ein Humorarbeiter kein Witzeerzähler ist. Dennoch bitten wir Beat Hänni zum Schluss unseres Besuchs in Bottmingen um einen Lieblingswitz. Und dieser lässt nicht lange auf sich warten:

Kommt ein Mann mit einem Pinguin an der Hand auf den Polizeiposten. Er fragt den Wachtmeister am Schalter, was er mit dem Tier tun solle. „Gehen sie mit ihm in den Zolli“, rät der Polizist. „Gute Idee, danke“, sagt der Mann und verabschiedet sich. Am nächsten Tag trifft der Polizist den Mann auf der Strasse – wieder mit dem Pinguin an der Hand. Fragt der Wachtmeister: „Ja, sind Sie denn mit dem Tier nicht in den Zolli gegangen?“ – „Doch doch“, antwortet der Mann, „und heute gehen wir ins Kino.“

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

100 Jahre

Aktiv und bewegt

Let's Dance, Nordic Walking, Yoga, Rückentraining,
Krafttraining, Männerfit, Wandern, Aqua-Gym und vieles mehr!

Schnuppern Sie bei uns oder buchen Sie eine kostenlose
Bewegungsberatung unter www.bb.pro-senectute.ch oder
061 206 44 66.

**Pro Senectute
beider Basel**
bb.pro-senectute.ch



CURA*domizil*
● ● ...IN GUTEN HÄNDEN

365 Tage pro Jahr für Sie im Einsatz

Private Spitex mit Krankenkassen-Anerkennung

für an Demenz erkrankte Menschen und
Personen mit Unterstützungsbedarf

- Entlastung pflegender Angehöriger
- Alltagsbegleitung und Betreuung
- Grundpflege / Haushalt / Nachtwache

Sprechen Sie mit uns. Wir finden eine bedürfnisgerechte Lösung für Sie.

Tel. 061 465 74 00 | info@curadomizil.ch | www.curadomizil.ch

StichhALTig

Zum Jubiläum endlich mal etwas übers Wetter

Es ist Jubiläum. Sie lesen in diesem Moment freundlicherweise grad meine zehnte Kolumne, die ich für die Pantherpost habe schreiben müssen dürfen.

Nachdem weder Herausgeber noch Verleger noch Chefredaktor auf diesen grossen Tag reagiert haben, nicht mit einer Verdoppelung meines Honorars, nicht mit einer Uhr, und auch nicht mit 14 Tage Spreitenbach für zwei Personen, habe ich mir halt selbst überlegt, wie ein derartiger Meilenstein in der Welt-, Europa-, Schweizer- Basler-Blauner-Literaturgeschichte gebührend gefeiert werden könnte. Mit einem Gala-Abend? Mit der Gründung einer Stiftung? Mit einem Fachsymposium unter dem Arbeitstitel „Die Kunst des Kolumnenschreibens für Graue Panther“?

Alles denkbar, aber irgendwie alles zu weit hergeholt, zu abgehoben. Deshalb habe ich mich entschieden, anlässlich dieses Jubiläums über ein Thema zu schreiben, das gleichermassen originell wie populär ist, an das ich mich bisher aber aufgrund seiner Komplexität noch nicht getraut habe.

Über das Wetter

Das ist nicht nur unglaublich kreativ, sondern auch total selbstlos. Denn mich persönlich interessiert das Thema nicht. Kein bisschen. Ja, ich mokiere mich immer ein wenig, wie das Thema „Wetter“ längst an jedem Apéro, Apéro riche und Apéro très riche, am Stammtisch und beim Kaffeeklatsch, zwischen zwei Pissoir-Nachbarn, auf jeder Taxifahrt und schliesslich beim Coiffeurbesuch ist. Und wie auch die Medien ein unglaub-

liches Tamtam zum Thema Wetter machen. Die Zeitungen brauchen pro Tag eine halbe Seite, um mir zu erklären, dass es morgen regnet. Falls es nicht trocken bleibt. Und wenn der Westwind südwärts bläst und ein Azorenhoch mit in die Biskaya nimmt, kann es auch Hagel geben. Oder nicht.

Beim Radio wiederholen sie dauernd ellenlange Talks zwischen der Moderatorin und dem Wetterfrosch, beim staatlichen Fernsehen steigen sie aufs Dach, bei den Privaten stellt sich eine Schönheit mit betonten Kurven vor eine Wand mit vielen Linien, Zahlen, Symbolen und sagt: „Nach dem heutigen Temperaturrückgang auf 24 bis 26 Grad und den Regenschauern über der Alpennordseite dürfen wir uns schon morn wieder auf eine lange, trockene, wolkenlose Periode mit Temperaturen bis zu 38 Grad freuen. Dieses Hoch hält jupeidi und gottseidank für mindestens drei Wochen an.“

Exakt das ist es, was mich bei dieser Totalüberflutung von Wetterberichten verzweifeln lässt: Dass alle Wetterfrösche und Wetterfeen Wärme, Hitze und regenfreie Tage konsequent als grosses Glück anpreisen. Und zwar ein Glück so riesig, dass sie aus Begeisterung über die bevorstehenden 40 Grad am Schatten in frohem Reigen durchs Studio tanzen.

Hallo, gehts noch?! Noch nie von Pflanzen gehört, die es heiss überhaupt nicht mögen, sondern regelmässig Regen brauchen? Noch nie von Tieren gelesen, die bellend, miauend, muhend und wiehernd um 20 Grad Temperatur und um 20 Stunden mit frischem Landre-

gen betteln? Von Fischen, die in den warmen Gewässern verrecken? Von Regenwürmern, die nichts als arme Würmer sind, wenn man ihnen den Regen nimmt?

Nicht zu reden von jenen Menschen, die Hitze hassen und von der Sonne nur den Untergang mögen? Hier denke ich vor allem an mich mit meiner weisen Sommersprossenhaut. Allein schon beim Anschauen eines Ferienprospektes bekomme ich den Sonnenbrand und Angst vor einem Melanom.

Aber ich denke auch an jene in Spitälern, Altersheimen oder Schrebergärten, die bereit wären, ihre halbe AHV zu opfern für ein paar kühle Stunden mit frisch gewaschener Luft.

So lange Meteorologen samt ihren verbündeten TV- und Radio-Moderatoren vor Begeisterung ob der nächsten Schönwetter-Periode die La-Ola-Welle lancieren, wegen eines Tiefs aber den totalen Blues bekommen, so lange Sonnenschein, Hitze und Trockenheit generell als „schönes“ und Regen grundsätzlich als „schlechtes“ Wetter bezeichnet werden, schaue ich mir ganz einfach keinen Wetterbericht mehr an. Und lese keinen und höre keinen mehr.

Sondern ich gehe ans Fenster, schaue, welches Wetter ist. Und beobachte auch, wie sich das Klima wandelt.

Josef Zindel

AHV-Reform: zweimal Ja

Vor einiger Zeit haben wir aufgrund der Monatsveranstaltung vom Juni und der Diskussion im Vorstand folgendes Mediencommuniqué versandt:

„Der Vorstand der Grauen Panther Nordwestschweiz empfiehlt für die grosse AHV-Abstimmung vom 24. September

zweimal Ja. Bei der Vorlage handelt es sich um einen hart erkämpften, typisch schweizerischen Kompromiss, der etliche Fortschritte bringt, aber auch Nachteile aufweist. Doch dieses Reformpaket verschafft der AHV die dringend benötigte Ver-

schnaufpause bis zu einer längerfristigen Reform. Dass eine Ablehnung der Vorlage relativ rasch zu einem besseren Reformpaket führen könnte, halten wir für vollkommen illusorisch: Das zeigt die 20-jährige Geschichte der gescheiterten Reformanläufe.“ *MM*

Hilfsbereitschaft zahlt sich aus

Wer sich im Alter um andere Menschen kümmert, lebt durchschnittlich einige Jahre länger. Zu diesem interessanten Schluss kam kürzlich ein deutsches Forscherteam mit Beteiligung der Universität Basel.

Die Forschenden verglichen Daten von 500 älteren Menschen aus der sogenannten Berliner Altersstudie von 1990 bis 2009. Dabei unterschieden sie Grosseltern, die sich um ihre Enkelkinder kümmerten, und solche, die dies nicht taten. Von denen, die sich um ihre Enkel kümmerten, lebten rund zehn Jahre nach der ersten Befragung 1990 noch etwa die Hälfte. Bei denen, die sich nicht um andere kümmerten, war bereits nach fünf Jahren rund die Hälfte gestorben. Auch das Engagement für Mitmenschen

ausserhalb der Familie zahlt sich demnach aus: Unter den kinderlosen Studienteilnehmern lebten diejenigen im Schnitt drei Jahre länger, die andere emotional unterstützten, im Gegensatz zu denjenigen, die sich nicht auf diese Weise engagierten. Man darf wohl davon ausgehen, dass sich diese Ergebnisse auch auf die Schweiz übertragen lassen. *MM/sda*

Arbeitsgruppe Verkehr: 2. Oktober

Der Termin für eine kurze Auftaktveranstaltung zur geplanten neuen Arbeitsgruppe Verkehr steht fest: Angemeldete und weitere

Interessierte sind eingeladen, sich am Montag, 2. Oktober, anschliessend an die Monatsveranstaltung, um 16.15 Uhr in

der Bar im hinteren Teil des QuBa-Saals zu treffen (vgl. auch die beiliegende Einladung zur Monatsveranstaltung). *MM*

Impressum

Redaktion **Martin Matter (MM)**,
Martin Brodbeck (-eck),
Josef Zindel (JoZ).
Layout **Jürg Seiberth**
Korrektur **Fredy Heller**
Leserbriefe, Artikel, Ideen und auch Kritiken richten Sie stets an die Redaktion Pantherpost, c/o Martin Matter, Therwilerstr. 71, 4153 Reinach, martin.matter@grauepanther.ch
Wiedergabe von Artikeln und Bildern, auch auszugsweise oder in Ausschnitten, nur mit Genehmigung der Redaktion

Wichtige Adressen

Postadresse: Graue Panther Nordwestschweiz, 4000 Basel.
Internet: www.grauepanther.ch
Co-Präsident BS: **Remo Gysin**
061 261 71 95
remo.gysin@grauepanther.ch
Co-Präsident BL: **Hanspeter Meier**
061 461 37 10
hanspeter.meier@grauepanther.ch
Kassier/Mitgliederverwaltung:
Felix Müller
061 701 80 59
felix.mueller@grauepanther.ch
Medien **Martin Matter**
079 437 53 58
martin.matter@grauepanther.ch
Kontakt: **Lise Nussbaumer**, Römergasse 3, 4058 Basel 061 811 41 55
info@grauepanther.ch

Yoga für Pantherinnen und Panther



Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen. Wir üben in kleinen Gruppen von 4 bis 5 Personen. Die Lektionen finden am Montag- und Donnerstagvormittag (10.00-11.30 Uhr) im St. Johann-Quartier in Basel, nahe Kannenfeldplatz, statt. Auf weichen Matten mit Kissen und/oder auf dem Stuhl sitzend führe ich Sie in die Welt des Yogas ein. AHV/IV- und Sozialhilfebezüger/innen erhalten eine Preisreduktion. Einzelstunde CHF 25.-, im Abo (1/4 jährlich) CHF 20.- = 11 Lektionen CHF 220.-.

Habe ich Sie neugierig gemacht? Rufen Sie mich an und wir können einen Termin vereinbaren. Freundliche Grüsse und ein herzliches Namaste
Barbara Feuz
079 822 46 39, www.atempause-yoga.ch