Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (1986)

Heft: 1

Rubrik: Seniorensport

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

#### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

#### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 30.11.2025

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

#### SENIORENSPORT

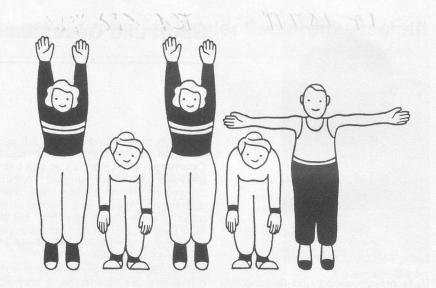
Gesund sein, fit bleiben - Sport treiben!

Seniorensport unter kundiger Leitung erhält fit und bringt Erholung, Entspannung und Freude durch gemeinsames Erleben in der Gruppe. TURNEN, SCHWIMMEN, WANDERN,

SKIWANDERN, VOLKSTANZEN, VELOFAHREN, VITA PARCOURS, TENNIS, LAUFTRÄFF

sind besonders geeignete Sportarten für Senioren, weil sie

- die Ausdauer trainieren
- die Beweglichkeit fördern
- den Kreislauf anregen
- die Muskelkraft stärken
- das Atemvolumen steigern
- den Gleichgewichtssinn erhalten
- das Gedächtnis trainieren



# ALTERSTURNEN

in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen

**Kursbeitrag:** Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung **Anmeldung:** In der Kursstunde

M=Männer. Übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen.

## **GROSSBASEL**

	Allerheiligen Pfarreiheim Laupenring 40	Dienstag	14.30	
	St. Anton, Pfarreiheim Kannenfeldstrasse 35	Montag	14.00 15.00	
	Breite Saalbau	Dienstag Dienstag	14.30 14.15	
[	Weidengasse 53 Davidsbodenstrasse 9 Alterssiedlung	Dienstag	15.30 8.15 9.15	
	Eglise française	Donnerstag Mittwoch	9.30 14.30	
	Holbeinplatz 7 Groupes de langue française:		9.00 9.15 M	
	Grouped de langue mampalee.	Vendredi	14.10 15.20	
	Engelgasse Alterssiedlung Kapellenstrasse 10 Farnsburgerstrasse 58	Montag Donnerstag Freitag	14.30 9.30 15.00	
	Gemeindezentrum Gellertkirche	Dienstag	9.30	
	Christoph-Merian-Platz 5 Güterstrasse 309 Alterssiedlung	Donnerstag	14.30	
	Hagentalerstrasse 49 Alterssiedlung	Mittwoch	9.00	
	Jakobsberg Alterssiedlung Giornicostrasse 144	Donnerstag	9.00 10.00	
	St. Johannes Gemeindehaus, Am Krayenrain 24	Dienstag	14.00 15.00	
	St. Leonhard, Alterssiedlung, Schweizergasse 23	Freitag	15.00	
	Lukaskirche Winkelriedplatz 6	Donnerstag	9.00 10.00 9.30 M	
F	Dekolampad Gemeindehaus Allschwilerplatz 22	Dienstag	14.30 16.00	
	Petersgemeinde Klingelbergstrasse 57	Montag	14.45	
	Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung	Dienstag	9.00 10.00	
		Donnerstag	9.00 10.00 M	

Providentiasaal Heiliggeist Laufenstrasse 46 Saal am Dych, Reding-	Mittwoch Freitag Dienstag	14.00 15.00 14.30 M 9.45
strasse/Gellertstrasse 151 Stephanus Gemeindehaus Furkastrasse 12 Thomaskirche Hegenheimerstrasse 227 Tituskirche Im Tiefen Boden 75 Weiherweg Alterszentrum Rudolfstrasse 43 Wibrandishaus Alterssiedlung Allschwilerplatz 9 Wilhelm-Kleinstr. 19 Alterssiedlung Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370	Dienstag  Donnerstag	13.45 15.00 15.00
	Dienstag Mittwoch Montag  Donnerstag  Donnerstag  Donnerstag	10.00 9.30 8.00 9.00 8.45 9.50 14.00 15.15 8.30 9.45
dandolanigoroti acco or c	Freitag	15.00
KLEINBASEL		
Kleinhüningen Gemeindehaus Wiesendamm 30	Montag Dienstag	14.00 9.30 M 14.00
St. Markus Gemeindehaus Kleinriehenstrasse 71	Montag  Donnerstag	14.30 15.30 9.00
St.Matthäus Gemeidehaus Klybeckstrasse 95	Montag	10.00 9.30 14.30 15.30
Pfarrei St. Clara Lindenberg 12	Dienstag Dienstag	9.30 M 8.45 10.00
Rankhof Alterssiedlung Rankhof 10	Freitag	9.30
Sperrstrasse 100 St.Theodor Gemeindehaus Claragraben 43	Donnerstag Mittwoch Donnerstag	14.30 14.15 9.00
RIEHEN - BETTINGEN		
Andreashaus Keltenweg 41 Diakonissenschwesternhaus,	Montag  Mittwoch	9.00 10.00 M 9.30
Schützengasse 66 St.Franziskus Pfarreiheim	Mittwoch	9.00
Äuss. Baselstrasse 170 Kornfeldkirche	Dienstag	15.00
Kornfeldstrasse 51 Bettingen Schulhaus	Mittwoch	15.00

# SENIORENSPORT

								311	HOULING	Oni
		SEI	NIORENTURI	NEN	Montag 26. Mai				age, BLT, und 8.30 Uhr (die	55 km
für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen  Kursbeitrag: Fr. 3.– inkl. Unfallversicherung			«schw Wir fa			naue Zeit dem Baslerstab chwarzes Brätt» entnehmen!) ir fahren mit dem -T-Veloträmli nach				
Anmeldung:			sicherung					elotrami sdorf.	Inach	
Gemischte G	iruppe	n							/olschwiller – is – Bouxwiller	
GROSSB	ASEI						(Znün	ihalt) - Fe	errette-Linsdorf	
Gellertschulf			Montag	16.30					- Raedersdorf - hwiller -	
Turnhalle Emanuel-		el-Strasse 15	(Frauen- gruppe)						odersdorf-Flüh-	
Missionshau	s-Turn		Mittwoch	14.30	id Ithi		Binnir Toure	nleiter: E	Edy Säuberli	
Neubadschu			Montag	16.30	Donnerstag 5. Juni	13.30	Gartenbad St. Jakob.  Muttenz – Pratteln –			34 km
Turnhalle Marschal		asse 120	0				Frenkendorf – Liestal – Bubendorf – <b>Talhus</b> – Augst –			
KLEINBA	SEI /	DIEHEN					Birsfe	lden.	es Arracio, alterni	
Claraspital-T			Donnerstag	9.00	Montag	13.30			Fritz Thommen Fasanenstrasse.	34 km
Kleinriehe Diakonissen-	enstras	sse 79	14.00	16. Juni		Binzen – Wittlingen – Wallbac Maugenhard – Egringen –				
Riehen, T	Turnsaa	al	WIITIWOCII	14.00			Fischingen - L		ange Erlen.	
Schützen	igasse	66			Donnerstag	13.00			Valdemar Rüber SBB (Veloaufgabe	
	FE Bu				26. Juni		kollek Ahfah		SBB 13.25 nach	
			VELOFAH	REN			Teckn	au.		
			r Begleitung von						ab Tecknau Baselbiet	
			schen Rad- und Ma asels, bei jeder Wi		hinunter – mit Halt in <b>Frenkendorf</b> – nach Birsfelden					
Organisation	nsbeiti			ŭ			Resta	urant Fe	ldschlösschen.	
Anmeldung:	Beim '	Treffpunkt. Wer	nn Sie bei der Fah				Toure	nieiter. E	Erwin Lüdin	
			nelden Sie sich b 54 Basel, Telefon						VOLKSTAN	ZEN
Verantwortlid	che für	die Velotouren							Tell Leading	
tätskarte für	eventu	uellen Grenzübe <b>/elos:</b> Festmor			Rhythmus ur nung in jede	nd Bew Tanzst	egung tunde.	bringen I	edenen Ländern. Fröhlichkeit und E	
	13.30	Hegenheimers	strasse / Alter	20	Kursbeitrag Anmeldung:				sicnerung)	
3. April		Zoll. Hegenheim –	Buschwiller –	km	GROSSB	ASFI				
		Wentzwiller -	Hegenheim –		Oekolampad			alle	Montag	15.00
		Allschwil: Res Jägerstübli.			Allschwil	erplatz	22			
Montag	13.30		Fritz Burkhalter Fasanenstrasse.	29 km	Stephanus, k Furkastra			ehaus,	Freitag	14.30 15.30
14. April		Lange Erlen - \	Weil-Haltingen-		Zwinglihaus Gundeldi	naersti	racce 3	70	Freitag	9.30
		Binzen – <b>Fiscl</b> Restaurant Ta	nne – Efringen –		Gellertkirche				Donnerstag	15.00
		Märkt – Kleinh Tourenleiter: F	lüningen. Fritz Thommen		Christopl	n-Meria	an-Platz	z 5		
Donnerstag			rtenbad.	28 km	KLEINBA	SEL				
24. April					Rankhof, Alto				Freitag	15.00
		Restaurant La	ndskron – rwil – Binningen.		Rankhof Gemeindeha	us		aum	Donnerstag	9.30
.,	10.00	Tourenleiterin	: Elli Lamezan	041	am Wiese	endamr	m 30			
Montag 5. Mai	13.30	Grenzacher Zo Grenzach – W	oll. yhlen – Herten –	34 km	RIEHEN					
		Rheinfelden:			Freizeitanlag		lauer		Montag	
		Augst - Birsfe	Iden: Restaurant		Bluttrainv	weg 12		(Fortg.)	1. Gruppe 2. Gruppe	14.30 16.00
		Hard. Tourenleiter: E	Erwin Lüdin		Gemeindestu			nalle	Freitag	9.30
Donnerstag	13.30	Hegenheimers		35 km	Bahnhofs	sırasse	28			

Donnerstag 13.30 Hegenheimerstrasse / Alter 15. Mai Zoll.

Häsingen – Bartenheim –
Sierentz – **Kembs** – Rosenau –
Neudorf – Hüningen (Sandoz).
Tourenleiter: Walter Oes

Anmeldungen und Auskünfte Montag-Freitag 8.00-11.30 h Telefon 23 30 71

# Rückenschwimmen – für Ihre Gesundheit



Neu! RÜCKENSCHWIMMEN

Voraussetzungen: Einfache Schwimmkenntnisse Kurszeit:

Jeweils Mittwoch, 10.30-11.15 Uhr Kursdauer: 16. April-18. Juni 1986 (10 × 45 Min.). Schwimmbecken: Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20 (neben Personalrestaurant)

Kursleiterinnen:

Kursgeld:

Anmeldung:

Yvonne Knöri, Marlene Storz Fr. 60.- inkl. Schwimmbad-Eintritte und Unfallversicherung

Bei Pro Senectute, Telefon 23 30 71,

8.00-11.30 Uhr

Gehören Sie auch zu jenem recht grossen Anteil unserer älteren Bevölkerung, die zeitweise bis stets Rücken-, Hüftoder 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 sochen Patienten oft das Rükkenschwimmen.

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

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

#### SCHWIMMEN

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

Kursbeitrag (inkl. Eintritt und Unfallversicherung):

Fr. 4.-Einzeleintritt 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

Kapellenstrass	e 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, Alt	erszentrum, Rudol	fstrasse 43
	0.00 10.15	

Nichtschwimmer 9.30 - 10.15Montag Freies Schwimmen 10.15-11.00 14.00-15.30 Freies Schwimmen 15.30-16.15 Schwimmer 16.15-17.00 Nichtschwimmer

Dienstag	9.00–10.00	Wassergymnastik und Schwimmen
Mittwoch	14.00–15.30 14.30–15.15	Freies Schwimmen Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Freies Schwimmen
Secolacker (	Sniagalhargetracea	24

Nichtschwimmer Donnerstag 14 30-15 15 15.15-16.00 Schwimmer

Vincentianum, Socinstrasse 42

9.30-11.00 Freies Schwimmen Freitag

Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20

(neben Personal-Restaurant) Mittwoch 9.00- 9.45 Nichtschwimmer 9.45-10.30 Freies Schwimmen Nichtschwimmer 14.15-15.00 15.00-15.45 Freies Schwimmen

#### KLEINBASEL

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

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

#### RIEHEN

Wasserstelzenschulhaus

16.15-16.45 Nichtschwimmer Mittwoch 17.00-17.45 Freies Schwimmen

#### WANDERN

in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen 1-5 Std. Durchführung bei jedem Wetter.

Organisationsbeitrag (inkl. Unfallversicherung): Fr. 2.- innerhalb und Fr. 3.ausserhalb der Regio.

Anmeldung beim Treffpunkt.

Mitnehmen: Gute Schuhe und einen Regenschutz. Tram- und Bahnabonnements, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Am 31. Mai ist Fahrplanwechsel. Bitte im «schwarze Brätt» nachsehen, ob Besammlungs- und Abfahrtszeiten noch stimmen!

#### DIENSTAGGRUPPE 1 (1½-2½ Std.)

Wanderleiterinnen: Lies Keller, Rita Müry

8. April 13.15 Heuwaage.

Wir fahren nach Oberwil (13.40 ab Bottmingen) und wandern nach Schönenbuch.

22. April 12.50 Weilstrasse, Riehen, Haltestelle Tram 6. Abfahrt 13.00 über Weil nach Hammerstein. Wanderung über Holzen nach Wollbach. Pass und DM mitnehmen.

13.10 Aeschenplatz. 6. Mai

Wir fahren nach Dornach und Gempen. Wanderung auf dem NW-Plateau.

13.15 Bahnhof SBB. 20. Mai

Abfahrt 13.25 nach Gelterkinden, Postauto nach Rünenberg.

Wanderung über die Ruine Scheidegg nach Gelterkinden

11.30 Badischer Bahnhof, Schalterhalle. 3. Juni

Abfahrt 11.50 nach Schopfheim, mit Bus nach Adelhausen (Kollektivbillett). Wanderung über die Hohe Flum. Pass und DM mitnehmen.

17. Juni 13.10 Bahnhof SBB.

Abfahrt 13.22 nach Grellingen. Billett: Grellingen

Mit Postauto nach Himmelried.

Wanderung zum Eigenhof (Einkehr) und durch das Pelzmühletal nach Grellingen.

## **DIENSTAGGRUPPE 2**

(Kurzwanderungen 1-11/2 Std.)

Wanderleiterinnen: Martha Fischer, Alice Weber

15. April 13.10 Aeschenplatz.

Abfahrt 13.20 nach Dornach, mit Bus nach Gempen. Wir wandern nach Büren. Zurück mit Bus nach Liestal

Wanderleiterin: Martha Fischer.

29. April 12.45 Heuwaage.

Abfahrt 13.10 nach Ettingen.

Wanderung durch den Wald nach Aesch (Einkehr). Wanderleiterin: Alice Weber.

13. Mai 12.10 Bahnhof SBB, Schalterhalle.

Abfahrt 12.25 nach Gelterkinden, Fahrt mit Bus nach Buuseregg.

Billett: Gelterkinden, retour ab Rheinfelden. Wanderung nach Maisprach. Mit Bus nach Rhein-

Wanderleiterin: Martha Fischer.

27. Mai 13.10 Bahnhof SBB, Schalterhalle.

Abfahrt 13.25 nach Sissach, mit Bus Richtung Sissacherfluh.

Wir wandern nach Hersberg (Einkehr) und zurück mit Bus nach Liestal.

Wanderleiterin: Alice Weber.

10. Juni 12.50 Heuwaage.

Abfahrt 13.00 nach Flüh, mit Bus nach Metzerlen. Wir wandern nach Mariastein (Einkehr) und eventuell zurück nach Flüh.

Wanderleiterin: Martha Fischer.

24. Juni 13.00 Aeschenplatz, Reigoldswiler Bus.

Abfahrt 13.10 nach Liestal, mit PTT nach St. Pantale-

Wanderung durch das Oristal nach Liestal. Wanderleiterin: Alice Weber.

## MITTWOCHGRUPPE 1 (2½-3 Std.)

Wanderleiterin: Zita Kuhn

23. April 9.00 Schalterhalle SBB.

Abfahrt 9.25 nach Tecknau. Für Umweltabonnenten: 9.10 ab Aeschenplatz bis Liestal. 9.42 ab Liestal bis Tecknau, Fr. 3.-

Wanderung über Wenslingen (Mittag) eventuell Ol-

tingen zu den Anwilerweihern.

9.00 Schalterhalle SBB. 7. Mai

Abfahrt 9.25 nach Gelterkinden, mit Postauto nach Waldegg.

UWS-Abonnenten: 9.10 ab Aeschenplatz bis Liestal.

Billett Liestal - Gelterkinden Fr. 2.20.

Wanderung über die Sissacherfluh bis Alpbad (Mittag) - weiter nach Lausen.

9.00 Schalterhalle SBB. 21. Mai

Abfahrt 9.25 nach Zwingen, mit dem Postauto zum

Passwang-Tunnel.

Wanderung zum Vogelberg (Mittag) – über die Ulmethöchi und Aletechopf – Ruine Ramstein – bis Eichhöchi oder über Balsberg nach Reigoldswil.

Mit Bus zurück nach Basel.

10.00 Hörnli Grenze, Bus 31. 4. Juni

Wanderung dem Schneckenberg/Dinkelberg entlang, durch wunderschöne Buchshecken zur Chrischona (Mittag) und hinunter nach Riehen.

Pass oder Identitätskarte mitnehmen!

25. Juni 10.30 Riehen Grenze (deutsche Seite!)

Abfahrt 10.38 (letzte Möglichkeit 10.53) nach Lörrach und mit Bus 318 nach Nollingen.

Wir wandern nach Niedereichsel (Mittag) und über Siebenbannstein bis Salzert oder Riehen Grenze. Pass oder Identitätskarte und DM mitnehmen!

## MITTWOCHGRUPPE 2 (Wanderungen mit Führungen)

Wanderleiterinnen: Ella Hügin, Vreni Rupp

16. April Führung durch das Goetheanum 12.50 Aeschenplatz, Tram 10.

Abfahrt 13.00 nach Dornach, 13.37 ab Dornach zum Goetheanum

Kleiner Rundgang begleitet durch Architekt Johannes Gass

Anschliessend geführte Besichtigung des Goetheanums (reduzierter Eintrittspreis: Fr. 3.-). Nach dem Zvieri Rückwanderung nach Arlesheim.

Titterten, ein Dorf im oberen Baselbiet 14. Mai

12.00 Aeschenplatz, Bushaltestelle (Bus 70).

Abfahrt 12.10 nach Reigoldswil. Billett: Reigoldswil retour.

Wir wandern durch den Fluhgraben nach Titterten (ca. 11/2 Std.).

Fräulein Barbara Zwygart erzählt uns Wissenswertes über das Dorf, zeigt uns das Kirchlein und spielt auf der Orgel.

11. Juni Botanische Wanderung mit Herrn Dr. R. Massini 13.10 Schalterhalle SBB.

Abfahrt 13.22 nach Grellingen.

Billett: Grellingen retour.

Auf der Wanderung durch das romantische Kasteltal betrachten wir die Waldflora und die seltenen Orchideen am Weg (ca. 11/2 Std.).

Zvieri im Restaurant Waldeck.

#### **DONNERSTAGGRUPPE 1**

Wanderleiterin: Martha Rudel

17. April 13.20 Heuwaage, Tram 17.

Fahrt nach Rodersdorf. Wanderung über Usserholz nach Flüh.

Identitätskarte und Kleingeld für Billett-Automat

nicht vergessen!

13.45 Aeschenplatz, Tram 11. 15. Mai

Aesch - Pfeffinger-Schloss - Nenzlingen - Grellin-

19. Juni 14.00 Aeschenplatz, Tram 10.

Frühsommer-Wanderung in und um Arlesheim.

#### DONNERSTAGGRUPPE 2 (3-31/2 Std.)

Wanderleiterinnen: Meta Meier, Martha Zähndler

24. April 11.10 Schalterhalle SBB.

Mit SBB und PTT nach Wegenstetten.

Billett: Gelterkinden retour.

Wanderung zum Unterweidli - Asphof - Ormalin-

gen.

10.30 Badischer Bahnhof. 29. Mai

Fahrt nach Steinen (Kollektivbillett).

Wir wandern zum Vogelpark.

Picknick. Verpflegung am Kiosk möglich.

Pass oder Identitätskarte und DM nicht vergessen!

26. Juni 9.10 Schalterhalle SBB.

Abfahrt 9.25 nach Zwingen, mit PTT zum Passwang-

tunnel

Passwang - Vogelberg - Bürten - Wasserfalle

(Bahn).

Picknick.

#### DONNERSTAGGRUPPE 3 (3½-4½ Std.)

Wanderleiter: Lotte Oberhausser, Joseph Giger

3. April 8.30 Schalterhalle SBB.

Billett: Grellingen retour.

Mit Postauto bis Vorder Igraben. Vorder Igraben – Nunningen – Himmelried.

Picknick oder Restaurant.

17. April 9.10 Weilstrasse, Tram 6.

Tüllingen Kirche - Lucke - Kandern\*

Picknick. Restaurant erst in Kandern!

Pass und DM nicht vergessen!

15. Mai Auf vielseitigen Wunsch: Wiederholung Hallwiler-

see, diesmal im Frühjahr.

7.00 Schalterhalle SBB (Kollektivbillett).

Hallwilersee-Rundwanderung.

Picknick oder Restaurant.

**Anmeldung erforderlich bis 12. Mai** über Mittag oder ab 18 Uhr, Tel. 396524 oder 233211.

7.20 Badischer Bahnhof. 22. Mai

Kollektivbillett, bitte frühzeitig kommen!

Schönau - Holzen - Kreuz - Herrenschwand\* -

Tunau - Schönau.

Picknick oder Restaurant.

Pass und DM nicht vergessen!

8.15 Schalterhalle SBB. 5. Juni

Mit Postauto bis Oberhof.

Billett: Frick retour.

Oberhof – Willnau\* – Ruine Homberg – Frick.

Picknick oder Restaurant.

18. Juni 6.45 Badischer Bahnhof.

Mittwoch! Kollektivbillett, bitte frühzeitig kommen!

Hebelhof - Herzogenhorn - Gisiboden\* - Todtnau.

Picknick oder Restaurant.

Pass und DM nicht vergessen!

\*Verpflegungsmöglichkeit



## DONNERSTAGGRUPPE 4 (4-5 Std.)

Wanderleiter: Margrit Burgener, Paul Herzog, Heini Krähenbühl

3. April 8.15 Schalterhalle SBB.

Abfahrt 8.33 nach Frick, mit Bus nach Staffelegg.

Billett: Frick, retour ab Brugg. Busbillett löst der Wanderleiter.

Wanderung über Linn\* - Vierlinden - nach Brugg.

Wanderleiter: Heini Krähenbühl. 10. April **9.10 Schalterhalle SBB.** Abfahrt 9.25.

Billett: Frenkendorf einfach.

Frenkendorf - Röserental - Gempen\* - Arlesheim.

Wanderleiterin: Margrit Burgener.

24. April 9.00 Schalterhalle SBB. Abfahrt 9.12.

Billett: Rheinfelden, retour ab Augst. Blueschtbummel: Rheinfelden - Dornhof\* - Aris-

dorf - Augst.

Rucksackverpflegung. Wanderleiter: Paul Herzog.

8.00 Schalterhalle SBB. 15. Mai

Abfahrt 8.18 nach Moutier – Oberdorf, Luftseilbahn

Weissenstein (Kollektivbillett).

Kurhaus Weissenstein - Balmberg - Hinterhof-

bergli\* - Hinteregg - Balsthal.

Rückfahrt mit PTT nach Waldenburg, mit Bahn bis

Basel Wanderleiter: Heini Krähenbühl.

Anmeldung bis 12. Mai an Heini Krähenbühl, Tel.

385838

22. Mai 8.10 Schalterhalle SBB. Abfahrt 8.25.

Billett: Sommerau, retour ab Gelterkinden.

Sommerau - Stierengraben - Giessenfall - Rünen-

berg - Gelterkinden.

Wanderleiterin: Margrit Burgener.

8.05 Schalterhalle SBB. Abfahrt 8.18. 29. Mai

Billett: Laufen, retour ab Liesberg.

Laufen - Huggerwald\* - Liesberg. Rucksackver-

pflegung.

Wanderleiter: Paul Herzog.

8.00 Mustermesse. 5. Juni

8.00 Abfahrt mit Car Achermann nach Bernau. Wanderung über Hof - Hofeck - Auf der Wacht -

Blössling - Prägereck - Hochkopfhaus.

Rucksackverpflegung. Pass und DM nicht vergessen!

Wanderleiter: Heini Krähenbühl.

Anmeldung bis 3. Juni an Heini Krähenbühl, Tel.

385838.

12. Juni 7.45 Schalterhalle SBB. Abfahrt 8.01.

Billett: Laufen retour.

PTT löst die Wanderleiterin.

Passwangtunnel - Hohe Winde - Welschgätterli -

Stierenberg - Grindel.

Rucksackverpflegung.

Wanderleiterin: Margrit Burgener.

26. Juni 7.50 Schalterhalle SBB, Abfahrt 8.01.

Billett: Zwingen, retour ab Laufen.

PTT löst der Wanderleiter.

Zwingen - Büsserach - Fehren\* - Breitenbach -

Laufen.

Rucksackverpflegung.

Wanderleiter: Paul Herzog.

# FREITAGGRUPPE 1 (11/2-21/2 Std.)

Wanderleiterinnen: Ruth Hofer, Annemarie Zurflüh

4. April 13.00 Aeschenplatz.

Abfahrt 13.10 nach Dornach.

Wir fahren nach Gempen und wandern Hirt - Gill -Schartenmatt - Baumgarten - Im finstern Boden -Schlosshof - Arlesheim.

18. April 12.45 Aeschenplatz.

12.56 Abfahrt nach Aesch, mit Bus nach Pfeffingen. Wanderung zum Glögglifels - über die Nenzlingerweid - nach Nenzlingen - übers Usserfeld nach Grellingen.

2. Mai 12.10 Schalterhalle SBB.

Abfahrt 12.25 nach Gelterkinden-Rothenfluh. Wir wandern um den Talweiher – hinauf zum Barmenhof - über Wenslingen erreichen wir Oltingen.

16 Mai Heuwaage, BLT.

Abfahrt 13.20 nach Flüh und Hofstetten. Wir wandern über Oberfeld - Ob der Sennmatt -Mettli - Chirsgarten - nach Hofstetten zurück.

30. Mai 13.15 Allschwil, Endstation Tram 6.

Mit Bus nach Schönenbuch.

Wanderung im Elsass – über den Geisberg nach Wentzwiller (Zvierihalt) – über die Höhe zurück nach Schönenbuch.

Pass oder Identitätskarte und FFr. mitnehmen!

13. Juni 12.30 Schalterhalle SBB.

Abfahrt 12.49 nach Rheinfelden und Maisprach. Wanderung nach Bad Stockacker - Breitfeld -Strick - Wintersingeregg - Hölihof - Maisprach.

27. Juni 11.50 vor dem Badischen Bahnhof.

Abfahrt 12.00 mit dem Kandererbus nach Hammer-

Waldwanderung Wolfsschlucht - Hasenberg - Büttental - Holzen - durch die Reben zurück nach Hammerstein.

Pass oder Identitätskarte und DM nicht vergessen!

FREITAGGRUPPE 2

(Kurzwanderungen 1-1½ Std.)

Wanderleiterin: Berta Bürglin 11. April 13.15 Heuwaage.

Abfahrt 13.30 nach Bättwil.

Wanderung über Biel nach Oberwil.

25. April 13.10 Schalterhalle SBB.

Abfahrt 13.25 nach Gelterkinden, mit Postauto bis

Buuseregg.

Wanderung nach Maisprach.

9. Mai 12.45 Aeschenplatz.

Abfahrt 13.00 nach Dornach, mit Bus nach Gempen. Wanderung nach Seewen.

13.00 Schalterhalle SBB. 23. Mai

Abfahrt 13.22 nach Grellingen, mit Postauto nach

Himmelried.

Wanderung nach Eichhof.

13.00 Schalterhalle SBB. 6. Juni

Abfahrt 13.25 nach Sommerau. Wanderung nach Rünenberg.

20. Juni 10.20 Aeschenplatz.

Fahrt nach Dornach, mit Postauto nach Gempen.

Wir wandern???

## SONNTAGGRUPPE (ca. 21/2 Std.)

Wanderleiterin: Martha Zähndler

13. April 12.00 Badischer Bahnhof (Kollektivbillett).

Von Eimeldingen – zum Rhein – Efringen.

Kleinen Imbiss mitnehmen.

Pass oder Identitätskarte nicht vergessen!

4. Mai 12.00 Schalterhalle SBB.

Abfahrt 12.12 nach Möhlin, mit SBB und PTT nach

Hellikon.

Billett: Möhlin retour.

Wir wandern über Egg - Arflete - nach Zuzgen.

Kleinen Imbiss mitnehmen!

8. Juni 10.05 Aeschenplatz.

Abfahrt 10.10 mit Bus 70 nach Bretzwil.

Wanderung durch den Buchberg - nach Nunnin-

gen. Picknick mitnehmen.

#### VITA PARCOURS

Von Ende April-Oktober einmal wöchentlich im Allschwilerwald, unter der Führung einer erfahrenen Seniorensport-Leiterin.

Das Übungsprogramm ist speziell auf die Senioren abgestimmt.

Treffpunkt: 9.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation Tram, ca. 10 Minuten zu Fuss in Richtung Schiessstand.

Zeit: Jeden Donnerstag von 9.15 - ca. 10.30 Uhr, bei jeder Witterung.

Kleidung: Bequeme, flache Schuhe, Hose, Bluse oder Hemd, oder wie es Ihnen am bequemsten ist.

Regenschutz bei schlechter Witterung. Umkleiden: Es steht ein abschliessbarer Garderobenraum zur Verfügung.

Organisationsbeitrag:

Fr. 2.- inkl. Unfallversicherung. Anmeldung: Beim Treffpunkt

Leitung: Rita Jaus, Paradieshofstr. 30, 4054 Basel, Telefon 391078.

# Neu: Kegelgruppe für Senioren

• Haben Sie Lust, regelmässig in gemütlicher Gesellschaft zu kegeln?

• Sind Sie vielleicht Anfänger und möchten diesen Sport bei einem erfahrenen Kegler lernen?

Dann melden Sie sich doch an!

Ab April treffen wir uns einmal pro Woche für zwei Stunden in unserer neuen Kegelgruppe. Damen und Herren im Seniorenalter, Anfänger und erfahrene Kegler sind herzlich willkommen. Hier die nähern Angaben:

## Eröffnung: Donnerstag, 3. April, 1986, 14 Uhr

Kegelbahn: Restaurant Marmite, Klybeckstrasse 15, Basel

Fr. 5.- pro Nachmittag für Kegelbahn, Unfallversicherung Kosten:

und allgemeine Spesen

Anmeldung erforderlich beim Leiter der Kegelgruppe: Paul Häring,

Dörnliweg 19, 4125 Riehen, Telefon 49 66 26

auch bei der Pro Senectute, Luftgässlein 1, Telefon 23 30 71 Auskünfte

# Neu! Senioren-Laufträff

Warum haben eigentlich pensionierte Damen und Herren etwas gegen die Bezeichnung «Senior»? Senior-Chef einer Firma wäre doch keine schlechte Sache.

Also, wir wollen es ab Frühjahr 1986 mit einem Senioren-Laufträff versuchen. Bei einem Laufträff trifft man sich zum Laufen, manche nennen es auch Jogging, aber alle wollen sich im Trab durch die Landschaft bewegen. Jogging ist längst keine Mode mehr, schon eher ein Verhalten, womit wir unser Leben bereichern und Leib und Seele gesund halten können.

Bereits sind Seniorinnen und Senioren im Wald oder auf der Finnenbahn laufend anzutreffen. Warum nicht auch Sie? Sie sollten sich jetzt einen «Schupf» geben, das zu tun, was Sie vielleicht schon lange wollten. Der Laufträff wäre ein guter Einstieg.

Ein- oder zweimal pro Woche treffen sich Seniorinnen und Senioren bei der Schorenmatte, machen sorgfältig Gymnastik und gehen dann in möglichst ausgeglichenen Gruppen zum Laufen in die Langen Erlen.

Und so stellen wir uns die Teilnehmer/innen vor:

Alter ab 55 Jahren, ohne Herz-Kreislauf-Beschwerden. Sportlich ausgerüstet mit guten Jogging-Schuhen und bei Bedarf mit Trainingsanzug.

So wollen wir die Gruppen bilden:

- Teilnehmer/innen ohne sportliche Erfahrung, die noch nicht in der Lage sind, 5 Minuten am Stück zu traben, sondern die dazwischen marschieren.
- Teilnehmer/innen, deren sportliche Tätigkeit schon etwas zurückliegt, also Wiedereinsteiger mit dem Ziel, im Laufe des Trainings 15 Minuten am Stück laufen zu können.
- Teilnehmer/innen, die bereits in der Lage sind, 20 Minuten zu laufen.

Möchten Sie mitmachen? Dann kommen Sie zur Eröffnung!

Hans Huggenberger a. Turninspektor Kleidung

Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung

Umkleiden

Beim Ausgangspunkt steht eine abschliessbare Garderobe mit Duschen zur Verfügung

Organisationsbeitrag

Fr. 2.- (inkl. Unfallversicherung)

Anmeldung

Beim Treffpunkt

Das ist der Treffpunkt:

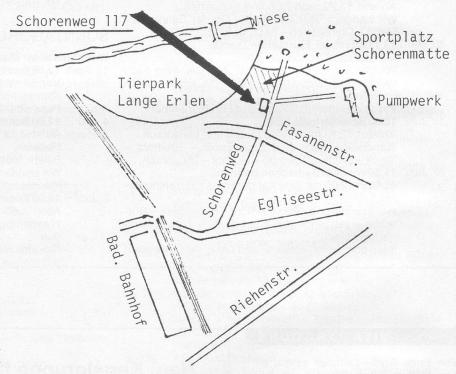
Garderobengebäude = Ökonomiegebäude mit dem grossen Vordach

Eröffnung

Dienstag – Laufträff, 15. April 1986, 9.30 Uhr

Donnerstag – Laufträff, 17. April 1986, 17.30 Uhr

Wie kommt man hin:
1. Mit dem Bus Nr. 36 A
ab Bad. Bahnhof
bis Schorenweg
2. mit dem Velo
3. mit dem Auto: aber es
gibt unmittelbar bei
der Garderobe keine
Parkplätze



# in Basels nä

Jeden Dienstag- und Freitagmorgen mit Car nach Rheinfelden.

**KURZENTRUM RHEINFELDEN** 

**WASSERGYMNASTIK IM** 

Dauer der Kur: Jeweils 3 Monate Anmeldung und nähere Auskünfte bei Helen Ehrsam, Lachmattstrasse 53, 4132 Muttenz, Telefon 61 39 15

### SKIWANDERN

Seit Dezember bis März jeden Donnerstag bei guten Schneeverhältnissen in Basels näherer Umgebung, im Jura oder Schwarzwald.

Als Vortraining einmal wöchentlich Skiturnen in Basel.

Kursbeitrag (inkl. Unfallversicherung):Fr. 5.– + Reise- und Verpflegungskosten für Tagesausflüge

Fr. 2.- für Skiturnen

Anmeldung:

Bei Frau M. Burgener Hirzbrunnenstrasse 101, 4058 Basel Telefon 491954 TENNIS

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gute Kondition ist eine wünschenswerte Voraussetzung zum Mitmachen. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

**Spielort:** Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf, Montag- bis Freitagmor-

Kosten (inkl. Unfallversicherung):

Saisonabonnement Sommer Fr. 110.-Winter Fr. 140.-

Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer ist möglich.

**Anmeldung:** Pro Senectute, Telefon 23 30 71, 8.00 – 11.30 Uhr