

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1986)
Heft: 4

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: 17.01.2026

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

SENIORENSPORT

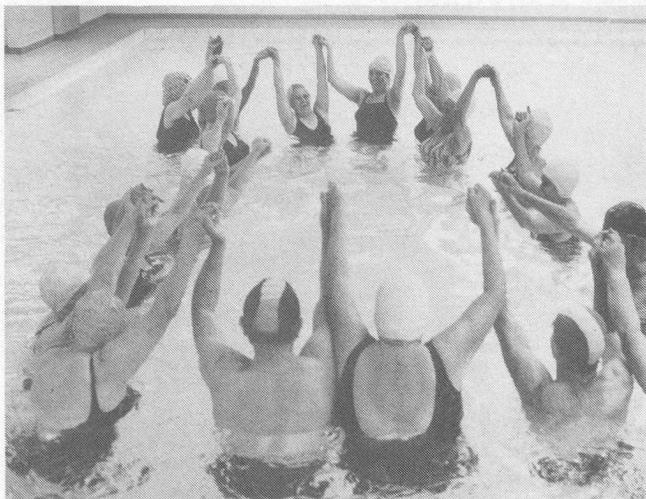


Foto Claude Giger



Foto Claude Giger

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 Weidengasse 53	Dienstag	14.30 14.15 15.30
Davidsbodenstrasse 9 Alterssiedlung	Dienstag	8.15 9.15
Eglise française Holbeinplatz 7	Donnerstag	9.30
Groupes de langue française:	Mittwoch	14.30
	Freitag	9.00
	Lundi	9.15 M
	Vendredi	14.10 15.20
Engelgasse Alterssiedlung Kapellenstrasse 10	Donnerstag	9.00 10.00
Farnsburgerstrasse 58 Gemeindezentrum	Freitag	15.00
Gellertkirche Christoph-Merian-Platz 5	Dienstag	9.30
Gundeldingerhof Alterssiedlung Bruderholzweg 3	Mittwoch	9.00
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, Schweizerstrasse 23	Freitag	15.00
Lukaskirche Winkelriedplatz 6	Donnerstag	9.00 10.00
Migros Clubschule/Gundelitor Jurastrasse 4	Freitag	16.00 17.00
Oekolampad Gemeindehaus Allschwilerplatz 22	Dienstag	9.30 M 14.30 16.00
Petersgemeinde Klingelbergstrasse 57	Montag	14.45
Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung	Dienstag	9.00 10.00 9.00 10.00 M
	Donnerstag	

Providentiasaal Heiliggeist Laufenstrasse 46	Mittwoch	14.00 15.00
Saal am Dych, Redingstrasse/ Gellertstrasse 151	Freitag	14.30 M
Stephanus Gemeindehaus Furkastrasse 12	Dienstag	9.45
Thomaskirche Hegenheimerstrasse 227	Donnerstag	13.45 15.00
Tituskirche Im Tiefen Boden 75	Dienstag	15.00 10.00
Weiherweg Alterszentrum Rudolfstrasse 43	Mittwoch	9.30
Wibrandishaus Alterssiedlung Allschwilerplatz 9	Montag	8.00
Wilhelm-Klein-Str. 19 Alterssiedlung	Donnerstag	9.00 8.45
Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370	Donnerstag	9.50 14.00
	Freitag	15.15
		8.30
		9.45
		15.00

KLEINBASEL

Claraspital-Turnhalle Kleinriehenstrasse 79	Montag	16.00
Kleinhüningen Gemeindehaus Wiesendamm 30	Donnerstag	10.00
	Montag	14.00
	Dienstag	9.30 M
		14.00
		15.30
St. Markus Gemeindehaus Kleinriehenstrasse 71	Montag	14.30
St. Mattheüs Gemeindehaus Klybeckstrasse 95	Donnerstag	9.00
	Montag	9.30
		14.30
		15.30
Pfarrei St. Clara Lindenberg 12	Dienstag	9.30 M
Rankhof Alterssiedlung Rankhof 10	Freitag	8.45
Sperrstrasse 100	Donnerstag	10.00
St.Theodor Gemeindehaus Claragraben 43	Montag	9.00
		14.30
		14.15
		9.00

RIEHEN – BETTINGEN

Andreashaus Keltengasse 41	Montag	9.00
Diakonissenschwesternhaus, Schützengasse 66	Mittwoch	10.00 M
St.Franziskus Pfarreiheim Äuss. Baselstrasse 170	Mittwoch	9.30
Kornfeldkirche Kornfeldstrasse 51	Mittwoch	9.00
Bettingen Schulhaus	Dienstag	15.00
	Mittwoch	15.00



Foto Claude Giger

SCHWIMMEN

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

Kursbeitrag inkl. Eintritt und Unfallversicherung:

Einzelbeitritt Fr. 4.–

10er-Abonnement Fr. 32.–/20er-Abonnement Fr. 58.–

Im Schwimmbecken des Kantonsspitals ist das Abonnement nicht gültig. Eintritt Fr. 3.50 pro Mal.

Anmeldung: In der Kursstunde

GROSSBASEL**Kapellenstrasse 17 «Dalbehof»**

Montag	9.30–11.00	Freies Schwimmen
	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Freies Schwimmen
Dienstag	9.00–09.45	Wassergymnastik
	9.45–10.30	und Schwimmen
Donnerstag	14.30–15.30	Nichtschwimmer und Schwimmer

Weiherweg, Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Montag	9.30–10.15	Nichtschwimmer
	10.15–11.00	Freies Schwimmen
	14.00–15.30	Freies Schwimmen
	15.30–16.15	Schwimmer
	16.15–17.00	Nichtschwimmer
Dienstag	8.30–9.15	Wassergymnastik
	9.15–10.00	und Schwimmen
	14.00–15.30	Freies Schwimmen
Mittwoch	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Freies Schwimmen

Sesselacker, Spiegelbergstrasse 24

Donnerstag	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Schwimmer

Vincentianum, Socinstrasse 42

Freitag	9.30–11.00	Freies Schwimmen
---------	------------	------------------

Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20

(neben Personal-Restaurant)

Mittwoch	9.00–10.00	Nichtschwimmer
	10.00–11.00	Freies Schwimmen
	14.15–15.00	Nichtschwimmer
	15.00–15.45	Freies Schwimmen

Bethesdaspital, Gellertstrasse 144

Wassertemperatur 33°

(Kursbeitrag: Fr. 6.– pro Mal)

Dienstag	10.00–10.30	Wassergymnastik, freies Schwimmen
----------	-------------	--------------------------------------

RÜCKENSchwIMMEN

Möchten Sie das Rückenschwimmen lernen? Haben Sie öfters Rückenbeschwerden? Die harmonische Fortbewegung auf dem Wasser in Rückenlage ist etwas vom Besten zur Haltungskorrektur der Wirbelsäule und zur Entspannung von verkrampfter Muskulatur. Auch die Ärzte unterstützen diese Schwimmart als Massnahme gegen verschiedene schmerzhafte Beschwerden.

In unserem Kurs haben Sie Gelegenheit, im warmen Wasser das Rückenschwimmen von Grund auf zu lernen oder Ihre Schwimmkenntnisse zu verbessern. Sie werden sich nach der Schwimmlektion entspannt und leicht fühlen! Machen Sie mit!

Unser nächster Kurs:

Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals,
Eingang Hebelstrasse 20
(neben Personalrestaurant)

Zeit Jeweils Dienstag 10.00–10.45 Uhr
Dauer 6. Januar–17. März 1987
(10 x, ohne Fasnachtsdienstag)

Leitung Silvia Rysler, Marlene Storz
Kosten Fr. 60.– inkl. Schwimmbad-Eintritte und
Unfallversicherung

Voraussetzungen Einfache Schwimmkenntnisse

Anmeldung Pro Senectute, Luftgässlein 1,
Telefon 23 30 71, 8.00–11.30 Uhr

WASSERGYNASTIK IM KURZENTRUM RHEINFELDEN

Jeden Dienstag- und Freitagmorgen mit Car nach Rheinfelden.

Dauer der Kur: Jeweils 3 Monate.

Abfahrtszeiten: Dienstag: 8.30 Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring, 8.40 Aeschenplatz vor der ASAG. Freitag: 7.50 Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring, 8.00 Allschwilerplatz, 8.10 Aeschenplatz vor der ASAG, 8.15 Birsfelden Restaurant Hard.

Anmeldung und nähere Auskünfte bei Helen Ehrlsam, Lachmattstrasse 53, 4132 Muttenz, Telefon 61 39 15.



Foto G. Gygax

SKIWANDERN

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

Einmal wöchentlich Skiturnen in Basel: Kursbeitrag Fr. 2.—.

Anmeldung: Bei Frau M. Burgener, Telefon 49 19 54.

VELOFAHREN

Vom April bis Oktober alle 14 Tage Velotouren in der Regio, begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB).

Wiederbeginn im April 1987.

VITA PARCOURS

Einmal wöchentlich vom April bis Oktober am Donnerstagmorgen im Allschwilerwald unter der kundigen Führung einer Seniorensportleiterin. Das Übungsprogramm ist speziell auf die Senioren abgestimmt.

Wiederbeginn im April 1987.

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 Grenzübergang.

Wegen eventuellen Änderungen immer auch im «schwarze Brätt» des Baslerstabs nachsehen!

Dienstaggruppe 1 (1½–2½ Std.)

Wanderleiterinnen:

Lies Keller, Tel. 42 70 10; Rita Müry, Tel. 41 41 56

16. Dez. **14.30 Heuwaage.** Weihnachtswanderung.

6. Jan. **13.30 Bettingen** (letzter Bus ab Bettingerstrasse 13.17).

Wanderung über den Lenzen – Buchsweg zum Hörnli felsen und über Ausserberg nach Bettingen. Da der Weg über deutsches Gebiet führt, bitte Pass oder Identitätskarte mitnehmen.

20. Jan. **13.00 Haltestelle Reigoldswilerbus Aeschenplatz.** 13.10 Abfahrt nach Altmarkt. Wanderung nach Bad Bubendorf.

3. Febr. **13.30 Riehen Grenze.** Wanderung nach Thumringen. Pass und DM mitnehmen.

17. Febr. **13.30 Leimgrubenweg** (Tram 16 oder Bus 36). Wanderung über das vordere Bruderholz.

3. März **13.10 Bahnhof SBB.** 13.25 Abfahrt nach Liestal. Wanderung durch das Oristal bis Büren.

17. März **13.00 Bahnhof SBB.** 13.12 Abfahrt nach Rheinfelden. Wanderung nach Magden.

31. März **13.00 Aeschenplatz.** Fahrt mit Tram 10 nach Dornach und mit dem Postauto (13.45) nach Hochwald. Wanderung nach Seewen.

Dienstaggruppe 2 (Kurzwanderungen 1–1½ Std.)

Wanderleiterinnen: Martha Fischer, Tel. 54 23 88; Alice Weber, Tel. 61 56 94

9. Dez. **13.15 Aeschenplatz.** Mit Tram Nr. 14 nach St. Jakob. Wir spazieren am linken Birsufer entlang bis Hofmatt, am rechten Birsufer zurück bis Muttenz-Käppeli.

Im Restaurant Rennbahn feiern wir Advent. Wanderleiterin: Alice Weber.

13. Jan. **13.00 Aeschenplatz, Reigoldswilerbus.** Fahrt nach Schönthal. Wanderung der Ergolz entlang nach Augst evtl. Kaiseraugst.

Wanderleiterin: Alice Weber.

27. Jan. **13.15 Riehen Grenze, Endstation Tram Nr. 6.** Wanderung um den Schindelberg nach Stetten – Riehen.

Wanderleiterin: Martha Fischer.

10. Febr. **13.00 Aeschenplatz, Bus Nr. 70.** 13.10 Abfahrt nach Liestal. Wanderung nach Bubendorf.

Wanderleiterin: Alice Weber.

24. Febr. **13.00 Heuwaage.** 13.10 Fahrt nach Therwil (Treffpunkt in Therwil ca. 13.30) Wanderung über das Bruderholz.

Wanderleiterin: Martha Fischer.

10. März **12.45 Schalterhalle Bahnhof SBB.** 13.12 Abfahrt nach Kaiseraugst. Billett: Kaiseraugst, retour ab Rheinfelden. Wanderung dem Rheinufer entlang nach Rheinfelden.

Wanderleiterin: Alice Weber.

24. März **13.10 Aeschenplatz.** Fahrt nach Dornach. 13.45 Abfahrt mit Bus nach Gempen. Wanderung nach Büren. Zurück mit Bus nach Liestal.

Wanderleiterin: Martha Fischer.

Mittwochgruppe 1 (2½–3 Std.)

Wanderleiterin: Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

17. Dez. **14.30 Neuweilt (Grün 80), Tram 10.** Weihnachtsfeier bis ca. 19 Uhr.

7. Jan. **10.00 Neuweilerstrasse, Endstation Tram 8.** Wir wandern über Neuwiller nach Schönenbuch (Mittag) und zurück nach Allschwil (Endstation Tram 6).

21. Jan. **9.30 Aeschenplatz.** 9.36 Abfahrt mit Tram 11 bis Haltestelle Landererstrasse Reinach. Wir wandern übers Frolo zum Neuhof (Mittag) und via Biotop zum Allschwilerweiher.

4. Febr. **9.10 Schalterhalle SBB.** 9.25 Abfahrt nach Liestal. UWS-Abonnierten: 9.10 ab Aeschenplatz. Wanderung durchs Oristal nach Bad Bubendorf (Mittag) und zurück nach Liestal.

18. Febr. **10.15 Hörnli-Grenze (beim Zoll).** Wir fahren nach Wyhlen und wandern nach Rührberg (Mittag). Über Chrischona zurück nach Riehen. Identitätskarte und D-Mark mitnehmen!

4. März **9.10 Schalterhalle SBB.** 9.25 Abfahrt nach Grellingen. Wir wandern zur «Blauen Reben» (Mittag) und über die Blatten nach Ettingen.

25. März **9.00 Aeschenplatz.** 9.10 Abfahrt mit Reigoldswilerbus. Von Reigoldswil wandern wir zur Ruine Riffenstein bis Titterten (Mittag im Sodhus) und weiter nach Ober- oder Niederdorf.

Mittwochgruppe 2 (Wanderungen mit Führungen)

Wanderleiterinnen: Ella Hügin, Tel. 4105 51;
Vreni Rupp, Tel. 4176 02

10. Dez. **Adventsfeier**

13.00 Aeschenplatz, Bus 70. Wie in den vergangenen Jahren feiern wir wieder im Restaurant Rössli in Bubendorf. Wir wandern von Liestal nach Bubendorf.

Diese Gruppe wird ab Januar 1987 aufgehoben!

Donnerstaggruppe 1

Wanderleiterin: Martha Rudel, Tel. 42 13 94

18. Dez. **13.45 Aeschenplatz, Tram 10.** Fahrt bis Hofmatt.
Wanderung nach Muttenz.

Diese Gruppe wird ab Januar 1987 aufgehoben!

Donnerstaggruppe 2 (3–3½ Std.)

Wanderleiterinnen: Meta Meier, Tel. 25 53 72;
Martha Zähndler, Tel. 42 10 57

11. Dez. **13.30 Parkplatz Chrischona.** 13.02 ab Bettingerstrasse. Durch den Keusboden nach Wyhlen.29. Jan. **11.10 Heuwaage.** 11.20 Abfahrt nach Flüh, mit PTT nach Metzerlen. Billett: Flüh oder Umweltschutzabonnement. Metzerlen – Tannenwald (Elsass) – Leymen. Identitätskarte und FFr. nicht vergessen!26. Febr. **12.00 Aeschenplatz.** 12.10 Abfahrt nach Liestal mit Bus Nr. 70. Billett: Liestal oder Umweltschutzabonnement. Liestal – durchs Oristal – Seltisberg – Bubendorf.26. März **10.55 Schalterhalle SBB.** 11.12 Abfahrt nach Frick, mit PTT zur Staffelegg. Billett: Frick, retour ab Effingen. Staffelegg – auf dem Höhenweg nach Chillholz – Oberzeihen – Zeihen – mit Bus nach Effingen.**Donnerstaggruppe 3** (3½–4½ Std.)

Wanderleiter: Lotte Oberhauser, Tel. 39 65 24;
Joseph Giger, Tel. 23 32 11

4. Dez. **8.50 Schalterhalle SBB.** Billett: Rheinfelden retour. Rheinfelden – Magden – Rheinfelden, auf unbekannten Wegen.
Restaurant.18. Dez. **Jahresschlusswanderung** mit gemeinsamem Mittagessen.

Anmeldung erforderlich bis 15. Dez. über Mittag oder abends Tel. 39 65 24 oder 23 32 11.
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

8. Jan. **8.00 Schleuse Birsfelden.** Besichtigung der Jowa-Bäckerei. Anschliessend Wanderung Hörnli – Bettingen* – Riehen.
Anmeldung erforderlich bis 3. Januar 87.22. Jan. **10.00 Heiligholz (Taxgrenze!), Tram Nr. 11.** Heiligholz – Therwil* – Bottmingen.5. Febr. **8.20 Heuwaage.** Fahrt nach Ettingen. Ettingen – Blaue Reben* – Nenzlingen – Grellingen.19. Febr. **8.40 Badischer Bahnhof.** Fahrt nach Binzen. Binzen – Wywegli – zum Baslerblick* – über Fischingen nach Eimeldingen.5. März **9.30 St. Jakob.** Schönmatt* – Muttenz.19. März **8.10 Badischer Bahnhof.** Kollektivbillett. Fahrt nach Schwörstadt. Schwörstadt – Hinterdorf – Wehr* – Oberdorf – Schwörstadt.

* Verpflegungsmöglichkeit

**Freitaggruppe 1** (1½–2½ Std.).

Wanderleiterinnen: Ruth Hofer, Tel. 38 73 73;
Annemarie Zurflüh, Tel. 52 14 22

12. Dez. **13.00 Aeschenplatz.** 13.10 Abfahrt nach Neumünster.

Heiligholz – Predigerholz – Oeri – Buchhag – Talholz – Bottmingen.

Adventsfeier und gemeinsames Essen.

Anmeldungen bis spätestens 5. Dez. an Frau Hofer, Tel. 38 73 73.

9. Jan. **13.00 Aeschenplatz.** 13.10 Abfahrt mit Reigoldswilerbus nach Frenkendorf.

Frenkendorf – Erli – Schönenberg – Adler – Prateln.

23. Jan. **13.00 Heuwaage.** 13.10 Abfahrt nach Ettingen.
Ettingen – Hint. Matt – Rebarten – Moosholz – Therwil.6. Febr. **13.00 Aeschenplatz.** 13.10 Abfahrt nach Muttenz.
Muttenz – Geispel – Dürrain – Rütihard – Muttenz.

15. bis «Das unbekannte Mallorca»

22. Febr. **Wanderferien mit Annemarie Zurflüh.**20. Febr. **13.00 Kleinhüningen, Endstation Tram Nr. 14.** Auf dem Fussweg der Wiese entlang zur Langen Erlen – Grenzweglein – Sohl – über die Wiese zum Tierpark.6. März **13.00 Neuweilerstrasse, Endstation Tram Nr. 8.** Allschwilerweiher – Dorenbach – Hinter Allme – Chuestelli – Bim Chrüz – Läuberen – Allschwil.20. März **11.45 Badischer Bahnhof, Schalterhalle.** 12.16 Abfahrt nach Weil, umsteigen nach Istein. Kollektivbillett. Unsere diesjährige Rebbergwanderung führt uns ins Gebiet von Istein – Efringen. Bitte Identitätskarte und DM mitnehmen.**Freitaggruppe 2** (Kurzwanderungen 1–1½ Std.;**trotzdem gute Schuhe nicht vergessen!)**

Wanderleiterin: Berta Bürglin, Tel. 67 06 40

5. Dez. **13.15 Heuwaage.** 13.30 Abfahrt nach Bottmingen.
Mit Bus Nr. 37 bis Bedrettostrasse.

Wir wandern über das Bruderholz nach Therwil.

19. Dez. **15.00 Riehen-Dorf.**

Wir feiern Weihnachten.

16. Jan. **13.15 Endstation Allschwil, Tram 6.** Rundwanderung durch den Allschwilerwald.30. Jan. **13.30 Eglisee, Tram 6 oder 2.** Wanderung auf neuen Wegen nach Riehen.13. Febr. **13.10 Schalterhalle SBB.** 13.25 Abfahrt nach Lausen. Wanderung nach Sissach.27. Febr. **13.00 Aeschenplatz, Reigoldswilerbus.** 13.10 Abfahrt nach Bubendorf-Bad. Wanderung nach Ramilnsburg.13. März **12.50 Aeschenplatz.** 13.10 Abfahrt nach Dornach, mit Bus auf den Gempen. Rundwanderung.27. März **13.10 Schalterhalle SBB.** 13.25 Abfahrt nach Sissach. Wir wandern über Böckten nach Gelterkinden.**Sonntaggruppe** (Ca. 2½ Std.)

Wanderleiterin: Martha Zähndler, Tel. 42 10 57

14. Dez. **12.30 Aeschenplatz.**

Aesch – Ruine Pfeffingen – Schlossgraben – Aesch.

11. Jan. **11.30 Schalterhalle SBB.** 11.46 Abfahrt nach Sissach, mit Bus auf Sissacherhöhe. Billett: Sissach retour. Vorbei an der Rickenbacherhöhe – Staufen – Breitfeldhof – nach Wintersingen.15. Febr. **12.10 Schalterhalle SBB.** 12.25 Abfahrt nach Tecknau. Billett: Tecknau, retour ab Gelterkinden. Wir steigen auf die Wenslingenhöhe und wandern durch den Schildfluhwald nach Ormalingen.15. März **12.40 Abfahrt in Bottmingen mit Bus 64** nach Biel.

(12.19 ab Schifflände mit Bus 37 oder 12.15 mit Bähnli ab Heuwaage bis Bottmingen)

Von Biel bummeln wir nach Benken – Weisskirch – Leymen.



Foto Claude Giger

LAUFTRÄFF

Einmal pro Woche Laufen (Jogging) in den Langen Erlen bei jedem Wetter mit erfahrenen Leitern.

Achtung! In den Monaten Dezember und Januar findet kein Lauftreff statt. Wiederbeginn im Februar 1987.

Zeit: Dienstag und Freitag 9.30–10.30 Uhr.

Treffpunkt: Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg).

Umkleiden: Beim Ausgangspunkt steht eine abschliessbare Garderobe mit Duschen zur Verfügung.

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

Organisationsbeitrag: Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung.

Anmeldung: Beim Treffpunkt.

ATMUNG UND ENTSPANNUNG

Ein Kurs für Seniorinnen und Senioren, die ihre Atemtechnik verbessern möchten.

Dieser Kurs soll uns aus der Hektik im Alltag zur Ruhe führen. Wir bieten nur einen Grundkurs an.

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28, 4055 Basel (Bus Nr. 36 bis Buschweilerweg)

Zeit Jeden Donnerstag 10.00–10.50 Uhr vom 8. Januar–12. März 1987 (10 ×)

Leitung Carmen Siegrist, dipl. Atemlehrerin

Kosten Fr. 80.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung Pro Senectute, Luftgässlein 1, Telefon 23 30 71, 8.00–11.30 Uhr

KEGELN

Einmal pro Woche Kegeln in gemütlicher Gesellschaft.

Zeit: Jeden Donnerstag von 14.30–17.00 Uhr.

Kegelbahn: Restaurant Marmite, Klybeckstrasse 15, Basel.

Kosten: Fr. 5.— pro Nachmittag für Kegelbahn, Unfallversicherung und allgemeine Spesen.

Anmeldung erforderlich beim Leiter der Kegelgruppe: Paul Häring, Dörnliweg 19, 4125 Riehen, Telefon 49 66 26. Auskünfte auch bei der Pro Senectute, Telefon 23 30 71.

GYMNASTIK UND TANZ NACH MODERNEN RHYTHMEN

Ein Kurs für bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren, die gerne moderne Musik hören und sich auch gerne dazu bewegen.

Im Kurs werden Elemente aus der Jazzgymnastik geübt. Das Kursziel ist, eine gute Grundspannung, Haltung und Beweglichkeit zu erreichen. Kommen Sie, wenn Sie sich angesprochen fühlen und tanzen Sie mit.

Wie führen einen Grundkurs und einen Aufbaukurs durch.

Ort Altersheim Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Turnsaal

Zeit Jeden Freitag vom 9. Januar–20. März 1987 (10 ×, ohne Fasnachtswoche)

Aufbaukurs 8.30–9.30 Uhr

Grundkurs 9.30–10.30 Uhr

Leitung Suzy Egli

Kosten Fr. 50.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung Pro Senectute, Luftgässlein 1, Telefon 23 30 71, 8.00–11.30 Uhr

SENIORENSPORT

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.

Spielort: Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf, Montag-, Mittwoch- und Freitagmorgen.

Kosten inkl. Unfallversicherung: Saisonabonnement Sommer Fr. 115.—, Winter Fr. 145.—.

Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer ist möglich.

Anmeldung: Pro Senectute, Telefon 23 30 71.

TISCHTENNIS

Möchten Sie gerne regelmässig mit andern Senioren Tischtennis spielen?

Wir sind eine Gruppe von Senioren, die sich über weitere Tischtennis-Interessenten freuen würden.

Anmeldungen nimmt die Pro Senectute entgegen: Telefon 23 30 71.

VOLKSTANZEN

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde.

Kursbeitrag: Fr. 3.— inkl. Unfallversicherung

Anmeldung: In der Kursstunde

GROSSBASEL

Oekolampad, Gemeindehaus Allschwilerplatz 22	Montag	15.00
Stephanus, Kirchgemeindehaus, Furkastrasse 12	Freitag	14.30
Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370	Freitag	15.30
Gellertkirche Christoph-Merian-Platz 5	Donnerstag	9.30
		15.00

KLEINBASEL

Rankhof, Alterssiedlung Rankhof 10, Gruppenraum	Freitag	15.00
Gemeindehaus am Wiesendamm 30	Donnerstag	9.30

RIEHEN

Freizeitanlage Landauer Blutrainweg 12	Montag	14.30
	1. Gruppe	16.00
Meierhof Kirchstrasse 20	Freitag	9.30

SENIORENTURNEN

für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen

Kursbeitrag: Fr. 3.— inkl. Unfallversicherung

Anmeldung: In der Kursstunde

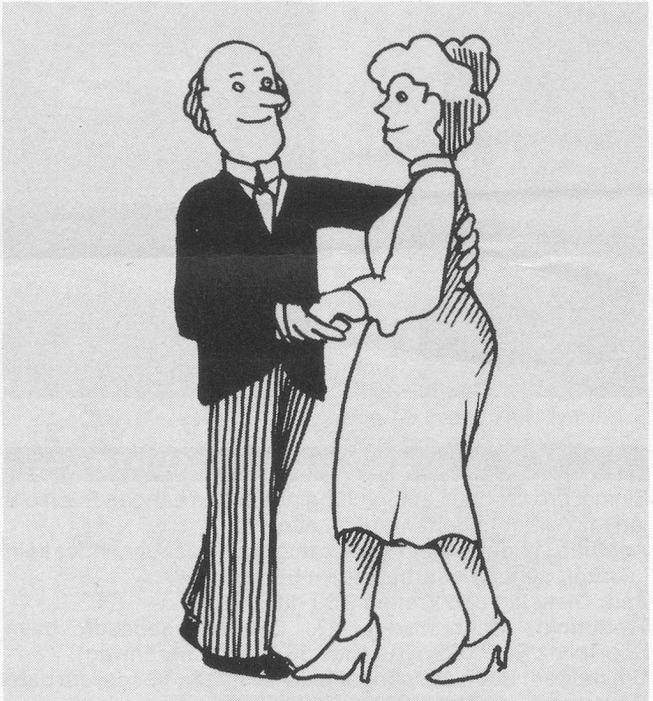
Gemischte Gruppen

GROSSBASEL

Gellertschulhaus Turnhalle 2 Ost Emanuel-Büchel-Strasse 15	Montag (Frauen- gruppe)	16.30
Missionshaus-Turnhalle Nonnenweg 34	Mittwoch	14.30
Neubadschulhaus Turnhalle Ost Marschalkenstrasse 120	Montag	16.30

KLEINBASEL/RIEHEN

Claraspital-Turnhalle Kleinriehenerstrasse 79	Donnerstag	9.00
Skiturnen	Montag	9.00
		10.00
Diakonissen-Schwesternhaus Riehen, Turnsaal Schützengasse 66	Mittwoch	14.00



MAGAZIN

Wegweiser für Senioren

Die dritte Auflage des beliebten Handbuchs für Senioren ist im August 1986 erschienen. Der Wegweiser enthält eine Vielzahl von wichtigen Telefonnummern, Adressen und Hinweisen für Senioren auf den Gebieten der Beratung, Sozialversicherung, Wohnen, Gesundheit, Freizeit und Beschäftigung, bis zur Rechtsberatung.

Dank zwei grosszügigen Sponsorbeiträgen an die Herstellungskosten können wir den Wegweiser für nur Fr. 2.— (+ eventuelle Versandkosten) abgeben. Er ist bei Pro Senectute Basel im Luftgässlein 1 erhältlich.

Lebensmitteleinkäufe im Winter

Macht Ihnen das Einkaufen im Winter Mühe? Wissen Sie, dass Ihnen verschiedene Lebensmittel-Geschäfte in Ihrem Quartier diese Aufgabe erleichtern können? Sie nehmen Ihre Bestellungen auf und bringen Ihnen das Gewünschte gerne nach Hause. Profitieren Sie von diesem Angebot!

Pro Senectute hat eine Liste mit den Läden und allen dazu gehörigen Angaben erstellt. Sie ist ab Mitte Dezember zu 20 Rappen im Luftgässlein erhältlich.