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:** 01.12.2025

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

## SENIORENSPORT

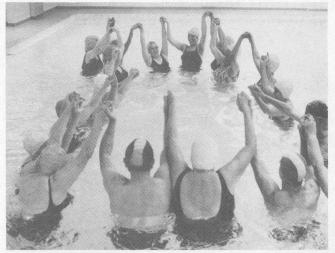






Foto Claude Giger

## 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	Dienstag Dienstag	14.30 14.15
Weidengasse 53 Davidsbodenstrasse 9	Dienstag	15.30 8.15
Alterssiedlung	Donnerstag	9.15 9.30
Eglise française Holbeinplatz 7	Mittwoch Freitag	14.30 9.00
Groupes de langue française:	Lundi Vendredi	9.15 M 14.10
Engelgasse Alterssiedlung	Donnerstag	15.20
Kapellenstrasse 10 Farnsburgerstrasse 58	Freitag	10.00 15.00
Gemeindezentrum Gellertkirche	Dienstag	9.30
Christoph-Merian-Platz 5 Gundeldingerhof Alterssiedlung	Mittwoch	9.00
Bruderholzweg 3 Hagentalerstrasse 49	Mittwoch	9.00
Alterssiedlung Jakobsberg Alterssiedlung	Donnerstag	9.00
Giornicostrasse 144 St. Johannes Gemeindehaus,		10.00
Am Krayenrain 24	Dienstag	15.00 15.00
St. Leonhard, Alterssiedlung, Schweizergasse 23	Freitag	
Lukaskirche Winkelriedplatz 6	Donnerstag	9.00
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
	Donnerstag	9.00 10.00 M

		Foto Claude Giger
Providentiasaal Heiliggeist Laufenstrasse 46	Mittwoch	14.00 15.00
Saal am Dych, Redingstrasse/	Freitag Dienstag	14.30 M 9.45
Gellertstrasse 151 Stephanus Gemeindehaus		10.45
Furkastrasse 12	Dienstag	13.45 15.00
Thomaskirche Hegenheimerstrasse 227	Donnerstag	15.00
Tituskirche	Dienstag	10.00
Im Tiefen Boden 75 Weiherweg Alterszentrum	Mittwoch Montag	9.30 8.00
Rudolfstrasse 43 Wibrandishaus Alterssiedlung	Donnaratas	9.00
Allschwilerplatz 9	Donnerstag	8.45 9.50
Wilhelm-Klein-Str. 19 Alterssiedlung	Donnerstag	14.00 15.15
Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370	Donnerstag	8.30 9.45
and the second second	Freitag	15.00
KLEINBASEL		
Claraspital-Turnhalle	Montag	16.00
Kleinriehenstrasse 79 Kleinhüningen Gemeindehaus	Donnerstag Montag	10.00 14.00
Wiesendamm 30	Dienstag	9.30 M
		14.00 15.30
St. Markus Gemeindehaus	Montag	14.30
Kleinriehenstrasse 71	Donnerstag	9.00
St. Matthäus Gemeindehaus Klybeckstrasse 95	Montag	9.30 14.30
Ny bookon acoo oc		15.30
Diamai Ct Clara	Dienstag	9.30 M
Pfarrei St. Clara Lindenberg 12	Dienstag	8.45 10.00
Rankhof Alterssiedlung Rankhof 10	Freitag	9.30
Sperrstrasse 100	Donnerstag	14.30
St.Theodor Gemeindehaus	Mittwoch	14.15
Claragraben 43	Donnerstag	9.00
RIEHEN – BETTINGEN		
Andreashaus Keltenweg 41	Montag	9.00 10.00 M
Diakonissenschwesternhaus, Schützengasse 66	Mittwoch	9.30
St.Franziskus Pfarreiheim Äuss. Baselstrasse 170	Mittwoch	9.00
Kornfeldkirche Kornfeldstrasse 51	Dienstag	15.00
Bettingen Schulhaus	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 frei schwimmen, und für sportliche Schwimmer.

Kursbeitrag inkl. Eintritt und Unfallversicherung:

Einzeleintritt 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, Alt	erszentrum, Rudolf	strasse 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, S	piegelbergstrasse	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

10.00-10.30

Bethesdaspital, Gellertstrasse 144

(Kursbeitrag: Fr. 6.- pro Mal)

Wassertemperatur 33

Dienstag

Freies Schwimmen

Wassergymnastik, freies Schwimmen

#### **KLEINBASEL**

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse
Dienstag 16.30–17.15 Methodikkurs für
Schwimmer
Mittwoch 14.30–16.30 Freies Schwimmen
(Wassertiefe 2 m)

#### RIEHEN

Wasserstelzenschulhaus
Mittwoch 16.15–16.45 Nichtschwimmer
17.00–17.45 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)
Jeweils Dienstag 10.00–10.45 Uhr
6. Januar–17. März 1987
(10 ×, ohne Fasnachtsdienstag)
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

#### WASSERGYMNASTIK 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 Ehrsam, 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 Grenzübertritt.

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.

Jan. 13.30 Bettingen (letzter Bus ab Bettingerstrasse 13.17).
 Wanderung über den Lenzen – Buchsweg zum Hörnlifelsen und über Ausserberg nach Bettingen.

Da der Weg über deutsches Gebiet führt, bitte Pass oder Identitätskarte mitnehmen. 13.00 Haltestelle Reigoldswilerbus Aeschenplatz.

13.10 Abfahrt nach Altmarkt. Wanderung nach Bad Bubendorf.

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

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

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

 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 1-11/2 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.

İm 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.

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

Wanderleiterin: Martha Fischer.

 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 (21/2-3 Std.)

Wanderleiterin: Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

17. Dez. 14.30 Neuewelt (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 Froloo zum Neuhof (Mittag) und via Biotop zum Allschwilerweiher.

 Febr. 9.10 Schalterhalle SBB. 9.25 Abfahrt nach Liestal. UWS-Abonnenten: 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 Rifenstein bis Titterten (Mittag im Sodhus) und weiter nach Ober- oder Niederdorf.

## Mittwochgruppe 2 (Wanderungen mit Führungen)

Wanderleiterinnen: Ella Hügin, Tel. 410551; Vreni Rupp, Tel. 417602

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

 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!

 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 Oberhausser, Tel. 39 65 24; Joseph Giger, Tel. 23 32 11

 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.

 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.

 Febr. 8.20 Heuwaage. Fahrt nach Ettingen. Ettingen – Blaue Reben\* – Nenzlingen – Grellingen.

 Febr. 8.40 Badischer Bahnhof. Fahrt nach Binzen. Binzen
 Wywegli – zum Baslerblick\* – über Fischingen nach Eimeldingen.

5. März 9.30 St. Jakob. Schönmatt\* - Muttenz.

 März 8.10 Badischer Bahnhof. Kollektivbillett. Fahrt nach Schwörstadt. Schwörstadt – Hinterdorf – Wehr\* – Oberdorf – Schwörstadt.

\* Verpflegungsmöglichkeit



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

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

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

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 – Prattalp

Jan. 13.00 Heuwaage. 13.10 Abfahrt nach Ettingen.
 Ettingen – Hint. Matt – Rebgarten – 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.

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 1–11/2 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.

Dez. 15.00 Riehen-Dorf.
 Wir feiern Weihnachten.

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 Ramlinsburg.

 März 12.50 Aeschenplatz. 13.10 Abfahrt nach Dornach, mit Bus auf den Gempen. Rundwanderung.

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 Gige

## 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 Laufträff statt. Wiederbeginn im Februar 1987.

Zeit: Dienstag und Freitag 9.30-10.30 Uhr.

**Treffpunkt:** Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 A 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) Jeden Donnerstag 10.00–10.50 Uhr vom 8. Januar–12. März 1987 ( $10 \times$ )

Leitung Carmen Siegrist, dipl. Atemlehrerin Kosten Fr. 80.-inkl. Unfallversicherung Anmeldung Pro Senectute, Luftgässlein 1,

Zeit

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.

Altersheim Gundeldingen. Ort 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

Fr. 50.-inkl, Unfallversicherung Kosten Anmeldung Pro Senectute, Luftgässlein 1, Telefon 23 30 71, 8.00-11.30 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.

**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 15.30
Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370	Freitag	9.30
Gellertkirche Christoph-Merian-Platz 5	Donnerstag	15.00

## **KLEINBASEL**

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

## RIEHEN

Freizeitanlage Landauer	Montag	
Bluttrainweg 12	1. Gruppe	14.30
	2. 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

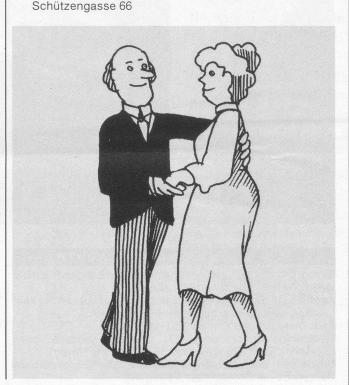
Gemischte Gruppen

#### **GROSSBASEL**

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

#### KLEINBASEL/RIEHEN

IVEE III DAGE LANGE IN		
Claraspital-Turnhalle Kleinriehenstrasse 79	Donnerstag	9.00
Skiturnen	Montag	9.00
Diakonissen-Schwesternhaus Riehen, Turnsaal	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.