

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1987-1988)
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: 10.02.2026

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

Seniorensport**Altersturnen**

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen

Kursbeitrag

Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

In der Kursstunde

Gruppeneinteilung

M = Männer, übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen

Grossbasel**Allerheiligen Pfarreiheim**

Laupenring 40
Dienstag 14.00

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
Montag 14.00, 15.00, Dienstag 14.30

Breite Saalbau

Weidengasse 53
Dienstag 14.30

Davidsbodenstrasse 9**Alterssiedlung**

Dienstag 8.15, 9.15, Donnerstag 8.30, 9.30

Eglise française

Holbeinplatz 7
Mittwoch 14.30, Freitag 9.00

Groupes de langue française 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 14.30

St. Leonhard**Alterssiedlung**

Schweizergasse 23
Freitag 14.30

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6
Donnerstag 9.00, 10.00

Migros-Klubschule/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

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 14.00, 15.00, Freitag 14.30 M

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151
Dienstag 9.45

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
Dienstag 13.45, 15.00

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag 15.00

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
Dienstag 10.00, Mittwoch 9.30

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 8.00, 9.00

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 8.45, 9.50

Wilhelm-Klein-Strasse 19, Alterssiedlung

Donnerstag 14.00, 15.15

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 8.30, 9.30, Freitag 15.00

Kleinbasel**Claraspital-Turnhalle**

Kleinriehenstrasse 79
Montag 16.00, Donnerstag 10.00

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag 14.00, Dienstag 14.00, 15.30

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Montag 14.30, Donnerstag 9.00

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 9.30, 14.30, 15.30
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

Claragraben 43
Mittwoch 14.15, Donnerstag 9.00

Riehen-Bettingen**Andreashaus**

Keltenweg 41
Montag 9.00, 10.00 M

Diakonissenschwesternhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 9.30

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 9.00

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag 15.00

Bettingen Schulhaus

Mittwoch 15.00

Seniorenturnen

für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Kursbeitrag

Fr. 3.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel**Gellertschulhaus**

Turnhalle 2 Ost, Emanuel-Büchel-Strasse 15
Montag 16.30 (Frauengruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 (gemischte Gruppe)

Neubadschulhaus

Turnhalle Ost, Marschalkenstrasse 120
Montag 16.30 (gemischte Gruppe)

Kleinbasel/Riehen**Claraspital-Turnhalle**

Kleinriehenstrasse 79
Donnerstag 9.00 (gemischte Gruppe)
Skiturnen Montag 9.00, 10.00 (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen Turnsaal, Schützengasse 66
Mittwoch 14.00 (gemischte Gruppe)

Wandern**Herzliche Gratulation**

Am 8. Mai feiert unsere Wanderin *Frau Luise Huber* ihren 90. Geburtstag. Seit Jahren kommt sie regelmäßig auf unsere Wanderungen mit. Wir alle lieben sie mit ihrem aufgeschlossenen und zufriedenen Wesen. Wir wünschen ihr alles Gute, besonders Gesundheit, damit sie noch lange mit uns wandern kann.

Wandern

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

Organisationsbeitrag

Fr. 2.– innerhalb und Fr. 3.– ausserhalb der Regio (inkl. Unfallvers.).

Anmeldung

beim Treffpunkt

Mitnehmen

Gute Schuhe und Regenschutz. Tram- und Bahnabonnements. Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübergang.

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

Dienstaggruppe 1

1½–2½ Std.

Wanderleiterinnen

Lies Keller, Tel. 42 7010

Rita Müry, Tel. 414156

17. März Bahnhof SBB

13.00 Uhr 13.12 Abfahrt nach Rheinfelden.
Wanderung nach Magden.

31. März Aeschenplatz

13.00 Uhr Fahrt mit Tram 10 nach Dornach und mit dem Postauto (13.45) nach Hochwald.
Wanderung nach Seewen.

14. April Badischer Bahnhof

13.10 Uhr Schalterhalle
13.27 Abfahrt nach Istein.
Kollektivbillett.
Wanderung durch die Rheinauen nach Märkt.
Pass und DM mitnehmen.

28. April Heuwaage

13.10 Uhr Wir fahren nach Bättwil und wandern nach Hofstetten und Ettingen.

12. Mai Bahnhof SBB

13.10 Uhr 13.25 Abfahrt nach Frenkendorf (evtl. Bus bis Füllinsdorf).
Wanderung nach Hersberg.

26. Mai Bahnhof SBB

12.00 Uhr 12.12 Abfahrt nach Effingen.
Wanderung über Linn nach Villnachern.

9. Juni Bahnhof SBB

13.10 Uhr 13.25 Abfahrt nach Sissach und Buckten.
Billett: Sissach retour.
Wanderung vom Homburger ins Diertetal.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen 1–1½ Std.

Wanderleiterin

Alice Weber, Tel. 61 5694

10. März Schalterhalle SBB

12.45 Uhr 13.12 Abfahrt nach Kaiseraugst.
Billett: Kaiseraugst, retour ab Rheinfelden.
Wanderung dem Rheinufer entlang nach Rheinfelden.

24. März

13.10 Uhr

Aeschenplatz

Fahrt nach Dornach.
13.45 Abfahrt mit Bus nach Gempen.
Wanderung nach Büren.
Zurück mit Bus nach Liestal.
Wanderleiterin:
Martha Fischer

7. April

13.20 Uhr

Heuwaage

13.30 Abfahrt nach Bottmingen. Mit Bus nach Biel-Benken.
Wir wandern bis Flüh und Rodersdorf.

5. Mai

12.45 Uhr

Schalterhalle SBB

13.12 Abfahrt nach Möhlin.
Mit Postauto nach Zeiningen.
Billett: Möhlin, retour ab Mumpf.
Wir wandern nach Schönegg – Mumpf.

2. Juni

13.00 Uhr

Aeschenplatz, Bus 70

13.10 Abfahrt nach Reigoldswil.
Wir wandern nach Titterten, ein Dorf im oberen Baselbiet, und besuchen die Töpferei der Familie Katz. Mit dem Postauto zurück nach Liestal.

Mittwochgruppe 1

2½–3 Std.

Wanderleiterin

Zita Kuhn, Tel. 63 4566

25. März

9.00 Uhr

Aeschenplatz

9.10 Abfahrt mit Reigoldswiler Bus.
Von Reigoldswil wandern wir zur Ruine Rifenstein bis Titterten (Mittag im Sodhus) und weiter nach Ober- oder Niederdorf.

8. April

9.10 Uhr

Schalterhalle SBB

9.25 Abfahrt nach Itingen.
UWS-Abonnenten: 9.10 ab Aeschenplatz. Billett Liestal – Itingen kann im Zug gelöst werden.
Wanderung über Zunzgerhard – Zunzgerberg – Ramlingsburg (Mittag) – Lausen.

29. April

10.45 Uhr

Schalterhalle SBB

11.03 Abfahrt nach Laufen.
Mit dem Postauto durchs Lütztal nach Ederswiler (Mittag).
Wanderung über Wälschmatt nach Kleinlützel.

13. Mai

9.30 Uhr

Schalterhalle SBB

9.46 Abfahrt nach Holderbank.
UWS-Abonnenten: 9.10 ab Aeschenplatz bis Liestal.
Wanderung über den Schattenberg zur Alt Bechburg (Mittag) und über Bärenwil nach Langenbruck.

27. Mai

8.45 Uhr

Badischer Bahnhof

9.05 Abfahrt mit dem Bus nach Brennet.
Wanderung über den Bruderhäusleberg zum Bergsee und dem Schöpfenbach entlang hinauf nach Günnenbach (Mittag) und hinunter nach Brennet. Ab Brennet mit der Bahn bis Bad. Bahnhof. Pass oder Identitätskarte und DM nicht vergessen!
Voranmeldung bis 25. Mai

Donnerstaggruppe 1

3–3½ Std.

Wanderleiterinnen

Meta Meier, Tel. 25 5372

Martha Zähndler, Tel. 42 1057

26. März Schalterhalle SBB

10.55 Uhr 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

30. April

11.30 Uhr

Aeschenplatz

11.40 Abfahrt mit Bus 70 nach Liestal, mit Waldenburgerli nach Oberdorf.
Billett: UWS-Abonnement oder Oberdorf einfach.
Wanderung um den Dielenberg nach Bennwil – Diegten.

28. Mai

10.20 Uhr

Auffahrt

Badischer Bahnhof

Fahrt nach Schopfheim.
Kollektivbillett.
Hohe Flum – Schwörstadt.
Verpflegung aus dem Rucksack.
Pass und DM nicht vergessen.

11. Juni

7.45 Uhr

Schalterhalle SBB

Rigiwanderung bei gutem Wetter.
8.00 Abfahrt nach Immensee.
Billett: Tageskarte oder Immensee, retour ab Weggis.
Hohle Gasse – auf dem Rigilehn-Weg nach Weggis.
Verpflegung aus dem Rucksack.

Donnerstaggruppe 2

3½–4½ Std.

Wanderleiter

Lotte Oberhauser, Tel. 39 6524

Joseph Giger, Tel. 23 3211

5. März

9.30 Uhr

St. Jakob

Schönstatt* – Muttenz

19. März

8.10 Uhr

Badischer Bahnhof

Kollektivbillett.
Fahrt nach Schwörstadt.
Schwörstadt – Hinterhof – Wehr* – Oberdorf – Schwörstadt

* Verpflegungsmöglichkeit

Seniorensport

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-1½ Std., trotzdem gute Schuhe nicht vergessen!

Wanderleiterin

Berta Bürglin, Tel. 670640

13. März

12.50 Uhr
Billett: Laufenburg, retour ab Stein-Säckingen.
Laufenburg – Heuberg – Kaisten – Eiken* – Schupfart. Mit Bus nach Stein, per Bahn nach Basel. Picknick empfohlen.

Wanderleiter:
H. Krähenbühl

27. März

13.10 Uhr
Schalterhalle SBB
13.25 Abfahrt nach Sissach. Wir wandern über Böckten nach Gelterkinden.

10 April

13.30 Uhr
St. Jakob
Wanderung der Birs entlang bis Hofstatt und nach Münchenstein.

24. April

13.11 Uhr
Heuwaage, BLT 17
Abfahrt nach Flüh. Wanderung nach Biel-Benken gemeinsam mit der Freitaggruppe 1.

8. Mai

13.00 Uhr
Aeschenplatz, Tram 10
13.10 Abfahrt nach Dornach. Mit Postauto nach Gempen. Wanderung nach Seewen.

22. Mai

13.00 Uhr
Aeschenplatz, Bus 70
13.10 Abfahrt nach Liestal. Mit Waldenburger Bahn nach Höhlstein. Wir wandern nach Bennwil.

5. Juni

13.00 Uhr
Schalterhalle SBB
13.25 Abfahrt nach Gelterkinden. Wir wandern nach Hemmiken (Asphof).

Sonntaggruppe

Ca. 2-2½ Std.

Wanderleiterin

Martha Zähndler, Tel. 421057

15. März

12.40 Uhr
Bottmingen, Bus 64
Abfahrt 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.

5. April

12.10 Uhr
Aeschenplatz, Bus 70
Abfahrt nach Reigoldswil. Billett: Reigoldswil. Rundwanderung Lauwil – Reigoldswil.

10. Mai

10.45 Uhr
Muttertag
Schalterhalle SBB
11.00 Abfahrt nach Liestal. Mit PTT nach Hersberg. Durch den frischen, grünen Wald wandern wir nach Lausen. Picknick mitnehmen.

14. Juni

11.30 Uhr
Schalterhalle SBB
11.46 Abfahrt nach Liestal. Billett: Langenbruck retour. Langenbruck – Holderbank – Alt Bechburg – Langenbruck.

* Verpflegungsmöglichkeit

2. April

8.20 Uhr
Heuwaage
8.30 Abfahrt nach Flüh. Mit Postauto bis Rotberg. Billett: Flüh einfach. Rotberg – Metzerlenchrüz – Bergmattenhof* – Laufen. Restaurant oder Picknick.

23. April

8.50 Uhr
Schalterhalle SBB
Billett: Augst, retour ab Rheinfelden. Augst – Giebenach – Olsberg* – Rheinfelden. Restaurant oder Picknick.

7. Mai

7.50 Uhr
Schalterhalle Bad. Bahnhof
Kollektivbillett Schliengen – Auggen* – Müllheim. Restaurant oder Picknick.

21. Mai

8.20 Uhr
Heuwaage
8.30 Abfahrt nach Flüh. Mit Postauto zur Challhöchi. Billett: Flüh einfach. Challhöchi – Kiffis* – Roggenburg. Restaurant oder Picknick. FFr. mitnehmen (das Restaurant liegt im Elsass).

4. Juni

8.40 Uhr
Schalterhalle Bad. Bahnhof
Kollektivbillett Riedmatt – Hohe Flum* – Maulburg. Restaurant oder Picknick.

Donnerstaggruppe 3

4–5 Std.

Wanderleiter

Margrit Burgener, Tel. 491954
Heini Krähenbühl, Tel. 385838

9. April

9.30 Uhr
Endstation Tram 14 Prätteln
Gempen* – Baumgarten – Arlesheim. Wanderleiterin: M. Burgener

23. April

7.35 Uhr
Schalterhalle SBB
7.52 Abfahrt nach Brugg. Billett: Basel – Brugg, retour ab Klingnau über Koblenz – Basel. Aare-Wanderung von Brugg über Stilli – Schlossli – Böttstein* (Info-Zentrum NOK und alte Ölmühle) – Klingnau. Wanderleiter: H. Krähenbühl

7. Mai

Telefon 180 gibt am Mittwoch ab 14 Uhr bekannt, wann der Zug abfährt und wohin wir wandern. Wanderleiterin: M. Burgener

14. Mai

9.10 Uhr
Schalterhalle SBB
9.25 Abfahrt nach Lausen. Lausen – Obetsmatt* – Liedertswil – Waldenburg. Wanderleiterin: M. Burgener

21. Mai

8.00 Uhr
Schalterhalle SBB
8.16 Abfahrt nach Stein-Laufenburg.

Billett: Laufenburg, retour ab Stein-Säckingen. Laufenburg – Heuberg – Kaisten – Eiken* – Schupfart. Mit Bus nach Stein, per Bahn nach Basel. Picknick empfohlen.

Wanderleiter:
H. Krähenbühl

4. Juni

Telefon 180 gibt am Mittwoch ab 14 Uhr bekannt, wann wir abfahren. Vom Oberbaselbiet wandern wir nach Erlinsbach und besuchen den Orchideen-Lehrpfad. Wanderleiterin: M. Burgener

Freitaggruppe 1

1½–2½ Std.

Wanderleiterinnen
Ruth Hofer, Tel. 387373
Annemarie Zurflüh, Tel. 521422

6. März

13.00 Uhr
Neuweilerstrasse,
Endstation Tram Nr. 8. Allschwiler Weiher – Dorenbach – Hinter Allme – Chuestelli – Bim Chrüz – Läuberen – Allschwil.

20. März

11.45 Uhr
Bad. 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.

3. April

13.30 Uhr
Haltestelle Hörnli, Bus 31
Wanderung über Ausserberg – Bettingen – Moos – Riehen.

24. April

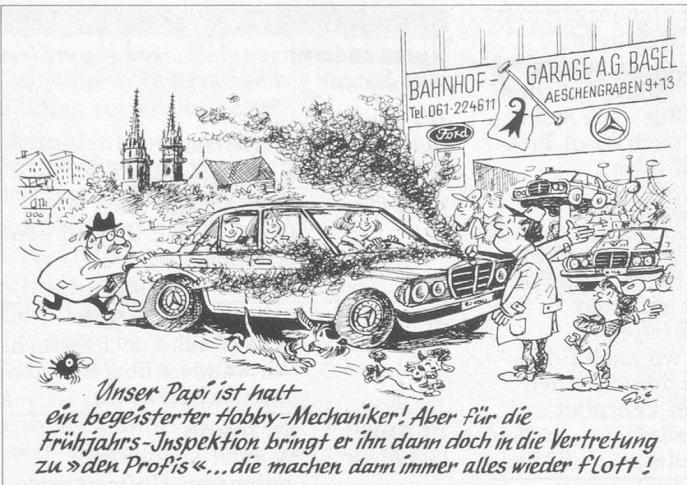
13.11 Uhr
Heuwaage, BLT 17
Abfahrt nach Flüh. Wanderung nach Biel-Benken gemeinsam mit der Freitaggruppe 2. Nach dem Zvieri für jene, die noch mögen, je nach Wetter nach Oberwil oder zum Allschwilerweiher.

8. Mai

13.00 Uhr
Aeschenplatz, Tram 10
13.10 Abfahrt nach Dornach. Mit Postauto nach Gempen. Frau Bürglin und ihre Gruppe laden uns zu einer Extrawanderung nach Seewen ein.

15. Mai

13.15 Uhr
Allschwil, Endstation
Haltestelle Schönenbucher Bus. 13.20 Abfahrt nach Schönenbuch. Wanderung durch das Gebiet der Sundgauer Dörfer Schönenbuch – Buschwiller – Hegenheim (Zvierihalt) – Allschwil. Identitätskarte und FFr. nicht vergessen!



**Honda Civic
Shuttle 4WD.**

Fr. 19'990.-
Civic Shuttle Fr. 18'990.-

Werkstatt / An- und Verkauf /
Eintausch / Kredit / Leasing.

**Garage Nr. 1
DIETRICH**
Laufenstr. 41, Basel
Münchenerstr. 120
Tel. 50 61 61

KOMM!
TANZ BEI FROMM!

TANZSCHULE
FROMM

FREIE STRASSE 34, TEL. 25 40 96



**Wir reparieren alle
TV-, Hi-Fi - oder Videogeräte.
Egal, wo sie gekauft wurden**

Basel
Rümelinsplatz
Zühlmann
nur anrufen... 39 77 11
Ihr Anruf wird auch nachts registriert.

**Der Schlüssel zur Gesundheit -
Fitness - Wandern - Jogging -
Schwimmen - Skilaufen**

Dazu braucht es die
funktionelle Ausrüstung. Nicht das
«Teuerste» sondern
das «Beste» ist für
Ihre aktive Tätigkeit
das «Richtige»,
darum ...

**Sport
Gerspach**

Basels Spezialist in Sachen Sport

Sport Gerspach
Gerbergasse 71-75
Hagnastr. 25,
Muttenz
Telefon 25 38 99

**HÖRZENTRUM
POISSENOT**

PRAXIS FÜR HÖRGERÄTEAKUSTIK UND AUDIOMETRIE

FREIE STRASSE 20 / 4001 BASEL
im Haus der Goldenen Apotheke

R. Poissenot, Dipl. Hörgerätekundlerin
Vertraglieferant der IV, AHV, EMV, SUVA

Telephon 254772

KOSTENLOSE BERATUNG



Mitglied
Informationszentrum
für gutes Hören



Auch hier hilft...

Spenglerei
Schlosserei
Malerei
Sattlerei

CARROSSERIE WENGER
Allschwilerstr. 15 0 39 05 00 BASEL Klingentalstr. 77 0 26 70 07

Senioren-Laufträff

Es ist nie zu spät. Es ist wirklich nie zu spät, mit Laufen, oder wie man es bei uns weit häufiger hört, mit «Joggen» zu beginnen!

Damit möchte ich Sie auf den Senioren-Laufträff in den Langen Erlen aufmerksam machen. Dieser findet nach seiner Winterpause ab Februar wieder regelmässig am Dienstag und Freitag von 9.30 bis 10.30 Uhr statt. Am 15. April kann der Senioren-Laufträff seinen einjährigen Geburtstag feiern. Viele, wenn nicht gar alle der letztjährigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer warten schon sehnlich auf den Wiederbeginn. Ihnen allen hat in der Ruhepause etwas gefehlt.

Vielleicht haben Sie auch schon einmal mit dem Gedanken gespielt, mitzulaufen? Warum aber sind Sie noch nie gekommen? Fühlen Sie sich vielleicht zu alt? Oder glauben Sie, Sie könnten gar nicht «springen»?

Nein, zu alt ist man nie für ein vernünftig und unter kundiger Leitung durchgeführtes «Joggen», vorausgesetzt man ist noch bei guter Gesundheit. Im Gegenteil, Aussagen von Beteiligten bestätigen dies: «Nach jedem Laufträff komme ich ganz 'aufgestellt' heim.» «Ich fühle mich viel wohler, seit ich regelmässig laufe.» «Ich kann jetzt in der Gymnastikstunde wieder alle Übungen mittunnen.»

Habe ich Sie ein wenig «gluschtig» gemacht? Oder scheint Ihnen die Sache immer noch viel zu anstrengend? Nur keine Angst! Damit alle auf ihre Rechnung kommen, gibt es drei verschiedene Gruppen: Anfänger, die noch wenig oder nie gejoggt haben, mittlere Läufer, die schon kurze Strecken am Stück laufen können, und schliesslich die Fortgeschrittenen, die gewohnt sind, über eine längere Strecke zu joggen.

Nicht vergessen wollen wir den gesellschaftlichen Aspekt. In einer Gruppe mit Gleichgesinnten zu laufen, ist kurzweiliger und macht richtig Spass. Und seien wir doch ehrlich, es kostet uns weit weniger Überwindung, wenn wir fest verabredet sind.

Wagen Sie auch einmal den ersten Schritt. Denken Sie daran: Es ist nie zu spät! Es würde uns freuen, Sie demnächst in den Langen Erlen begrüssen zu dürfen. Also, jeden Dienstag und Freitag von 9.30 bis 10.30 Uhr. Treffpunkt bei der Schorenmatte. Damit Sie nicht verschwitzt nach Hause gehen müssen: Duschen und Umkleideräume stehen selbstverständlich zur Verfügung.

Monika Hofer, Laufträff-Leiterin



Sport und Spass im Schnee

Foto Ernst Bähler

Laufträff

Laufen (Jogging) in den Langen Erlen, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern.

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.

Kosten Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung beim Treffpunkt

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

Lauftraining für Anfänger/Untrainierte

Von Anfang April bis Ende Juni 1987 führt das *Institut für Sport der Universität Basel* in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Basel-Stadt einen Einführungskurs ins Laufen und Joggen durch, und zwar für Untrainierte resp. Anfänger (bisheriges Training höchstens 1mal Sport pro Woche). Dieser Kurs wird von diplomierten Turn- und Sportlehrern betreut und steht unter ärztlicher Leitung. Wir trainieren anfänglich 2mal, später 3mal pro Woche. Das Training wird sorgfältig überwacht, u.a. durch Pulsmesser (Armbanduhr). In kurzen Referaten und bei Gesprächen orientieren wir Sie auch über Fragen des Trainings und der Gesundheit im Alter.

Teilnahmebedingung

Der Kurs ist für 60–70jährige Herren gedacht. Teilnehmerzahl beschränkt!

Unkostenbeitrag

Fr. 40.–

Anmeldungen

Pro Senectute, Seniorensport Basel-Stadt, Postfach, 4010 Basel, Telefon 233071 oder

Institut für Sport, Universität Basel, Postfach 732, 4003 Basel, Telefon 253557.

Skiwandern

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

Als Vortraining ganzjährig einmal wöchentlich Skiturnen in Basel (Kursbeitrag Fr. 2.–).

Anmeldung

für die kommende Wintersaison: Frau M. Burgener, Telefon 491954.

Vita Parcours

Ab Ende April bis Ende Oktober einmal wöchentlich, bei jeder Witterung, im Allschwilerwald. Das Übungsprogramm ist speziell auf die Senioren abgestimmt.

Zeit Jeden Donnerstag von 9.15 bis ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt 9.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuß in Richtung Schiessstand).

Leitung Rita Jaus, Telefon 391078

Kosten Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung beim Treffpunkt

Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung. Es steht ein abschliessbarer Garderobenraum zur Verfügung.

Kegeln

Einmal pro Woche Kegeln in gemütlicher Gesellschaft

Zeit Jeden Donnerstag von 14.30 bis 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, Tel. 496626. Auskünfte auch bei der Pro Senectute, Tel. 233071.

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

Einzeleintritt Fr. 4.–, 10er-Abonnement Fr. 32.–/20er-Abonnement Fr. 58.–

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

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

«**Dalbehof**», Kapellenstrasse 17

Montag

9.30–11.00 Freies Schwimmen
14.30–15.15 Nichtschwimmen
15.15–16.00 Freies Schwimmen

Dienstag

9.00– 9.45 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°C (Kursbeitrag: Fr. 6.– pro Mal)

Dienstag

10.00–10.30 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

Anfänger-Schwimmkurs

Möchten Sie gerne schwimmen lernen? Dann melden Sie sich für unser Anfängerschwimmkurs an. In unserer Kleingruppe können Sie, unter Leitung einer erfahrenen Schwimminstruktorin, angstfrei und sicher schwimmen lernen. Sie werden nachher die wohlende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen!

Zeit jeweils Dienstag 9.45–10.45 Uhr

Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals, Hebelstrasse 20 (Treppe geradeaus zum Spitalgarten hinaus)

Dauer 1. Teil: 24. März–26. Mai, 8mal (ohne 14. und 21. 4.)
2. Teil: 20. Okt.–24. Nov., 6mal

Leitung Sylvia Rysler

Kosten 1. Teil: Fr. 48.–
2. Teil: Fr. 36.– inkl. Schwimmabdeintritt und Unfallversicherung

Anmeldung Montag–Freitag 8.00–11.30 Uhr am Luftgässlein 1 oder Tel. 23 30 71

Trainings-Schwimmkurs

Hätten Sie Lust

- sich mit anderen SeniorInnen regelmässig zu einem Schwimmkurs zu treffen?
- Ihren Trainingszustand zu verbessern?
- sich Ihren Schwimmstil korrigieren zu lassen (aha-Erlebnisse garantiert)?
- evtl. einen neuen Schwimmstil zu erlernen?

Dies alles kann Ihnen das Schwimmtraining unter kundiger Leitung bieten. Zudem: Regelmässiges Schwimmtraining regt Ihren Kreislauf an und fördert Ihr Wohlbefinden.

Zeit jeweils Mittwoch, 10.45–11.30 Uhr oder 15.45–16.30 Uhr (bitte bei Anmeldung bevorzugte Zeit angeben)

Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals, Hebelstrasse 20 (Treppe geradeaus zum Spitalgarten nehmen)

Dauer

Ab 18. März (10mal) (Fortsetzung des Kurses bei genügend Interesse möglich)

Leitung

Hans Knechtli

Kosten

Fr. 60.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

Montag–Freitag 8.00–11.30 Uhr am Luftgässlein 1 oder Tel. 23 30 71

Wassergymnastik

Kurzentrum Rheinfelden

Jeden Dienstag- und Freitagmorgen mit Car nach Rheinfelden

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

Dauer

Kur jeweils 3 Monate

Anmeldung

Nähre Auskünfte bei Helen Ehrsam, Lachmattstrasse 53, 4132 Muttenz, Tel. 6139 15

Gymnastik mit Musik

Haben Sie Lust und Freude an Bewegung und Musik? Möchten Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun?

Wir stärken die Rumpfmuskulatur im Stand und am Boden und regen mit Bewegungsabläufen an Ort und in Fortbewegung den Kreislauf an.

Kommen Sie in unseren Gymnastikkurs für Senioren und Seniorinnen.

Ort Alters- und Leichtpflegeheim Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Turnsaal

Zeit jeweils Freitag 9.30–10.30 Uhr

Dauer 24. April–3. Juli

Leitung Iris Weder, dipl. Gymnastiklehrerin

Kosten Fr. 60.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung Montag–Freitag 8.00–11.30 Uhr am Luftgässlein 1, Tel. 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

Ökolampad 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
Rankhof 10, Gruppenraum
Freitag 15.00

Gemeindehaus am Wiesendamm 30
Donnerstag 9.30

Riehen**Freizeitanlage Landauer**

Blutrainweg 12
Montag 1. Gruppe 14.30, 2. Gruppe 16.00

Meierhof

Kirchhofstrasse 20
Freitag 9.30

Velofahren

Die Velotouren werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB) und der Pro Senectute. Sie finden bei jeder Witterung statt.

Organisationsbeitrag

Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

Beim Treffpunkt. Wenn Sie bei der Fahrt durch die Stadt Begleitung wünschen, melden Sie sich bei Gerty Heitz, General-Guisan-Strasse 107, 4054 Basel, Telefon 398914, Verantwortliche für die Velotouren.

Mitnehmen

Veloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübergang.

Ausrüstung des Velos

Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler sind unerlässlich.

2. April Donnerstag

13.30 Uhr Hegenheimerstr./ Alter Zoll
Hegenheim – Buschwiller – Wentzwiller – Hegenheim – Allschwil: Rest. Jägerstübli (20 km).
Tourenleiter: Fritz Burkhalter

13. April Montag

13.30 Uhr Schorenweg/Fasanenstrasse
Lange Erlen – Weil – Haltingen – Binzen – Fischingen: Rest. Tanne – Efringen – Märkt – Klein hüningen (29 km).
Tourenleiter: Fritz Landerer

23. April Donnerstag

13.30 Uhr St. Jakob/Gartenbad Münchenstein – Dornach – Aesch – Ettingen – Flüh – Rest. Landskron – Benken – Oberwil – Binningen (28 km).
Tourenleiter: Hans Schmid

4. Mai

13.30

Montag

Grenzacher Zoll – Grenzach – Wyhlen – Herten – Rheinfelden: Rest. Feldschlösschen (Brauerei) – Augst – Birsfelden: Rest. Hard (34 km).
Tourenleiter: Walter Oes

14. Mai

13.30 Uhr

Donnerstag

Binningen, Dorenbachcenter
Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald – Hagenthal: Rest. Bœuf rouge – Hegenheim – Allschwil: Rest. Elsässerhof (30 km).
Tourenleiter: Waldemar Rüber

25. Mai

9.00 Uhr

Montag, ganztags

Hegenheimerstr./ Alter Zoll
Hegenheim – Hagenthal – (Halt) – Studerhof – Caesarhof (Mittagshalt) – Folgensbourg – Hegenheim – Allschwil (49 km).
Tourenleiter: Fritz Burkhalter

4. Juni

13.30 Uhr

Donnerstag

Schorenweg/Fasanenstrasse
Binzen – Wittlingen – Wollbach – Maugenhard – Efringen – Fischingen – Lange Erlen (34 km).
Tourenleiter: Waldemar Rüber

Tischtennis**Neu!**

Jeden Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr Tischtennis für rüstige Senioren im Lukas-Saal in der Schmiedezunft, Rümelinsplatz 6.

Anmeldung

Luftgässlein 1, Tel. 23 3071

Tennis

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

Zeit

Montag-, Mittwoch- und Freitagmorgen

Spielort

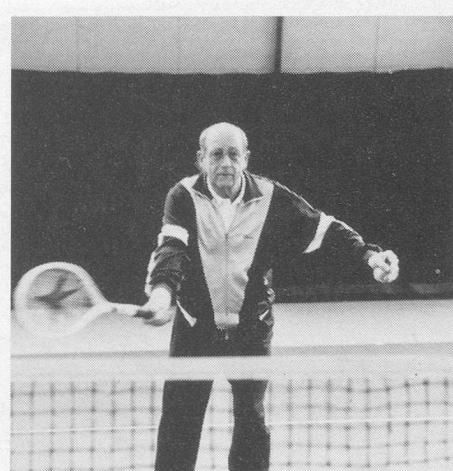
Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf

Kosten

inkl. Unfallversicherung:
Saisonabonnement
Sommer Fr. 115.–, Winter
Fr. 145.–
Unterricht für Anfänger
bei dipl. Tennislehrer
möglich.

Anmeldung

Pro Senectute, Tel. 23 3071



Tennis-Asse der Pro Senectute
Fotos Margrit Schnetz