Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1989-1990)

Heft: 3

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: 25.11.2025

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

Mirando Al Sur

Lectura de textos de Latinoamérica

- 1. Para tener una impresión de su cultura; leer una obra de teatro corta y poemas; ver una película y escuchar canciones.
- Repetición de formas gramaticales y extensión de vocabularios mediante la lectura.
- 3. En este curso se habla un español acecuado al nivel de los participantes.

Lektüren aus Lateinamerika

- Wir lernen kurze Theaterstücke, Gedichte, Lieder und evtl. Filme aus Südamerika kennen.
- Wir wiederholen einzelne Grammatikkapitel und erweitern unseren Wortschatz anhand des Unterrichtsmaterials
- 3. Im Kurs wird ein Spanisch gesprochen, das dem Niveau der Kursteilnehmer/innen entspricht.

Datum	jeweils Freitag $(6 \times)$
Zeit	14.30–15.45 h
	(1½ Lektionen)
Beginn	20. Oktober 89
Ort	Begegnungszentrum
	Gundeldingen
	Bruderholzstrasse 104
	Bibliothek
Leitung	Marion Israel
Kosten	Fr. 55.–
Anmeldu	ng bis 12. Oktober an:
	Pro Senectute, Tel. 233071



Wie wär's mit einem Geschenkgutschein von Pro Senectute Basel für Ihre älteren Freunde, Verwandten und Bekannten?

Den Wert des Gutscheines können Sie selbst bestimmen, je nach Art des auszuführenden Dienstes.

Wir reinigen die Wohnung, helfen beim Transport von Möbeln, bringen die Mahlzeiten direkt ins Haus, waschen und flicken die Wäsche, machen die Frisur wieder frisch und vieles mehr.

Sie sehen, eine vielfältige Palette von Geschenk-Möglichkeiten. Lassen Sie sich von uns beraten und holen Sie sich einen oder mehrere Bons bei uns im Luftgässlein 1, im 1. Stock.

Seniorensport



alter+sport

Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (ab 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während der Kursstunden sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute bei der Waadt versichert. Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

NEU in unserem Sportangebot!

- Neue Altersturngruppen
 - in der Davidsbodenstrasse 9
 - im Saalbau Rhypark
- Neue Wandergruppen
 - am Mittwoch und Freitag
- Bewegungs- und Ausdruckstanz*
- Krafttraining für Senioren*
- Wassergymnastik f
 ür den R
 ücken
 - Spezialkurs im Sesselacker

Nähere Einzelheiten über die neuen Angebote erfahren Sie aus dem entsprechenden Programmteil.

Die mit einem * bezeichneten Angebote sind zeitlich begrenzte Kurse.

Neue Altersturngruppen

Davidsbodenstrasse 9 Alterssiedlung

Wir eröffnen im Gymnastikraum der Alterssiedlung Davidsbodenstrasse 9 eine neue Altersturngruppe.

Um die Beweglichkeit zu erhalten, üben wir mit Musik im Gehen, Stehen und Liegen.

Frau Doris Mösch freut sich, Sie kennenzulernen.

Kommen Sie, sehen Sie sich unverbindlich um und machen Sie mit. Sie werden staunen, wie gut es noch geht.

Datama	ah 24 Olstahan 1000
Datum	ab 24. Oktober 1989
	jeden Dienstag
Zeit	9.00-10.00 h
Ort	Gymnastikraum im Untergeschoss der Alterssiedlung Davidsbodenstrasse 9 (wenn geschlossen, bitte läuten)
Leitung	Frau Doris Moesch Tel. 439204
Kosten	Fr. 3 pro Mal (inkl. Unfallversicherung)
A 1.1	in der Kursstunde

8.00-11.30 h

Auskunft

Pro Senectute, Tel. 233071

Seniorensport

Rhypark Saalbau, Müllhauserstrasse 17

Wir eröffnen im Saalbau Rhypark an der Müllhauserstrasse 17 neue Altersturngruppen.

ab 24. resp. 26. Okt. 1989 jeden Dienstag und Donnerstag
8.30 Uhr und 9.30 Uhr
Frau Liselotte Viefers Tel. 392557
Fr. 3 pro Mal (inkl. Unfallversicherung)
g direkt in der Kursstunde
Tel. 233071
Pro Senectute 8.00–11.30 Uhr

Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen

Kursbeitrag

Fr. 3.- 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 14.45 Uhr, Donnerstag 15 Uhr

Davidsbodenstrasse 9 Alterssiedlung

Dienstag 8.15, 9.15 h Donnerstag 8.30, 9.30 h ab 24.10.89 nur noch Dienstag 9.00 h

Eglise française

Holbeinplatz 7

Dienstag 14.30, Freitag 9.00

Groupe de langue française Lundi 9.15 M, Vendredi 14.30

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 Uhr Hagentalerstrasse 49 Alterssiedlung Mittwoch 9.00

Jakobsberg Alterssiedlung

Giornicostrasse 144 Donnerstag 9.00, 10.00

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain24 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

Rhypark Saalbau Müllhauserstrasse 17 ab 24. resp. 26. Okt. 1989 Dienstag 8.30, 9.30 h Donnerstag 8.30, 9.30 h

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 9.00, 10.00

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) **Gotthelfschulhaus**

Turnhalle am Bahndamm St. Gallerring 130 Donnerstag, 17 Uhr (Männergruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34 Mittwoch 14.30 (gemischte Gruppe)

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120 Turnhalle Ost Montag 16.30 Uhr (gemischte Gruppe) Turnhalle West Donnerstag 16.30 Uhr (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)

Offene Gruppe des Frauenturnverbandes

Claraspital-Turnhalle Kleinriehenstrasse 79 Mittwoch, 14.15, 15.15 Uhr

EISLAUFEN für jüngere Seniorinnen und Senioren (keine Anfänger)

Ort Kunsteisbahn Margarethenpark (reserviertes Eisfeld) Mittwoch, 18.10.-29.11.89 **Datum** $(6 \times, ohne 25.10.89)$ Zeit 10.00-10.45 Uhr Anmeldung Frau Rita Waech Tel. 543394

Tischtennis

Jeden Freitag Tischtennis für rüstige Senioren im Lukas-Saal in der Schmiedezunft, Rümelinsplatz 4.

(ab 22.10.89: 2813394)

1. Gruppe 9.00-11.00 Uhr 2. Gruppe 14.30-16.30 Uhr

Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.

Schwimmen

geheizten Schwimmbecken 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. 5.-, 10er-Abonnement Fr. 40.–/20er-Abonnement Fr. 70.–. Preise inkl. Unfallversicherung. Schwimmbecken des Kantonsspitals ist das Abonnement nicht gültig. Eintritt Fr. 4.50 pro Mal

Anmeldung In der Kursstunde.

Grossbasel

«Dalbehof», Kapellenstrasse 17

Montag 9.30-11.00 h Wassergymnastik und Schwimmen

Dienstag 9.00- 9.45 Wassergymnastik 9.45-10.30 und Schwimmen

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

14.30-15.15 Nichtschwimmer 15.15-16.00 Freies Schwimmen

Sesselacker

Spiegelbergstrasse 24

Donnerstag

15.00-16.00 h Wassergymnastik und Schwimmen

WASSERGYMNASTIK FÜR DEN RÜCKEN

In diesem Spezialkurs werden Sie von einer erfahrenen Schwimmleiterin betreut. In angenehmer Atmosphäre erlernen Sie Entspannungs- und Haltungsübungen sowie gezielte Wassergymnastik zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.

Kommen Sie vorbei, machen Sie

					٠
	Υ	١.	1	+	١
- 1	1	1	1	υ	٠

Datum	ab 26. Oktober 1989 jeden Donnerstag
Zeit	14.30–15.15 Uhr
Ort	Im Sesselacker Spiegelbergstrasse 24
Leitung	Frau Coleen Jetzer
Kosten	Fr. 5 pro Mal
Anmeldu	ng in der Kursstunde

Vincentianum

Socinstrasse 42

Freitag

9.00-11.00 Freies Schwimmen

Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss).

Noch bis Ende Jahr geschlossen.

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

Kurzentrum Rheinfelden

Wassergymnastik und freies Schwimmen

Nächste Kur

3. Oktober-12. Dezember 1989

Abfahrtszeiten

mit Achermann-Car

Dienstag

8.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring.

8.45 Uhr Gartenstrasse (beim Bankverein)

Kosten

Eintritt Fr. 7.80 + Car Fr. 8.-/ Mal Einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 3.- / Kur

Rheumagymnastik

im Natursolebad -

auch zum Vorbeugen.

Das Rheumaschwimmen ist im Eintrittspreis inbegriffen und steht unter dem Patronat der Schweiz. Rheuma-

Das spezielle Gymnastikprogramm im 33° warmen Natursole-Hallenbad, unter der Leitung erfahrener Therapeuten, dient auch der Prophylaxe. Verkrampfte und schmerzende Muskelgruppen werden gelockert, die Gelenk- und Wirbelsäulefunktionen verbessert und die aktive Durchblutung gefördert.

18.15-18.30 h Mo Di 16.30-16.45 h 18.15-18.30 h Mi Do Fr 16.30-16.45 h



Regelmässig Kegeln in gemütlicher Gesellschaft für Anfänger und erfahrene Kegler.

1. Gruppe

Jeden Donnerstag, 14.30-17.30 h Restaurant Marmite, Klybeckstrasse 15

Leitung: Paul Häring

2. Gruppe

Vierzehntägl. Donnerstag, 14.30-17.30 h Landgasthof Riehen

Leitung: Marcel Senn

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

Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.

Seniorensport

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 14.45 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12 Freitag, 15.00 Uhr

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

Bluttrainweg 12

Montag: 1. Gruppe 14.30, 2. Gruppe 16.15

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50 Freitag 9.30 Uhr

Volkstanzen für Anfänger*

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

Datum	Jeden Montag 23. Okt.–27. Nov. (6×)
Zeit	9.30-10.30 Uhr
Ort	Winkelriedplatz
Leitung	Frau Irma Cadosi
Kosten	Fr. 30.–
Anmeldu	ng Tel. 23 3071
	8.00-11.30 Uhr

Gymnastik und Tanz*

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. Wenn Sie Lust haben, kommen Sie und tanzen Sie mit!

Wir führen einen Grundkurs und einen Aufbaukurs durch.

Datum	Jeden Freitag 20. Okt.–22. Dez. 1989 (10×)
Zeit	8.30–9.30 h Aufbaukurs 9.30–10.30 h Grundkurs
Ort	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
Leitung	Suzy Egli
Kosten	Fr. 50
Anmeldu	ng Tel. 23 30 71, 8.00–11.30 Uh

Bewegungs- und Ausdruckstanz*

Wer hat Freude an Bewegungsimprovisationen? Wer möchte Worte und Gefühle in Bewegungsspielen und Ausdruckstänzen darstellen? Wer würde gerne Musik und Bewegung nach eigenem Empfinden ausdrücken?

Sie brauchen ausser Freude an der Bewegung keinerlei Vorkenntnisse. Frau Jauslin wird Sie sorgfältig einführen.

Wir schenken Ihnen eine Schnupperstunde, damit Sie sich mit diesem neuen Angebot anfreunden können.

Datum	Jeweils Donnerstag 26.10.89 Schnupperstunde 2.11.–14.12.1989 (7 ×) reguläre Kursstunden
Zeit	9.00-10.00 h
Ort	Davidsbodenstrasse 9 Gymnastikraum im Untergeschoss der Alterssiedlung (wenn geschlossen bitte läuten).
Leitung	Frau Hilda Jauslin
Kosten	Fr. 35.– (7 ×)
Anmeldung	Tel. 23 3071 8.00–11.30 Uhr

Vita Parcours

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 Gardero- bengebäude auf dem Park- platz beim Allschwiler- weiher (Endstation 8er- Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss in Richtung Schiess- stand.
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.

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.

Krafttraining*

Im Zeitalter der Fitnesswelle spriessen Studios und Fitnesscenter wie Pilze aus dem Boden und werben um Mitglieder. Damit Sie an diesem Trend auch teilhaben können und ihm nicht hilflos ausgeliefert sind, wollen wir Sie in einem speziellen Enführungskurs qualifiziert schulen. Dabei steht nicht nur ein gezieltes Muskeltraining zur Förderung allgemeiner Fitness im Vordergrund, sondern Sie sollen auch im Umgang mit modernen Trainingsmethoden vertraut werden. Der Leitspruch «Sport und Gesundheit im Alter» soll jedem Training zugrunde liegen.

Datum	Jeden Dienstag 24. Okt.–12. Dez. (8 ×)
Zeit	10.15-11.45 h
Ort	DynAthletic Center Riehenstrasse 167 Tramstation Bad. Bahnhof
Leitung	Urs Thiede, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer
Kosten	Fr. 80
Anmeldung	Tel. 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.

Zeit	Montag-bis Freitagvormit-	
	tag	
Spielort	Tenniszentrum Bächliacker Frenkendorf	
Kosten	Saisonabonnement: Winter Fr. 180.–	
Anmeldur	ng Tel. 233071	
	8.00-11.30 Uhr	
Anfänger	-Gruppenunterricht bei dipl.	

Tennislehrer möglich (mind. 4 Spieler).

Atmung und Entspannung*

Erkälten Sie sich leicht? Bereitet Ihnen das Atmen Mühe?

Im Kurs «Atmung und Entspannung» versuchen wir unsere Atemtechnik zu verbessern und den Blutkreislauf anzuregen.

Kommen Sie und atmen Sie mit! Spüren Sie selbst, wie eine gute Atmung und ein angeregter Blutkreislauf Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken.

Jeden Dienstag 17. Okt.–19. Dez. (10×)
9.00 h für Anfänger 10.00 h für Fortgeschrittene
Bei genügend Anmeldungen Kurse auch am Nachmittag.
Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
Frau Carmen Siegrist dipl. Atemlehrerin
Fr. 90.–
Tel. 23 30 71 8.00–11.30 Uhr

Auflösung unseres Wettbewerbs

Die richtige Lösung unseres Jubiläumswettbewerbs aus dem letzten AKZENT lautet:

Beweglichkeit

Es sind fast nur richtige Lösungen eingegangen. Die Gewinner wurden bereits persönlich benachrichtigt und konnten ihre Preise bei uns abholen.

Skisport

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung und Auskunft: Margrit Burgener, Tel. 491954

Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung und Auskunft: Marcel Senn, Tel. 496159

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstr. 79). Montag 9.00 und 10.00 Uhr.

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. Verantwortliche für die Velotouren: Gerty Heitz, General Guisan-Str. 107, 4054 Basel, Tel. 39 89 14

Mitnehmen

Veloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Ausrüstung des Velos

Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler, gute und intakte Bremsen sowie gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

7. Sept. 7.30 Uhr	Donnerstag ganztags Schalterhalle SBB
7.30 OIII	(Veloaufgabe), Abfahrt 7.57 h (Gleis 11)
8.30 Uhr	Bahnhof Laufen – Klein- lützel – Neumühle – Kiffis (Mittagessen in der Auberge du Jura) – Bloch- mont – Rädersdorf – Woll- schwiler – Leymen – Ther- wil – Binningen (ca. 60 km) <i>Tourenleiter:</i> W. Oes
18. Sept. 13.30 Uhr	Montag Schorenweg/Fasanen- strasse. Auf dem Veloweg nach Steinen – der Wiese entlang zurück ins Park- restaurant – Lange Erlen (ca. 43 km) Tourenleiter: W. Garzetta
28. Sept. 13.30 Uhr	Donnerstag Hüninger Zoll (Sandoz) Märkt – Egringen – Basel-blick – Fischingen – Binzen – Weil – Lange Erlen (32 km) Tourenleiter: H. Schmid.
9. Okt. 13.30 Uhr	Montag Schorenweg/Fasanenstrasse. Weil - Haltingen - Binzen - Schallbach - Fischingen - Lange Erlen (30 km) Tourenleiter: F. Landerer
19. Okt. 13.30 Uhr	Donnerstag Schorenweg/Fasanenstrasse. Lange Erlen – Thumringerlücke – Oetlingen – Haltingen – Weil – Lange Erlen (ca. 22 km) Tourenleiter: H. Schmid
26. Okt. 13.30 Uhr	Donnerstag Abschlusstour: Dorenbach

center, Binningen.

Fahrt nach **Dornach** ins

tem Wetter ohne Velo

Rest. Ochsen. Bei schlech-

(14.00 h am Aeschenplatz, mit Tram Nr. 10 nach Dornach).

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen 1–5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Organisationsbeitrag

Fr. 2.50 im U-Abo-Bereich, Fr. 3. – ausserhalb der Regio.

Anmeldung

beim Treffpunkt.

Mitnehmen

Gute Schuhe und Regenschutz, Tramund Bahnabonnements (Umweltschutz-, Halbpreisabonnements), Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

> Sternwanderung auf den Leuenberg

Montag, 16. Oktober 1989

Wir feiern 15 Jahre Wandern! Aus diesem Anlass ist die Basler Seniorenbühne zu Gast

Dienstaggruppe

11/2-21/2 Stunden

Wanderleiterinnen Lies Keller, Tel. 427010 Rita Müry, Tel. 414156

5. Sept.

Badischer Bahnhof –

Bushaltestelle
10.55 Abfahrt nach
Kandern und MarzellFachklinik.

Wanderung über Lipple
(Picknick) nach Marzell.
Pass und DM mitnehmen.

19. Sept. Bahnhof SBB
12.05 Uhr
12.15 Abfahrt nach Etzgen.
Wanderung nach Laufenburg.

3. Okt.

Bahnhof SBB

12.40 Uhr

12.52 Abfahrt nach Sissach,
Bus auf die Wintersingerhöhe. Wanderung über
Nusshof nach Magden.

16. Okt.

Montag
9.15 Uhr

Bahnhof SBB
9.29 Abfahrt nach Sissach,
Bus bis Tenniken. Wande-

rung über Lägerts zum Leuenberg.

24. Okt. 12.40 Uhr

Aeschenplatz
12.45 Abfahrt nach
Dornach (10er Tram). Postauto nach Gempen.
Wanderung über Schartenmatt-Baumgarten nach
Arlesheim.

Seniorensport

7. Nov.	Bettingerstrasse (6er Tram)
13.00 Uhr	Bus nach Bettingen.
	Wanderung über Chri-
	schona nach Wyhlen.
	Pass und DM mitnehmen.
21. Nov.	Aeschenplatz
13.00 Uhr	Tram Nr. 14 bis Pratteln,
	Bus nach Giebenach.
	Wanderung über Stift
	Olsberg nach Arisdorf.
5. Dez.	Neuweilerstrasse
13.00 Uhr	(Endstation 8er-Tram)
	Wanderung durch den
	Allschwilerwald nach Biel
	oder Benken.
19. Dez.	Riehen-Kirche
14.45 Uhr	(Tramhaltestelle 6er)
	Wanderung durch die
	Langen Erlen mit
	anschliessendem
	Weihnachtsfestli im
	Parkrestaurant.

Mittwochgruppe 1

2½-3 Stunden

Wanderleiterin Zita Kuhn, Tel. 63 45 66 oder Tel. 036 53 17 76

4.-9. Sept. Ferienwoche in Delsberg

27. Sept. Schalterhalle SBB
9.30 Uhr 9.45 Abfahrt nach Möhlin.
Mit dem Postauto nach
Hellikon. Wir wandern
über Zuzgen (Mittag)
nach Zeiningen.

16. Okt.

Montag
9.35 Uhr

Sternwanderung auf
den Leuenberg
Schalterhalle SBB
9.52 Abfahrt nach Liestal –
Lampenberg.
Wir wandern via Ramlinsburg zum Leuenberg.

9.00 Uhr

9.15 Abfahrt nach Effingen/SBB. Wir wandern über **Effingen Dorf** und Alt Stalden nach **Linn** zur 800jährigen Linde (!) (Mittag) über Sagenmühli nach Effingen/SBB.

22. Nov.

Schalterhalle SBB

9.30 Uhr

9.45 Abfahrt nach Frick
und per Postauto nach
Herznach. Wanderung
übers Haugerhölzli und
Wölflinswil (Mittag) nach
Wittnau. Mit dem Postauto nach Frick.

6. Dez.

Schalterhalle SBB

10.15 Uhr

10.29 Abfahrt nach Sissach.
Umsteigen nach Läufelfingen. Wanderung über
Ängelsrüti – Dietisberg –
Känerkinden (Mittag).
Über Oberdiegten nach

	Hölstein. (Je nach Witterung evtl. kleine Abänderung.)	Donnersta bis 3 Stunde	en e		Hanberg – Chelle- chöpfli – Wasserfallen – Reigoldswil.
20. Dez. 15.00 Uhr	Birsfelden Fridolinsheim, Lindenstrasse 1. Wir feiern Weihnachten.	Wanderleite Jacqueline I Rita Waech ab 22. Okt.	rinnen: Bloch Tel. 23 53 67 Tel. 54 33 94 Tel. 281 33 94	5. Okt. Schalterhalle SBB 7.55 Uhr Schalterhalle Agre-Flux	
Mittwochg neu 2-3 Stunder Wanderleite	ruppe 2 1 r/in:	21. Sept. 12.40 Uhr	Aeschenplatz Reigoldswiler- Bus (Nr. 70) 12.48 Abfahrt mit Bus nach Reigoldswil. Wanderung über Titterten – Obets- matt – Lampenberg nach Hölstein.		wanderung über Aarwangen nach Wangen an der Aare. Picknick oder Restaurant. Anmeldung bis 3.Oktober an H. Krähenbühl, Tel. 385838
Tel. 490074	illy Klossner	16. Okt.	Sternwanderung auf	12. Okt.	Schalterhalle SBB
11. Okt. 12.30 Uhr	Stadttheater Tram Nr. 10 12.38 Abfahrt nach Dornach/Gempen. Wanderung nach Stollenhäusern – Ruine Dorneck – Dornach.	Montag 9.15 Uhr	den Leuenberg Bahnhof SBB, Schalterhalle 9.29 Abfahrt über Sissach nach Tenniken. Wir schlies- sen uns der Wandergruppe Lies Keller/Rita Müry an.	7.00 Uhr	7.22 Abfahrt nach Delsberg mit PTT nach Mervelier. Wanderung Le Monnat – Seehof – Malsenberg – Gänsbrunnen. Ruck-
16. Okt.	Sternwanderung auf	26. Okt. 12.15 Uhr	Bahnhof SBB, Schalterhalle 12.29 Abfahrt nach Teck-		sackverpflegung. Leitung: M. Burgener
Montag	den Leuenberg Wir schliessen uns einer andern Wandergruppe an.		nau. Wanderung nach Wenslingen – Oltingen – Rothenfluh.	16. Okt. Montag 7.40 Uhr	Sternwanderung auf den Leuenberg Aeschenplatz Reigoldswiler-
15. Nov. 12.20 Uhr	Bushaltestelle Friedhof- Hörnli 12.30 Wanderung nach Hörnlifelsen – St. Chri- schona - Inzlingen – Autäli (ID-Karte nicht vergessen.)	23. Nov. 12.25 Uhr	Aeschenplatz 12.34 Abfahrt mit Tram Nr. 10 nach Flüh und mit Bus bis Hofstetten. Wanderung nach Maria- stein – Rodersdorf.		Bus Nr. 70 7.48 Abfahrt nach Reigoldswil. Wanderung Titterten – Obetsmatt – Lampenberg – Hölstein Mittagsverpflegung auf dem Leuenberg.
13. Dez. 12.50 Uhr	Haltestelle Niederholz (Tram Nr. 6) 13.00 Abmarsch zum	14. Dez. 12.40 Uhr	Aeschenplatz Reigoldswiler- bus (Nr. 70) 12.48 Abfahrt bis Schwei- zerhalle. Wanderung	(Bitte Schläppli mitner men). Leitung: M. Burgener 2. Nov. 9.10 Uhr 9.22 Abfahrt nach La mit PTT nach Grinder	(Bitte Schläppli mitneh-
(gallil) ne	Adventsbummel, anschl. kleine Adventsfeier (ID-Karte mitnehmen).	Engineer World	dem Rhein entlang nach Rheinfelden.		9.22 Abfahrt nach Laufen mit PTT nach Grindel.
Mittwochgruppe 3 neu Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden Wanderleiterinnen: Martha Fischer, Tel. 542388 Astrid Moser, Tel. 6929433		Donnersto 4–5 Stunder Wanderleite			Wanderung Oberbergli – Ober Fringeli* – Wasserberg – Bärschwil. Leitung: M. Burgener
			enbühl, Tel. 38 58 38	16. Nov. 8.00 Uhr	Besammlung Heumatt- strasse.
4. Okt. 13.00 Uhr	Riehen/Bettingerstr. (Bushaltestelle) Mit Bus nach Bettingen. Wanderung über Chrischona nach Inzlingen (Pass und DM nicht verges-	7. Sept. 8.10 Uhr	Schalterhalle SBB 8.29 Abfahrt nach Gelterkinden. Wanderung Farnsburg – Buus – Sunnenberg – Rheinfelden. Rucksackverpflegung. Leitung: A. Dill	8.10 Abfahrt mit Acher mann-Car. Fahrt zum Wanderung im Kaise r stuhl um und durch d Rebberge. Restaurant- Verpflegung oder Ruc sack. ID-Karte und D	
16. Okt. Montag	sen). Sternwanderung auf den Leuenberg Wir schliessen uns einer andern Wandergruppe an.	21. Sept. 8.00 Uhr	Schalterhalle SBB 8.23 Abfahrt Richtung Delsberg nach Moutier. Wanderung über den Raimeux* nach Vermes.	Attended to the party	mitnehmen. Anmeldung bis 14. November an H. Krähenbühl, Tel. 385838
8. Nov. 13.15 Uhr	Flüh (letztes Tram ab Heuwaage 12.40 h) Mit Bus nach Mariastein, Wanderung nach Burg.		Rückfahrt mit Bus nach Delsberg und Bahn nach Basel. Billett Basel – Moutier und ab Vermes –	23. Nov. 8.30 Uhr	Baselbieter Rebenweg Schalterhalle SBB 8.45 Abfahrt nach Rheinfelden, mit PTT nach Maisprach. Wanderung
6. Dez. 13.00 Uhr	Bruderholzspital (Bushaltestelle) Wanderung über das	deo'l crito'l Assertatology	Delsberg retour. Mit U-Abo dasselbe ab Laufen. Leitung: H. Krähenbühl		Buus – Rickenbacher- höhe – Wintersingen* – Sissach.
	Bruderholz nach Therwil.	28. Sept. 8.40 Uhr	Schalterhalle SBB 8.52 Abfahrt nach Langen- bruck. Tüfelschuchi –		Leitung: M. Lüdi Anmeldung wegen Mittag- essen an

M. Lüdi, Tel. 446640 oder R. Hamburger, Tel. 494718.

	R. Humburger, 1et. 494/10.	
Freitaggru		
1½-2½ Stun	4. THE THE STATE OF THE STATE	
Wanderleite		
ab 22. Okt.	Zurflüh, Tel. 521422 Tel. 3131422	
1. Sept.	Schalterhalle SBB	
13.00 Uhr	13.15 Abfahrt nach Rhein- felden – Buus – Heime-	
	ren – Stockacher –	
	Maisprach.	
2026.	Wanderferien in Flüeli –	
Sept.	Ranft mit A. Zurflüh und	
	A. Weber.	
13. Okt.	Schalterhalle SBB	
13.30 Uhr	13.40 Abfahrt nach Grellin-	
	gen. Himmelried – Moos	
	- Unterackert - Eigenhof	
	– Seetalhöhe.	
16. Okt.	Sternwanderung auf	
Montag 9.40 Uhr	den Leuenberg Schalterhalle SBB	
9.40 0111	9.52 Abfahrt nach Sissach.	
	Mit Postauto nach Dieg-	
	ten. Wanderung Buechholz	
	 Dangeren – Leuenberg. 	
17. Nov.	Heuwaage Tram Nr. 10	
12.50 Uhr	13.01 Abfahrt nach Flüh.	
	Mit dem Postauto nach	
	Hofstetten - Chälen-	
	graben – Fürstenstein – Chirsgarten – Hofstetten.	
8. Dez.	Heuwaage Tram Nr. 10	
12.50 Uhr	13.01 Abfahrt nach Therwil.	
	Adventsbummel: Therwil	
	- Grüt - Rebgarten -	
	Leiwald – Reinach.	

Freitaggruppe 2

20.-26.

Kurzwanderungen 1-11/2 Stunden Wanderleiterinnen: Alice Weber, Tel. 61 5694 Esther Müller, Tel. 61 4641

8. Sept.	Aeschenplatz Tram Nr. 14
13.00 Uhr	13.07 Abfahrt nach Pratteln
	Endstation. Wanderung
	Erli («Chischtenpass») –
	Schönenberg – Fren-
	kendorf.

Wanderferien in Flüeli-

Sept.	Ranft mit A. Weber und A. Zurfluh.
6. Okt.	Aeschenplatz Tram Nr. 10
12.30 Uhr	12.45 Abfahrt nach
	Dornach. Mit PTT nach
	Hochwald. Wanderung
	Chilchenrain – Büren-
	fluh – Gempen.

16. Okt.	Sternwanderung auf
Montag	den Leuenberg
9.40 Uhr	Schalterhalle SBB
	9.52 Abfahrt nach Sissac

Mit Postauto nach Diegten. Wanderung Buechholz - Dangeren - Leuenberg.

20. Okt. 12.50 Uhr	Heuwaage, Tramhaltestelle 13.01 Abfahrt nach Flüh. Mit Postauto nach Mariastein. Wir wandern nach Tannwald – Landskron – Leymen (ID-Karte mitnehmen)
27. Okt. 8.45 Uhr	Gartenstrasse beim Aeschenplatz (Buspark- platz) 9.00 Abfahrt nach Neuen- burg – Murten. In Marin besuchen wir das Papilio- rama. Kosten für Carfahrt Fr. 20.– plus Fr. 5.– Eintritt ins Papiliorama. Anmel- dung bis 20. Okt. an Frau A. Weber, Wachtelweg 20, 4132 Muttenz, Tel. 615694.
10. Nov. 13.15 Uhr	Neuweilerstrasse, Tram Nr. 8 (Endstation) Wanderung Allschwiler- weiher – Allschwiler- wald über die Höhe nach Oberwil.
24. Nov. 12.50 Uhr	Schalterhalle SBB 13.15 Abfahrt nach Rheinfelden, mit dem Postautonach Buus. Wir wandern nach Weid – Maisprach.
1. Dez. 13.00 Uhr	Heuwaage 13.11 Abfahrt nach Bottmingen. Mit Bus Nr. 37 zur Haltestelle Bedretto- strasse. Wir wandern über das Bruderholz nach Therwil.
15. Dez. 13.30 Uhr	Birsfelden Hard Tram Nr. 3 (Endstation) Kurzwanderung mit Weihnachtsfestli. Anmeldung erbeten bis 12. Dez. an Frau Alice Weber, Tel. 615694

29. Dez. 12.40 Uhr

Aeschenplatz Bus Nr. 70 12.48 Abfahrt bis zur Haltestelle Kittler. Wir wandern der Ergolz entlang nach Augst.

Sonntaggruppe

ca. 21/2 Stunden

Wanderleiterin:

Martha Zähndler, Tel. 384862

Auf vielseitigen Wunsch führt Frau Zähndler ab und zu noch Wanderungen durch.

Daten und nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte jeweils dem «Schwarzen Brätt» im Baslerstab.



im Cabaret Goht's no? mit Marianne Kober am Flügel Nicola Rogge

Erika Mann, Max Werner Lenz, Blasius, Werner Wollenberger

Musik: Werner Kruse, Nicola Rogge

Regie: Rolf Lansky Ansage: Giacomo Huber

Datum: Freitag, 3. November 1989

Beginn: 15.30 Uhr Dauer: ca. 1,5 Std.

Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104,

Basel

Freiwilliger Beitrag.

SKA-Aktuell

Richtig sparen mehr erleben

Möchten Sie konsequent sparen und dabei eine hohe Rendite erzielen? Unser Fräulein D. Tagmann erklärt Ihnen gerne die Details. Rufen Sie sie an (Tel. 061/297580) oder verlangen Sie den Prospekt über den **SKA-Spar**plan plus.

SERVACE SHE SHEET THE	TENNERGY OF THE SECTION OF THE PROPERTY OF THE
	mir den Prospekt «Hier i Ihnen mehr Ertrag bringt»
Name/Vorname:	
Strasse/Nr.:	
PLZ/Ort:	
Telefon P:	G:
Schweizerische K Postfach, 4002 Bas	
	砂
SCHWEIZERIS	CHE KREDITANSTALT
	S-1:4: