

Seniorenport

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(1989-1990)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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.
2. Repetición de formas gramaticales y extensión de vocabularios mediante la lectura.
3. En este curso se habla un español adecuado al nivel de los participantes.

Lektüren aus Lateinamerika

1. Wir lernen kurze Theaterstücke, Gedichte, Lieder und evtl. Filme aus Südamerika kennen.
2. 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 x)
Zeit	14.30–15.45 h (1½ Lektionen)
Beginn	20. Oktober 89
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104 Bibliothek
Leitung	Marion Israel
Kosten	Fr. 55.–
Anmeldung	bis 12. Oktober an: Pro Senectute, Tel. 23 30 71



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.

Seniorenport



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 Rhyпарк
- Neue Wandergruppen
– am Mittwoch und Freitag
- Bewegungs- und Ausdruckstanz*
- Krafttraining für Senioren*
- Wassergymnastik für den Rücken
– 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.

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. 43 92 04
Kosten	Fr. 3.– pro Mal (inkl. Unfallversicherung)
Anmeldung	in der Kursstunde
Auskunft	Pro Senectute, Tel. 23 30 71 8.00–11.30 h

Seniorenport

Rhyпарк Saalbau, Müllhauserstrasse 17

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

Datum	ab 24. resp. 26. Okt. 1989 jeden Dienstag und Donnerstag
Zeit	8.30 Uhr und 9.30 Uhr
Leitung	Frau Liselotte Viefers Tel. 39 25 57
Kosten	Fr. 3.– pro Mal (inkl. Unfallversicherung)
Anmeldung	direkt in der Kursstunde
Auskunft	Tel. 23 30 71 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 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

Rhyпарк 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

Weiheweg 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)

Gothelfschulhaus

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)

Datum

Mittwoch, 18.10.-29.11.89 (6 x, ohne 25.10.89)

Zeit

10.00-10.45 Uhr

Anmeldung

Frau Rita Waech
Tel. 543394
(ab 22.10.89: 2813394)

Tischtennis

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

1. Gruppe

9.00-11.00 Uhr

2. Gruppe

14.30-16.30 Uhr

Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.

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

Einzeltritt Fr. 5.-, 10er-Abonnement

Fr. 40.-/20er-Abonnement Fr. 70.-.

Preise inkl. Unfallversicherung. Im

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

Donnerstag

14.30-15.30 Nichtschwimmer und

Schwimmer

Weiheweg 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

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 mit!

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

Anmeldung 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 Taxi-stand 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. Rheumaliga.

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.

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

Keine Voranmeldung nötig.



Tel. 061/87 10 11

Kegeln

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.

Senioren-sport

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 Kirchengemeindehaus

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

Blutrainweg 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 x)

Zeit 9.30–10.30 Uhr

Ort Winkelriedplatz

Leitung Frau Irma Cadossi

Kosten Fr. 30.–

Anmeldung Tel. 23 30 71

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.

Senioren-sport

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.–
Anmeldung	Tel. 23 30 71, 8.00–11.30 Uhr

Bewegungs- und Ausdruckstanz*

Wer hat Freude an Bewegungs-improvisationen? 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 (<i>wenn geschlossen bitte läuten</i>).
Leitung	Frau Hilda Jauslin
Kosten	Fr. 35.– (7 ×)
Anmeldung	Tel. 23 30 71 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 Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss in Richtung Schiessstand).
Leitung	Rita Jaus, Telefon 39 10 78
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). Regen- schutz 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 Einführungskurs 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 Freitagvormittag
Spielort	Tenniszentrum Bächliacker Frenkendorf
Kosten	Saisonabonnement: Winter Fr. 180.–
Anmeldung	Tel. 23 30 71 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.

Datum	Jeden Dienstag 17. Okt.–19. Dez. (10 ×)
Zeit	9.00 h für Anfänger 10.00 h für Fortgeschrittene <i>Bei genügend Anmeldungen Kurse auch am Nachmittag.</i>
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Frau Carmen Siegrist dipl. Atemlehrerin
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	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 Schneesverhältnissen in Basels näherer Umgebung, im Jura oder Schwarzwald.

Anmeldung und Auskunft:
Margrit Burgener, Tel. 49 19 54

Alpinski-fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneesverhältnissen.

Anmeldung und Auskunft:
Marcel Senn, Tel. 49 61 59

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. *Donnerstag ganztags*
7.30 Uhr Schalterhalle SBB (Veloaufgabe),
Abfahrt 7.57 h (Gleis 11)
8.30 Uhr Bahnhof Laufen – Kleinlützel – Neumühle – **Kiffis** (Mittagessen in der Auberge du Jura) – Blochmont – Rädersdorf – Wollschwiler – Leymen – Therwil – Binningen (ca. 60 km)
Tourenleiter: W. Oes

18. Sept. *Montag*
13.30 Uhr Schorenweg/Fasanenstrasse.
Auf dem Veloweg nach **Steinen** – der Wiese entlang zurück ins Parkrestaurant – Lange Erlen (ca. 43 km)
Tourenleiter: W. Garzetta

28. Sept. *Donnerstag*
13.30 Uhr Hüniger Zoll (Sandoz) Märkt – Egringen – **Baselblick** – Fischingen – Binzen – Weil – Lange Erlen (32 km)
Tourenleiter: H. Schmid.

9. Okt. *Montag*
13.30 Uhr Schorenweg/Fasanenstrasse.
Weil – Haltingen – Binzen – Schallbach – **Fischingen** – Lange Erlen (30 km)
Tourenleiter: F. Landerer

19. Okt. *Donnerstag*
13.30 Uhr Schorenweg/Fasanenstrasse.
Lange Erlen – Thumringerlücke – **Oetlingen** – Haltingen – Weil – Lange Erlen (ca. 22 km)
Tourenleiter: H. Schmid

26. Okt. *Donnerstag*
13.30 Uhr *Abschlusstour:* Dorenbachcenter, Binningen.
Fahrt nach **Dornach** ins Rest. Ochsen. Bei schlechtem Wetter ohne Velo

(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, Tram- und Bahnabonnements (Umweltschutz-, Halbp reisabonnements), 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 Senioren Bühne zu Gast

Dienstaggruppe

1½–2½ Stunden

Wanderleiterinnen

Lies Keller, Tel. 42 70 10

Rita Mury, Tel. 41 41 56

5. Sept. *Badischer Bahnhof – Bushaltestelle*

10.45 Uhr 10.55 Abfahrt nach Kandern und **Marzell-Fachklinik**.
Wanderung über Lippel (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 Nussdorf nach **Magden**.

16. Okt. **Sternwanderung auf den Leuenberg**
Bahnhof SBB
9.15 Uhr 9.29 Abfahrt nach Sissach, Bus bis Tenniken. Wanderung über Lägerts zum Leuenberg.

24. Okt. *Aeschenplatz*
12.40 Uhr 12.45 Abfahrt nach Dornach (10er Tram). Postauto nach Gempen. Wanderung über Schartenmatt-Baumgarten nach **Arlesheim**.

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 (Endstation 8er-Tram)*
13.00 Uhr Wanderung durch den Allschwilerwald nach **Biel oder Benken**.

19. Dez. *Riehen-Kirche (Tramhaltestelle 6er)*
14.45 Uhr Wanderung durch die **Langen Erlen** mit anschliessendem Weihnachtsfest 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. **Sternwanderung auf den Leuenberg**
Schalterhalle SBB
9.35 Uhr 9.52 Abfahrt nach Liestal – Lampenberg. Wir wandern via Ramlinsburg zum Leuenberg.

1. Nov. *Schalterhalle SBB*
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 **Läufelingen**. Wanderung über Ängelsrüti – Dietisberg – **Känerkinden** (Mittag). Über Oberdiegten nach

Hölstein. (Je nach Witterung evtl. kleine Abänderung.)

20. Dez. *Birsfelden*
15.00 Uhr Fridolinsheim, Lindenstrasse 1.
Wir feiern Weihnachten.

Mittwochgruppe 2

neu
2-3 Stunden

Wanderleiter/in:
Lilly und Willy Klossner
Tel. 490074

11. Okt. *Stadttheater Tram Nr. 10*
12.30 Uhr 12.38 Abfahrt nach Dornach/Gempfen.
Wanderung nach Stollenhäusern - **Ruine Dorneck** - Dornach.

16. Okt. Montag **Sternwanderung auf den Leuenberg**
Wir schliessen uns einer andern Wandergruppe an.

15. Nov. *Bushaltestelle Friedhof-Hörnli*
12.20 Uhr 12.30 Wanderung nach Hörnlifelsen - **St. Chrischona - Inzlingen** - Autäli (ID-Karte nicht vergessen.)

13. Dez. *Haltestelle Niederholz (Tram Nr. 6)*
12.50 Uhr 13.00 Abmarsch zum **Adventsbummel**, anschl. kleine Adventsfeier (ID-Karte mitnehmen).

Mittwochgruppe 3

neu
Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:
Martha Fischer, Tel. 542388
Astrid Moser, Tel. 6929433

4. Okt. *Riehen/Bettingerstr. (Bushaltestelle)*
13.00 Uhr Mit Bus nach Bettingen.
Wanderung über **Chrischona** nach **Inzlingen** (Pass und DM nicht vergessen).

16. Okt. Montag **Sternwanderung auf den Leuenberg**
Wir schliessen uns einer andern Wandergruppe an.

8. Nov. *Flüh (letztes Tram ab Heuwaage 12.40 h)*
13.15 Uhr Mit Bus nach **Mariastein**, Wanderung nach **Burg**.

6. Dez. *Bruderholzspital (Bushaltestelle)*
13.00 Uhr Wanderung über das **Bruderholz** nach **Therwil**.

Donnerstagsgruppe 1

bis 3 Stunden

Wanderleiterinnen:
Jacqueline Bloch Tel. 23 53 67
Rita Waech Tel. 54 33 94
ab 22. Okt. Tel. 281 33 94

21. Sept. *Aeschenplatz Reigoldswiler-Bus (Nr. 70)*
12.40 Uhr 12.48 Abfahrt mit Bus nach Reigoldswil. Wanderung über **Titterten - Obetsmatt - Lampenberg** nach **Hölstein**.

16. Okt. Montag **Sternwanderung auf den Leuenberg**
9.15 Uhr *Bahnhof SBB, Schalterhalle*
9.29 Abfahrt über Sissach nach Tenniken. *Wir schliessen uns der Wandergruppe Lies Keller/Rita Mury an.*

26. Okt. *Bahnhof SBB, Schalterhalle*
12.15 Uhr 12.29 Abfahrt nach **Tecknau**. Wanderung nach **Wenslingen - Oltingen - Rothenfluh**.

23. Nov. *Aeschenplatz*
12.25 Uhr 12.34 Abfahrt mit Tram Nr. 10 nach Flüh und mit Bus bis **Hofstetten**. Wanderung nach **Mariastein - Rodersdorf**.

14. Dez. *Aeschenplatz Reigoldswiler-bus (Nr. 70)*
12.40 Uhr 12.48 Abfahrt bis **Schweizerhalle**. Wanderung dem Rhein entlang nach **Rheinfelden**.

Donnerstagsgruppe 2

4-5 Stunden

Wanderleiter:
Margrit Burgener, Tel. 491954
Heini Krähenbühl, Tel. 38 58 38

7. Sept. *Schalterhalle SBB*
8.10 Uhr 8.29 Abfahrt nach Gelterkinden. Wanderung **Farnsburg - Buus - Sunnenberg - Rheinfelden**. Rucksackverpflegung. *Leitung: A. Dill*

21. Sept. *Schalterhalle SBB*
8.00 Uhr 8.23 Abfahrt Richtung Delsberg nach **Moutier**. Wanderung über den **Raimeux*** nach **Vermes**. Rückfahrt mit Bus nach Delsberg und Bahn nach Basel. *Billet Basel - Moutier und ab Vermes - Delsberg retour. Mit U-Abo dasselbe ab Laufen.* *Leitung: H. Krähenbühl*

28. Sept. *Schalterhalle SBB*
8.40 Uhr 8.52 Abfahrt nach Langenbruck. **Tüfelschuchi** -

Hanberg - Chellechöpfli - Wasserfallen - Reigoldswil.

Leitung: M. Burgener

5. Okt. *Schalterhalle SBB*
7.55 Uhr 8.11 Abfahrt nach Olten - Murgental. **Aare-Flusswanderung** über **Aarwangen** nach **Wangen an der Aare**. Picknick oder Restaurant. *Anmeldung bis 3. Oktober an H. Krähenbühl, Tel. 38 58 38*

12. Okt. *Schalterhalle SBB*
7.00 Uhr 7.22 Abfahrt nach Delsberg mit PTT nach Mervelier. Wanderung **Le Monnat - Seehof - Malsenberg - Gänsbrunnen**. Rucksackverpflegung. *Leitung: M. Burgener*

16. Okt. Montag **Sternwanderung auf den Leuenberg**
7.40 Uhr *Aeschenplatz Reigoldswiler-Bus Nr. 70*
7.48 Abfahrt nach Reigoldswil. Wanderung **Titterten - Obetsmatt - Lampenberg - Hölstein**. Mittagsverpflegung auf dem Leuenberg. (Bitte Schläppli mitnehmen). *Leitung: M. Burgener*

2. Nov. *Schalterhalle SBB*
9.10 Uhr 9.22 Abfahrt nach Laufen mit PTT nach Grindel. Wanderung **Oberbergli - Ober Fringeli* - Wasserberg - Bärschwil**. *Leitung: M. Burgener*

16. Nov. *Besammlung Heumattstrasse.*
8.00 Uhr 8.10 Abfahrt mit Achermann-Car. Fahrt zum und Wanderung im **Kaiserstuhl** um und durch die Rebberge. Restaurant-Verpflegung oder Rucksack. ID-Karte und DM mitnehmen. *Anmeldung bis 14. November an H. Krähenbühl, Tel. 38 58 38*

23. Nov. **Baselbieter Rebenweg**
8.30 Uhr *Schalterhalle SBB*
8.45 Abfahrt nach Rheinfelden, mit PTT nach Maisprach. Wanderung **Buus - Rickenbacherhöhe - Wintersingen* - Sissach**. *Leitung: M. Lüdi*
Anmeldung wegen Mittagessen an

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

Freitaggruppe 1

1½–2½ Stunden

Wanderleiterin:

Annemarie Zurflüh, Tel. 521422

ab 22. Okt. Tel. 3131422

1. Sept. Schalterhalle SBB
13.00 Uhr 13.15 Abfahrt nach **Rheinfelden** – Buus – **Heime-
ren** – Stockacher – **Maisprach**.

20.–26. Sept. Wanderferien in Flüeli –
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. Montag **Sternwanderung auf
den Leuenberg**
9.40 Uhr Schalterhalle SBB
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 – Chäleng-
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

Kurzwanderungen 1–1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber, Tel. 615694

Esther Müller, Tel. 614641

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

20.–26. Sept. Wanderferien in Flüeli-
Ranft mit A. Weber und
A. Zurflüh.

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. Montag **Sternwanderung auf
den Leuenberg**
9.40 Uhr Schalterhalle SBB
9.52 Abfahrt nach Sissach.
Mit Postauto nach Dieg-
ten. Wanderung Buechholz
– Dangeren – Leuenberg.

20. Okt. Heuwaage, Tramhaltestelle
12.50 Uhr 13.01 Abfahrt nach Flüh.
Mit Postauto nach Maria-
stein. Wir wandern nach
**Tannwald – Landskron –
Leymen**
(ID-Karte mitnehmen)

27. Okt. Gartenstrasse beim
8.45 Uhr 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 Muttentz, Tel. 615694.*

10. Nov. Neuweilerstrasse,
13.15 Uhr Tram Nr. 8 (Endstation)
Wanderung **Allschwiler-
weiher – Allschwiler-
wald** über die Höhe nach
Oberwil.

24. Nov. Schalterhalle SBB
12.50 Uhr 13.15 Abfahrt nach Rhein-
felden, mit dem Postauto
nach Buus. Wir wandern
nach **Weid – Maisprach**.

1. Dez. Heuwaage
13.00 Uhr 13.11 Abfahrt nach Bott-
mingen. Mit Bus Nr. 37 zur
Haltestelle **Bedretto-
strasse**. Wir wandern
über das **Bruderholz** nach
Therwil.

15. Dez. Birsfelden Hard Tram Nr. 3
13.30 Uhr (Endstation)
Kurzwanderung mit
Weihnachtsfestli.
*Anmeldung erbeten
bis 12. Dez. an
Frau Alice Weber,
Tel. 615694.*

29. Dez. Aeschenplatz Bus Nr. 70
12.40 Uhr 12.48 Abfahrt bis zur Halte-
stelle **Kittler**. Wir wandern
der **Ergolz** entlang nach
Augst.

Sonntaggruppe

ca. 2½ Stunden

Wanderleiterin:

Martha Zähndler, Tel. 384862

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

Daten und nähere Einzelheiten entneh-
men Sie bitte jeweils dem «Schwarzen
Brätt» im Baslerstab.



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

Texte: Erika Mann, Max Werner Lenz,
Blasius, Werner Wollenberger
u. a.

Musik: Werner Kruse, Nicola Rogge
u. a.

Regie: Rolf Lansky

Ansage: Giacomo Huber

Datum: Freitag, 3. November 1989

Beginn: 15.30 Uhr

Dauer: ca. 1,5 Std.

Ort: Begegnungszentrum Gundel-
dingen, 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. 061/29 75 80) oder verlangen
Sie den Prospekt über den **SKA-Spar-
plan plus**.

Bitte senden Sie mir den Prospekt «Hier ist
der Sparplan, der Ihnen mehr Ertrag bringt».

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon P: _____

G: _____

Schweizerische Kreditanstalt
Postfach, 4002 Basel



SCHWEIZERISCHE KREDITANSTALT
SKA