

**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:** 15.01.2026

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

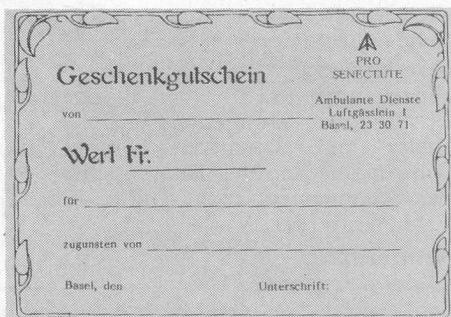
**Mirando Al Sur****Lectura de textos de Latinoamérica**

- 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.
- En este curso se habla un español adecuado 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.
- Im Kurs wird ein Spanisch gesprochen, das dem Niveau der Kursteilnehmer/innen entspricht.

<b>Datum</b>	jeweils Freitag (6 ×)
<b>Zeit</b>	14.30–15.45 h (1½ Lektionen)
<b>Beginn</b>	20. Oktober 89
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104 Bibliothek
<b>Leitung</b>	Marion Israel
<b>Kosten</b>	Fr. 55.–
<b>Anmeldung</b>	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.

**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 für den Rücken
  - Spezialkurs im Sesselacker

*Nähre 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.

<b>Datum</b>	ab 24. Oktober 1989 jeden Dienstag
<b>Zeit</b>	9.00–10.00 h
<b>Ort</b>	Gymnastikraum im Untergeschoss der Alterssiedlung Davidsbodenstrasse 9 (wenn geschlossen, bitte läuten)
<b>Leitung</b>	Frau Doris Moesch Tel. 43 92 04
<b>Kosten</b>	Fr. 3.– pro Mal (inkl. Unfallversicherung)
<b>Anmeldung</b>	in der Kursstunde
<b>Auskunft</b>	Pro Senectute, Tel. 23 30 71 8.00–11.30 h

**Rhypark Saalbau, Müllhauserstrasse 17**

Wir eröffnen im Saalbau Rhypark 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**

Schweizerstrasse 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

**Klein Hüningen 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**

Lindenbergs 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)**Datum** Mittwoch, 18.10.–29.11.89  
(6 ×, 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**

Einzelneintritt 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

**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

## Seniorensport

### 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

## WASSERGYMNASIET 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

#### Afahrtszeiten

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. 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. 061/871011



### 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

Vierzehntgl. 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.

## 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

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 ×)

**Zeit** 9.30–10.30 Uhr

**Ort** Winkelriedplatz

**Leitung** Frau Irma Cadosi

**Kosten** Fr. 30.–

**Anmeldung** Tel. 233071  
8.00–11.30 Uhr

## Gymnastik und Tanz\*

Ein Kurs für bewegungsfreudige Senioreninnen 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.

<b>Datum</b>	Jeden Freitag 20. Okt.–22. Dez. 1989 (10 ×)
<b>Zeit</b>	8.30–9.30 h Aufbaukurs 9.30–10.30 h Grundkurs
<b>Ort</b>	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
<b>Leitung</b>	Suzy Egli
<b>Kosten</b>	Fr. 50.–
<b>Anmeldung</b>	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.

<b>Datum</b>	Jeweils Donnerstag 26.10.89 Schnupperstunde 2.11.–14.12.1989 (7 ×) reguläre Kursstunden
<b>Zeit</b>	9.00–10.00 h
<b>Ort</b>	Davidsbodenstrasse 9 Gymnastikraum im Untergeschoss der Alterssiedlung (wenn geschlossen bitte läuten).
<b>Leitung</b>	Frau Hilda Jauslin
<b>Kosten</b>	Fr. 35.– (7 ×)
<b>Anmeldung</b>	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.

<b>Zeit</b>	Jeden Donnerstag von 9.15 bis ca. 10.30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	9.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss in Richtung Schiessstand).
<b>Leitung</b>	Rita Jaus, Telefon 391078
<b>Kosten</b>	Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung
<b>Anmeldung</b>	beim Treffpunkt
<b>Kleidung</b>	Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung. Es steht ein abschliessbarer Garderobenraum zur Verfügung.

#### **Laufträß**

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

<b>Zeit</b>	Dienstag und Freitag 9.30–10.30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg)

<b>Umkleiden</b>	Beim Ausgangspunkt steht eine abschliessbare Garderobe mit Duschen zur Verfügung.
------------------	---

<b>Kosten</b>	Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung
---------------	----------------------------------

<b>Anmeldung</b>	beim Treffpunkt
------------------	-----------------

<b>Kleidung</b>	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.

<b>Datum</b>	Jeden Dienstag 24. Okt.–12. Dez. (8 ×)
--------------	---

<b>Zeit</b>	10.15–11.45 h
-------------	---------------

<b>Ort</b>	DynAthletic Center Riesenstrasse 167 Tramstation Bad. Bahnhof
------------	---

<b>Leitung</b>	Urs Thiede, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer
----------------	---

<b>Kosten</b>	Fr. 80.–
---------------	----------

<b>Anmeldung</b>	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.

<b>Zeit</b>	Montag- bis Freitagvormittag
-------------	------------------------------

<b>Spielort</b>	Tenniszentrum Bächliacker Frenkendorf
-----------------	--

<b>Kosten</b>	Saisonabonnement: Winter Fr. 180.–
---------------	---------------------------------------

<b>Anmeldung</b>	Tel. 23 30 71 8.00–11.30 Uhr
------------------	---------------------------------

<b>Anfänger</b>	-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.

<b>Datum</b>	Jeden Dienstag 17. Okt.–19. Dez. (10 ×)
--------------	--

<b>Zeit</b>	9.00 h für Anfänger 10.00 h für Fortgeschritten <i>Bei genügend Anmeldungen Kurse auch am Nachmittag.</i>
-------------	---

<b>Ort</b>	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
------------	---

<b>Leitung</b>	Frau Carmen Siegrist dipl. Atemlehrerin
----------------	--

<b>Kosten</b>	Fr. 90.–
---------------	----------

<b>Anmeldung</b>	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 Dienstag 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 Grenzübergang.

**Ausrüstung des Vелос**

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

**7. Sept.**

7.30 Uhr

**Donnerstag ganztags**  
Schalterhalle SBB  
(Veloaufgabe),  
Abfahrt 7.57 h (Gleis 11)  
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.**

13.30 Uhr

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

**28. Sept.**

13.30 Uhr

**Donnerstag**  
Hüninger Zoll (Sandoz)  
Märkt – Egringen – **Baselblick** – 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**  
**Abschluss tour:** 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-, Halbpriesabonnements), Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübergang.

**Sternwanderung auf den Leuenberg**

**Montag, 16. Oktober 1989**

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

**Dienstaggruppe**

1½–2½ Stunden

**Wanderleiterinnen**

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

**5. Sept.**

10.45 Uhr

**Badischer Bahnhof – Bushaltestelle**  
10.55 Abfahrt nach Kandern und **Marzell** – **Fachklinik**.  
Wanderung über Lippe (Picknick) nach **Marzell**. Pass und DM mitnehmen.

**19. Sept.**

12.05 Uhr

**Bahnhof SBB**  
12.15 Abfahrt nach **Etzgen**. Wanderung nach **Laufenburg**.

**3. Okt.**

12.40 Uhr

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

**16. Okt.**

9.15 Uhr

**Sternwanderung auf den Leuenberg**  
**Bahnhof SBB**  
9.29 Abfahrt nach Sissach, Bus bis Tenniken. Wanderung 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**.

**7. Nov.**

13.00 Uhr

**Bettingerstrasse (6er Tram)**  
Bus nach Bettingen.  
Wanderung über Chrieschona nach **Wyhlen**. Pass und DM mitnehmen.

**21. Nov.**

13.00 Uhr

**Aeschenplatz**  
Tram Nr. 14 bis Pratteln, Bus nach Giebenach.  
Wanderung über Stift Olsberg nach **Arisdorf**.

**5. Dez.**

13.00 Uhr

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

**19. Dez.**

14.45 Uhr

**Riehen-Kirche (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 531776

**4.–9. Sept.** Ferienwoche in Delsberg**27. Sept.**

9.30 Uhr

**Schalterhalle SBB**  
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.

**1. Nov.**

9.00 Uhr

**Schalterhalle SBB**  
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.**

9.30 Uhr

**Schalterhalle SBB**  
9.45 Abfahrt nach Frick und per Postauto nach **Herznach**. Wanderung übers Haugerhözli und **Wölflinswil** (Mittag) nach **Wittnau**. Mit dem Postauto nach Frick.

**6. Dez.**

10.15 Uhr

**Schalterhalle SBB**  
10.29 Abfahrt nach Sissach. Umsteigen nach **Läufelingen**. Wanderung über Ängelsrüti – Dietisberg – **Känerkinden** (Mittag). Über Oberdiesteg 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/Gempen.  
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**, anschli. kleine Adventseier (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**.

**Donnerstaggruppe 1**

bis 3 Stunden

*Wanderleiterinnen:*

Jacqueline Bloch Tel. 235367  
Rita Waech Tel. 543394  
ab 22. Okt. Tel. 2813394

**21. Sept.**

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

**16. Okt. Montag**

9.15 Uhr **Bahnhof SBB, Schalterhalle**  
9.29 Abfahrt über Sissach nach Tenniken. *Wir schliessen uns der Wandergruppe Lies Keller/Rita Müry an.*

**26. Okt.**

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

**23. Nov.**

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

**14. Dez.**

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

**Donnerstaggruppe 2**

4–5 Stunden

*Wanderleiter:*

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

**7. Sept.**

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

**21. Sept.**

8.00 Uhr **Schalterhalle SBB**  
8.23 Abfahrt Richtung Delsberg nach **Moutier**. Wanderung über den **Raimeux\*** nach **Vermes**.

Rückfahrt mit Bus nach Delsberg und Bahn nach Basel. *Billett Basel - Moutier und ab Vermes - Delsberg retour. Mit U-Abo dasselbe ab Laufen.*  
*Leitung: H. Krähenbühl*

**28. Sept.**

8.40 Uhr **Schalterhalle SBB**  
8.52 Abfahrt nach Langenbruck. **Tüfelschuchi** –

**Hanberg - Chelle-chöpfli - Wasserfallen - Reigoldswil.**

*Leitung: M. Burgener*

**5. Okt.**

7.55 Uhr **Schalterhalle SBB**  
8.11 Abfahrt nach Olten - Murgenthal. **Aare-Flusswanderung** über **Aarwangen** nach **Wangen an der Aare**. Picknick oder Restaurant. Anmeldung bis 3. Oktober an H. Krähenbühl, Tel. 385838

**12. Okt.**

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

**16. Okt. Montag**

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.**

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

**16. Nov.**

8.00 Uhr **Besammlung Heumattstrasse**  
8.10 Abfahrt mit Achermann-Car. Fahrt zum und Wanderung im **Kaisertuhl** um und durch die Rebberge. Restaurant-Verpflegung oder Rucksack. ID-Karte und DM mitnehmen.  
*Anmeldung bis 14. November an H. Krähenbühl, Tel. 385838*

**23. Nov.**

8.30 Uhr **Baselbieter Rebenweg**  
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.**

13.00 Uhr

Schalterhalle SBB  
13.15 Abfahrt nach **Rheinfelden** – Buus – **Heimenren** – Stockacher – **Maisprach**.

**20.–26. Sept.**

Wanderferien in Flüeli – Ranft mit A. Zurflüh und A. Weber.

**13. Okt.**

13.30 Uhr

Schalterhalle SBB  
13.40 Abfahrt nach Grellingen. **Himmelried** – Moos – Unterackert – **Eigenhof** – Seetalhöhe.

**16. Okt. Montag**

9.40 Uhr

**Sternwanderung auf den Leuenberg**  
Schalterhalle SBB  
9.52 Abfahrt nach Sissach.  
Mit Postauto nach Diengen. Wanderung Buechholz – Dangieren – Leuenberg.

**17. Nov.**

12.50 Uhr

**Heuwaage Tram Nr. 10**  
13.01 Abfahrt nach Flüh.  
Mit dem Postauto nach **Hofstetten** – **Chälen-graben** – **Fürstenstein** – Chirsgarten – Hofstetten.

**8. Dez.**

12.50 Uhr

**Heuwaage Tram Nr. 10**  
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.**

13.00 Uhr

**Aeschenplatz Tram Nr. 14**  
13.07 Abfahrt nach Pratteln  
Endstation. Wanderung **Erli** («**Chischtenpass**») – **Schönenberg** – **Frenkendorf**.

**20.–26. Sept.**

Wanderferien in Flüeli – Ranft mit A. Weber und A. Zurflüh.

**6. Okt.**

12.30 Uhr

**Aeschenplatz Tram Nr. 10**  
12.45 Abfahrt nach Dornach. Mit PTT nach Hochwald. Wanderung **Chilchenrain** – **Büren-fluh** – **Gempen**.

**16. Okt. Montag**

9.40 Uhr

**Sternwanderung auf den Leuenberg**  
Schalterhalle SBB  
9.52 Abfahrt nach Sissach.  
Mit Postauto nach Diengen. Wanderung Buechholz – Dangieren – Leuenberg.

**20. Okt.**  
12.50 Uhr

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

**27. Okt.**  
8.45 Uhr

**Gartenstrasse beim**  
**Aeschenplatz (Buspark-**  
**platz)**  
9.00 Abfahrt nach Neuenburg – Murten. In Marin besuchen wir das **Papilio-rama**. Kosten für Carfahrt Fr. 20.– plus Fr. 5.– Eintritt ins Papiliorama. *Anmeldung 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 Postauto nach 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. 2½ 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.



**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 Gundeltingen, 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-Sparplan 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**