

**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

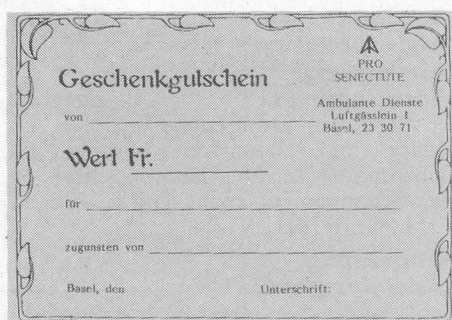
### Lectura de textos de Latinoamérica

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 Grammatik Kapitel und erweitern unseren Wortschatz anhand des Unterrichtsmaterials.
3. Im Kurs wird ein Spanisch gesprochen, das dem Niveau der Kursteilnehmer/innen entspricht.

<b>Datum</b>	jeweils Freitag (6 x)
<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.

## 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 Rhypark
- 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.

<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

## Seniorenport

### RhYPark Saalbau, Müllhauserstrasse 17

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

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

#### Farnsbürgerstrasse 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

## 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)

### 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

Einzelbeitrag 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



**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.*

**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 ×)

**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.*

<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 39 10 78
<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.

### Laufträff

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

**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 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.

<b>Datum</b>	Jeden Dienstag 24. Okt.–12. Dez. (8 ×)
<b>Zeit</b>	10.15–11.45 h
<b>Ort</b>	DynAthletic Center Riehenstrasse 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 Fortgeschrittene <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 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 (Kleinriedenstr. 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-, 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 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 Nusschhof nach **Magden**.

**16. Okt.** *Sternwanderung auf den Leuenberg*  
9.15 Uhr *Bahnhof SBB*  
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 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.** *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 **Läufelfingen**. 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**.

### Donnerstaggruppe 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**.

### Donnerstaggruppe 2

4–5 Stunden

Wanderleiter:

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

**7. Sept.** Schalterhalle SBB  
8.10 Uhr 8.29 Abfahrt nach Gelterkinden. Wanderung **Farnsburg** – **Buus** – **Sonnenberg** – **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. 385838*

**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 Acher-mann-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. 385838*

**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. 44 66 40 oder  
R. Hamburger, Tel. 49 47 18.

### Freitaggruppe 1

1½–2½ Stunden

Wanderleiterin:

Annemarie Zurflüh, Tel. 52 14 22

ab 22. Okt. Tel. 313 14 22

**1. Sept.** Schalterhalle SBB  
13.00 Uhr 13.15 Abfahrt nach **Rheinfelden** – Buus – **Heimen** – 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 Grellingen. **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 Diegten. Wanderung Buechholz – Dangeren – Leuenberg.

**17. Nov.** Heuwaage Tram Nr. 10  
12.50 Uhr 13.01 Abfahrt nach Flüh. Mit dem Postauto nach **Hofstetten – Chälengraben – 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. 61 56 94

Esther Müller, Tel. 61 46 41

**8. Sept.** Aeschenplatz Tram Nr. 14  
13.00 Uhr 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.** Aeschenplatz Tram Nr. 10  
12.30 Uhr 12.45 Abfahrt nach Dornach. Mit PTT nach Hochwald. Wanderung **Chilchenrain – Bürenfluh – Gempen**.

**16. Okt. Montag** Sternwanderung auf den Leuenberg  
9.40 Uhr Schalterhalle SBB  
9.52 Abfahrt nach Sissach. Mit Postauto nach Diegten. 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 (Busparkplatz)  
9.00 Abfahrt nach Neuenburg – Murten. In Marin besuchen wir das **Papiliorama**. Kosten für Carfahrt Fr. 20.– plus Fr. 5.– Eintritt ins Papiliorama. *Anmeldung bis 20. Okt. an Frau A. Weber, Wachtelweg 20, 4132 Muttens, Tel. 61 56 94.*

**10. Nov.** Neuweilerstrasse,  
13.15 Uhr Tram Nr. 8 (Endstation)  
Wanderung **Allschwilerweiher – Allschwilerwald** über die Höhe nach **Oberwil**.

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

**1. Dez.** Heuwaage  
13.00 Uhr 13.11 Abfahrt nach Bottmingen. Mit Bus Nr. 37 zur Haltestelle **Bedrettostrasse**. 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. 61 56 94.*

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

### Sonntaggruppe

ca. 2½ Stunden

Wanderleiterin:

Martha Zährndler, Tel. 38 48 62

Auf vielseitigen Wunsch führt Frau Zährndler 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 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-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**