

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1989-1990)  
**Heft:** 4

**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:** 17.01.2026

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

<b>Zeit</b>	10.30–11.20 Uhr
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstr. 104 Bibliothek
<b>Leitung</b>	Jacqueline Weissenberger
<b>Stufe</b>	Konversationsstufe
<b>Dienstag</b>	
<b>Zeit</b>	8.30–9.20 Uhr
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104 Bibliothek
<b>Leitung</b>	Jacqueline Weissenberger
<b>Stufe</b>	Konversationsstufe

**Italienisch**

<b>Dienstag</b>	
<b>Zeit</b>	14.00–14.50 Uhr
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104 Bibliothek
<b>Leitung</b>	Christoph Wiesler
<b>Stufe</b>	leichtere Mittelstufe

**Spanisch**

<b>Donnerstag</b>	
<b>Zeit</b>	9.00–9.50 Uhr
<b>Ort</b>	Seniorentreffpunkt Kaserne Klybeckstr. 1b
<b>Leitung</b>	Rosa Streuli
<b>Stufe</b>	fortgeschritten Anfänger/innen



**Im Sprachkurs wird auch fleissig geschrieben.**  
Foto E. Bähler

**Information und Anmeldung für alle Kurse Montag–Freitag 8.00–11.30 Uhr am Luftgässlein 1 oder Tel. 23 3071.**

**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 Schwimmgruppen
  - Dominikushaus, Riehen
  - Sesselacker (Spezialkurs)
- Bewegung und Ausdruckstanz\*
- Minitennis

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

**Die mit einem \* bezeichneten Angebote sind zeitlich begrenzte Kurse.**

**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 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

**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

**Rhypark Saalbau**

Mülhäuserstrasse 17  
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  
Donnerstag 10.00

**Klein Hüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30  
Montag 14.00, Dienstag 14.00, 15.30

**St. Markus Gemeindehaus**

Kleinriehenstrasse 71  
Montag 15.00, Donnerstag 9.00

**St. Matthäus Gemeindehaus**

Klybeckstrasse 95  
Montag 9.30, 14.30, 15.30  
Dienstag 9.30 M

**Pfarrei St. Clara**

Lindenberg 12  
Dienstag 8.45, 10.00

**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10  
Freitag 9.30

**Sperrstrasse 100**

Donnerstag 14.30

**St. Theodor Gemeindehaus**

Claragraben 43  
Mittwoch 14.15, Donnerstag 9.00

**Riehen-Bettingen****Andreashaus**

Keltenweg 41  
Montag 9.00, 10.00 M

**Diakonissenschwesternhaus**

Schützengasse 66  
Mittwoch 9.00, 10.00

**St. Franziskus Pfarreiheim**

Äussere Baselstrasse 170  
Mittwoch 9.00

**Kornfeldkirche**

Kornfeldstrasse 51  
Dienstag 15.00

**Bettingen Schulhaus**

Mittwoch 15.00

**Seniorenturnen**

für rüstige und sportlich geübte Senioren  
in Turnhallen und Gymnastikräumen.

**Kursbeitrag**

Fr. 3.- inkl. Unfallversicherung

**Anmeldung**

In der Kursstunde

**Grossbasel****Gellertschulhaus**

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

**Gotthelfschulhaus**

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

**Missionshaus-Turnhalle**

Nonnenweg 34  
Mittwoch 14.30 (gemischte Gruppe)

**Neubadschulhaus**

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

**Kleinbasel/Riehen****Claraspital-Turnhalle**

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

**Diakonissen-Schwesternhaus**

Riehen Turnsaal, Schützengasse 66  
Mittwoch 14.00 (gemischte Gruppe)

**Schwimmen**

In geheizten Schwimmbecken von  
28–31°C. Gruppen für Nichtschwimmer,  
für Schwimmer, die ihre Schwimmkennt-  
nisse verbessern möchten, für Senioren,  
die gerne frei schwimmen, und für sport-  
liche Schwimmer.

**Kursbeitrag**

Einzeleintritt Fr. 5.-, 10er-Abonnement  
Fr. 40.-/20er-Abonnement Fr. 70.-.  
Preise inkl. Unfallversicherung. Im  
Schwimmbecken des Kantonspitals 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 35

**Donnerstag**  
15.00–16.00 h Wassergymnastik und  
Schwimmen

**Vincentianum**

Socinstrasse 42

**Freitag**  
9.00–11.00 Freies Schwimmen

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

*Noch bis Ende Jahr geschlossen.*

**Seniorensport****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 Schwim-  
mer

**Mittwoch**

14.30–16.30 Freies Schwimmen (Wasser-  
tiefe 2 m)

**Riehen****Wasserstelzenschulhaus****Mittwoch**

16.15–16.45 Nichtschwimmer  
17.00–17.45 Freies Schwimmen

**Dominikushaus**

Albert Oeri-Str. 7

**Mittwoch**

9.00–10.00 Uhr Wassergymnastik

**Einführungskurs für Leiterinnen  
und Leiter von Altersturn-  
gruppen in Basel-Stadt**

Möchten Sie Leiterin oder Leiter  
einer unserer Seniorenturngruppen  
werden?

Der nächste **Einführungskurs** wird  
im **Januar/Mai 1990** durchgeführt  
(insgesamt 6 Tage) und zwar an  
folgenden Tagen:

19., 22., 23. und 25. Januar  
17. und 18. Mai 1990

Wenn Sie

- Leitererfahrung und/oder per-  
sönliche Turnfähigkeit besitzen
- Freude am Umgang mit älteren  
Menschen haben
- gerne Gruppen leiten

dann rufen Sie uns an!

Wir informieren Sie gerne über das  
gesamte Ausbildungsprogramm:  
Tel. 23 3071, Pro Senectute Basel-  
Stadt, Sekretariat, Alter + Sport,  
Frau D. Wild verlangen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

**Neue Schwimmgruppen****Dominikushaus****Albert Oeri-Str. 7, Riehen**

Wassergymnastik im 32° warmen Schwimmbad

**Datum** jeden Mittwoch**Zeit** 9.00–10.00 Uhr**Kosten** Fr. 6.– pro Mal  
(Abo ungültig)**Anmeldung** in der Kursstunde**Sesselacker****Spiegelbergstrasse 35**

Spezialkurs: Wassergymnastik für den Rücken

**Datum** jeden Donnerstag**Zeit** 14.30–15.15 Uhr**Kosten** Fr. 5.– pro Mal**Anmeldung** in der Kursstunde**Kurzentrum Rheinfelden****Wassergymnastik und freies Schwimmen**

Spezielle Wassergymnastik im 33° warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Auch freies Schwimmen möglich.

**Nächste Kur**

9. Januar–20. März 1990

**Abfahrtszeiten**

mit Achermann-Car

Dienstag

8.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis  
Taxistand Riehenring8.45 Uhr Gartenstrasse  
beim Bankverein)**Kosten**

Eintritt Fr. 7.80 + Car Fr. 8.–/Mal

Einmaliger Organisationsbeitrag pro Kur  
Fr. 3.–**Schwimmkurs für Anfänger\***

In unserem Anfängerschwimmkurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung einer erfahrenen Schwimmleiterin sicher und angstfrei schwimmen zu lernen. Sie werden die wohlende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können. Machen Sie mit!

**Kursdaten** Jeweils Dienstag (6 ×)

23. Jan.–27. Feb. 1990

oder

13. März–8. Mai 1990

(ohne 27.3., 10.4., 24.4.)

**Zeit** 10.45–11.45 Uhr**Ort** Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20**Kosten** Fr. 42.– inkl. Eintritt**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 23 30 71  
8.00–11.30 Uhr**Rückenschwimmkurs\***

Haben Sie öfters Rückenbeschwerden? Möchten Sie das Rückenschwimmen lernen oder verbessern?

Die harmonische Bewegung im Wasser in Rückenlage ist eine ausgezeichnete Haltungskorrektur für die Wirbelsäule und trägt wesentlich zur Entspannung der verkrampften Muskulatur bei. Auch die Ärzte unterstützen diese Schwimmart als Massnahme gegen verschiedene schmerzhafte Beschwerden.

Sie werden sich nach der Schwimmlektion entspannt und leicht fühlen. Machen Sie mit!

**Kursdaten** Jeweils Dienstag (6 ×)

23. Jan.–27. Feb. 1990

oder

13. März–8. Mai 1990

(ohne 27.3., 10.4., 24.4.)

**Zeit** 10.00–11.00 Uhr**Ort** Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20**Kosten** Fr. 42.– inkl. Eintritt**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 23 30 71  
8.00–11.30 Uhr**Minitennis**

Auch im Winter wird Minitennis gespielt. Das attraktive Rückschlagspiel erfreut sich immer grösserer Beliebtheit.

**Information und Anmeldung:**

Pro Senectute, Tel. 23 30 71

8.00–11.30 Uhr

**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** Jeweils Dienstag  
9. Januar–20. März 1990

(ohne 6. März)

**Zeit** 9.00 h für Anfänger  
10.15 h für Fortgeschrittenen**Ort** Studio für Atem- und Bewegungsschulung  
Blotzheimerstrasse 28**Leitung** Frau Brunhilde Mack  
Frau Monika Fanti**Kosten** Fr. 90.– (10 ×)**Anmeldung** Tel. 23 30 71, 8.00–11.30 h**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.

Kommen Sie und tanzen Sie mit!

**Datum** Jeden Freitag  
5.1.–30.3.1990 (11 ×)  
(ohne 2. und 9. März)**Zeit** 8.30 oder 9.30 Uhr**Ort** Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen  
Bruderholzstrasse 104**Leitung** Suzy Egli**Kosten** Fr. 55.– (für 11 ×)**Anmeldung** Tel. 23 30 71, 8.00–11.30 h**Bewegungs- und Ausdruckstanz\***

In diesem Kurs wollen wir auf vergnügliche Art unsere Beweglichkeit fördern und unsere vielfältigen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten neu erfahren.

Wir werden uns mit Gymnastik aufwärmen und uns mit Kontaktspielen in der Gruppe besser kennenlernen. Lockerungs- und Entspannungsübungen sollen zu unserem Wohlbefinden beitragen und Verkrampfungen lösen. Wir werden versuchen, kleine Szenen aus dem Alltag und aus der Phantasie zu gestalten; Musik soll uns anregen zum freien Bewegen und Tanzen, zum Ausdrücken von Gefühlen und Wünschen.

Jedermann/jedefrau kann mitmachen. Ziel ist nicht sportliche Höchstleistung, sondern Freude am Spiel und an kreativer Bewegung.

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

**Datum** Jeweils Mittwoch  
24.1.1990 Schnupperstunde  
reguläre Stunden (7 ×):  
31.1.–21.3.1990  
(ohne Fasnachtswoche)**Zeit** 9.30–10.30 Uhr**Ort** noch offen (Kannenfeldquartier)**Kosten** Fr. 35.– (für 7 ×)**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 23 30 71  
8.00–11.30 h**Vita Parcours**

Wiederbeginn im April 1990.

Nähtere Angaben im nächsten Akzent.

**Velofahren**

Wiederbeginn im April 1990.

Nähtere Angaben im nächsten Akzent.

**Volkstanzen für Anfänger\***

Schon oft wollten Sie mittanzen, aber Ihnen fehlten die Grundlagen. Jetzt haben Sie Gelegenheit, diese zu lernen. Wir führen regelmässig **Anfängerkurse** durch. Der nächste beginnt

**Mitte Januar 1990**

Die neuen Kursdaten erfahren Sie rechtzeitig aus dem «Schwarzen Brätt» im Baslerstab oder rufen Sie uns an:  
Tel. 23 30 71, 8.00–11.30 Uhr  
Frau D. Wild, Sekretariat Alter + 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 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

**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.

**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).

**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.

**Skisport****Skiturnen**

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

**Langlauf/Skiwandern**

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

**Anmeldung und Auskunft:**

Margrit Burgener, Tel. 49 19 54

**Alpinskifahren**

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

**Anmeldung und Auskunft:**

Marcel Senn, Tel. 49 61 59.

**Alpinskiwoche**

**Datum** 25. Februar–4. März 1990

**Ort** Lenk, Hotel Krone

**Leitung** Marcel Senn und Team

**Anmeldung** bis 31. Januar 1990:  
bei Pro Senectute,  
Tel. 23 30 71

Verlangen Sie das Anmeldeformular

**Laufträff**

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

**Datum** Anfang Januar bis Ende März

**Zeit** Jeden Dienstag,  
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.–

**Anmeldung** beim Treffpunkt

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

**Achtung!**

Im Dezember fällt der Laufträff aus. Die Freitaggruppe trifft sich wieder im Frühjahr.

**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

## 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.

### Dienstaggruppe

1½-2½ Stunden

#### Wanderleiterinnen

Lies Keller Tel. 3127010  
Rita Müry Tel. 3114156

#### 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.

#### 9. Jan.

12.45 Uhr Aeschenplatz  
Abfahrt mit dem 10-Tram bis Neuwelt oder Hofmatt, Wanderung nach **Dornach.**

#### 23. Jan.

12.20 Uhr Bahnhof SBB  
12.33 Abfahrt nach Rheinfelden, Postauto nach Magden. Wanderung nach **Buus.**

#### 6. Feb.

12.30 Uhr Bahnhof SBB  
12.40 Abfahrt nach Duggingen. Wanderung nach **Pfeffingen.**

#### 20. Feb.

12.50 Uhr Aeschenplatz  
Wir fahren mit dem 14er-Tram Richtung Muttenz und wandern nach **Münchenstein.**

#### 13. März

12.40 Uhr Aeschenplatz  
12.45 Abfahrt nach Dornach, Bus nach Gempen. Wanderung nach **Büren.**

#### 20. März

12.45 Uhr Riehen-Grenze (Deutsche Seite)  
Bus nach Lörrach und Tüllingen (Umsteiger lösen). Wanderung über Oetlingen nach **Haltingen oder Binzen.**  
Pass und DM mitnehmen.

## Mittwochgruppe 1

2½-3 Stunden

#### Wanderleiterin

Zita Kuhn, Tel. 634566

#### 6. Dez.

10.15 Uhr **Schalterhalle SBB**  
10.29 Abfahrt nach Sissach. Umsteigen nach **Läufel-fingen.** Wanderung über Ängelsrüti – Dietisberg – **Känerkinden** (Mittag). Über Oberdiegten nach Hölstein.  
(Je nach Witterung evtl. kleine Abänderung.)

#### 20. Dez.

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

#### Anmeldung

bis 18. Dezember an:  
Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

#### 10. Jan.

10.00 Uhr **Dornach (10er-Tram)**  
10.16 Abfahrt nach **Hochwald.** Wir wandern nach **Gempen (Mittag)** und über die **Schönmatt** nach Arlesheim.

#### 24. Jan.

10.25 Uhr **Schalterhalle SBB**  
10.43 Abfahrt nach Grellingen – **Himmelried.** Wanderung zur **Steinegg (Mittag)** weiter bis evtl. nach **Seewen.**

#### 7. Feb.

9.55 Uhr **Schalterhalle SBB**  
10.11 Abfahrt nach **Liestal.** Wir wandern durchs Bintal zur **Sichteren (Mittag).** Um den **Ostenberg** und **Goldbrunnen** geht's nach Frenkendorf.

#### 21. Feb.

10.15 Uhr **Schalterhalle SBB**  
10.29 Abfahrt nach Sissach – **Läufelfingen.** Wir wandern zum **Hauenstein (Mittag).** Dann ein Stück Höhenweg bis hinunter nach **Zeglingen.**

#### 14. März

9.05 Uhr **Aeschenplatz (70er-Bus)**  
9.18 Abfahrt nach **Ziefen.** Wir wandern zum Chlekenberg und weiter nach **Büren (Mittag)**, über St. Pantaleon durchs **Oristal** nach **Liestal.**

#### 28. März

10.00 Uhr **Dornach (10er-Tram)**  
10.16 Abfahrt nach **Gempen.** Wir wandern zur **Herrenmatt (Mittag)** und über Tüfleten nach **Dornach.**

## Mittwochgruppe 2

2-3 Stunden

#### Wanderleiter/in:

Lilly und Willy Klossner  
Tel. 490074

#### 13. Dez.

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

#### 10. Jan.

12.50 Uhr **St. Jakob vor Sporthalle**  
13.00 Wanderung der Birs entlang, Reinacher Heide nach – **Dornachbrugg.**

#### 14. Feb.

12.40 Uhr **Weilstrasse Riehen (6er-Tram)**  
12.50 Abfahrt mit Bus nach **Rümmingen** via Lörrach. Wanderung nach **Lucke** – Tülligerwald – Obertüllingen – **Riehen.** (ID-Karte nicht vergessen).

#### 14. März

12.50 Uhr **Birsfelden Hard (Endstation 3er-Tram)**  
13.00 Wanderung Hardwald – **Schweizerhalle** nach **Augst.**

## Mittwochgruppe 3

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

#### Wanderleiterinnen:

Martha Fischer Tel. 2812388  
Astrid Moser Tel. 6929433

#### 6. Dez.

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

#### 3. Jan.

12.45 Uhr **Aeschenplatz (10er-Tram)**  
12.55 Abfahrt nach **Arlesheim.** Rundwanderung.

#### 7. Feb.

13.00 Uhr **Bottmingen (10er-Tram oder 37er-Bus)**  
Wir wandern dem **Birsig entlang.**

#### 7. März

12.40 Uhr **Bahnhof SBB**  
12.52 Abfahrt nach Liestal, mit Bus nach **Seltisberg.** Wanderung durch das **Oristal** nach **Liestal.**

## Donnerstaggruppe

bis 3 Stunden

## Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch Tel. 235367  
 Heidi Gunti Tel. 470374  
 Rita Waech Tel. 2813394

## 14. Dez. Aeschenplatz

12.40 Uhr *Reigoldswilerbus (70er-Bus)*  
 12.48 Abfahrt bis **Schweizerhalle**. Wanderung dem Rhein entlang nach **Rheinfelden**.

## 25. Jan. Schalterhalle SBB

13.00 Uhr 13.15 Abfahrt nach **Kaiseraugst**. Rundwanderung der Ergolz entlang über **Chrüzen** und zurück nach Kaiseraugst.

## 22. Feb. Aeschenplatz (10er-Tram)

12.45 Uhr 12.54 Abfahrt nach **Flüh**. Wanderung über Neuweiler nach **Allschwil** (Pass und evtl. FF mitnehmen).

## 29. März Schalterhalle SBB

12.40 Uhr 12.52 Abfahrt nach **Liestal**. Wanderung durchs **Oristal** nach **Büren**.

## Freitaggruppe 1

1½–2½ Stunden

## Wanderleiterin:

Annemarie Zurflüh, Tel. 313 1422

## 8. Dez. Heuwaage (10er-Tram)

12.50 Uhr 13.01 Abfahrt nach Therwil. Adventsbummel: **Therwil** – **Grüt** – Rebgarten – **Leiwald** – **Reinach**.

## 5. Jan. Aeschenplatz (14er-Tram)

13.00 Uhr 13.12 Abfahrt nach **Muttenz**. Wanderung nach **Geispel** – Dürrain – Unt. Gruet – **Münchenstein**.

## 2. Feb. Aeschenplatz (10er-Tram)

12.30 Uhr 12.40 Abfahrt nach Dornach, mit Postauto nach **Gempen**. Wanderung Gempen – Baselweg – Wacht – Tannmatt – **Gempen**.

## 2. März Heuwaage (10er-Tram)

13.00 Uhr 13.11 Abfahrt nach **Ettingen**. Wanderung Ettingen – Mattengoben – Gmeiniwald – **Aesch**.

**4.–11. März** Wanderferien Mallorca (siehe separates Kästchen)

## Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1–1½ Stunden

## Wanderleiterinnen:

Alice Weber, Tel. 615694  
 Esther Müller, Tel. 614641

## 1. Dez. Heuwaage

13.00 Uhr 13.11 Abfahrt nach Bottmingen. Mit 37er-Bus zur Haltestelle **Bedrettostrasse**. Wir wandern über das **Bruderholz** nach **Therwil**.

## 15. Dez. Birsfelden Hard (3er-Tram) (Endstation)

13.30 Uhr Kurzwanderung mit **Weihnachtsfestli**. Anmeldung erbeten bis 12. Dezember an Frau Alice Weber, Tel. 615694.

## 29. Dez. Aeschenplatz (70er-Bus)

12.40 Uhr 12.48 Abfahrt bis zur Haltestelle **Kittler**. Wir wandern der **Ergolz** entlang nach **Augst**.

## 12. Jan. Riehen, Weilstrasse (6er-Tram)

13.15 Uhr Wir wandern der **Wiese entlang** zum Erlenpark.

## 26. Jan. Heuwaage

13.00 Uhr 13.11 Abfahrt nach **Ettingen**. Über Feld und Wiese wandern wir nach **Aesch**.

## 9. Feb. Aeschenplatz

12.45 Uhr *Reigoldswilerbus (Nr. 70)*  
 12.48 Abfahrt nach **Bubendorf-Post**. Wanderung nach **Liestal**.

## 23. Feb. Schalterhalle SBB

12.35 Uhr 12.52 Abfahrt nach **Liestal**, mit PTT nach **Büren** «Brüggli». Wir wandern auf einem stillen Weg abseits des Trubels in das idyllische **Oristal** zum Orishof.

## 9. März Schalterhalle SBB

13.10 Uhr 13.29 Abfahrt nach Liestal, mit PTT nach **Hersberg**. Wir wandern auf einem schönen Weg nach **Magden**.

## 30. März Schalterhalle SBB

12.50 Uhr 13.15 Abfahrt nach Rheinfelden, mit Postauto nach **Maisprach**. Wanderung **Buuser Bach – Leinech – Maisprach**. (Rundwanderung).

## Sonntaggruppe

ca. 2½ Stunden

## Wanderleiterin:

Martha Zähndler, Tel. 3014862

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.

## 15 Jahre Wandern

Aus diesem Anlass organisiert Frau Annemarie Zurflüh vom

## 4.–11. März 1990

## 1 Woche Mallorca

Kosten im Doppelzimmer Fr. 890.– pro Person.

Die Teilnahme aus allen Wandergruppen ist möglich. Voranmeldungen nimmt ab sofort entgegen:

Frau Annemarie Zurflüh  
 Burenweg 1, 4127 Birsfelden  
 Tel. 313 1422 (abends)

... im  
 praktischen  
 Ringbuch...

## Wichtige Adressen und Telefonnummern

- Allgemeine Beratung, Betreuung und finanzielle Hilfe
- Fragen der Sozialversicherung
- Wohnfragen
- Spezielle Dienste für Betagte
- Gesundheit
- Freizeit und Beschäftigung
- Rechtsberatung
- Todesfall

Einsenden an: Pro Senectute,  
 Postfach, 4010 Basel

Ich bestelle  Ex. Wegweiser zu  
 Fr. 2.–/Stk. exkl. Porto.

Name

Adresse

Unterschrift

Datum