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: 27.11.2025** 

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

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

1
14.00-14.50 Uhr
Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104 Bibliothek
Christoph Wiesler
leichtere Mittelstufe

Spanisch	
Donnersto	ıg
Zeit	9.00–9.50 Uhr
Ort	Seniorentreffpunkt Kaserne Klybeckstr. lb
Leitung	Rosa Streuli
Stufe	fortgeschrittene 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. 233071.

# 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

Nähere 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 Krayenrain24 Dienstag 14.30

#### St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23 Freitag 14.30

#### Lukaskirche

Winkelriedplatz 6 Donnerstag 9.00, 10.00

#### Migros-Klubschule/Gundelitor

Jurastrasse 4 Freitag 16.00, 17.00

#### **Oekolampad Gemeindehaus**

Allschwilerplatz 22 Dienstag 9.30 M, 14.30, 16.00

# Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57 Montag 14.45

# **Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

Dienstag 9.00, 10.00 Donnerstag 9.00, 10.00 M

# **Providentiasaal Heiliggeist**

Laufenstrasse 46 Mittwoch 14.00, 15.00, Freitag 14.30 M

#### Rhypark Saalbau

Mülhauserstrasse 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

# Kleinhüningen 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

#### <u>Seniorenturnen</u>

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

geheizten Schwimmbecken 28-31°C. Gruppen für Nichtschwimmer, für Schwimmer, die ihre Schwimmkenntnisse verbessern möchten, für Senioren, die gerne frei schwimmen, und für sportliche Schwimmer.

#### Kursbeitrag

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

#### Anmeldung

In der Kursstunde.

#### Grossbasel

«Dalbehof», Kapellenstrasse 17

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

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

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 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

#### **Dominikushaus**

Albert Oeri-Str. 7 Mittwoch 9.00-10.00 Uhr Wassergymnastik

# Einführungskurs für Leiterinnen und Leiter von Altersturngruppen 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 persönliche 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 30 71, 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	West 2017
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
Anmeldu	na 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 Riehenring

Taxistand Riehenrin 8.45 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 wohltuende 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. 233077 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 3071 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 3071 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	Jeden Dienstag 9. Januar–20. März 1990 (ohne 6. März)
Zeit	9.00 h für Anfänger 10.15 h für Fortgeschrit- tene
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Frau Brunhilde Mack Frau Monika Fanti
Kosten	Fr. 90 (10×)
Anmeldu	ng 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×)
Zeit	(ohne 2. und 9. März) 8.30 oder 9.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
Leitung	Suzy Egli
Kosten	Fr. 55.– (für 11×)
Anmeldu	ng 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. Lokkerungs- 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.

	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 (Kannenfeld- quartier)
Kosten	Fr. 35.– (für 7×)
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 23 30 71 8.00-11.30 h

# Vita Parcours

Wiederbeginn im April 1990. Nähere Angaben im nächsten Akzent.

# Velofahren

Wiederbeginn im April 1990. Nähere 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

Bluttrainweg 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

100.	
Zeit	Montag-bis Freitagvormit- tag
Spielort	Tenniszentrum Bächliacker Frenkendorf
Kosten	Saisonabonnement: Winter Fr. 180
Anmeldu	ng Tel. 23 3071 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 Schwarz-

#### **Anmeldung und Auskunft:**

Margrit Burgener, Tel. 491954

#### **Alpinskifahren**

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

#### Anmeldung und Auskunft:

Marcel Senn, Tel. 496159.

# Alpinskiwoche

Datum	25. Februar-4. März 1990
Ort	Lenk, Hotel Krone
Leitung	Marcel Senn und Team
Anmeldu	<b>ng</b> bis 31. Januar 1990:

bei Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Verlangen Sie das Anmeldeformular

#### Seniorensport

#### Laufträff

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

Datum	Anfang Januar bis
Daroni	
	Ende März
Zeit	Jeden Dienstag.
	9.30–10.30 Uhr
	7.50-10.50 OIII
Treffpunkt	Schorenweg 117
aren be be	Ökonomiegebäude beim
	Sportplatz Schorenmatte
	(Bus 36A bis Schorenweg)
Umkleiden	0 0 1
	eine abschliessbare
	Garderobe mit Duschen
	zur Verfügung.
Kosten	Fr. 2.–
Anmeldung	beim Treffpunkt
Kleidung	Gute Jogging-Schuhe,

# Achtung!

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

Witterung.

bequeme Kleidung

(z. B. Trainingsanzug).

Regenschutz bei schlechter

# SKA-Aktuell

# Richtig sparen mehr erleben

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

<u> </u>	
	den Prospekt «Hier ist en mehr Ertrag bringt».
Name/Vorname:	stock zeithel
Strasse/Nr.:	CASE adda (A)
PLZ/Ort:	anara agredient
Telefon P:	G:
Schweizerische Kred Postfach, 4002 Basel	itanstalt
G	ъ Ф

SCHWEIZERISCHE KREDITANSTALT

#### Wandern

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

# **Organisationsbeitrag**

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

# Anmeldung

beim Treffpunkt.

#### Mitnehmen

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

#### 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 Neuewelt 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

21/3-3 Stunden

Wanderleiterin Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

6. Dez. 10.15 Uhr

Schalterhalle SBB 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. 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

10.29 Abfahrt nach Sissach Läufelfingen. Wir wandern zum Hauenstein (Mittag). Dann ein Stück Höhenweg bis hinunter nach Zeglingen.

Schalterhalle SBB

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. Haltestelle Niederholz 12.50 Uhr (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.

Weilstrasse Riehen

14. Feb. 12.40 Uhr

(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. 11/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

Martha Fischer Tel. 281 23 88 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 Reigoldswilerbus (70er-Bus) 12.40 Uhr 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) 12.54 Abfahrt nach Flüh. 12.45 Uhr Wanderung über Neuweiler nach Allschwil (Pass und evtl. FF mitnehmen). Schalterhalle SBB 29. März 12.52 Abfahrt nach Liestal. 12.40 Uhr Wanderung durchs Oristal nach Büren.

Freitaggruppe	986
rrenagaroppe	:20

1½-2½ Stunden

Wanderleiterin:

<b>8. Dez.</b> 12.50 Uhr	Heuwaage (10er-Tram) 13.01 Abfahrt nach Therwil Adventsbummel: <b>Therwil</b> - <b>Grüt</b> - Rebgarten - <b>Leiwald</b> - <b>Reinach.</b>
<b>5. Jan.</b> 13.00 Uhr	Aeschenplatz (14er-Tram) 13.12 Abfahrt nach Muttenz. Wanderung nach Geispel – Dürrain – Unt. Gruet – München- stein.
<b>2. Feb.</b> 12.30 Uhr	Aeschenplatz (10er-Tram) 12.40 Abfahrt nach Dornach, mit Postauto nach <b>Gempen.</b> Wanderung Gempen – Baselweg – Wacht – Tannmatt – <b>Gempen.</b>
2. März 13.00 Uhr	Heuwaage (10er-Tram) 13.11 Abfahrt nach Ettingen. Wanderung Ettingen – Mattengoben – Gmeiniwald – Aesch.
411. März	Wanderferien Mallorca

(siehe separates Kästchen)

# Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-11/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber, Tel. 61 5694 Esther Müller, Tel. 61 4641

1. Dez.	Heuwaage
13.00 Uhr	13.11 Abfahrt nach
	Bottmingen. Mit 37er-Bus zur Haltestelle <b>Bedretto</b> - <b>strasse.</b> Wir wandern
	über das Bruderholz nach Therwil.

<b>15. Dez.</b> 13.30 Uhr	Birsfelden Hard (3er-Tram) (Endstation) Kurzwanderung mit Weihnachtsfestli. Anmeldung erbeten bis 12. Dezember an Frau Alice Weber, Tel. 615694.
29. Dez.	Aeschenplatz (70er-Bus)

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

	entlang zum Erlenpark.
	Wir wandern der Wiese
13.15 Uhr	(6er-Tram)
12. Jan.	Riehen, Weilstrasse

26. Jan.	Heuwaage
13.00 Uhr	13.11 Abfahrt nach Ettin-
	gen. Über Feld und Wiese
	wandern wir nach Aesch

9. Feb.	Aeschenplatz
12.45 Uhr	Reigoldswilerbus (Nr. 70)
	12.48 Abfahrt nach
	<b>Bubendorf-Post.</b>
	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 ir
	das idyllische <b>Oristal</b> 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 Rhein-
	felden, mit Postauto nach
	Maisprach. Wanderung
	Buuser Bach – Leinech
	Maisprach.
	(Rundwanderung)

#### Seniorensport

# Sonntaggruppe

ca. 21/2 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 bestelleEx. Wegweiser zu  Ich bestelleEx. Wegweiser zu
Ich bestelleEX. Fr. 2/Stk. exkl. Porto.
Name
Adresse
Unterschrift

**Basel-Stadt** 

Datum