Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1991-1992)

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: 23.11.2025

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

Seniorensport



alter+sport

Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (ab 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während der Kursstunden sowie auf dem direkten Hinund Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen.

Kursbeitrag

Fr. 4.-

Anmeldung

In der Kursstunde

Gruppeneinteilung M = Männer, übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40 Dienstag 14 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35 Montag 14 Uhr, 15 Uhr Dienstag 14.30 Uhr

Davidsbodenstrasse 9 Alterssiedlung

Dienstag 9 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32 Dienstag 14.45 Uhr, Donnerstag 15 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7 Dienstag 14.30 Uhr, Freitag 9 Uhr

Groupe de langue française Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10 Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5 Dienstag 9.30 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3 Mittwoch 9 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24 Dienstag 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23 Freitag 14.30 Uhr





DIAMEX AG

Prattelerstrasse 20, 4127 Birsfelden Tel. 061 313 27 52 Fax 061 313 27 34

SPITEX - Lieferant

Verkauf und Vermietung von:

DIAMEX-Pflegebetten inkl. Zubehörteile Krankenmobilien

Service und Reparaturen

Offizielle AHV/IV Mietstelle für Elektrobetten und Fahrstühle

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6 Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr

Migros-Klubschule/Gundelito

Jurastrasse 4 Freitag 16 Uhr, 17 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22 Dienstag 9.30 Uhr M, 14.30 Uhr, 16 Uhr

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57 Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr Donnerstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr M

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46 Mittwoch 14.00 Uhr, 15.00 Uhr Freitag 14.30 Uhr M

Rhypark Saalbau

Mülhauserstrasse 17 Dienstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr Donnerstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151 Dienstag 9.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12 Dienstag 13.45 Uhr, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227 Donnerstag 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75 Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 9.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43 Montag 8.00 Uhr, 9.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9 Donnerstag 8.45 Uhr, 9.50 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19 Alterssiedlung

Donnerstag 14.30 Uhr

Zum Wasserturm Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144 Donnerstag 9.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12 Dienstag 8.45 Uhr, 10.00 Uhr

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79 Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100 Donnerstag, 14.30 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Montag 14.00 Uhr Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71 Donnerstag 9.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95 Montag 9.30 Uhr, 15.00 Uhr Dienstag 9.30 Uhr M

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal Freitag 9.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43 Mittwoch, 14.15 Uhr Donnerstag, 9.00 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41 Montag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr M

Diakonissen-Schwesternhaus

Schützengasse 66 Mittwoch 10.00 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170 Mittwoch 9.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51 Dienstag 15.00 Uhr

Bettingen Schulhaus

Mittwoch 15.00 Uhr

Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Kursbeitrag

Fr. 4.-

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45 Montag 16.30 Uhr (Frauengruppe)

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm St. Galler-Ring 130 Donnerstag 17.00 Uhr (Männergruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34 Mittwoch 14.30 Uhr (gemischte Gruppe)

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120 Turnhalle Ost Montag 16.40 Uhr (gemischte Gruppe) Turnhalle West Donnerstag 16.30 Uhr (gemischte Gruppe)

Kleinbasel/Riehen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79 Donnerstag 9.00 Uhr (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66 Montag 14.00 Uhr (gemischte Gruppe)

Schwimmen

In geheizten Schwimmbecken von 28 bis 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. 6.- (10er-Abonnement Fr. 46.-/20er-Abonnement Fr. 80.-). Im Kantonsspital, Bethesdaspital und im Dominikushaus sind die Abonnements nicht gültig, spezielle Eintrittspreise.

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel

«Dalbehof», Kapellenstrasse 17

09.30-11.00 Wassergymnastik und Schwimmen

Donnerstag

14.00-15.00 Nichtschwimmer und Schwimmer

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss) Beitrag: Fr. 5. - pro Mal

Mittwoch

09.00-10.00 Nichtschwimmer und Schwimmer 10.00-11.00 Freies Schwimmen 14.00-14.45 Nichtschwimmer 14.45-15.30 Freies Schwimmen

Sesselacker

Spiegelbergstrasse 35

Donnerstag

Wassergymnastik und 15.00-15.45 Schwimmen

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag	
09.30-10.15	Nichtschwimmer
10.15-11.00	Freies Schwimmen
14.00-15.30	Freies Schwimmen
15.30-16.15	Schwimmer
16.15-17.00	Nichtschwimmer

Wassergymnastik
und Schwimmen
Freies Schwimmen

Mittwoch

14.30-15.15 Nichtschwimmer 15.15-16.00 Freies Schwimmen

Seniorensport

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag

16.45-17.30 Methodikkurs für Schwimmer

Mittwoch

16.10-18.10 Freies Schwimmen (Wassertiefe 2 m)

Riehen

Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7 Beitrag: Fr. 6.50 pro Mal

09.00-10.00 Wassergymnastik

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg

Mittwoch

15.30-17.00 Nichtschwimmer und Freies Schwimmen

Volkstanzen

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde.

Kursbeitrag

Fr. 4.-

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5 Donnerstag, 15.00 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22 Montag, 14.45 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12 Freitag, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr

Zum Wasserturm Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144 Montag, 9.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Freitag, 9.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Donnerstag, 9.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landaver

Bluttrainweg 12 Montag: 1. Gruppe 14.30 Uhr, 2. Gruppe 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50 Freitag, 9.30 Uhr

Kegeln

1. Gruppe

Wöchentlich, 14.30-17.30 Uhr Auskunft über Ort und Wochentag bei Paul Häring, Telefon 49 66 26

2. Gruppe

Vierzehntäglich Donnerstag, 14.15-16.00 Uhr

Restaurant Clarahof, Hammerstrasse 56 Leitung: Adolf Gerspacher

Anmeldung: Pro Senectute, Telefon 272 30 71

Kurzentrum Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik im 33°C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Auch freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car:

Jeden Dienstag vom 7. Januar – 17. März 1992

Abfahrtszeiten

8.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand

Riehenring 8.45 Uhr Gartenstrasse (beim Bankverein-Gebäude)

Kosten

pro Mal: Fr. 8.70 Eintritt und Fr. 8.70 Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.- pro Kur)

Anmeldung beim Treffpunkt

Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei Schwimmen zu lernen. Sie werden die wohltuende Wir-kung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können.

Jeden Dienstag vom

7. Januar - 25. Februar 1992

Zeit

11.00-11.45 Uhr

Ort

Schwimmbecken des Kantonsspitals

Eingang Hebelstrasse 20

Leitung

Frau Yvonne Beeler Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.-

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71



Rücken-/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

Jeden Dienstag vom

7. Januar - 25. Februar 1992

Zeit 10.15-11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des

Kantonsspitals

Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler

Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr 80 -

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Volkstanz-Schnupperstunde

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag. Es löst «Rostansätze» im körperlichen und seelischen Bereich. Beim Seniorentanz können alle mitmachen, egal ob man allein kommt oder mit einem Partner.

Wollen Sie es nicht auch versuchen? Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde. Kommen Sie, tanzen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie.

Freitag, 17. Januar 1992

Zeit 09.30 Uhr Ort Zwinglihaus

> Gundeldingerstrasse 370 (16er-Tram oder 36er-Bus)

Leitung Frau Susanne Bolliger

Anmeldung nicht erforderlich

Mitnehmen Bequeme, flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe!)

Auskunft Pro Senectute, Tel. 272 30 71

GromuKi/GrovaKi-Turnen

Ein Angebot für Grosseltern! Haben Sie nicht auch schon daran gedacht, wie schön es wäre, zusammen mit Ihrer Enkelin/ Ihrem Enkel (3-6 Jahre alt) zu turnen?

Datum Jeden Mittwoch Januar - März 1992

Zeit 16.00 oder 17.00 Uhr

Ort Isaac Iselin-Schulhaus

Hagentalerstrasse 46 (Ecke Strassburgerallee)

Leitung Frau Dorothée Siefert

Kosten Fr. 40.-/Quartal pro Erwachsenes mit Kind

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Kreatives Bewegen

In diesem Kurs wollen wir auf vergnügliche Art unsere Beweglichkeit fördern. Wir werden uns mit Gymnastik aufwärmen - Lockerungs- und Entspannungsübungen lösen Verkrampfungen und tragen zu unserem Wohlbefinden bei - Musik regt zum freien Bewegen und Tanzen an. Jedermann/frau kann mitmachen. Ziel ist nicht sportliche Höchstleistung sondern Freude am Spiel und an kreativer Bewegung. Kommen Sie und machen Sie mit!

Datum Jeden Mittwoch vom

22. Januar - 25. März 1992

(ohne 11. März)

Zeit 14.30-15.30 Uhr

Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaac Iselin-

Schulhaus)

Leitung Frau Hilda Jauslin

Kosten Fr. 45.-

Ort

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

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. Spüren Sie selbst, wie eine gute Atmung und ein angeregter Blutkreislauf Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken. Kommen Sie und atmen Sie mit!

Datum Jeden Donnerstag vom 30. Januar - 9. April 1992

(ohne 12. März)

9.00 Uhr Grundkurs Zeit

10.00 Uhr Fortsetzungs-

kurs

Ort Studio für Atem- und

Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28

Leitung Frau Carmen Siegrist

Kosten Fr. 100.-

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Badminton - Minitennis -**Tischtennis**

Hier haben Sie die Möglichkeit, die Sportarten Badminton, Minitennis und Tischtennis kennenzulernen. Dabei haben Sie die Wahl, diejenige Sportart zu spielen, die Ihnen zusagt - abwechslungsweise zwischen allen drei Spielarten zu wechseln.

Jeden Mittwoch Tag/Zeit 09.45-11.00 Uhr

Ort

Saalbau Rhypark

Mülhauserstrasse 17

Leitung Frau E. Guiglia Kosten Fr. 4.- pro Mal

Anmeldung nicht erforderlich

Minitennis

Minitennis ist ein tennisähnliches Rückschlagspiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Schlägern und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit Jeden Mittwoch

8.30-9.45 Uhr

Ort Saalbau Rhypark

Mülhauserstrasse 17

Leitung Fi

Frau E. Guiglia

Kosten Fr. 4.– pro Mal

Anmeldung nicht erforderlich

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 Freitag

vormittags

Spielort Tenniszentrum Bächliacker,

Frenkendorf

Kosten Saisonabonnement:

Winter ca. 180.– (Oktober–April) Sommer ca. 145.– (April–September)

Anmeldung Telefon 272 30 71,

8.00-11.30 Uhr

Vita-Parcours

Durchführung jeden Donnerstag von 9.15ca. 10.30 Uhr, jeweils von Ende April bis Ende Oktober im Allschwilerwald.

Skisport

Seniorensport

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung und Auskunft bei: Margrit Burgener, Telefon 49 19 54

Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung und Auskunft: Marcel Senn, Telefon 49 61 59

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79)/Fr. 4.– pro Mal Montag, 9.00 und 10.00 Uhr

Laufträff

Laufen (Jogging) mit Gymnastik, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern. Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene

Kleidung Gute Jogging-Schuhe,

bequeme Kleidung (z. B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung.

Kosten Fr. 3.-

Anmeldung nicht erforderlich

Ort Allschwilerwald

Tag/Zeit Jeden Donnerstag

von 9.15 - ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt um 9.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem

Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe

zur Verfügung.

oder

Ort: Lange Erlen

Tag/Zeit Jeden Dienstag und Freitag

von 9.30-10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117

Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur

Verfügung.

TUNTURI® FITNESS-GERÄTE

Für alle Altersgruppen

in Basel bei

KOSTS DONTE

Bade-, Duschen-,

Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhungen,
Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhungen,
Badelifte, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.
Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

sanitätshaus st. johann Spitalstr. 40, 4056 Basel 061-322 02 02

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. 3.- im U-Abo-Bereich, Fr. 4.- ausserhalb der Regio.

Anmeldung beim Treffpunkt. Mitnehmen

Gute Schuhe und Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (Umweltschutz-, Halbtaxabonnements), Pass oder Identitäts-karte für eventuellen Grenzübertritt.

Montaggruppe

2½-3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67 Heidi Gunti Telefon 47 03 74 Rita Waech Telefon 281 33 94

16. Dez. 9.10 Uhr

Aeschenplatz 11er-Tram. Abfahrt ca. 9.20 Uhr. Fahrt ins «Weisse». Rückkehr am frühen Nachmittag (evtl. etwas später).

11.45 Uhr

27. Januar Aeschenplatz (11er-Tram). Abfahrt 11.53 Uhr nach Aesch. Wanderung über den Schlatthof-Löcheren nach Therwil.

24. Feb. 12.00 Uhr Neuweilerplatz/beim Bankverein (8er-Tram oder 36er-Bus). Abmarsch 12.05 Uhr dem Dorenbach entlang zum Allschwilerweiher, durch den Allschwilerwald zum Grenzerweg bis Biel-Benken.

30. März 11.30 Uhr

Schalterhalle SBB Abfahrt 11.40 Uhr nach Liesberg. Teil 2 des Planetenweges von Liesberg über Wiler nach Bärschwil.

Dienstaggruppe 1

11/2-21/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

Lies Keller Telefon 312 70 10 Rita Müry Telefon 311 41 56

3. Dez. 12.15 Uhr Aeschenplatz, Mit 14er-Tram nach Pratteln, von dort um 12.58 Uhr nach Giebenach. Wanderung

durch den Frauenwald nach Olsberg.

17. Dez. 14.30 Uhr

Weilstrasse, Riehen Wanderung durch die Langen Erlen mit anschliessendem Weihnachtsfestli.

7. Januar 12.15 Uhr

Bahnhof SBB Abfahrt 12.29 Uhr nach Liestal, mit Bus bis Füllinsdorf. Rundwanderung.

13.00 Uhr

21. Januar Aeschenplatz (11er-Tram). Abfahrt nach Reinach. Wir wandern bis Hofmatt.

12.15 Uhr

4. Februar Weilstrasse/Riehen (6er-Tram). Abfahrt 13.25 Uhr mit Bus nach Inzlingen. Wanderung über Chrischona-Bettingen-Riehen. Pass mitnehmen.

18. Feb. 13.00 Uhr Aeschenplatz (14er-Tram). Abfahrt nach Muttenz. Wanderung über Egglisgraben nach Pratteln.

10. März 12.25 Uhr

Aeschenplatz (10er-Tram). Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit Postauto nach Hochwald. Rundwanderung.

24. März 12.40 Uhr

Bahnhof SBB Abfahrt 12.51 Uhr mit Schnellzug nach Sissach und Bus nach Wintersingen. Wanderung über die Wintersingeregg nach Magden.



Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 11/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

Martha Fischer Telefon 281 23 88 Astrid Moser Telefon 692 94 33

10. Dez. 13.00 Uhr

Friedhof Hörnli (Haupteingang). Wanderung Aussenberg-Bettingen-Wenkenpark-Riehen.

13.00 Uhr

14. Januar Bottmingen (10er-Tram oder 37er-Bus). Wanderung über das Bruderholz nach Reinach.

11. Feb. 12.30 Uhr Heuwaage (10er-Tram). Abfahrt 12.41 Uhr nach Leymen.

Rundwanderung um Kapelle Heiligenbronn. Pass und FF mitnehmen.

17. März 12.40 Uhr

Heuwaage (10er-Tram). Abfahrt 12.51 Uhr nach Flüh, mit Bus auf die Challhöhe. Wanderung nach Kleinlützel.

Mittwochgruppe 1

2½-3 Stunden

Wanderleiter/in:

Telefon 481 45 66 Zita und Peter Kuhn oder 036/53 17 76

4. Dez. 10.00 Uhr

Theater (10er-Tram) Abfahrt ca. 10.06 Uhr nach Flüh. Wanderung nach Hofstetten (Mittag) und über Rinelfingen nach Ettingen.

18. Dez. evtl. 19. Dez.

Weihnachtsfeier Anmeldung bis 11. Dez.

8. Januar 9 50 I Jhr

Schalterhalle SBB Abfahrt 10.11 Uhr nach Neu-Nuglar. Wanderung nach Nuglar (Mittag), danach weiter nach Büren. Mit Postauto nach Liestal und mit 70er-Bus oder Bahn nach Basel.

9.00 Uhr

061-322 02 02

22. Januar Theater (10er-Tram) Abfahrt ca. 9.05 Uhr nach Ettingen. Wir wandern nach Aesch (Mittag), danach weiter nach Dornach.

Kompressionsstrümpfe Medizinische verschiedene Fabrikate für Damen und Herren alle Grössen und Kompr.-Klassen,

sanitätshaus st. johann Spitalstr. 40, 4056 Basel

Seniorensport

Schalterhalle SBB Abfahrt 10.29 Uhr nach Sommerau. Wanderung nach Rünenberg (Mittag) danach über Ruine Scheidegg nach Gelterkinden.
Schalterhalle SBB Abfahrt 10.29 Uhr nach Wenslingen. Wir wandern nach Oltingen (Mittag), danach durchs Täli nach Rotenfluh. Mit Postauto oder Bahn nach Basel.
Aeschenplatz (Reigolds- wilerbus). Abfahrt 9.48 Uhr nach Bubendorf. Wan- derung zur Obetsmatt (Mittag), danach hinunter nach Hölstein.
Schalterhalle SBB Abfahrt 10.29 Uhr nach Läufelfingen. Wir wandern nach Hauenstein (Mittag). Je nach Wetter über den Ifletenberg nach Läufelfingen oder nach Wisen, und mit Postauto nach Olten.

Ratgeber «Wohnungswechsel – Was ist zu tun?»

Aus der Ratgeber-Reihe von Pro Senectute Basel-Stadt, erhältlich à Fr. 1.–/Stück bei Pro Senectute, Luftgässlein 1, 4010 Basel.

Enthält nützliche Hinweise und Adressen für Senioren, die einen Wohnungswechsel planen.



Mittwochgruppe 2

ca. 2 Stunden

Wanderleiter/in: Lilly und Willy Klossner, Telefon 49 00 74

11. Dez.
12.50 Uhr
Adventsbummel.
12.59 Uhr Abfahrt nach
Ettingen. Wanderung
über Gmeiniwald nach
Aesch. Anschliessend
kleine Adventsfeier.

8. Januar
13.15 Uhr
Allschwil-Dorfplatz
(Endstation 6er-Tram)
Abfahrt 13.26 Uhr nach
Schönenbuch. Wanderung über NeuwillerAllschwilerweiher.
ID-Karte nicht vergessen.

12. Feb.
13.00 Uhr
Abfahrt 13.14 Uhr nach
Rheinfelden/Riburg.
Wanderung Kraftwerk
Riburg-Rheinfelden.

Bettingen (Bushaltestelle)
Abfahrt 12.45 Uhr nach
Chrischona (wahlweise
Wanderung oder Bus).
Ab Chrischona Wanderung
Rührberg—Volkertsberg
nach Degerfelden.
Fahrpreis für deutsche
Busstrecke ca. DM 3.-.
ID-Karte und DM
mitnehmen.

Freitaggruppe 1

2 Stunden

11. März

12.40 Uhr

Wanderleiterin Annemarie Zurflüh, Telefon 312 09 15

6. Dez.
Aeschenplatz (Iler-Tram)
Abfahrt 12.40 Uhr nach
Aesch. Adventsbummel
nach Schlatthof-Reinach.

3. Januar
12.40 Uhr
Abfahrt 12.51 Uhr nach
Liestal, mit PTT nach
Lampenberg.
Wanderung Schloss
Wildenstein-Bubendorf.

7. Februar Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach
Rheinfelden,
mit PTT nach Olsberg.
Wanderung DornhofUetlete-Magden.

6. März

12.15 Uhr

Schalterhalle SBB

Abfahrt 12.29 Uhr nach
Gelterkinden, mit PTT
nach Kilchberg.
Wanderung KilchbergHofmatt-Rünenberg.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-11/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Telefon 61 56 94 Esther Müller Telefon 61 46 41

13. Dez.

12.45 Uhr

Abfahrt 12.55 Uhr nach
Flüh, mit PTT nach
Metzerlen. Adventsbummel mit anschliessendem Festli. Anmeldung
bis 7. Dezember an
Telefon 61 56 94.

27. Dez. Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach
Stein. Wanderung dem
Rhein entlang nach
Mumpf/Wallbach.

10. Januar Tramhaltestelle Theater
12.45 Uhr
Abfahrt 12.55 Uhr nach
Flüh, mit Postauto bis
Abzweigung Rotberg.
Wanderung mit Ausschweifungen nach Metzerlen.

24. Januar Schalterhalle SBB

12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach
Liestal, mit Postauto nach
St. Pantaleon.
Wir wandern durch das
schöne, vielleicht
verschneite Oristal.

14. Feb. Schalterhalle SBB
13.15 Uhr Abfahrt 13.29 Uhr nach
Liestal, mit PTT nach
Hersberg. Wanderung
nach Arisdorf.

28. Feb.13.15 Uhr

13.15 Uhr

Unsere Wanderung geht nach **Schönenbuch.**

20. März
Aeschenplatz (10er-Tram)
Abfahrt 12.45 Uhr nach
Dornach, mit PTT nach
Gempen (13.16 Uhr).
Wanderung nach
Güggelhof-Büren
(evtl. 10 Minuten länger als

Sonntaggruppe

ca. 21/2 Stunden

Wanderleiterin:

061-322 02 02

Martha Zähndler, Telefon 301 48 62

Auf vielseitigen Wunsch führt Frau Zähndler ab und zu noch Wanderungen durch. Daten und nähere Einzelheiten entneh-

Daten und nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte jeweils dem «Schwarzen Brätt» im Baslerstab.

Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke

Gehböckchen, Pollatoren, etc.
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

sanitätshaus st. johann Spitalstr. 40, 4056 Basel