Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1992-1993)

Heft: 1

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: 21.11.2025

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

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.

alter+sport

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 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35 Montag 14.00 Uhr, 15.00 Uhr Dienstag 14.30 Uhr

Davidsbodenstrasse 9 Altersiedlung

Dienstag 9.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32 Dienstag 14.45 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7 Dienstag 14.30 Uhr, Freitag 9.00 Uhr Groupe de langue française Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10 Donnerstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5 Dienstag 9.30 Uhr

Gundeldingerhof Altersiedlung

Bruderholzweg 3 Mittwoch 9.00 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24 Dienstag 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23 Freitag 14.30 Uhr

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6 Donnerstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr

Migros-Klubschule / Gundelitor

Jurastrasse 4 Freitag 16.00 Uhr, 17.00 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22 Dienstag 9.30 Uhr M, 14.30 Uhr, 16.00 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 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 9.30Uhr

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 9.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170 Mittwoch 9.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51 Dienstag 15.00 Uhr

Bettingen Schulhaus

Mehrzweckraum Mittwoch 15.30 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/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79 Donnerstag 9.00 Uhr (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

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

Bettingen Schulhaus

Turnhalle

Mittwoch 14.15 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, und im Dominikushaus sind die Abonnements nicht gültig, spezielle Eintrittspreise.

Anmeldung

In der Kursstunde.

4143 Dornach

Telefax 061 701 20 29

Grossbasel

Dalbehof Kapellenstrasse 17

Montag 09.30-11.00

Wassergymnastik und Schwimmen (besetzt)

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 14.00-14.45

Freies Schwimmen Nichtschwimmer

14.45-15.30 Freies Schwimmen

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag

09.30-10.15

Nichtschwimmer Freies Schwimmen

10.15-11.00 14.00-15.30 Freies Schwimmen

15.30-16.15 Schwimmer 16.15-17.00 Nichtschwimmer

Dienstag

08.30-09.15 09.15-10.00 Wassergymnastik (besetzt) und Schwimmen (besetzt)

14.00-15.30 Freies Schwimmen Mittwoch

14.30-15.15 Nichtschwimmer 15.15-16.00 Freies Schwimmen

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag

16.45-17.30

Methodikkurs für

Schwimmer

Mittwoch

16.10-18.10 Freies Schwimmen

(Wassertiefe 2 m)

Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7

Dienstag

09.00-10.00

Wassergymnastik und

Schwimmen

Riehen

Dominikushaus

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

Mittwoch

09.00-10.00 Wassergymnastik

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg

Mittwoch

15.30-17.00 Nichtschwimmer und

Freies Schwimmen



Es kann auch mal eine Feuerwehrübung sein.

Wir haben schon vielen die Kohlen aus dem Feuer geholt.



ABO-BESTELLUNG



Ich möchte die Zeitschrift AKZENT zum Selbstkostenpreis von Fr. 11.- pro Jahr abonnieren

Einzusenden an: Pro Senectute, Luftgässlein 1, Postfach, 4010 Basel, Telefon 061 272 30 71

. 1	111	
Name	/ Vor	name

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Datum / Unterschrift



Badminton

Ein Rückschlagspiel, das seinen Ursprung schon in den Hochkulturen Mittel- und Südamerikas hat, möchte sich in einem Grundkurs vorstellen. Badminton wird im Vergleich zum sehr ähnlichen Federball im Einzel oder im Doppel in einem begrenzten Feld über ein Netz gespielt. Vorkenntnisse sind keine nötig, es gilt das Motto: «Aafänger mien sich nit scheniere–Badminton leersch bim trainiere!»

Datum Jeden Montag

27. April-22. Juni 1992

(ohne 8. Juni)

Zeit 14.30–16.00 Uhr

Ort Badminton Centrum

St. Jakob (Eingang Seite 14er-Tram, vis-à-vis

Fussballstadion)

Leitung Herr Fritz Seidler

Trainer und Leiter des

Badminton Centrum

Kosten Fr. 72.-

Material Rackets und Spielmaterial

werden zur Verfügung ge-

stellt

Kleidung Bequemes Turntenue

Anmeldung Pro Senectute Tel. 272 30 71

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung im Alter? – Ja natürlich! Sinnvolles Verhalten in bedrohlichen Situationen kann in einem altersgemässen Training geschult und geübt werden. Der Grundkurs beinhaltet neben einem gezielten Körpertraining insbesondere das Lernen vom richtigen Fallen, ohne sich weh zu tun. Ein Kurs mit vielen Tips und Hintergrundinformationen unter der Leitung eines erfahrenen Judolehrers. Der Kurs wird (bei genügender Teilnehmerzahl) in zwei Gruppen durchgeführt und zwar:

Datum Jeden Dienstag

und

17. März-26. Mai 1992

(ohne 14. April) jeden Donnerstag

19. März–4. Juni 1992

(ohne 16. April und 28. Mai)

Zeit 09.00–10.15 Uhr

Ort Dynathletik-Center

Kleinriehenstrasse 79 Herr Dölf Siegwolf

Kosten Fr. 95.-

Leitung

Kleidung Bequemes Turntenue und

Sportsocken

Anmeldung Pro Senectute Tel. 272 30 71

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, 14.30Uhr, 15.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144 Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer

Bluttrainweg 12

Montag: 1. Gruppe 14.30 Uhr

2. Gruppe 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50 Freitag, 09.30 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, Tel. 272 30 71

Kurzentrum Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik

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

Datum Jeden Dienstag

7. April-16. Juni 1992

Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring

08.45 Uhr Gartenstrasse (beim Bankverein-Gebäude)

Kosten pro Mal: Fr. 9.30 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 Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können.

Datum Jeden Dienstag

17. März–26. Mai 1992 (ohne 7., 14., 21. April)

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

Bade-, Duschen-,

Toilettenhilfen

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

Rücken-/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

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

Datum Jeden Dienstag

17. März–26. Mai 1992

(ohne 7., 14., 21. April)

Zeit 10.15–11.00 Uhr

Schwimmbecken des

Kantonsspitals

Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.-

Ort

Anmeldung Pro Senectute Tel. 272 30 71

Volkstanz-Schnupperstunden

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.

Datum Montag, 23 März 1992

Zeit 14.45 Uhr

Ort Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Leitung Frau Rosmarie Hürlimann

oder

Datum Freitag, 15. Mai 1992

Zeit 15.00 Uhr

Ort Alterssiedlung Rankhof

Rankhof 10, Saal

Leitung Frau Tiziana Wegmann

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

Zeit 16.00 oder 17.00 Uhr

Ort Isaac Iselin-Schulhaus Hagentalerstrasse 46

(Ecke Strassburgerallee)

Leitung Frau Dorothée Siefert

Kosten Fr. 40.– pro Quartal pro Erwachsenes mit Kind

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

30. April-26. Juni 1992

(ohne 28. Mai)

Zeit 09.00 Uhr Grundkurs

10.00 Uhr Fortsetzungskurs

Ort Studio für Atem- und Bewe-

gungsschulung Blotzheimerstrasse 28

Frau Carmen Siegrist

Kosten Fr. 80.-

Anmeldung Pro Senectute Tel. 272 30 71

Minitennis

Leitung

Das attraktive Rückschlagspiel erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Minitennis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Schlägern und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig. Kommen Sie und spielen Sie mit!

Tag/Zeit

Jeden Mittwoch

1. Gruppe 08.30-09.45 Uhr

2. Gruppe 09.45-11.00 Uhr

Ort Saalbau Rhypark Mülhauserstrasse 17

Leitung Frau E. Guiglia

Kosten Fr. 4.– pro Mal

Anmeldung nicht erforderlich

Minitennis-Anfängerkurs

Bei genügend Anmeldungen führen wir einen Minitennis-Anfängerkurs durch. Unter kundiger Leitung werden Sie eingeführt und gezielt in den Grundtechniken geschult.

Datum Jeden Dienstag

28. April-16. Juni 1992

Zeit 10.45–11.45 Uhr **Ort** Saalbau Rhypark

Mülhauserstrasse 17

Kosten Fr. 50.–

Leitung Frau E. Guiglia

Anmeldung Pro Senectute Tel. 272 30 71

Tischtennis

Neue Gruppe

Tag/Zeit Jeden Donnerstag

09.00-11.00 Uhr

Ort Kirchgemeindehaus

Matthäus, Klybeckstrasse 95

Leitung: Herr R. Bornand

Anmeldung Pro Senectute Tel. 272 30 71

Die beiden Tischtennis-Gruppen im Lukas-Saal in der Schmiedezunft am Freitag 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

Rollstühle, Marken verschiedene Marken verschiedene Marken Rollstühle, Aktiv-Sport-Rollstühle Elektro-Rollstühle Elektro-Rollstühle Elektro-Rollstühle Service und Reparaturen Service und Reparaturen

sanitätshaus st. johann Spitalstr. 40, 4056 Basel

Kosten

Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 180.-(Oktober-April) Sommer ca. Fr. 145.-(April-September)

Anmeldung

Pro Senectute Tel. 272 30 71 08.00-11.30 Uhr

Skisport

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung Auskunft Margrit Burgener Telefon 49 19 54

Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung 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, 09.00 und 10.00 Uhr

Vita-Parcours

Ab 30. April bis Ende Oktober im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Tag / Zeit

Jeden Donnertstag 09.15-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.

Kleidung

Bequeme Schuhe und Kleiduna. Regenschutz schlechter Witterung

Leitung

Rita Jaus, Tel. 302 10 78

Kosten

Fr. 3.-

Anmeldung

nicht erforderlich

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 09.15-ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt

um 09.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

oder

Ort

Lange Erlen

Tag/Zeit

Jeden Dienstag und Freitag 09.30-10.30 Uhr

Treffpunkt

Schorenweg 117 Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Velofahren

Die Velotouren werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB) und der Pro Senectute. Sie finden in der Regel bei jeder Witterung statt.

Organisationsbeitrag Fr. 3.-

Anmeldung

beim Treffpunkt. Verantwortlicher für die Velotouren: Fritz Landerer,

Sommergasse 47, 4056 Basel, Tel. 43 71 54

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.

23. April

Donnerstag

13.30 Uhr

Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Lange Erlen - Weil - Haltingen – Binzen – Fischingen –

Baselblick - Efringen -Märkt-Kleinhüningen (30km)

Tourenleiter: Willy Garzetta

4. Mai

Montag

13.30 Uhr

Dorenbachcenter Binningen. Oberwil – Therwil – Leymen - Eichwald - Hagenthalle-Bas:

Rest. A la Couronne - Hegenheim - Allschwil: Rest. Elsässerhof (25km) Tourenleiter: Gottfried Egloff

14. Mai

08.30 Uhr

Donnerstag, ganztags Hegenheimerstrasse/

Alter Zoll , Folgensbourg -Knöringen (Znünihalt) -Tagsdorf - Wahlbach -Koetzingen (Mittagessen) -Sierentz - Kemps - Rosenau – Neudorf – Hüningen (Sandoz) (ca. 58km) Tourenleiter: Walter Oes

25. Mai

Montag

13.30 Uhr

St. Jakob/Gartenbad Münchenstein - Dornach -

Aesch - Ettingen - Flüh: Rest. Martin - Oberwil - Binningen (28km)

Tourenleiter: Willy Garzetta

4. Juni 09.00 Uhr Donnerstag, ganztags Dorenbachcenter Binningen.

Oberwil - Biel-Benken - Leymen (Znünihalt) - Rodersdorf - Bettlach - Cäsarhof (Mittagessen) - Häsingen -Allschwil: Rest. Elsässerhof

(40km) Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

15. Juni 13.00 Uhr Montag

Schalterhalle SBB (Veloaufgabe),

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

sanitätshaus

Spitalstr. 40, 4056 Basel 061-322 02 02

U-Abo oder einfaches Billet nach Tecknau lösen.

Velofahrer ab Basel nach Tecknau: Besammlung 10.00 Uhr Gartenbad St. Jakob (Tourenleiter: Gottfried Egloff).

Ab Tecknau fahren wir gemeinsam das Baselbiet hinunter nach **Pratteln:**Rest. Schützenstube – St. Jakob. (ca. 30km)

Tourenleiter: Walter Oes

25. Juni 09.00 Uhr

Donnerstag, ganztags
Hüninger Zoll (Sandoz)
Palmrainbrücke – Efringen –
Kleinkembs – Rheinweiler
(Znüni) – Schliengen: Gasthof Drei Linden (Mittagessen)
– Liel – Riedlingen – Egringen
– Fischingen – Lange Erlen
(60km)
Tourenleiter: Willy Garzetta

NEU

Bergwanderungen

Ein neues Angebot für Seniorinnen und Senioren die problemlos 7 Stunden wandern können und einigermassen trittsicher sind.

Vorgesehene Wanderziele in diesem Sommer sind z.B. Klewenalp, Jochpass, Stoss, Brienzerrothorn.

Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch – 1x pro Monat – durchgeführt. Reservieren Sie sich schon heute die folgenden Daten:

17. Juni, 8. Juli, 5. August, 2. September. Weitere Einzelheiten im nächsten AKZENT

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen 1–5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderungen 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, Halb-

taxabonnements), Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Achtung!

Ende Mai ist Fahrplanwechsel!

Bitte im «Schwarzen Brätt» nachsehen, ob Besammlungs- und Abfahrtszeiten noch stimmen.

Montaggruppe

21/2 - 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

30. Mürz

Schalterhalle SBB

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

27. April
11.30 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 11.41 Uhr nach
Stein-Säckingen. Wanderung dem Rhein entlang über
Sisseln bis Laufenburg.

25. Mai
Schalterhalle SBB

25. Mai Schalterhalle SBB
11.00 Uhr Abfahrt 11.14 Uhr nach Frick, mit Bus-Nr. 137 und 139 über Effingen-Dorf nach Zeihen. Wanderung über Herznach-Junkholz nach Wölflinswil

29. Juni Schalterhalle SBB
11.15 Uhr Abfahrt 11.29 Uhr nach
Sissach – Buckten. Wanderung über Häfelfingen –
Cholholz – Rünenberg –

Sommerau.

Dienstaggruppe 1

1 1/2-2 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

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

24. März
Bahnhof SBB
12.40 Uhr
Abfahrt 12.51 Uhr mit
Schnellzug nach Sissach und
Bus nach Wintersingen.

Wanderung über die Wintersingeregg nach Magden.

7. April
Bahnhof SBB
Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Waldenburgerli bis
Talhaus. Wanderung über
Murenberg nach Bubendorf. 450. Wanderung!

21. April
13.00 Uhr

Badischer Bahnhof Schalterhalle.
Abfahrt 13.28 Uhr nach
Efringen (Kollektiv).
Wanderung: Rheinauenweg
- Kandermündung - Eimeldingen. Pass und DM
mitnehmen.

Aeschenplatz, Reigoldswilerbus
Abfahrt 12.48 Uhr nach
Reigoldswil. Wanderung
nach Lauwil.

19. Mai
Bahnhof SBB

19. Mai
Bahnhof SBB
12.10 Uhr
Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit PTT nach Grindel.
Wanderung über Stürmenhof – Planetenweg nach
Laufen. Zwischenverpflegung mitnehmen.

2. Juni Bahnhof SBB
12.20 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach Möhlin, mit PTT nach Zuzgen. Wanderung nach Buus.

16. Juni
12.00 Uhr
Abfahrt 12.11 Uhr (mit
Schnellzug!) nach Gelterkinden, mit PTT nach Rünenberg. Wanderung über
Mapprach nach Wisen.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 11/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

17. Mürz

Heuwaage (10er-Tram)

12.40 Uhr

Abfahrt 12.51 Uhr nach Flüh, mit Bus auf die Challhöhe.

Wanderung nach

Kleinlützel.

14. April Schalterhalle SBB
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach
Möhlin. Wanderung nach
Rheinfelden.

Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke

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

sanitätshaus st. johann

12. Mai 13.15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus zur Buuseregg. Wanderung nach Buus oder Maisprach.	24. Juni 09.20 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 09.40 Uhr nach Grellingen. Mit PTT Bus nach Roderis. Wir wandern bis Schindelboden (Mit- tag), weiter durchs	9. April 08.20 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 8.29 Uhr nach Gelterkinden. Wanderung nach Maisprach (Restaurant) – Rheinfelden. Leitung: A. Dill und K. Oes.
9. Juni 13.00 Uhr	Aeschenplatz, Reigoldswiler- bus (Nr. 70). Abfahrt nach Bad Bubendorf. Wande- rung nach Lausen.	Chaltbrunnental bis nach Grellingen.		23. April 08.00 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 08.14 Uhr nach Stein-Säckingen – Leib-
Mittwoch			hgruppe 2		stadt. Wanderung über Bernau/Zoll – Schwaderloch
21/2 – 3 Stunden Wanderleiter/in: Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66 Oder 036 53 17 56		ca. 2 Stunden Wanderleiter/in: Lilly und Willy Klossner Telefon 49 00 74 11. März Bettingen (Bushaltestelle)			Etzgen – Laufenburg. Verpflegung im Restaurant oder aus dem Rucksack. <i>Billett Basel – Leibstadt, retour ab Laufenburg (mit U-Abo nur</i>
4. März 09.30 Uhr	Aeschenplatz (Reigoldswiler- bus). Abfahrt 09.48 Uhr nach Bubendorf . Wande-	12.40 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach Chrischona (wahlweise Wanderung oder Bus). Ab Chrischona Wanderung		Schwaderloch – Leibstadt einfach). Leitung: H. Krähenbühl.	
18. März	rung zur Obetsmatt (Mittag), danach hinunter nach Hölstein . Schalterhalle SBB		Rührberg – Volkertsberg nach Degerfelden . Fahr- preis für deutsche Bus-	7. Mai 08.30 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 08.41 Uhr nach Frick. Wanderung nach
10.15 Uhr Abfahrt 10.29 Uhr nach Läufelfingen. Wir wandern nach Hauenstein (Mittag).	15. April 12.40 Uhr	strecke ca. DM 3.–. ID-Karte und DM mitnehmen. Aeschenplatz, Haltestelle 70er Bus. Abfahrt 12.48 mit		Wettacher – Effingen (Restaurant) – Sennhütte – Effingen . <i>Leitung:</i> M. Burgener.	
	Je nach Wetter über den Ifletenberg nach Läufel- fingen oder nach Wisen, und mit dem Postauto nach Olten.	12.40 0111	Bus nach Augst/Hersberg. Wanderung über Dornhägli–Schleifenberg nach Liestal.	14. Mai 07.40 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 07.51 Uhr nach Langenbruck. Wanderung nach Blüemlismatt – Tief-
1. April 09.30 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 09.41 Uhr nach Stein. Wanderung rheinauf-	13. Mai 13.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 13.14 Uhr nach Frick/ Effingen-Dorf. Wanderung über Oberzeihen		matt – Oensingen. Picknick oder Restaurant. Leitung: M. Lüdi u. T. Fingerlin.
	wärts nach Sisseln (Mittag), weiter bis ev. Laufenburg.		nach Herznach .	21. Mai 08.20 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 08.29 Uhr nach
2330. April	Ferienwoche in Gais (Appenzell). Interessenten melden sich bitte bis Anfang	17. Juni 13,15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden/Rünenberg. Wanderung über Berg-Thür-	4. Juni	Läufelfingen. Wanderung nach Langenbruck. Leitung: A. Dill und K. Oes. Bahnhof SBB
13. Mai	April unter obiger TelNr. Schalterhalle SBB		nerfluh nach Gelterkinden.	07.30 Uhr	Abfahrt 07.40 Uhr nach Zwingen – Passwangtun -
10.15 Uhr	Abfahrt 10.29 Uhr nach Liestal, mit PTT Bus bis Stechpalmenhegli . Wanderung über Hersberg (Mittag) nach Lausen .	Donnerstaggruppe 4–5 Stunden Wanderleiterlin: Margrit Burgener Heini Krähenbühl Telefon 301 58 38			nel. Wanderung nach Erz- berg – Hohe Winde – Er- schwil. Picknick mitneh- men. Bei schlechtem Wetter Wanderung in der
09.20 Uhr Abfa Frick, feleg Bäng nach	Schalterhalle SBB Abfahrt 09.41 Uhr nach Frick, mit PTT Bus zur Staf- felegg. Wir wandern zum Bänggerjoch und hinunter nach Oberhof (Mittag),weiter bis ev. nach Wittnau.	09.30 Uhr V N (1)	Tramendstation Aesch Wanderung Schlossgraben – Nenzlingen – Blaue Reben		Umgebung. Leitung: H. Dürrenberger.
			(Restaurant) – Blaue Blatte – Ruine Pfeffingen – Aesch. <i>Leitung:</i> M. Burgener	11. Juni 07.10 Uhr	
10. Juni 09.30 Uhr	Aeschenplatz, Reigoldswilerbus. Abfahrt 09.48 Uhr nach Liebrüti. Wanderung im schönen Frauenwald nach Olsberg (Mittag), danach nach Rheinfelden. Möglichkeit mit dem Postauto über Magden nach Rheinfelden.	2. April 08.45 Uhr	Badischer Bahnhof Abfahrt 09.00 Uhr mit Bus Linie 5. Rundwanderung: Wollbach – Wolfsschlucht – Kandern – Wollbach (Ausstieg in Kandern möglich). Picknick oder Restaurant. DM und ID-Karte mit nehmen. Leitung: M.Lüdi u.T. Fingerlin.		

18.Juni 07.30 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 07.40 Uhr nach Zwingen – Passwangtunnel. Wanderung: Vogelberg – Ulmethöchi – Seewen. Picknick mitnehmen. M. Burgener.
25. Juni 08,10	Bahnhof SBB Abfahrt 08.23 Uhr nach Laufen – Delsberg – St. Ur- sanne. Wanderung dem Doubs entlang nach Soubey. Rückfahrt mit PTT nach St. Ursanne. Rucksack- verpflegung. Billett Basel – St. Ursanne, retour ab Soubey (mit U-Abo ab Laufen). H. Krähenbühl.

Freitaggruppe 1

2 Stunden *Wanderleiterin* Annemarie Zurflüh, Telefon 312 09 15

6. März 12.15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit PTT nach Kilchberg. Wanderung Kilchberg – Hofmatt – Rünenberg.
3. April 12.25 Uhr	Aeschenplatz (10er-Tram) Abfahrt 12.35 Uhr nach Dornach, mit PTT nach Pfeffingen. Wanderung Grossi Weid – Leutschimatt – Pfeffingen.
8. Mai 12.15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit der PTT nach Blauen. Wanderung – Oberfeld – Räben – Nänzli genweid – Nenzlingen.

12.15 Uhr	Abfahrt 12.32 Uhr nach Frick mit PTT nach Wölflinswil . Wanderung über Feld und durch Wald nach Oberfrick
22 -27 lumi	Wanderferien in Flims

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1 – 1 1/2 Stunden.

Wanderleiterinnen: Alice Weber Esther Müller

Telefon 61 56 94 Telefon 61 46 41

20. März

Aeschenplatz (10er Tram)

Abfahrt 12.45 Uhr nach
Dornach, mit PTT Bus nach
Gempen (13.16 Uhr). Wanderung nach Güggelhof –
Büren (ev. 10 Min. mehr
als sonst).

10. April
12.40 Uhr
Aeschenplatz (Reigoldswilerbus). Abfahrt 12.48 Uhr
nach Radacker (Liestal).
Wanderung durch das Röserental nach Bad Schauenburg und Pratteln.

24. April Schalterhalle SBB
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach
Rheinfelden. Wanderung
zum Alleeweg – Spielplatz –
Liebrüti.

15. Mai

Aeschenplatz (Reigoldswilerbus). Abfahrt 12.18 Uhr nach Reigoldswil. Wanderung nach Titterten, ein Dorf im oberen Baselbiet.

29. Mai
Bettingerstrasse Riehen
(6er Tram). Abfahrt 12.47 h
nach Bettingen, danach
Chrischona. Wir wandern
und geniessen die schöne
Landschaft zum Sennhüttli –
vor dem Berg – Autäli nach
Riehen.

Schalterhalle SBB
Abfahrt 11.51 Uhr nach Liestal – Waldenburg, mit PTT
Bus nach **Sebleten** (Holderbank). Wir wandern durch
Wald und Wiesen zur Allmend – **Ruine Neu Falkenstein** – St. Wolfgang –
Geissgässli – **Balsthal**.

Sonntaggruppe

12. Juni

11.40 Uhr

ca. 2 ½ Stunden. Wanderleiterin: Martha Zähndler

Telefon 301 48 62

8. Mürz
12.20 Uhr
Heuwaage, 10er Tram
Abfahrt 12.29 Uhr bis
Stallen (Station nach Bottmingen). Entlang dem Birsig – Binn und Marchbach
wandern wir von Therwil
übers Lindenfeld nach
Witterswil.

22. März

12.15 Uhr

Schalterhalle SBB

Abfahrt 12.29 Uhr nach Sissach – Sommerau. Über den Mättenberg wandern wir hinunter nach Rümlinge – Sommerau.

Daten und Einzelheiten über Sonntagswanderungen im April und Mai entnehmen Sie bitte jeweils dem «Schwarzen Brätt» im Baslerstab.



Krankenmobilienmagazin der Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige

in der Engel-Apotheke, Basel, Bäumleingasse 4 Telefon 272 70 07, Postcheck 40–234

Wir vermieten und verkaufen viele Hilfsmittel, die das Pflegen erleichtern. Zudem haben wir gute Ratschläge und Ideen, wie wir Ihr spezielles Problem lösen können.