

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: 18.02.2026

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

SENIORENSPORT

Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (ab 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während der Kursstunden sowie auf dem direkten Hin- und 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 Altersiedlung

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 Altersiedlung

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 Altersiedlung

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

Providentiasaal Heiligeist

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 Altersiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 8.45 Uhr, 9.50 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19 Altersiedlung

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

Clarasipital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100
Donnerstag 14.30 Uhr

Kleinrüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag 14.00 Uhr
Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag 9.30 Uhr

St. Mattheüs Gemeindehaus

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

Rankhof Altersiedlung

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)

SENIORENSPORT

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.

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 Freies Schwimmen
14.00–14.45 Nichtschwimmer
14.45–15.30 Freies 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
Dienstag 08.30–09.15 Wassergymnastik (besetzt)
09.15–10.00 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

Plüss

Es kann auch mal
eine Feuerwehrübung
sein.

Wir haben schon
vielen die Kohlen aus
dem Feuer geholt.



Druckerei J. Plüss AG
4143 Dornach
Telefon 061 701 20 90
Telefax 061 701 20 29

AKZENT
ABO-BESTELLUNG



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

Hinweise/Anmerkungen:
Post-Servicestrasse, 4010 Basel, Telefon 061 272 30 71

Name / Vorname

Strasse

PLZ / Ort

Telefon

Datum / Unterschrift



SENIORENSPORT

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 scheiriere-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 Turnenue
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 17. März–26. Mai 1992 (ohne 14. April)
und	jeden Donnerstag 19. März–4. Juni 1992 (ohne 16. April und 28. Mai)
Zeit	09.00–10.15 Uhr

Ort	Dynathletik-Center Kleinriehenstrasse 79
Leitung	Herr Dölf Siegwolf
Kosten	Fr. 95.–
Kleidung	Bequemes Turnenue 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 Blutrainweg 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

Vierzähniglich 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 Therapeuten.
Auch freies Schwimmen möglich. Hin- und
Rückfahrt mit Achermann-Car:

Datum	Jeden Dienstag 7. April–16. Juni 1992
--------------	--

Afahrtszeiten	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 Organisations- beitrag Fr. 4.– pro Kur)
Anmeldung	beim Treffpunkt

Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit,
unter der Leitung erfahrener Schwimmleiter
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-Sitzerhöhung, Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

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
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-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 Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Frau Carmen Siegrist
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	Pro Senectute Tel. 272 30 71

Minitennis

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 Mülhäuserstrasse 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 Mülhäuserstrasse 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 Lukasaal 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,
verschiedene Marken
und Modelle**

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

**sanitätshaus
st. johann**

Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02



SENIORENSPORT

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 Margrit Burgener
Auskunft Telefon 49 19 54

Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung Marcel Senn
Auskunft 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 Donnerstag
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 Kleidung, Regenschutz bei 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

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.

Ort oder

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 Grenzübergang

Ausrüstung des Velos

Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler, gute und intakte Bremsen sowie gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

23. April
13.30 Uhr

Donnerstag

Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte).

Lange Erlen – Weil – Haltigen – Binzen – Fischingen – **Baselblick** – Efringen – Markt – **Kleinrüningen** (30km)

Tourenleiter: Willy Garzetta

4. Mai
13.30 Uhr

Montag

Dorenbachcenter **Binningen**. Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald – **Hagenthal-le-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
13.30 Uhr

Montag

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) – Hässingen – **Allschwil**: Rest. Elsässerhof (40km)

Tourenleiter:

Jean-Pierre Périsset

15. Juni
13.00 Uhr

Montag

Schalterhalle SBB (Veloaufgabe),

sanitätshaus
st. johann



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

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

SENIORENSPORT

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

Hüniger Zoll (Sandoz)
Palmrainbrücke – Efringen – Kleinkembs – Rheinweiler (Znuni) – **Schliengen**: Gasthof Drei Linden (Mittagessen) – Liel – Riedlingen – Efringen – Fischingen – **Lange Erlen** (60km)

Tourenleiter: Willy Garzetta

Bergwanderungen

NEU

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 Grenzübergang.

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. März

11.30 Uhr **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

11.00 Uhr **Schalterhalle SBB**
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

11.15 Uhr **Schalterhalle SBB**
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

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

Wanderung über die Wintersingeregg nach **Magden**.

7. April

12.40 Uhr

Bahnhof SBB

Abfahrt 12.51 Uhr nach Liesthal, 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 – **Emelldingen**. Pass und DM mitnehmen.

5. Mai

12.40 Uhr

Aeschenplatz, Reigoldswilerbus

Abfahrt 12.48 Uhr nach **Reigoldswil**. Wanderung nach **Lauwil**.

19. Mai

12.10 Uhr

Bahnhof SBB

Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufer, mit PTT nach **Grindel**. Wanderung über Stürmenhof – Planetenweg nach **Laufen**. Zwischenverpflegung mitnehmen.

2. Juni

12.20 Uhr

Bahnhof SBB

Abfahrt 12.32 Uhr nach Möhlin, mit PTT nach **Zuzgen**. Wanderung nach **Buus**.

16. Juni

12.00 Uhr

Bahnhof SBB

Abfahrt 12.11 Uhr (mit Schnellzug!) nach Gelterkinde, mit PTT nach **Rünenberg**. Wanderung über Mappach nach **Wisen**.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

17. März

12.40 Uhr

Heuwaage (10er-Tram)

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

14. April

13.00 Uhr

Schalterhalle SBB

Abfahrt 13.14 Uhr nach **Möhlin**. Wanderung nach **Rheinfelden**.

Geh-, Steh-, Umsetzhilfen
Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

sanitätshaus
st. johann



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

12. Mai
13.15 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus zur **Buuseregg**. Wanderung nach **Buus** oder Maisprach.

9. Juni
13.00 Uhr **Aeschenplatz, Reigoldswilerbus** (Nr. 70). Abfahrt nach **Bad Bubendorf**. Wanderung nach **Lausen**.

Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden
Wanderleiter/in:
Zita und Peter Kuhn
Telefon 481 45 66 oder 036 53 17 56

4. März
09.30 Uhr **Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)**. Abfahrt 09.48 Uhr nach **Bubendorf**. Wanderung zur **Obetsmatt** (Mittag), danach hinunter nach **Hölstein**.

18. März
10.15 Uhr **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 dem Postauto nach **Olten**.

1. April
09.30 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 09.41 Uhr nach **Stein**. Wanderung rheinaufwärts nach **Sisseln** (Mittag), weiter bis ev. **Laufenburg**.

23.-30. April Ferienwoche in **Gais** (Appenzell). Interessenten melden sich bitte bis Anfang April unter obiger Tel.-Nr.

13. Mai
10.15 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 10.29 Uhr nach Liestal, mit PTT Bus bis **Stechpalmenhegli**. Wanderung über **Hersberg** (Mittag) nach **Lausen**.

27. Mai
09.20 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 09.41 Uhr nach Frick, mit PTT Bus zur **Stafelegg**. Wir wandern zum Bänggerjoch und hinunter nach **Oberhof** (Mittag), weiter bis ev. nach **Wittnau**.

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.

24. Juni
09.20 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 09.40 Uhr nach Grellingen. Mit PTT Bus nach **Roderis**. Wir wandern bis **Schindelboden** (Mittag), weiter durchs Chaltbrunnental bis nach **Grellingen**.

Mittwochgruppe 2

ca. 2 Stunden
Wanderleiter/in:
Lilly und Willy Klossner
Telefon 49 00 74

11. März
12.40 Uhr **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.

15. April
12.40 Uhr **Aeschenplatz, Haltestelle 70er Bus**. Abfahrt 12.48 mit Bus nach Augst/Hersberg. Wanderung über Dornhägeli-**Schleifenberg** nach **Liestal**.

13. Mai
13.00 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 13.14 Uhr nach **Frick/Effingen-Dorf**. Wanderung über Oberzeihen nach **Herznach**.

17. Juni
13.15 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden/**Rünenberg**. Wanderung über Berg-**Thürnerfluh** nach **Gelterkinden**.

Donnerstaggruppe

4–5 Stunden
Wanderleiter/in:
Margrit Burgener
Heini Krähenbühl
Telefon 49 19 54
Telefon 301 58 38

26. März
09.30 Uhr **Tramendstation Aesch**
Wanderung Schlossgraben – Nenzlingen – **Blaue Reben** (Restaurant) – Blaue Blatte – Ruine Pfeffingen – **Aesch**. Leitung: M. Burgener

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.

9. April
08.20 Uhr **Bahnhof SBB**
Abfahrt 8.29 Uhr nach **Gelterkinden**. Wanderung nach **Maisprach** (Restaurant) – **Rheinfelden**. Leitung: A. Dill und K. Oes.

23. April
08.00 Uhr **Bahnhof SBB**
Abfahrt 08.14 Uhr nach Stein-Säckingen – **Leibstadt**. Wanderung über Bernau/Zoll – Schwaderloch Etzgen – **Laufenburg**. Verpflegung im Restaurant oder aus dem Rucksack. Billett Basel – Leibstadt, retour ab Laufenburg (mit U-Abo nur Schwaderloch – Leibstadt einfach). Leitung: H. Krähenbühl.

7. Mai
08.30 Uhr **Bahnhof SBB**
Abfahrt 08.41 Uhr nach **Frick**. Wanderung nach Wettacher – **Effingen** (Restaurant) – Sennhütte – **Effingen**. Leitung: M. Burgener.

14. Mai
07.40 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 07.51 Uhr nach **Langenbruck**. Wanderung nach **Blüemlismatt** – Tiefmatt – **Oensingen**. Picknick oder Restaurant. Leitung: M. Lüdi u.T. Fingerlin.

21. Mai
08.20 Uhr **Bahnhof SBB**
Abfahrt 08.29 Uhr nach **Läufelfingen**. Wanderung nach **Langenbruck**. Leitung: A. Dill und K. Oes.

4. Juni
07.30 Uhr **Bahnhof SBB**
Abfahrt 07.40 Uhr nach Zwingen – **Passwangtunnen**. Wanderung nach Erzberg – **Hohe Winde – Erschwil**. Picknick mitnehmen. Bei schlechtem Wetter Wanderung in der Umgebung. Leitung: H. Dürrenberger.

11. Juni
07.10 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 07.27 Uhr zum **Hallwilersee**. Wanderung rund um den Hallwilersee (Schloss Hallwil). **Anmeldung** für Kollektivbillett bis 08.06.92 bei M. Lüdi, Tel. 44 66 40 oder T. Fingerlin, Tel. 311 81 91 Bei schlechtem Wetter Kurzwanderung in der Umgebung (Tel. 180 ab 13.00 Uhr am Mittwoch, 10.06. 92). Leitung: M. Lüdi u.T. Fingerlin.

SENIORENSPORT

18.Juni 07.30 Uhr	<i>Bahnhof SBB</i> Abfahrt 07.40 Uhr nach Zwingen – Passwangtunnel . Wanderung: Vogelberg – Ulmethylöchi – Seewen . Picknick mitnehmen. M. Burgener.
25. Juni 08.10	<i>Bahnhof SBB</i> Abfahrt 08.23 Uhr nach Laufen – Delsberg – St. Ursanne . Wanderung dem Doubs entlang nach Soubey . Rückfahrt mit PTT nach St. Ursanne. Rucksackverpflegung. 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**
Afbahrt 12.29 Uhr nach
Gelterkinden, mit PTT nach
Kilchberg.
Wanderung Kilchberg –
Hofmatt – **Rünenberg.**

3. April
12.25 Uhr **Aeschenplatz (10er-Tram)**
Afbahrt 12.35 Uhr nach
Dornach, mit PTT nach
Pfeffingen.
Wanderung Grossi Weid –
Leutschimatt – **Pfeffingen.**

8. Mai
12.15 Uhr **Schalterhalle SBB**
Afbahrt 12.23 Uhr nach
Laufen, mit der PTT nach
Blauen. Wanderung –
Oberfeld – Räben – Nänzli
genweid – **Nenzlingen.**

5. Juni
12.15 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 12.32 Uhr nach Frick,
mit PTT nach **Wölflinswil**.
Wanderung über Feld und
durch Wald nach **Oberfrick**.

22.-27. Juni Wanderferien in Flims

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1 – 1 1/2 Stunden.

Wanderleiterinnen:

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

20. März
12.35 Uhr
Aeschenplatz (10er Tram)
Abfahrt 12.45 Uhr nach
Dornach, mit PTT Bus nach
Gempen (13.16 Uhr). Wan-
derung nach Güggelhof –
Büren (ev. 10 Min. mehr
als sonst).

10. April
12.40 Uhr
Aeschenplatz (Reigoldswiler-
bus). Abfahrt 12.48 Uhr
nach **Radacker** (Liestal).
Wanderung durch das Röse-
rental nach **Bad Schauen-
burg** und **Pratteln**.

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

15. Mai
12.00 Uhr
Aeschenplatz (Reigoldswiler-
bus). Abfahrt 12.18 Uhr
nach **Reigoldswil**. Wande-
rung nach **Titterten**, ein
Dorf im oberen Baselbiet.

29. Mai
12.35 Uhr **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.

12. Juni
11.40 Uhr *Schalterhalle SBB*
Abfahrt 11.51 Uhr nach Lie-
stal – Waldenburg, mit PTT
Bus nach **Sebleten** (Holder-
bank). Wir wandern durch
Wald und Wiesen zur All-
mend – **Ruine Neu Falken-
stein** – St. Wolfgang –
Geissgässli – **Balsthal**.

Sonntaqqgruppe

ca. 2 1/2 Stunden.

Wanderleiterin:

Martha Zähndler Telefon 301 48 62

8. März
12.20 Uhr
Heuwaage, 10er Tram
Abfahrt 12.29 Uhr bis
Stallen (Station nach Bott-
mingen). Entlang dem **Bir-
sig** – Binn und Marchbach
wandern wir von **Therwil**
übers Lindenfeld nach
Witterswil.

22. März
12.15 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 12.29 Uhr nach Sis-
sach – **Sommerau**. Über
den **Mättenberg** wandern
wir hinunter nach **Rüm-
linge** – **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.