

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1992-1993)
Heft: 3

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: 07.01.2026

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

SPRACHKURSE/SENIORENSPORT

Französisch

Montag

Zeit	08.10–09.00 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum Bruderholzstrasse 104
Leitung	Jacqueline Weissenberger
Stufe	Mittelstufe
Zeit	09.30–10.20 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Werkraum 1 Bruderholzstrasse 104
Leitung	Eva Surbeck
Stufe	Mittelstufe

Dienstag

Zeit	15.00–15.50 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum Bruderholzstrasse 104
Leitung	Francine Hanselmann
Stufe	fortgeschritt. Anfänger

Donnerstag

Zeit	08.45–09.35 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Werkraum 1 Bruderholzstrasse 104
Leitung	Eva Surbeck
Stufe	Mittelstufe

Italienisch

Dienstag

Zeit	16.10–17.00 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum Bruderholzstrasse 104
Leitung	Maria Billari
Stufe	leichtere Mittelstufe
Zeit	17.10–18.00 Uhr
Ort	Begegnungszentrum

Gundeldingen, Kursraum
Bruderholzstrasse 104

Leitung	Maria Billari
Stufe	Mittelstufe

Spanisch

Donnerstag

Zeit	10.00–10.50 Uhr
Ort	Seniorentreffpunkt Kaserne Klybeckstrasse 1b
Leitung	Rosa Streuli
Stufe	leichtere Mittelstufe

Spezialangebote

Club de Conversation française English Conversation Club Russisch

Interessentinnen und Interessenten können sich melden bei:
Frau M. Häcky/Frau E. Ludwig
Tel. 272 30 71 (Mo–Fr 8.00–11.30 Uhr)

Information und Anmeldung
für alle Kurse:

Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr

am Luftgässlein 1
oder über
Telefon 272 30 71

Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorenkurse und -sportgruppen sind während der Kursstunden sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nicht gedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. *Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.*

Seniorenport



alter+sport

Zeitlich begrenzte Sportangebote:

Mitte/Ende Oktober beginnen wieder bewährte Sportkurse:

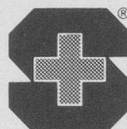
- **Badminton**
Federballähnliches Rückschlagspiel. Grundkurs
- **GromuKi/GrovaKi-Turnen**
Grosseltern turnen mit ihren Enkelkindern
- **Atmung und Entspannung**
Verbesserung der Atemtechnik und Anregung des Blutkreislaufs
- **Gymnastik und Tanz**
Für Seniorinnen und Senioren die gerne moderne Musik hören. Es werden Elemente aus der Jazzgymnastik geübt.
- **Kreatives Bewegen**
Auf vergnügliche Art die Beweglichkeit fördern. Musik regt an zum freien Bewegen und Tanzen.
- **Schwimmkurse**
Für Anfänger und Fortgeschrittene. Sicher und angstfrei Schwimmen lernen oder seinen Schwimmstil verbessern.
- **Volkstanz-Schnupperstunden**
Beim Seniorentanz können alle mitmachen. Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag.

Nähere Angaben über diese Kurse finden Sie im folgenden Programmteil oder rufen Sie uns an:
Pro Senectute, Tel. 272 30 71

**Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen**

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

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

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag 14.45 h, Mittwoch 10.00 h

Eglise française

Holbeinplatz 7

Freitag 09.00 Uhr

Groupe de langue française

Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10

Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5

Dienstag 09.30 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3

Mittwoch 09.00 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

Dienstag 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag 14.30 Uhr

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6

Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

Migros-Klubschule / Gundelitor

Jurastrasse 4

Freitag 16.00 Uhr, 17.00 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag 09.30 Uhr M, 14.30 h, 16.00 h

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57

Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr M

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Mittwoch 15.00 Uhr

Freitag 14.30 Uhr M

Rhyppark Saalbau

Mülhauserstrasse 17

Dienstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Saal am Dych

Redingstrasse / Gellertstrasse 151

Dienstag 09.30 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 h, Mittwoch 09.30 h

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag 08.45 Uhr, 09.50 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19 Alterssiedlung

Donnerstag 14.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtencentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Donnerstag 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag 08.45 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 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Montag 09.30 Uhr, 15.00 Uhr

Dienstag 09.30 Uhr M

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Mittwoch 14.15 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr

Riehen / Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41

Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr M



Krankmobilenmagazin 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.

Dienst für Hauspflege und Betreuung

in Basel und Region.

Wir vermitteln Betreuer/innen und
Pfleger/innen für Menschen, die zu
Hause gepflegt werden müssen, die
den Haushalt nicht mehr selber
erledigen können oder einfach
jemanden brauchen, der einkauft,
kocht, vorliest.

Telefon 061/691 95 35
Leuengasse 6, 4057 Basel

SENIORENSPORT

Diakonissen-Schwesternhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 09.00 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)

Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag, 08.45, 10.00 Uhr

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm
St. Galler-Ring 130
Donnerstag 16.45 h (Männergruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 h (gemischte Gruppe)

Neubad Schulhaus

Marschalkenstrasse 120
Turnhalle Ost
Montag 16.40 h (gemischte Gruppe)
Turnhalle West
Donnerstag 16.30 h (gem. Gruppe)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriedenstrasse 79
Donnerstag 09.00 h (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

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

Bettingen Schulhaus

Turnhalle
Mittwoch 14.15 h (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-Abo Fr. 46.-, 20er-Abo Fr. 80.-).
Im Kantonsspital und im Dominikushaus sind die Abonnements nicht gültig, spezielle Eintrittspreise.

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel

Dalbehof Kapellenstrasse 17

Montag

09.30–10.15 Wassergymnastik und
10.15–11.00 Schwimmen (besetzt)

Dienstag

09.00–09.45 Wassergymnastik/
Schwimmen

Donnerstag

14.00–14.45 Nichtschwimmer/
Schwimmer

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)

Beitrag: Fr. 5.- pro Mal

Mittwoch

09.00–09.45 Nichtschwimmer/
Schwimmer
09.45–10.30 Freies Schwimmen
14.00–14.45 Nichtschwimmer
14.45–15.30 Freies Schwimmen

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag

08.30–09.15 Nichtschwimmer
09.15–10.00 Freies Schwimmen
14.00–14.45 Freies Schwimmen
14.45–15.30 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)
14.00–14.45 Freies Schwimmen

Mittwoch

14.30–15.15 Nichtschwimmer
15.15–16.00 Freies Schwimmen

Kleinbasel

Blätschulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag

16.30–17.15 Methodikkurs für
Schwimmer

Mittwoch

15.30–16.15 Freies Schwimmen
16.15–17.00 Freies Schwimmen
(Wassertiefe 2 m)

Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7

Mitte Oktober Eröffnung einer neuen Schwimmgruppe am Dienstagvormittag.

Auskunft:

Sekretariat Alter + Sport,
Telefon 272 30 71

Riehen

Dominikushaus

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

Mittwoch

09.00–09.45 Wassergymnastik

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse

Mittwoch

15.30–16.15 Nichtschwimmer/
Schwimmer

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:

Datum

Jeden Dienstag
6. Okt.–15. Dez. 1992

Abfahrtszeiten

08.35 Uhr Mustermesse
vis-à-vis Taxistand
Riehenring
08.45 Uhr Gartenstr. (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 angst-

SENIORENSPORT

frei Schwimmen zu lernen. Sie werden die wohltuende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können.

Datum	Jeden Dienstag 20. Okt. – 8. Dez. 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.

Datum	Jeden Dienstag vom 20. Okt. – 8. Dez. 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

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, 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: 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.30 Uhr

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, 14. September 92
Zeit	09.30–10.30 Uhr
Ort	Zum Wasserturm, Betagtenzentrum Giornicostrasse 144
Leitung	H. Löbb, E. Schütze
Datum	Freitag, 23. Oktober 92
Zeit	14.30–15.30 Uhr
Ort	Stephanus Gemeindehaus Furkastrasse 21
Leitung	K. De Bortoli, L. Herrmann

Datum	Donnerstag, 12. Nov. 92
Zeit	09.30–10.30 Uhr
Ort	Gemeindehaus am Wiesendamm Wiesendamm 30
Leitung	I. Cadosi, U. Stalder

Datum	Montag, 16. November 92
Zeit	14.30–15.30 Uhr
Ort	Freizeitanlage Landauer Blutrainweg 12, Riehen
Leitung	E. Müller, I. Nötzli

Anmeldung ist nicht erforderlich.
Mitnehmen: Bequeme, flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe!)

Auskunft Pro Senectute, Tel. 272 30 71

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, Hammerstr. 56
Leitung: Adolf Gerspacher

Anmeldung
Pro Senectute, Tel. 272 30 71

GromuKi/GrovaKi-Turnen

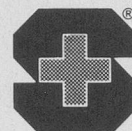
Ein Angebot für Grosseltern! Haben sie nicht auch schon daran gedacht, wie schön es wäre, zusammen mit Ihrer Enkelin/Ihrem Enkel (3–6 Jahre alt) zu turnen?

Datum	Jeden Mittwoch ab Mitte Oktober
Zeit	16.00 oder 17.00 Uhr
Ort	Isaac Iselin-Schulhaus Hagentalerstrasse 46 (Ecke Strassburgerallee)
Leitung	Frau Dorothee Siefert
Kosten	Fr. 40.–/Quartal pro Erwachsene mit Kind
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

**Bade-, Duschen-,
Toilettenhilfen**

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

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

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 Beweglichkeit zu erreichen. Kommen sie und tanzen Sie mit!

Datum	Jeden Freitag vom 16. Okt. – 18. Dez. 92
Zeit	08.30 und 09.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
Leitung	Frau Suzy Egli
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Kreatives Bewegen

In diesem Kurs wollen wir auf vergrünliche 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 14. Okt. – 16. Dez. 92
Zeit	14.30–15.30 Uhr
Ort	Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaac Iselin-Schulhaus)
Leitung	Frau Hilda Jauslin
Kosten	Fr. 50.–
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 15. Okt. – 17. Dez. 92
Zeit	09.00 Uhr Grundkurs 10.00 Uhr Fortsetzungskurs
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Frau Carmen Siegrist
Kosten	Fr. 100.–
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

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 trainieere!»

Datum	Jeden Montag 12. Okt. – 14. Dez. 92
Zeit	14.30–16.00 Uhr
Ort	Badminton-Center St. Jakob (Eingang Seite 14er Tram, vis-à-vis Fussballstation)
Leitung	Herr Fritz Seidler Trainer und Leiter des Badminton-Centrum
Kosten	Fr. 72.–
Material	Rackets und Spielmaterial werden zur Verfügung gestellt.
Kleidung	Bequemes Turntenue
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Minitennis

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 08.30–09.45 Uhr Gruppe 1 09.45–11.00 Uhr Gruppe 2
Ort	Saalbau Rhypark Mühlhauserstrasse 17
Leitung	Frau E. Guiglia
Kosten	Fr. 4.– pro Mal
Anmeldung	nicht erforderlich

Tischtennis

Neue Gruppe

Tag/Zeit	Jeden Donnerstag 09.00–11.00 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus Matthäus, Klybeckstr. 95
Leitung:	Herr R. Bornand
Anmeldung	Pro Senectute 272 30 71

Die beiden Tischtennis-Gruppen im Lukas-Saal in der Schmiedezunft am Freitag sind zurzeit besetzt.

Tennis

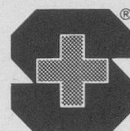
Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

Zeit	Montag bis Freitag vormittags
Spielort	Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf
Kosten	Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 210.– (Oktober–April) Sommer ca. Fr. 145.– (April–September)
Anmeldung	Pro Senectute 272 30 71 08.00–11.30 Uhr

**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

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

Alpinski fahren

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 (Kleinriedenstrasse 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 09.00 Uhr beim Garde-robengebäude 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

Lauftrüff

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 Garde-robengebäude 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 Ökonomegebäude 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 Rück-

strahler, gute und intakte Bremsen sowie gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

7. September Montag
13.30 Uhr **Schorenweg 117** (beim Sportplatz Schorenmatte)
Weil – Haltingen – Binzen – **Schallbach** – Lange Erlen (60 km)
Tourenleiter:
Gottfried Egloff

17. September Donnerstag, ganztags
09.00 Uhr **Schorenweg 117** (beim Sportplatz Schorenmatte)
Der Wiese entlang nach Steinen 335 m (Znüni) – Schlächtenhaus – Scheideck 541 m – **Kandern** 352 m (Mittagessen) – Hammerstein – Binzen – Weil – Lange Erlen (60 km)
Tourenleiter:
Willy Garzetta

28. September Montag
13.30 Uhr **Schorenweg 117** (beim Sportplatz Schorenmatte)
Lange Erlen – Thumringen – Lücke – **Oetlingen** (Gasthof Dreiländerblick) – Haltingen – Weil – Lange Erlen (22 km)
Tourenleiter:
Jean-Pierre Périsset

8. Oktober Donnerstag, ganztags
08.30 Uhr **Hüniger Zoll** (Sandoz)
Kembs – Ottmarsheim – Chalampe – **Neuenburg** (Mittagessen) – Bad Bellingen – Efringen – Kleinhünigen (ca. 65 km)
Tourenleiter: Walter Oes

19. Oktober Montag
13.30 Uhr **Hegenheimerstrasse** (Alter Zoll)
Hegenheim – Buschwiller – Wentzwiller – Bellevue – Folgensbourg – **Cäsarhof** – Hagenthal-Le-Bas – Hegenheim – **Allschwil**: Rest. Elsässerhof (30 km)
Tourenleiter:
Jean-Pierre Périsset

Medizinische Kompressionsstrümpfe

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

sanitätshaus st. johann



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

29. Oktober Donnerstag
 13.30 Uhr **Dorenbachzentrum Binningen** Fahrt nach **Dornach** (Rest. Ochsen). Rückweg über Münchenstein (25km).
Tourenleiter: Walter Oes

Bergwanderungen

Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren die problemlos 7 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch -1x pro Monat - durchgeführt. Gute Berg- oder Wanderschuhe sind unentbehrlich (keine Turn- oder Halbschuhe!).

2. September Gratwanderung auf dem Stoos ob Schwyz ca. 6 - 7 Stunden

14. Oktober Gratwanderung Brienzer Rothorn - Schönbühl oder Brünig ca. 6 Stunden

Die Fahrten zu den Ausgangsorten der Wanderungen werden fast ausschliesslich mit öffentlichen Verkehrsmitteln unternommen. Mit Ausnahme von Fahrten per Taxi oder Bus in entlegene Täler.

Wenn Sie sich für diese Wanderungen interessieren, verlangen Sie das entsprechende Programm bei uns: Pro Senectute, Telefon 272 30 71, Ressort Alter + Sport.

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen 1-5 Std. 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, Halbtaxabonnements), Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübergang.

Montaggruppe

2 1/2 - 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

17. September Sternwanderung auf den **Donnerstag** Leuenberg.
 Wir schliessen uns einer anderen Wandergruppe an.

28. September Heuwaage, 10er-Tram
 11.15 Uhr Abfahrt 11.21 Uhr nach Flüh und mit Bus bis **Challhöhe**. Wanderung durch den **Unzegraben** - Schachte nach **Laufen**.

26. Oktober Schalterhalle SBB
 11.15 Uhr Abfahrt 11.29 Uhr nach Sissach, mit Bus bis **Nussdorf**. Wanderung über Magden nach **Rheinfelden**.

23. November Aeschenplatz, 10er-Tram
 11.35 Uhr Abfahrt 11.45 Uhr nach **Arlesheim**. Wanderung durch die Eremitage nach **Muttenz**.

14. Dezember Beim Spalentor
 13.20 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr. Fahrt ins Blaue. **Anmeldung** bis spätestens 30. November an Rita Waech, Telefon 281 33 94

Dienstaggruppe 1

1 1/2 - 2 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

1. September Bahnhof SBB
 12.20 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach Frick, mit Postauto bis **Oberfrick**. Wanderung nach **Wölflinswil**.

17. September Sternwanderung auf den **Donnerstag** Leuenberg
 08.40 Uhr **Bahnhof SBB**. Abfahrt 08.51 Uhr nach Sissach, mit Bus bis **Diegten**. Wanderung: Hof Wischen - Untere Gemeinweid - Lägerts - **Leuenberg**. Marschzeit ca. 2 Stunden

6. Oktober Bahnhof SBB
 12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Bus bis **Voregg**. Wanderung über Isleten zur **Sissacherfluh**.

20. Oktober Bahnhof SBB
 13.15 Uhr Abfahrt 13.23 Uhr nach Laufen mit Bus nach **Liesberg**. Rundwanderung.

3. November Aeschenplatz, 10er Tram
 12.45 Uhr Abfahrt 12.55 Uhr bis BrownBoveri. Wanderung: Heierleweg - Meierturm - Winterhallen - **Münchenstein**.

17. November Theater, 10er Tram
 13.00 Uhr Abfahrt 13.10 Uhr nach **Leymen**. Wanderung nach **Mariastein**.

1. Dezember Bahnhof SBB
 12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr (Schnellzug!) nach Liestal, mit Bus nach **Nuglar**. Wanderung über Muni nach **Liestal**.

15. Dezember Riehen Dorf (Haltestelle 6er Tram)
 14.15 Uhr Kürzere Wanderung mit anschliessendem Adventsfestli im Parkrestaurant Lange Erlen.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

8. September Schalterhalle SBB
 12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach **Mumpf**. Wanderung nach **Stein-Säckingen** (DM und ID-Karte mitnehmen).

17. September Sternwanderung auf den **Donnerstag** Leuenberg.
 Wir schliessen uns einer anderen Wandergruppe an.

13. Oktober Schalterhalle SBB
 12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach Laufenburg, mit Bus nach **Obersulz**. Abwechslungsreiche Wanderung über Sulz nach **Laufenburg**.

10. November Aeschenplatz, 11er-Tram
 12.20 Uhr Abfahrt 12.31 Uhr nach **Neumünchenstein**. Wanderung über das Bruderholz nach **Therwil**.

8. Dezember Aeschenplatz, 14er-Tram
 13.00 Uhr Abfahrt 13.06 Uhr nach **Pratteln**. Rundwanderung mit Adventsfestli.

SENIORENSPORT

Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden

Wanderleiter/in:

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

17. September Sternwanderung auf den **Donnerstag** Leuenberg
9.40 Uhr *Schaltherhalle SBB*

Abfahrt 9.51 Uhr nach Liestal/Hölstein. Wanderung über den Wuest zum Gugger.

Für's Mittagessen Kleingeld bereithalten und bei schlechtem Wetter Schläppli mitnehmen.

5.–12. Oktober Ferienwoche in **Delémont**. Gemütliche Ferien mit schönen Jurawanderungen. **Anmeldung** – soweit noch Plätze vorhanden sind – bitte unter obiger Tel.-Nr.

14. Oktober Keine Wanderung, stattdessen **Läckerliverkauf!** Nach dem grossen Erfolg im letzten Jahr übernehmen wir wieder einen Stand und bitten alle TeilnehmerInnen unserer Gruppe uns zu helfen.

4. November *Bettingen (Bushaltestelle)*
10.25 Uhr Letzte Möglichkeit 10.17 Uhr ab Bettingenstrasse. Wir wandern über die Chrischona nach **Rührberg** (Mittag), weiter nach **Wyhlen**. ID-Karte und DM mitnehmen!

18. November *Flüh (Tramhaltestelle)*
10.18 Uhr Letzte Möglichkeit 9.51 Uhr mit 10er-Tramab Heuwaage. Abfahrt mit Postauto um

10.20 Uhr nach **Mariastein**. Wir wandern über Rotberg nach **Metzerlen** (Mittag), weiter über die Metzlerweid nach Mariastein oder Flüh.

2. Dezember *Bottmingen (Tram-/Bushaltestelle)*
10.00 Uhr Abfahrt mit 64er Bus nach **Oberwil** (Rüti). Wanderung durch den **Allschwilerwald** zum Rest. Spitzwald (Mittag) und weiter bis zum Allschwilerweiher.

16. Dezember **Weihnachtsfeier!** Diesmal geht's nicht nach Delsberg, sondern . . . ? Alle die regelmässig an unseren Wanderungen teilnehmen, sind herzlich eingeladen. Platzzahl beschränkt. **Anmeldung** bitte bis spätestens 14. Dezember unter obiger Telefonnummer

Donnerstagsgruppe

4–5 Stunden

Wanderleiter/in:

Margrit Burgener Telefon 49 19 54*
*ab 19. Okt. Tel. 601 19 54

Heini Krähenbühl Telefon 422 07 11

3. September *Schaltherhalle SBB*
08.40 Uhr Abfahrt 08.51 Uhr nach **Langenbruck**. Wanderung: Helfenberg – **Chellenchöpfli** – Waldenburg. Picknick mitnehmen.
Leitung H. Dürrenberger

6. – 13. September Ferienwoche in der **Lenk**.

17. September Sternwanderung auf den Leuenberg
07.40 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 07.51 Uhr nach Liestal – **Niederdorf**. Wanderung: Dielenberg – Bennwil – **Leuenberg**. (Bitte Schläppli mitnehmen).
Leitung M. Burgener

24. September *Heumattstrasse*
07.15 Uhr Abfahrt 07.30 Uhr mit Achermann-Car zum **Ahorni**. Wanderung auf den **Napf**, Rückweg nach **Luternbad**. Picknick mitnehmen. **Anmeldung** bis 21. September 1992 an: M. Burgener, Tel. 49 19 54 (am 23. September 1992 ab 14.00 Uhr Tel. 180 anfragen, ob Wanderung stattfindet).
Leitung H. Breil

1. Oktober *Badischer Bahnhof*
07.00 Uhr Abfahrt 07.21 Uhr nach Zell – **Todtnau**. Wanderung Todtnauerberg – **Stübenwasen** – Todtnau. Rucksackverpflegung. **Anmeldung** bis 29. September wegen Kollektivbillett an M. Burgener, Tel. 49 19 54 Bei schlechtem Wetter gibt Tel. 180 am Mittwoch ab 14.00 Uhr Auskunft.

8. Oktober *Bahnhof SBB*
08.15 Uhr Abfahrt 08.29 Uhr nach Gelterkinden – **Salhöhe**. Wanderung Ramsflue – Wasserflue – **Bänkerjoch** – Striehen – **Herznach**. Picknick mitnehmen.
Leitung H. Breil

15. Oktober *Bahnhof SBB*
07.40 Uhr Abfahrt 07.51 Uhr nach **Flüelen** (Billett 1/2-Tax 35.– oder mit alter Tageskarte). Wanderung: ein Stück **«Weg der Schweiz»**, gemütlich 3 Stunden, ev. mit Halt auf dem Rütli per Schiff. Rucksackverpflegung. Bei schlechtem Wetter Ersatztour
Leitung M. Burgener

22. Oktober *Bahnhof SBB*
07.25 Uhr Abfahrt 07.41 Uhr nach Otelfingen – Regensburg – **Baden**. Wanderung nach



Für Gummistrümpfe zu Gummibrunner

Unser Sortiment enthält auch Badehilfsartikel, Inkontinenzprodukte, Gehstöcke und Metallkrücken, Medima Rheumawäsche

GUMMI-BRUNNER AG

Spezialgeschäft Falknerstrasse 1 bei der Hauptpost 4001 Basel
Telefon 261 71 20

Lägern. Picknick oder Restaurant. Bei schlechtem Wetter Ausweichtour.
Leitung M. Lüdi, T. Fingerlin

29. Oktober *Bahnhof SBB*
 08.15 Uhr Abfahrt 08.29 Uhr nach Liestal – Station **Lampenberg**. Wanderung Zunzgerberg – Bennwil – (Rest.) – **Oberdorf**. Ev. Picknick.
Leitung A. Dill, K. Oes

5. November *Riehen (Endstation 6er-Tram)*. Wanderung: Stetten – Hohe Flum – **Schopfheim**. Rucksackverpflegung; bei schlechtem Wetter Einkehrmöglichkeit.
Leitung M. Lüdi, T. Fingerlin

12. November *Bahnhof SBB*
 09.15 Uhr Abfahrt 09.29 Uhr nach Gelterkinden – **Salhöhe**. Wanderung nach Oltingen (Rest.) – **Rothenfluh** (3 1/2 Stunden)
Leitung H. Breil

19. November *Bahnhof SBB*
 08.00 Uhr Abfahrt 08.14 Uhr nach Stein – Säckingen – **Oberbüren**. Wanderung: Laubwald – Wil (Rest.) **Schwarzerloch** oder Mettau.
Leitung M. Burgener

26. November *Bahnhof SBB*
 09.10 Uhr Abfahrt 09.23 Uhr nach **Laufen**. Wanderung: Huggerwald (Rest.) – **Soyhières**.
Leitung A. Dill, K. Oes

Neben dem Skiwandern werden auch im Winter Wanderungen durchgeführt. Telefon 181 gibt jeweils am Mittwoch ab 14.00 Uhr den Treffpunkt bekannt.

Freitaggruppe 1

2 Stunden

Wanderleiter/in:
 Annemarie Zurflüh Telefon 312 09 15

4. September *Theater, 10er Tram*
 12.40 Uhr Abfahrt 12.48 Uhr nach Flüh, mit dem Postauto nach **Hofstetten**. Wanderung Mettli – Hollen – **Ettingen**.

6. – 13. September Wanderferien in **Pertisau** am Achensee

17. September Sternwanderung auf den **Donnerstag** Leuenberg
 Wir schliessen uns einer anderen Wandergruppe an.

9. Oktober *Schaltherhalle SBB*
 12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Postauto zur **Sissacher-Flue**. Wanderung: **Chienberg** – Rickenbacher Flue – Böckterner Flue – **Sissacherflue**.

6. November *Schaltherhalle SBB*
 12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach Frick, mit Postauto nach **Gallenkirch**. Wanderung: Linner Linde – **Linn** – **Effingen**

4. Dezember *Theater (10er-Tram)*
 12.30 Uhr Abfahrt 12.37 Uhr nach Therwil. **Adventsbummel**. **Therwil** – Moosholz – Hinterlind – **Reinach**.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:
 Alice Weber Telefon 61 56 94
 Trudi Kaufmann Telefon 321 67 47

6. – 13. September Wanderwoche in **Pertisau** am Achensee

17. September Sternwanderung auf den **Donnerstag** Leuenberg
 Wir schliessen uns einer an deren Wandergruppe an.

25. September *Aeschenplatz, 70er-Bus*
 12.10 Uhr Abfahrt 12.18 Uhr nach Bubendorf, mit Bus nach **Titterten**. Wanderung Grien – Baselmatt – **Niederdorf** oder ???

16. Oktober *Schaltherhalle SBB*
 12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal – **Winkelweg**. Wanderung: Dielenberg – **Fuchsfarm** (kurzer steiler Aufstieg). Nach dem Zvieri nach Bennwil

30. Oktober *Aeschenplatz, (10er-Tram)*
 12.40 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach **Dornach**, mit dem Ortsbus bis Museumsplatz. Wanderung: Schloss Angenstein – Aesch.

13. November *Schaltherhalle SBB*
 13.15 Uhr Abfahrt 13.29 Uhr nach Liestal, mit dem Postauto nach **Hersberg**. Wanderung Dornhof – **Magden**.

27. November *Schaltherhalle SBB*
 12.15 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, Postauto nach **Blauen**. Wanderung: Blauen Reben – **Nenzlingen**.

18. Dezember *Theater (10er-Tram)*
 13.05 Uhr Abfahrt 13.15 Uhr nach Flüh, mit Postauto nach **Mariastein**. Kurze Rundwanderung. Anschliessend kleine Adventsfeier. **Anmeldung** bis 12. Dezember an A. Weber, Telefon 61 56 94

Sonntagsgruppe

ca. 2 1/2 Stunden

Wanderleiterin:
 Martha Zähdler Telefon 301 48 62

17. September Sternwanderung auf den **Donnerstag** Leuenberg. Wir schliessen uns einer anderen Wandergruppe an.

27. September *Schaltherhalle SBB*
 09.40 Uhr Abfahrt 10.01 Uhr nach **Bern**. Mit dem Tram zum Fusse des Gurten. Durch Breitenägeri – Gurtendörfli steigen wir hinauf zum **Gurten-Kulm**; zurück nach Wabern (ca. 2 1/2 Std.) Tageskarten oder Bern retour (mit U-Abo) Fr. 26.–, Tram ca. Fr. 4.–

Weitere Sonntagswanderungen am 18. Oktober, 8. November und 29. November 1992.

Siehe Ausschreibungen im «Schwarze Brätt».

