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: 22.11.2025

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.*

Seniorensport

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

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

Rhypark 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
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Donnerstag 09.30Uhr

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

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.

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

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)

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

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle
Kleinriehenstrasse 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

Weiherweg 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

Bläsischulhaus
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-

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, 14.30Uhr, 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: 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 Bluttrainweg 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 Dorothée Siefert
Kosten Fr. 40.–/Quartal pro Erwachsene mit Kind
Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Bade-, Duschen-, Toilettenhilfen
Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhungen, Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.
sanitätshaus st. johann
Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

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

Datum	Jeden Mittwoch vom 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

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 09.00 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 **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.

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 **Hüninger Zoll** (Sandoz) Kembs – Ottmarsheim – Chalampe – **Neuenburg** (Mittagessen) – Bad Bellingen – Efringen – Kleinhüningen (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

29. Oktober *Donnerstag*
13.30 Uhr **Dorenbachzentrum Binningen** Fahrt nach **Dornach** (Rest. Ochsen). Rückweg über Münchenstein (25 km).
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 – Schönbüehl 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 Grenzübertritt.

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 Donnerstag **Sternwanderung** auf den 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** – Schachlete nach **Laufen.**

26. Oktober *Schalterhalle SBB*
11.15 Uhr Abfahrt 11.29 Uhr nach Sissach, mit Bus bis **Nusshof.** 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 Müry Telefon 311 41 56

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

17. September Donnerstag **Sternwanderung** auf den Leuenberg
08.40 Uhr *Bahnhof SBB.*
Abfahrt 08.51 Uhr nach Sissach, mit Bus bis **Diegten.** Wanderung: Hof Wisechen – Untere Gmeiniweid – 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 Brown Boveri. 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 12.11Uhr (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 Donnerstag **Sternwanderung** auf den 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.

Mittwochgruppe 1

2½ – 3 Stunden

Wanderleiterlin:
Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

17. September Donnerstag 9.40 Uhr **Sternwanderung** auf den Leuenberg
Schalterhalle 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 10.25 Uhr *Bettingen (Bushaltestelle)*
Letzte Möglichkeit 10.17 Uhr ab Bettingerstrasse. Wir wandern über die Chrischona nach **Rührberg** (Mittag), weiter nach **Wyhlen.** ID-Karte und DM mitnehmen!

18. November 10.18 Uhr *Flüh (Tramhaltestelle)*
Letzte Möglichkeit 9.51 Uhr mit 10er-Tram ab Heuwaage. Abfahrt mit Postauto um 10.20 Uhr nach **Mariastein**. Wir wandern über Rotberg nach **Metzerlen** (Mittag), weiter über die Metzerlerweid nach Mariastein oder Flüh.

2. Dezember 10.00 Uhr *Bottmingen (Tram-/Bushaltestelle)*
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

Donnerstaggruppe

4–5 Stunden

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

Heini Krähenbühl Telefon 422 07 11

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

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

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

24. September 07.15 Uhr *Heumattstrasse*
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 07.00 Uhr *Badischer Bahnhof*
Abfahrt 07.21 Uhr nach Zell – **Todtnau.** Wanderung Todtnauerberg – **Stübenwasen** – Todtnau. Rucksackverpflegung. **Anmelung** 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 08.15 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 08.29 Uhr nach Gelterkinden – **Salhöhe.** Wanderung Ramsflue – Wasserflue – **Bänkerjoch** – Striehen – **Herznach.** Picknick mitnehmen.
Leitung H. Breil

15. Oktober 07.40 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 07.51 Uhr nach **Flüelen** (Billett ½-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 07.25 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 07.41 Uhr nach Otelfingen – Regensberg – **Baden.** Wanderung nach

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:
09.00 Uhr 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** (3½ Stunden)
Leitung H. Breil

19. November *Bahnhof SBB*
08.00 Uhr Abfahrt 08.14 Uhr nach Stein – Säckingen – **Oberbüren.** Wanderung: Laubwald – Wil (Rest.) **Schwaderloch** 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

Wanderleiterlin:
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 Donnerstag **Sternwanderung** auf den Leuenberg
Wir schliessen uns einer anderen Wandergruppe an.

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

6. November *Schalterhalle 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 1½ Stunden

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

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

17. September Donnerstag **Sternwanderung** auf den 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 *Schalterhalle 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 *Schalterhalle SBB*
13.15 Uhr Abfahrt 13.29 Uhr nach Liestal, mit dem Postauto nach **Hersberg.** Wanderung Dornhof – **Magden.**

27. November *Schalterhalle 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. 2½ Stunden

Wanderleiterin:
Martha Zähndler Telefon 301 48 62

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

27. September *Schalterhalle 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. 2½ 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».

75 JAHRE
PRO SENECTUTE
Für das Alter