

**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

## 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

## 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.

**sanitätshaus  
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02

**Geh-, Steh-,  
Umsetzhilfen**

Geböckchen, Rollatoren, Gehstöcke  
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

# SENIORENSPORT

## Alterssturnen

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

Klingenbergstrasse 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 09.30 Uhr

## Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr  
Freitag 15.00 Uhr

## Kleinbasel

St. Clara Pfarrei  
Lindenbergr 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

Claragrab 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**

# 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 14.30h (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 14.15h (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

Einzelneintritt 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.

## 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 Therapeuten. 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 Organisations-  
beitrag 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-

### 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

# SENIORENSPORT

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

<b>Datum</b>	Jeden Dienstag 20. Okt.–8. Dez. 1992
<b>Zeit</b>	11.00–11.45 Uhr
<b>Ort</b>	Schwimmbecken des Kantonsspitals Eingang Hebelstrasse 20
<b>Leitung</b>	Frau Yvonne Beeler Frau Cécile Vecchioli
<b>Kosten</b>	Fr. 80.–
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## Rücken/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

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

<b>Datum</b>	Jeden Dienstag vom 20. Okt.–8. Dez. 1992
<b>Zeit</b>	10.15–11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Schwimmbecken des Kantonsspitals Eingang Hebelstrasse 20
<b>Leitung</b>	Frau Yvonne Beeler Frau Cécile Vecchioli
<b>Kosten</b>	Fr. 80.–
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## Volkstänzen

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

<b>Kursbeitrag</b>	Fr. 4.–
<b>Anmeldung</b>	In der Kursstunde

## Grossbasel

<b>Gellertkirche</b>	Christoph Merian-Platz 5
	Donnerstag, 15.00 Uhr

<b>Oekolampad Gemeindehaus</b>	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.

<b>Datum</b>	<b>Montag, 14. September 92</b>
<b>Zeit</b>	09.30–10.30 Uhr
<b>Ort</b>	Zum Wasserturm, Betagtenzentrum Giornicostrasse 144
<b>Leitung</b>	H. Löbb, E. Schütze
<b>Datum</b>	<b>Freitag, 23. Oktober 92</b>
<b>Zeit</b>	14.30–15.30 Uhr
<b>Ort</b>	Stephanus Gemeindehaus Furkastrasse 21
<b>Leitung</b>	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

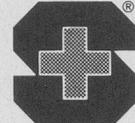
**Kosten** Fr. 40.–/Quartal pro Erwachsene mit Kind

**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

**Bade-, Duschen-, Toilettenthilfen**

Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhungen,  
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!

<b>Datum</b>	Jeden Freitag vom 16. Okt. – 18. Dez. 92
<b>Zeit</b>	08.30 und 09.30 Uhr
<b>Ort</b>	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
<b>Leitung</b>	Frau Suzy Egli
<b>Kosten</b>	Fr. 50.–
<b>Anmeldung</b>	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!

<b>Datum</b>	Jeden Mittwoch vom 14. Okt. – 16. Dez. 92
<b>Zeit</b>	14.30–15.30 Uhr
<b>Ort</b>	Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaac Iselin-Schulhaus)
<b>Leitung</b>	Frau Hilda Jauslin
<b>Kosten</b>	Fr. 50.–
<b>Anmeldung</b>	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!

<b>Datum</b>	Jeden Donnerstag vom 15. Okt. – 17. Dez. 92
<b>Zeit</b>	09.00Uhr Grundkurs 10.00Uhr Fortsetzungskurs
<b>Ort</b>	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
<b>Leitung</b>	Frau Carmen Siegrist
<b>Kosten</b>	Fr. 100.–
<b>Anmeldung</b>	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!

<b>Tag/Zeit</b>	Jeden Mittwoch 08.30–09.45 Uhr Gruppe 1 09.45–11.00 Uhr Gruppe 2
<b>Ort</b>	Saalbau Rhypark Mühlhauserstrasse 17
<b>Leitung</b>	Frau E. Guiglia
<b>Kosten</b>	Fr. 4.– pro Mal
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich

## Tischtennis

### Neue Gruppe

<b>Tag/Zeit</b>	Jeden Donnerstag 09.00–11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Kirchgemeindehaus Matthäus, Klybeckstr. 95
<b>Leitung:</b>	Herr R. Bornand
<b>Anmeldung</b>	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.

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

**Rollstühle,  
verschiedene Modelle  
und Marken**

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

**sanitätshaus  
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02

# SENIORENSPORT

## 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 Gardegebäude 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 Gardegebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuß Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

oder

**Lange Erlen**

### Ort

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 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 (Znün) – 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 – Kleinhüningen (ca. 65 km)  
**Tourenleiter:** Walter Oes

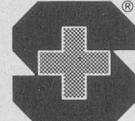
### 19. Oktober

**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

# SENIORENSPORT

- 29. Oktober** Donnerstag  
13.30 Uhr Dorenbachzentrum Bin-  
ningen Fahrt nach  
Dornach (Rest. Ochsen).  
Rückweg über München-  
stein (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 – 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

2½ – 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 – 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 ½ – 2 ½ 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** Sternwanderung auf den Donnerstag Leuenberg  
08.40 Uhr Bahnhof SBB.  
Abfahrt 08.51 Uhr nach Sissach, mit Bus bis Diegten. Wanderung: Hof Wiesen – 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 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 12.11Uhr (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. 1½ 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

2½ – 3 Stunden

Wanderleiter/in:

Zita und Peter Kuhn      Telefon 481 45 66

**17. September** Sternwanderung auf den

**Donnerstag** Leuenberg

9.40 Uhr Schalterhalle SBB

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

Für's Mittagessen Klein-geld 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 Bettingerstrasse. 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-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** Bottmingen (Tram-/Bus-haltestelle) 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

## Donnerstaggruppe

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** Schalterhalle SBB

08.40 Uhr Abfahrt 08.51 Uhr nach Langenbruck. Wanderung: Helfenberg – Chellenchöpfli – Waldenburg. Picknick mitnehmen. H. Dürrenberger

Leitung

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

**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

**17. September** Sternwanderung auf den

07.40 Uhr Leuenberg

Schalterhalle 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 Ahoroni. 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**

08.15 Uhr

Bahnhof SBB

Abfahrt 08.29 Uhr nach Gelterkinden – Salhöhe. Wanderung Ramsflue – Wasserflue – Bänkerjoch – Strichen – Herznach. Picknick mitnehmen.

Leitung H. Breil

**15. Oktober** Bahnhof SBB

07.40 Uhr

Abfahrt 07.51 Uhr nach Flüelen (Billett 1½-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 M. Burgener

**22. Oktober**

07.25 Uhr

Bahnhof SBB

Abfahrt 07.41 Uhr nach Otelfingen – Regensberg – Baden. Wanderung nach

# SENIORENSPORT

**Leitung** Lägern. Picknick oder Restaurant. Bei schlechtem Wetter Ausweichtour.  
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** (3½ 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** 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** 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** 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** Sternwanderung auf den Donnerstag 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».

