

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1992-1993)
Heft: 4

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: 13.01.2026

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

SPRACHKURSE / SENIORENSPORT

Dienstag

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

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)

Seniorensport



Donnerstag

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

NEU: Lateinkurs

Latein gilt als «tote» Sprache. Wir wissen aber alle aus unserem Alltag, dass man dem Latein immer wieder in irgendeiner Form begegnet. Warum nicht einmal den Versuch unternehmen, sich mit den (einfachen!) Grundlagen dieser Sprache zum ersten (allenfalls auch zum zweiten) Mal zu beschäftigen?

Wir planen auf anfangs 1993 einen Latein Einführungs-/Wiederauffrischungskurs

Information und Anmeldung:
 Pro Senectute Telefon 272 30 71

Italienisch

Freitag

Zeit	09.00–09.50 Uhr
Ort	Luftgässlein 1 Kurslokal (1. Stock)
Leitung	Maria Billari
Stufe	leichtere Mittelstufe
Zeit	10.00–10.50 Uhr
Ort	Luftgässlein 1 Kurslokal (1. Stock)
Leitung	Maria Billari
Stufe	Mittelstufe

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.

Teilnehmerbeiträge ab 1. Januar 1993

Wenn nichts anderes vermerkt, gelten für unsere Sportangebote folgende Teilnehmerbeiträge (pro Sportart)

- **Quartalsabonnement:** Fr. 40.–
- **Halbjahresabonnement:** Fr. 70.–

Die Abonnements können Sie direkt bei Ihrer Sportleiterin/Ihrem Sportleiter beziehen.

Auskunft:

Pro Senectute, Telefon 272 30 71

Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen.

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

Information und Anmeldung für alle Kurse:

Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr

am Luftgässlein 1

oder über

Telefon 272 30 71

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
 061-322 02 02

**Bade-, Duschen-,
Toilettenhilfen**

Badelife, Toiletten-Sitzerhöhungen,
 Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

SENIORENSPORT

Don Bosco Pfarreiheim Waldenburgerstrasse 32 Dienstag 14.45 h, Mittwoch 10.00 h	Saal am Dych Redingstrasse/Gellertstrasse 151 Dienstag 09.30 Uhr	Montag 14.00 Uhr Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr
Eglise française Holbeinplatz 7 Freitag 09.00 Uhr <i>Groupe de langue française</i> Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h	Stephanus Gemeindehaus Furkastrasse 12 Dienstag 13.45 Uhr, 15.00 Uhr	St. Markus Gemeindehaus Kleinriehenstrasse 71 Donnerstag 09.30 Uhr
Engelgasse Alterssiedlung Kapellenstrasse 10 Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr	Thomaskirche Hegenheimerstrasse 227 Donnerstag 15.00 Uhr	St. Matthäus Gemeindehaus Klybeckstrasse 95 Montag 09.30 Uhr, 15.00 Uhr Dienstag 09.30 Uhr M
Gellertkirche Christoph-Merian-Platz 5 Dienstag 09.30 Uhr	Tituskirche Im Tiefen Boden 75 Dienstag 10.00 h, Mittwoch 09.30 h	Rankhof Alterssiedlung Rankhof 10, Saal Freitag 09.30 Uhr
Gundeldingerhof Alterssiedlung Bruderholzweg 3 Mittwoch 09.00 Uhr	Weiherweg Alterszentrum Rudolfstrasse 43 Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr	St. Theodor Gemeindehaus Claragraben 43 Mittwoch 14.15 Uhr Donnerstag 09.00 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus Am Krayenrain 24 Dienstag 14.30 Uhr	Wibrandishaus Alterssiedlung Allschwilerplatz 9 Donnerstag 08.45 Uhr, 09.50 Uhr	
St. Leonhard Alterssiedlung Schweizergasse 23 Freitag 14.30 Uhr	Wilhelm-Klein-Strasse 19 Alterssiedlung Donnerstag 14.30 Uhr	
Lukaskirche Winkelriedplatz 6 Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr	Zum Wasserturm Befagtenzentrum und Pflegeheim Giornicostrasse 144 Donnerstag 09.30 Uhr	
Oekolampad Gemeindehaus Allschwilerplatz 22 Dienstag 09.30 Uhr M, 14.30 h, 16.00 h	Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr Freitag 15.00 Uhr	
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	Kleinbasel	
Providentiasaal Heiliggeist Laufenstrasse 46 Mittwoch 15.00 Uhr Freitag 14.30 Uhr M	St. Clara Pfarrei Lindenberg 12 Dienstag 08.45 Uhr, 10.00 Uhr	
Rhypark Saalbau Mülhauserstrasse 17 Dienstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr	Claraspital-Turnhalle Kleinriehenstrasse 79 Montag 15.30 Uhr	
	Glaibasel Altersheim Sperrstrasse 100 Donnerstag 14.30 Uhr	
	Kleinhüningen Gemeindehaus Wiesendamm 30	



Krankenmobilienmagazin
der Gesellschaft für das
Gute und Gemeinnützige

in der Engel-Apotheke, Basel, Bäumleinstrasse 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

Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45

Montag 16.30 Uhr (Frauengruppe)

Davidsbodenstrasse 9, Altersiedlung

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)

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

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 und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer*, Lektionen à 45 Minuten.
(*siehe auch spezielle Anfängerschwimmkurse).

Anmeldung: direkt in der Kursstunde.

Auskunft: Pro Senectute, Tel. 272 3071

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr (besetzt)

10.15 Uhr (besetzt)

Dienstag 09.00 Uhr

Donnerstag 14.00 Uhr (besetzt)

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)

Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr
14.00 Uhr, 14.45 Uhr
15.30 Uhr, 16.15 Uhr

Dienstag 08.30 Uhr (besetzt)

09.15 Uhr (besetzt)

14.00 Uhr

Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag 16.30 Uhr

Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr
(*Wassertiefe 2 m)

Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7

Dienstag 09.15 Uhr

Riehen

Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7

Abonnement ungültig

Beitrag: Fr. 7.- pro Mal

Mittwoch 09.00 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr

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
5. Januar–16. März 1993

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

Datum

Jeden Dienstag
5. Januar–23. Februar 1993

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
5. Januar–23. Februar 1993

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.

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

SENIORENSPORT

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 Altersiedlung
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 Freitag, 22. Januar 1993

Zeit 14.30 Uhr

Ort Stephanus Gemeindehaus
Furkastrasse 21

Leitung L. Herrmann

Datum Montag, 15. Februar 1993

Zeit 14.45 Uhr

Ort Oekolampad
Gemeindehaus
Allschwilerplatz 22

Leitung I. Cadosi, R. Hürlimann

Datum Freitag, 12. März 1993

Zeit 15.00 Uhr

Ort Rankhof Altersiedlung
Rankhof 10

Leitung T. Wegmann

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mitnehmen: Bequeme, flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe!)

Auskunft Pro Senectute, Tel. 272 30 71

pro Erwachsene mit Kind

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Jazz-Gymnastik

In diesem Kurs bewegen Sie sich zu moderner Musik und entfalten Ihre Bewegungsfreiheit.

Wir beginnen die Stunde mit Gymnastik und lernen dann Schritte und Schritt kombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert.

Kommen Sie und bewegen Sie sich mit!

Datum Jeden Dienstag vom 12. Januar–30. März 1993 (ohne 23.2. und 2.3.)

Zeit 14.30 Uhr

Ort Gymnastikraum der Eglise française
Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke

Kosten Fr. 70.–

Anmeldung 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

Rückengymnastik

Viele reden von Rückenschmerzen. Reden wir nicht nur davon – tun wir etwas dagegen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken im Alltag schonen können. Sanfte Gymnastikübungen für den täglichen Gebrauch helfen Ihnen, Ihren Rücken besser kennenzulernen und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Datum Jeden Donnerstag vom 14. Januar–1. April 1993 (ohne 25.2. und 4.3.)

Zeit 9.00–10.00 Uhr

Ort Davidsbodenstrasse 9
Altersiedlung
Gymnastikraum im UG

Leitung Marie-Luise Fink

Kosten Fr. 70.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Geh-, Steh-, Umsetzhilfen

Geböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, 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 8. Januar–26. März 1993 (ohne 26.2. und 5.3.)
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

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 28. Januar–1. April 1993
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

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
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, Tel. 272 30 71

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

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!»

Ort	Badminton-Centrum St. Jakob (Eingang Seite 14er Tram, vis-à-vis Fussballstation)
Leitung	Herr Fritz Seidler Trainer und Leiter des Badminton-Centrum
Material	Rackets und Spielmaterial werden zur Verfügung gestellt.
Kleidung	Bequemes Turntenue
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Tennis

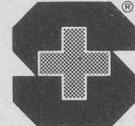
Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

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

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

Skisport

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung Margrit Burgener
Auskunft Telefon 601 19 54

Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung Marcel Senn
Auskunft Telefon 601 61 59

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79), Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

Alpinskiwoche

Datum 30. Januar–6. Februar 1993
Ort Adelboden, Hotel Crysta
Leitung Marcel Senn und Team
Anmeldung bis 31. Dezember 1992

Auskunft und Anmeldeformular erhalten Sie bei:

Marcel Senn, Telefon 601 61 59
 oder
 Pro Senectute, Telefon 272 30 71

Vita-Parcours

Durchführung jeden Donnerstag von 09.15–ca. 10.30 Uhr, jeweils von Ende April bis Ende Oktober im Allschwilerwald.

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.

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

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.

Montaggruppe

2 1/2 – 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67
 Heidi Gunti Telefon 421 03 74
 Rita Waech Telefon 281 33 94

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

25. Januar *Heuwaage Tramstation*
 12.30 Uhr 10er Tram Abfahrt 12.41 Uhr nach **Flüh**. Wanderung dem Waldrand entlang über Bättwil – Witterswil – Ettingen nach **Therwil**.

22. Februar *Schalterhalle SBB*
 12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach **Möhlin**.
 Wanderung dem Rhein entlang nach **Rheinfelden**.

29. März *Schalterhalle SBB*
 11.40 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach **Liestal**. Wanderung über die Sichteren – Nuglar – St. Pantaleon nach **Büren/SO**.

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1–5 Std. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderungen der vorgesehenen Route)

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag	Fr. 4.–
Quartalsbeitrag	Fr. 40.–
Semesterbeitrag	Fr. 70.–

Anmeldung
 beim Treffpunkt

Mitnehmen

Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (Umweltschutz, Halbtaxabonnements), Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Dienstaggruppe 1

1 1/2 – 2 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

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 *Riesen-Dorf (Haltestelle 6er-Tram)*
 14.15 Uhr Kürzere Wanderung mit anschliessendem Adventsfestli im Parkrestaurant Lange Erlen.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
 061-322 02 02

**Rollstühle,
verschiedene Modelle
und Marken**

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

SENIORENSPORT

5. Januar 12.30 Uhr	<i>Bahnhof SBB</i> Abfahrt 12.40 Uhr nach Dornach . Wanderung über Angenstein – Duggingen nach Grellingen (Talweg).	16. März 12.30 Uhr	<i>Schalterhalle SBB</i> Abfahrt 12.40 Uhr nach Duggingen . Wanderung nach Aesch .	stein (Mittag). Anschliessend nach Hofstetten .	
19. Januar 12.35 Uhr	<i>Aeschenplatz (Reigoldswiler-Bus)</i> Abfahrt 12.48 Uhr nach Giebenach . Wanderung nach Füllinsdorf .				
2. Februar 13.00 Uhr	<i>Bettingerstrasse (6er Tram)</i> mit Bus nach Bettingen . Wanderung über Lenzen – Hörnlielsen – Ausserberg – Riehen . Für alle Fälle Pass mitnehmen, da wir auf deutsches Gebiet kommen.				
16. Februar 12.20 Uhr	<i>Bahnhof SBB</i> Abfahrt 12.32 Uhr nach Möhlin, mit Postauto bis Zeiningen . Wanderung nach Rheinfelden .				
9. März 12.00 Uhr	<i>Bahnhof SBB</i> Abfahrt 12.08 Uhr nach Liestal, mit Bus nach Hersberg . Wanderung nach Olsberg .	2. Dezember 10.00 Uhr	<i>Bottmingen (Tram-/Bus-Haltestelle)</i> Abfahrt mit 64er Bus nach Oberwil (Rüti) . Wanderung durch den Allschwilerwald zum Rest. Spitzwald (Mittag) und weiter bis zum Allschwilerweiher.	24. März 10.10 Uhr	<i>Dornach (10er Tram; spätestens 09.45 Uhr ab Aeschenplatz)</i> . Abfahrt 10.16 Uhr mit Bus nach Hochwald . Wanderung nach Gempen (Mittag) und hinunter nach Arlesheim .
23. März 12.20 Uhr	<i>Bahnhof SBB</i> Abfahrt 12.29 Uhr nach Liestal, mit Bus nach Titterten . Wanderung über Liedertswil nach Oberdorf .	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	27. Januar 12.05 Uhr	<i>Schalterhalle SBB</i> Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach Grindel . Wanderung durch Wald und Wiesen nach Bärschwil . Leitung: L. Ottenburg
Dienstaggruppe 2		6. Januar 09.30 Uhr	<i>Aeschenplatz (11er-Tram)</i> Abfahrt nach Reinach . Wanderung via Chäppeli nach Ettingen (Mittagshalt), weiter nach Therwil , ev. Oberwil .	24. Februar 11.50 Uhr	<i>Schalterhalle SBB</i> Abfahrt 12.07 Uhr nach Aesch . Wanderung nach Flüh . Leitung: L. Ottenburg
Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden		20. Januar 09.30 Uhr	<i>Muttenz (Haltestelle Dorf)</i> Wanderung über Musterplatz – Unt. Gruet nach Münchenstein . (Mittag) und der Birs entlang bis nach St. Jakob .	31. März 11.50 Uhr	<i>Schalterhalle SBB</i> Abfahrt 12.07 Uhr nach Dornach mit Postauto nach Gempen . Wanderung durch Feld und Wald nach Büren . Leitung: L. Ottenburg
Wanderleiterinnen: Martha Fischer Telefon 281 23 88 Astrid Moser Telefon 692 94 33		3. Februar 09.35 Uhr	<i>Schalterhalle SBB</i> Abfahrt 09.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach Seltisberg . Wir wandern über den Chapf nach Lupsingen (Mittag) und durchs Oristal nach Liestal .	Wanderungen von L.u.W. Klassner am 13. Januar, 10. Februar und 17. März 1993. Siehe Ausschreibungen im «Schwarze Brätt»	
8. Dezember 13.00 Uhr	<i>Aeschenplatz, 14er-Tram</i> Abfahrt 13.06 Uhr nach Pratteln . Rundwanderung mit Adventsfestli.	17. Februar 09.20 Uhr	<i>Aeschenplatz (10er-Tram)</i> Abfahrt 09.24 Uhr nach Leymen . Wanderung über die Landskron nach Maria-	Freitaggruppe 1	
12. Januar 12.50 Uhr	<i>Allschwil-Dorf (6er-Endstation)</i> . Abfahrt mit Bus um 12.56 Uhr nach Schönenbuch . Wanderung nach Allschwil .			2 Stunden	
9. Februar 13.00 Uhr	<i>Riehen-Grenze (Endstation 6er-Tram)</i> . Wanderung auf Umwegen nach Lörrach – Stetten .			Wanderleiter/in: Annemarie Zurflüh Telefon 312 09 15	

SENIORENSPORT

4. Dezember	<i>Theater (10er-Tram)</i> 12.30 Uhr Abfahrt 12.37 Uhr nach Therwil. Adventsbummel. Therwil – Moosholz – Hinterlind – Reinach.	15. Januar	<i>Leimgrubenweg (Tram 16 oder Bus 36).</i> 13.15 Uhr Wanderung über Klosterfiechten zum Predigerhof nach Reinach.	Sonntagsgruppe
8. Januar	<i>Schalterhalle SBB</i> 12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach Nenzlingen. Wanderung über Usserfeld nach Blauen.	29. Januar	<i>Theater (10er-Tram)</i> 12.40 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Ettingen. Bei winterlichen Verhältnissen wandern wir über Feld und Wiesen nach Aesch.	ca. 2–2½ Stunden <i>Diverse LeiterInnen</i>
5. Februar	<i>Theater (10er-Tram)</i> 13.00 Uhr Abfahrt 13.08 Uhr nach Bottmingen. Wanderung über Talholz – Hinterberg nach Therwil.	12. Februar	<i>Schalterhalle SBB</i> 12.20 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach Bärschwil-Station. Wanderung nach Laufen.	
5. März	<i>Schalterhalle SBB</i> 13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfelden, mit Postauto nach Buus. Wanderung am Fuss des Schönenberges entlang nach Maisprach.	26. Februar	<i>Aeschenplatz (10er-Tram)</i> 12.35 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach Brown-Boveri. Wanderung auf dem Heieriweg nach Arlesheim.	24. Januar <i>Bahnhof SBB</i> 11.30 Uhr Abfahrt 11.41 Uhr nach Frick, mit Bus nach Stalden. Wanderung nach Effingen. Leitung: L. Keller
		12. März	<i>Schalterhalle SBB</i> 12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach Nuglar-Post. Wanderung auf einem «Schlichweg» nach Sichtern (wo wir uns aufwärmen) und dann weiter nach Liestal.	14. Februar <i>Bruderholzspital/Spitaleingang (Bus 37).</i> 12.30 Uhr Abmarsch 12.35 Uhr übers Bruderholz – Spitzenhegli – Rebgarten – Therwil. Leitung: R. Waech
		26. März	<i>Bettingerstrasse (6er-Tram)</i> 13.10 Uhr Abfahrt 13.17 Uhr nach Bettingen – Chrischona. Kurzwanderung nach Inzlingen (ID-Karte und DM nicht vergessen).	14. März <i>Badischer Bahnhof (Bushaltestelle)</i> 12.40 Uhr Abfahrt 12.50 Uhr nach Wollbach. Wanderung nach Fischingen (Pass und DM mitnehmen!). Leitung: R. Müry

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Telefon 61 56 94
Trudy Kaufmann Telefon 321 67 47

18. Dezember	<i>Theater (10er-Tram)</i> 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
---------------------	---

Haben Sie Mühe beim Baden?

Der «Mediwi»-Badelift hilft Ihnen!
Er ist leicht, stabil, rostfrei und sehr preiswert. Gut zu transportieren (Ferien usw.).

Fickler Geräte für die Krankenpflege
Weidstrasse 18, 8542 Wiesendangen
Telefon 052 - 37 12 55



Badelift
in die Wanne stellen
und sich hinsetzen ...



Kurbel einstecken
und nach links drehen:
Lift geht abwärts



Vollbad geniessen,
Kurbel nach rechts drehen:
Lift geht aufwärts

Info-Gutschein

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

75 JAHRE

PRO
SENECTUTE
Für das Alter

