Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1993-1994)

Heft: 1

Rubrik: Seniorensport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 26.11.2025

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

SPRACHKURSE/SENIORENSPO

09.30-10.20 Uhr Zeit Begegnungszentrum Ort Gundeldingen, Werkraum 1 Bruderholzstrasse 104

Eva Surbeck Leitung Mittelstufe Stufe

Dienstag

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

Donnerstag

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

Italienisch Donnerstag

Zeit 14.00-14.50 Uhr Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum Bruderholzstrasse 104 Evelyne Alvarado Leitung leichtere Mittelstufe Stufe Zeit 15.00-15.50 Uhr 0rt Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum Bruderholzstrasse 104 Evelyne Alvarado Leitung Stufe fortgeschr. AnfängerInnen

Spanisch

Donnerstag

10.00-10.50 Uhr Zeit 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)

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?

Kursbeginn 25. März 1993 Kursform 15 x 11/2 Lektionen Zeit Donnerstag, 10-11.15 Uhr Ort Luftgässlein 1, Kurslokal Leitung Dr. Manfred Hauser

Stufe Anfänger oder Wiedereinsteiger

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.

> Information und Anmeldung für alle Kurse:

Montag - Freitag, 08.00 - 11.30 Uhr

am Luftgässlein 1 oder über Telefon 272 30 71



(jeweils samstags)

Voranmeldung Telefon 482 02 33

Seniorensport



alter+sport

Teilnehmerbeiträge

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

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 Freitag, 14.30 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

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22 Dienstag 09.30 Uhr M, 14.30 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

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46 Mittwoch 15.00 Uhr

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

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 15.15 Uhr

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, 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)

Providentiasaal Heiliggeist

Mühlhauserstrasse 17

Freitag, 14.30 Uhr (Männergruppe)



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

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

Weiherweg 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. Mittwoch 15.

16.30 Uhr 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 TherapeutInnen. Auch freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car:

Datum Jeden Dienstag

6. April - 15. Juni 1993

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

Datum Jeden Dienstag

16. März-18. Mai 1993 (ohne 6. und 13. April)

Zeit 11.00-11.45 Uhr

Ort Schwimmbecken des

Kantonsspitals

Fingang Hebelstrasse 20

Eingang Hebelstrasse 20

Frau Yvonne Beeler Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.-

Leitung

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

16. März-18. Mai 1993 (ohne 6. und 13. April)

Zeit 10.15-11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des

Kantonsspitals

Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler

Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.-

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

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

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

Rollstühle, verschiedene Marken verschiedene Marken verschiedene Marken verschiedene Marken verschiedene Marken verschiedene Marken verschiedene Marken

Rollstühle, Aktiv-Sport-Rollstühle Elektro-Rollstühle Elektro und Reparaturen Service und Reparaturen sanitätshaus st. johann

Spitalstr. 40, 4056 Basel 061-322 02 02

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	Freitag, 12. März 1993
Zeit	15.00 Uhr
Ort	Rankhof Alterssiedlung Rankhof 10
Leitung	T. Wegmann
Datum	Freitag, 2. April 1993
Zeit	09.30 Uhr
Ort	Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370
Leitung	S. Bolliger, M. Heuss
Datum	Montag, 3. Mai 1993
Zeit	09.30 Uhr
Ort	Zum Wasserturm Betagtenzentrum Giornicostrasse 144
Leitung	H. Löbb, E. Schütze
Anmeldung	ist nicht erforderlich.

Mitnehmen: Bequeme, flache Schuhe

oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe)

Auskunft Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Kegeln

Wöchentlich, 14.30–17.30 Uhr Auskunft über Ort und Wochentag bei Paul Häring, Telefon 601 66 26

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 Schrittkombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert.

Kommen Sie und bewegen Sie sich mit!

Datum	Jeden Dienstag vom 20. April – 22. Juni 1993
Zeit	14.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise française Holbeinplatz 7
Leitung	Franziska Thomke
Kosten	Fr. 70.–
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.

Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30
Kosten	Fr. 56
Leitung	Marie-Luise Fink
Ort	Davidsbodenstrasse 9 Alterssiedlung Gymnastikraum im UG
Zeit	9.00-10.00 Uhr
Datum	Jeden Donnerstag vom 22. April – 24 Juni 1993 (ohne 13. und 20. Mai)

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!

Jeden Freitag vom 2. April – 4. Juni 1993 (ohne 9., 16.4. und 21.5.)
08.30 und 09.30 Uhr
Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
Frau Suzy Egli
Fr. 35.–
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!

Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 7	
Kosten	Fr. 30.–	
Leitung	Frau Hilda Jauslin	
Ort	Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaac Iselin- Schulhaus)	
Zeit	14.30 –15.30 Uhr	
Datum	Jeden Mittwoch vom 14. April – 19. Mai 1993	

Atmung und Entspannung

Erkälten Sie sich leicht? Bereitet Ihnen

Medizinische

Kompressionsstrümpfe

Kompressionsstrümpfe

Verschiedene Fabrikate für Damen und Herren

verschiedene Fabrikate für Damen und Herren

alle Grössen und Kompr.-Klassen,

Massanfertigungen

sanitätshaus st. johann Spitalstr. 40, 4056 Basel

061-322 02 02

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 22. April–24. Juni 1993 (ohne 20. Mai)

Zeit 09.00 Uhr Grundkurs 10.00 Uhr Fortsetzungskurs

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28

Leitung Frau Carmen Siegrist

Kosten Fr. 90.-

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!»

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

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

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.

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, Tel. 272 30 71

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

Vita-Parcours

Ab Ende April bis Ende Oktober im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Tag/Zeit Jeden Donnerstag

09.15 - ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt um 09.00 Uhr beim Garde-

robengebäude auf dem ParkplatzbeimAllschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5. Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

Kleidung Bequeme Schuhe und Klei-

dung, Regenschutz bei schlechter Witterung.

Leitung Rita Jaus, Tel. 302 10 78

Anmeldung nicht erforderlich

Laufträff

Laufen (Jogging) mit Gymnastik, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern. Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kleidung Gute Jogging-Schuhe, be-

queme 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 Garde

um 09.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-

Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke

Gehböckchen, Pollatoren, etc.
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

sanitätshaus st. johann Spitalstr. 40, 4056 Basel

061-322 02 02

NIORENSPOR

Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

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.

Einzelbeitrag/pro Fahrt Fr. 4.-Saisonabonnement April-Okt. Fr. 40.-

Anmeldung beim Treffpunkt. Verantwortlicher für die Velotouren: Fritz Landerer, Sommergasse 47, 4056 Basel, Telefon 43 71 54.

Mitnehmen Veloausweis, schutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Ausrüstung des Velos

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

22. April 13.30 Uhr Donnerstag Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Lange Erlen - Weil - Haltingen – Binzen – Fischingen - Baselblick - Efringen Märkt – Kleinhüningen (30 km) Tourenleiter: Willy Garzetta

3. Mai 13.30 Uhr Montag

Dorenbachcenter

Binningen.

Oberwil-Therwil-Leymen Eichwald – Hagenthal le Bas: - Rest. Jenny - Hegenheim - Allschwil: Rest. Elsässerhof (25 km) Tourenleiter: Gottfried Egloff

13. Mai 13.30 Uhr Donnerstag St. Jakob/Gartenbad. Münchenstein - Dornach -Aesch - Ettingen - Flüh: Rest. Bad Flüh - Oberwil -Binnigen (28km) Tourenleiter:

Jean-Pierre Périsset

24. Mai 08.30 Uhr Montag, ganztags Hegenheimerstr./Alter Zoll Folgensbourg – Knöringen (Znünihalt) Tagsdorf Wahlbach - Koetzingen (Mittagessen) - Sierentz -Kembs - Rosenau - Neudorf - Hüningen/Sandoz (ca. 60 km) Tourenleiter: Walter Oes

3. Juni 13.30 Uhr Donnerstag Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Weil - Binzen - Hammerstein - Holzen - Egringen -Lange Erlen (ca. 40 km) Tourenleiter: Willy Garzetta

14. Juni 09.00 Uhr

Montag, ganztags St. Jakob/Gartenbad - Lausen (Znünihalt) - Sissach -Thürnen – Rünenberg: Rest. Löwen (Mittagessen) Gelterkinden – Pratteln: Rest. Klemme - St. Jakob (ca. 65 km) Tourenleiter: Gottfried Egloff

24. Juni 09.00 Uhr

Donnerstag, ganztags Dorenbachcenter Binningen. Oberwil - Biel-Benken -Leymen (Znünihalt) - Rodersdorf - Bettlach - Cäsarhof (Mittagessen) - Folgensbourg - Hellfrantzkirch-Bartenheim-Rosenau - Hüningen/Sandoz (ca. 60 km) Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

Bergwanderungen

Ein Angebot für SeniorInnen die problemlos 7 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (Zweitägige Dienstag/Mittwoch) durchgeführt. Gute Berg- oder Wanderschuhe sind unentbehrlich. (KEINE Turn- oder Halbschuhe!).

Daten der diesjährigen Wanderungen:

23. Juni, 7. Juli, 27./28. Juli, 4. August, 15. September, 21./22. September, 6. Oktober 1993

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 zwischen 1–5 Std. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderungen der vorgesehenen Route)

Teilnehmerbeiträge

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

Anmeldung

beim Treffpunkt

Mitnehmen

061-322 02 02

Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und

Bade-, Duschen-, Toilettenhilfen Dauenne, Toilettenstühle, Badegriffe, etc. Duschenstühle, Toilettenstühle

sanitätshaus st. johann Spitalstr. 40, 4056 Basel

Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei ev. Grenz-übertritt.

ACHTUNG!

Ende Mai ist Fahrplanwechsel! Bitte im «Schwarzen Brätt» nachsehen, ob Besammlungs- und Abfahrtszeiten noch stimmen.

Montaggruppe

21/2 – 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch
Heidi Gunti
Rita Waech

Telefon 272 53 67

Telefon 421 03 74

Telefon 281 33 94

29. März

Schalterhalle SBB

11.40 Uhr

Abfahrt 11.51 Uhr nach
Liestal. Wanderung über
die Sichteren – Nuglar – St.
Pantaleon nach Büren/SO.

26 April Riehen-Grenze (6er-Tram) 10.55 Uhr Abfahrt 11.23 Uhr mit Bus ab Stetten bis Lörrach. (Haagenerstrasse). Wanderung durchs Grütt-Röttelerschloss - Käferholz nach Untertüllingen (Einkehr) -Weilstrasse. Kosten für Bus: U-Abo + Billett à Fr. 2.-(kann am Billettautomat, z.B. Riehengrenze gelöst werden). Zwischenverpflegung, DM und ID-Karte mitnehmen

24. Mai Schalterhalle SBB

11.15 Uhr Abfahrt 11.29 Uhr nach Sissach und mit Bus bis Wintersinger-Höhe. Wanderung über Rickenbacher-Höhe – Staufenhof nach Maisprach.

Maisprach.

28. Juni

Schalterhalle SBB

10.15 Uhr

Abfahrt 10.29 Uhr nach
Gelterkinden und mit Bus
auf die Salhöhe.
Wanderung durch den
Nesselgraben – Schafmatt –
Zeglingen. Picknick mitnehmen.

Dienstaggruppe 1

1 ¹/₂ - 2 ¹/₂ Stunden

Wanderleiterinnen:

Lies Keller Rita Müry*

Telefon 312 70 10 Telefon 311 41 56

*noch bis Ende März

9. Mürz
Bahnhof SBB
12.00 Uhr
Abfahrt 12.08 Uhr nach
Liestal, mit Bus nach
Hersberg.
Wanderung nach Olsberg.

23. März Bahnhof SBB 12.20 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Liestal, mit Bus nach Titterten. Wanderung über Liedertswil nach Oberdorf. 20. April Bahnhof SBB 12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach Fehren. Wanderung nach Brislach. 18. Mai Bahnhof SBB 11.30 Uhr Abfahrt 11.41 Uhr nach Frick, mit Postauto nach Oberdorf. Wanderung nach Herznach. Kleines Picknick mitnehmen.

15. Juni
Bahnhof SBB
12.15 Uhr
Abfahrt 12.29 Uhr nach
Lausen. Wanderung über
den Landschachen nach
Hölstein.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 11/2 Stunden

Wanderleiterin:

Martha Fischer Telefon 281 23 88

16. März

12.30 Uhr

Abfahrt 12.40 Uhr nach

Duggingen.

Wanderung nach Aesch.

27. April Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach
Gelterkinden, mit Bus
nach Anwil. Wanderung
nach Wegenstetten.

25. Mai Heuwaage (10er-Tram)
12.50 Uhr Abfahrt 13.10 Uhr nach
Flüh, mit Bus nach Hofstetten.
Wanderung nach Ettingen.

22. Juni
Aeschenplatz (10er-Tram)
12.40 Uhr
Abfahrt 12.45 Uhr nach
Dornach, mit Bus nach
Gempen.
Wanderung nach Büren.

Mittwochgruppe 1

2¹/₂ – 3 Stunden *Wanderleiterlin:*

Zita u. Peter Kuhn Tel. 481 45 66 oder (im Sommer) Tel. 036 53 17 76

10. März
Allschwil (Endstation 6er
Tram) Wanderung nach
Schönenbuch (Mittag)
und via Neuwiller zum
Allschwiler Weiher (Endstation 8er-Tram).

24. Mürz Dornach (10er-Tram; spä-10.10 Uhr testens 09.45 Uhr ab Aeschenplatz). Abfahrt 10.16 Uhr mit Bus nach **Hochwald**. Wanderung nach **Gempen** (Mittag) und hinunter nach **Arlesheim**.

7. April Schalterhalle SBB
09.10 Uhr Abfahrt 09.29 Uhr nach
Gelterkinden/Zeglingen.
Wir wandern Richtung
Wisenberg nach Bad Ramsach (Mittag), dann weiter
nach Rünenberg.

21. April Schalterhalle SBB

08.30 Uhr Abfahrt 08.51 Uhr nach
Liestal – Waldenburg, mit
mit dem Postauto nach
Langenbruck. Wir wandern um den Berettenkopf
nach Holderbank (Mittag),
dann zurück nach Langenbruck.

5. Mai Schalterhalle SBB

09.25 Uhr Abfahrt 09.41 Uhr nach
Stein. Wanderung dem
Rheinentlang über Mumpf
nach Wallbach (Mittag),
danach mit dem Postauto
nach Möhlin und zu Fuss
nach Rheinfelden.

16.–23. Mai Ferien im Hotel «Matt»,
Bildungs- und Ferienzentrum Schwarzenberg/LU.
Sonniges Bergdorf auf
850 m ü.M., auf der andern
Seite des Pilatus.
Auskunft: Tel. 481 45 66

2. Juni Schalterhalle SBB
09.25 Uhr Abfahrt 09.41 Uhr nach Möhlin, mit dem Bus nach Zeiningen.
Wanderung über Chlei-Sunneberg nach Magden (Mittag) und weiter nach Rheinfelden.

16. Juni Schalterhalle SBB

08.55 Uhr Abfahrt 09.14 Uhr nach Frick – Elfingen.
Wanderung nach Sulz (Mittag). Weiter nach Rheinsulz ev. bis Laufenburg.

Mittwochgruppe 2

2 - 21/2 Stunden

WanderleiterInnen: Lilly u. Willy Klossner Liliane Ottenburg Juliette Kieffer

Tel. 601 00 74 Tel. 691 70 69 Tel. 601 68 09

17. Mürz Schalterhalle SBB 12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach-Wintersingerhöhe.

	Wanderung über Nusshof nach Magden.		gung nach Bedarf aus eigen- em Rucksack	Kerdish	Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin	
31. März 11.50 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.07 Uhr nach Dornach mit Postauto nach Gempen. Wanderung durch Feld und	30. Juni 12.00 Uhr	St. Jakob (14er-Tram) Wir wandern der Birs entlang nach Aesch. Unterwegs hat es Picknickplätze, wo wir verweilen	22. April 09.15 Uhr	Aesch (Endstation 11er) Wanderung nach Bergmatten (Restaurant oder Picknick) – Hofstetten-Köpfli-Flüh. Leitung: M. Burgener	
	Wald nach Büren. Leitung: L. Ottenburg und J. Kieffer		können. Leitung: L. Ottenburg und J. Kieffer	29. April 08.45 Uhr	Badischer Bahnhof Abfahrt 09.00 Uhr nach Kandern.	
14. April 12.10 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.23 Uhr nach	Donnerstaggruppe			Wanderung Schloss Bür- glen (Picknick oder Re- staurant) – Kandern. Leitung: H. Dürrenberger	
	Laufen/ Nenzlingen. Wanderung über Glöggli-	4 – 5 Stunden		MARO Taj		
felsen – Ruine Pfeffingen – nach Aesch . Leitung: L. und W. Klossner		Wanderle Margrit B und weite		6. Mai 09.10 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 09.23 Uhr nach Laufen. Wanderung nach	
28 April Schalterhalle SBB 10.20 Uhr Abfahrt 10.40 Uhr nach		Uhr nach 09.40 Uhr Abfahrt 09.51 Uhr nach	Of man	Huggerwald (Restaurant) – Soyhière. Leitung: A. Dill und K. Oes		
	Grellingen, mit dem Postauto nach Himmelried . Wanderung nach Duggingen . Picknick mitnehmen. Leitung: L. Ottenburg und	notare	Oberdorf.Wanderung Dott- lenberg – Titterten (Re- staurant) – Bubendorf. Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin	13. Mai 07.20 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 07.41 Uhr nach Otelfingen. Wanderung nach Regensberg – Hochwacht (Lägern)	
12. Mai 13.15 Uhr	J. Kieffer Schalterhalle SBB Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden/Rünenberg. Wanderung über Berg – Thürnerfluh nach Böckten. Leitung: L. und W. Klossner	25. März 08.10 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 08.29 Uhr nach Sommerau. Wanderung nach Rünen- berg (Restaurant) – Thür- nerflue – Gelterkinden. Leitung: M. Burgener		berg – Hochwacht (Lagern – Baden (ca.5Std.). Picknick oder Restaurant. Bei schlechtem Wetter ev Änderung der Tour. Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin	
26. Mai Tramhaltestelle Theater 11.50 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach Leymen. Abwechslungsrei- che Rundwanderung über Tannwald zurück nach Leymen.		1. April 09.30 Uhr	Weilerstrasse (6er-Tram) WanderungnachTüllingen – Röttelerschloss (Einkehr- möglichkeit); der Wiese entlang ev. bis Eglisee. Leitung: K. Oes und A. Dill	27. Mai 08.00 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 08.14 Uhr nach Remigen. Wanderung nach Büren- steig – Laubberg – Wil – Schwaderloch. (Picknick; nur bei schlech-	
2-1	Leitung: L. Ottenburg und J. Kieffer	15. April 09.00 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 09.23 Uhr nach	n in come	tem Wetter Restaurant). Leitung: M. Burgener	
16. Juni 10.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/Saalhöhe. Wanderung über Nessel- graben – Schafmatt nach Zeglingen. Zwischenverpfle-	7.55 611	Bärschwil. Wanderung nach Rettemberg Naturfreunde- haus Mettenberg (Suppe, Kartoffelsalat und Jura- wurst), dann weiter nach Delsberg.	3. Juni 08.10 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 08.29 Uhr nach Gelterkinden. Wanderung nach Hellikon – Mumpf. Rucksackverpflegung. Leitung:A. Dill und K. Oes	



Wenn weder Operation noch Brille genügend helfen, gibt es immer noch vergrössernde Hilfsmittel um besser und mehr zu sehen: spezielle Lupen, Lupenbrillen und Lesegeräte.

Beratung durch den Fachmann und spezialisierten dipl.

Augenoptiker



Sattelgasse 4

4001 Basel

Telefon 061 - 261 58 88

10. Juni 08.15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 08.41 Uhr nach Frick. Wanderung nach Oberfrick-Ruine Homberg - Thierstein - Schupfart - Frick (4 1/2 Std.). Rucksackverpflegung. Leitung: M. Lüdin und T. Fingerlin
17. Juni 07.30 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 07.40 Uhr nach Zwingen–Passwangtunnel. Wanderung: Hohe Winde– Erschwil. Picknick. Leitung: H. Dürrenberger
24. Juni 07.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 07.23 Uhr nach St. Imier und auf den Mont Soleil (Billett mit U- Abo Laufen-St. Imier retour ab Tavannes). Wanderung: Mont Crosin- Le Jean - Brenin (Aussen- station von Le Roselet) - Tavannes. Picknick Leitung: M. Burgener

Freitaggruppe 1

2 Stunden

5. März

Wanderleiterin:

Annemarie Zurflüh Telefon 312 09 15

Schalterhalle SBB

13.00 Uhr	Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfelden, mit Postauto nach Buus . Wanderung am Fuss des Schönenberges entlang nach Maisprach .
30. April 13.15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 13.29 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach Arisdorf. Wanderung: Chrüz – Egghof – Olsberg.
28. Mai 12.15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto nach Kienberg . Wanderung: Altenberg – Wölflinswil .
25. Juni 12.10 Uhr	Aeschenplatz (70er-Bus) Abfahrt 12.18 Uhr nach Titterten. Wanderung: Liedertswil (Tschoppenhof) – Oberdorf.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 11/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

12. Mürz 12.40 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach Nuglar-Post. Wanderung auf einem «Schlichweg» nach Sichterr (wo wir uns aufwärmen und dann weiter nach Liestal.
26. Mürz 13.10 Uhr	Bettingerstrasse (6er-Tram, Abfahrt 13.17 Uhr nach Bettingen – Chrischona. Kurzwanderung nach Inz lingen (ID-Karte und DM nicht vergessen).
2. April 12.45 Uhr	Aeschenplatz (11er-Tram) Abfahrt 12.52 Uhr nach Station «Heiligholz». Wanderung: Schluchtstra sse zum Fusse des Bruder holz, weiter bis zum Soitzenhegli – Allmend - Froloo – Therwil.
16. April 12.40 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal – Station Lampen berg, mit Postauto nach Lampenberg-Dorf.

	matt – Niederdorf.
7. Mai 13.20 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 13.40 Uhr nach Grellingen, mit Postauto nach Nunningen. Wanderung nach Ober- kirch – um den Chilchberg herum – nach Zullwil.
21. Mai	Schalterhalle SBB

Wanderung nach Obets-

Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto bis **Buuseregg**. Wande-

	rung Baregg – Farnsburg – Tannliacker – Ormalingen.
4. Juni 12.30 Uhr	Aeschenplatz (10er-Tram) Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit Postauto nach Gempen . Wande- rung: Stollenhäusern – Schönmatt – Ermitage –
	Arlesheim (in der Mitte der Wanderung Zvieri)

Wanderung Zvieri)

18. Juni Schalterhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach Seltisberg.

Wanderung nach Ziefen.

Sonntagsgruppe

13.10 Uhr

ca. 2–2¹/₂ Stunden

Diverse LeiterInnen

4. März 2.40 Uhr	Badischer Bahnhof (Bushaltestelle) Abfahrt 12.50 Uhr nach Wollbach. Wanderung nach Fischingen (Pass und DM mitnehmen!). Leitung: R. Müry
8. April 1.20 Uhr	Heuwaage (10er-Tram) Abfahrt 11.29 Uhr nach Flüh, mit dem Bus bis Challhöhe. Wanderung durch der Unzengraben. – Schachlete nach Laufen.

23. Mai	Bahnhof SBB
12.30 Uhr	Abfahrt 12.40 Uhr nach
	Grellingen, mit Postauto
	nach Nunningen .
	Wanderung über Dietel
	nach Bretzwil.
	Leitung: L. Keller

Leitung: R. Waech

20. Juni
Bahnhof SBB

10.00 Uhr
Abfahrt 10.14 Uhr nach
Koblenz (zusätzlich zum
U-Abo Schwaderloch – Koblenz lösen).
Wanderung über den
Achenberg nach Zurzach.
Picknick bei der St. LoretoKapelle (auch Einkehrmöglichkeit).
Leitung: R. Müry



Druckerei J. Plüss AG Gempenstrasse 40 4143 Dornach 2 Telefon 061 701 20 90 Telefax 061 701 20 29