

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1993-1994)
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: 15.01.2026

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

SPRACHKURSE / SENIORENSPORT

Mittwoch

Zeit	10.30 – 11.20 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung	Pamela Banner
Stufe	Mittelstufe
Zeit	14.00 – 14.50 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung	Mollie Ammann
Stufe	Oberstufe

Freitag

Zeit	09.45 – 10.35 Uhr
Ort	Alterssiedlung, Bachofenstrasse 1
Leitung	Mollie Ammann
Stufe	Mittelstufe

Französisch

Montag

Zeit	08.10 – 09.00 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung	Jacqueline Weissenberger
Stufe	Mittelstufe
Zeit	09.00 – 09.50 Uhr
Ort	Luftgässlein 3
Leitung	Eva Surbeck
Stufe	Mittelstufe
Zeit	10.30 – 11.20 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung	Jacqueline Weissenberger
Stufe	Konversation

Dienstag

Zeit	15.00 – 15.50 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung	Francine Hanselmann
Stufe	fortgeschrittene AnfängerInnen

Donnerstag

Zeit	08.45 – 09.35 Uhr
Ort	Luftgässlein 3
Leitung	Eva Surbeck
Stufe	Mittelstufe

Italienisch

Donnerstag

Zeit	14.00 – 14.50 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung	Evelyne Alvarado
Stufe	leichtere Mittelstufe
Zeit	15.00 – 15.50 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung	Evelyne Alvarado
Stufe	leichtere Mittelstufe

Freitag

Zeit	09.00 – 09.50 Uhr
Ort	Luftgässlein 3
Leitung	Maria Billari
Stufe	Mittelstufe

Spanisch

Donnerstag

Zeit	10.10 – 11.00 Uhr
Ort	Alterssiedlung, Bachofenstrasse 1
Leitung	Saúl Cáceres
Stufe	Oberstufe/Konversation

Neue Anfängerkurse

Auf Januar 94 planen wir neue Anfängerkurse in: Englisch, Italienisch, Lateinisch

Spezialangebote

Club de Conversation française, English Conversation Club, Latein, Altgriechisch

Gym 60-Turnen

Für rüstige und sportlich geübte Seniorinnen und Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt). Anmeldung nicht erforderlich

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45

Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag, 08.45, 10.00 Uhr

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag 16.45 Uhr (Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34

Mittwoch 14.30 Uhr

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120

Turnhalle Ost: Montag 16.40 Uhr

Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Freitag, 14.30 Uhr (Männer)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Donnerstag 09.00 Uhr

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66

Montag 14.15 Uhr

Bettingen Schulhaus Turnhalle

Mittwoch 14.30 Uhr

Seniorenturnen

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Anmeldung nicht erforderlich

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 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7

Freitag 09.00 Uhr

Groupe de langue française

Lundi 9.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10

Freitag, 14.30 Uhr

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, Tel. 272 30 71

SENIORENSPORT

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 (Männer), 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 (Männer)

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 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag 09.45 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung

Donnerstag 14.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagzentrum 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 09.30 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 (Männer)

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 (Männer)

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 14.30 Uhr

Schwimmen und Wassergymnastik

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

Anmeldung nicht erforderlich

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

Bläischulhaus

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

Wasserstelenstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr

Kurzentrum Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik im 33°C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener Therapeuten. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

Datum	Dienstag, 4. Januar – 15. März
Abfahrtszeiten	08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring 08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)
Kosten	pro Mal: Fr. 9.60 Eintritt und Fr. 9.40 Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)
Anmeldung	nicht erforderlich

Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei Schwimmen zu lernen.

Datum	Dienstag, 4. Januar – 1. März, ohne 22. Februar (8x)
Zeit	11.00 – 11.45 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	erforderlich

SENIORENSPORT

Rücken/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

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

Datum	Dienstag, 4. Januar – 1. März, ohne 22. Februar (8x)
Zeit	10.15 – 11.00 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantons- spitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	erforderlich

Volkstanzen

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

Grossbasel

St. Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 15.00 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 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

Kleinrüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer

Blutrainweg 12
Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.30 Uhr

Volkstanz-Schnupperstunden

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag. Es löst «Rostansätze» im körperlichen und seelischen Bereich. Beim Seniorentanz können alle mitmachen, egal ob man allein kommt oder mit einem Partner. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde.

Datum **Freitag, 14. Januar**

Zeit 09.30 Uhr

Ort Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370

Leitung S. Bolliger, M. Heuss

Datum **Freitag, 21. Januar**

Zeit 15.00 Uhr

Ort Alterszentrum Alban-Breite
Zürcherstrasse 143

Leitung E. Mollenkopf

Datum **Montag, 7. März**

Zeit 09.30 Uhr

Ort Betagtenzentr. Zum Wasserturm
Giornicostrasse 144

Leitung J. Löbb, E. Schütze

Anmeldung nicht erforderlich

Mitnehmen Bequeme, flache Schuhe oder
Gymnastikschläppli (keine Stras-
senschuhe)

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.

Datum Dienstag, 11. Januar – 22. März,
ohne 22. Februar (10x)

Zeit 14.30 Uhr

Ort Gymnastikraum der Eglise fran-
çaise, Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke

Kosten Fr. 70.–

Anmeldung erforderlich

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.

Datum Freitag, 7. Januar – 25. März
ohne 18. und 25. Februar (10x)

Zeit 08.30 und 09.30 Uhr

Ort Gymnastikraum im Begegnungs-
zentrum Gundeldingen,
Bruderholzstrasse 104

Leitung Suzy Egli

Kosten Fr. 50.–

Anmeldung erforderlich

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.

Datum Mittwoch, 12. Januar – 30. März,
ohne 16. und 23. Februar (10x)

Zeit 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis
Isaak Iselin-Schulhaus)

Leitung Hilda Jauslin

Kosten Fr. 50.–

Anmeldung erforderlich

GroKi-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?

Tag Mittwoch

Zeit 16.00 – 16.50 Uhr mit Babysitter
16.50 – 17.40 Uhr ohne Babysitter

Ort Isaak Iselin-Schulhaus
Hagentalerstr. 46/Obere Turnhalle
(Ecke Strassburgerallee)

Leitung Dorothee Siefert

Anmeldung nicht erforderlich

Selbstverteidigung

Richtiges Verhalten in bedrohlichen Situationen altersgerecht üben. Wir schulen Reaktion und Koordination. Wir sprechen über Vorsichtsmaßnahmen und versuchen das Selbstbewusstsein zu stärken.

Datum Donnerstag, 13. Januar – 24. März,
ohne 24. Februar (10x)

Zeit 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Schafgässlein 4/6, Fitness women
in motion

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

Treffpunkt	08.45 Uhr beim Seiteneingang des Warenhauses «Rheinbrücke» an der Utengasse.
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	erforderlich

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.

Datum	Donnerstag, 3. Februar–24. März, ohne 24. Februar (7x)
Zeit	09.00 Uhr Grundkurs 10.00 Uhr Fortsetzungskurs
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist
Kosten	Fr. 70.–
Anmeldung	erforderlich

Minitennis

Minitennis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Rackets und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig.

Ort	Saalbau Rhypark,
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 und 10.15 Uhr Mülhauserstrasse 17
Leitung	Eva Guiglia
Ausrüstung	Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung	erforderlich

Tischtennis

Ort	Kirchgemeindehaus Matthäus,
Tag/Zeit	Donnerstag 09.00 Uhr Klybeckstrasse 95
Ort	Lukas-Saal der Schmiedezunft
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 Uhr Rümelinsplatz 4
Anmeldung	erforderlich

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 – Freitag vormittags
Spielort	Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf
Kosten	Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 250.– (Oktober – April), Sommer ca. Fr. 155.– (April bis September)
Anmeldung	erforderlich

Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

Oder

Lange Erlen

Dienstag und Freitag

09.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt	Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kegeln

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

Vita-Parcours

Vita-Parcours im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Tag/Zeit	Donnerstag, 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.
Kleidung	Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung.
Anmeldung	nicht erforderlich

Langlauf/Skiwandern

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

Im Januar/Februar werden einwöchige Skiwanderwochen durchgeführt.

Anmeldung erforderlich

Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Ski-Alpin-Woche in Adelboden vom 23.1. – 30.1.94

Anmeldung erforderlich

Auskunft Marcel Senn, Telefon 601 61 59

Skiturnen

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

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. Saisonstart April 1994. Detailprogramm im nächsten Akzent.

Anmeldung nicht erforderlich.

Verantwortlicher für die Velotouren:
Fritz Landerer, Telefon 43 71 54.

Geh-, Steh-, Umsetzhilfen
Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus
st. johann**

Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02



SENIORENSPORT

Bergwanderungen

Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, 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!). Wiederbeginn im Frühjahr 1994. Nähere Angaben im nächsten Akzent.

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 nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

Mitnehmen Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübergang.

Montaggruppe

2½ – 3 Stunden	
Leitung	
Jacqueline Bloch	Telefon 272 53 67
Heidi Gunti	Telefon 421 03 74
Rita Waech	Telefon 281 33 94

13. Dez. Schiffände beim Verkehrsbüro. 13.20 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr zum **Stern-Rundgang**.

31. Jan. Schalterhalle SBB 11.35 Uhr Abfahrt 11.49 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus bis **Wegenstetten**. Wanderung zum Flugplatz Schupfart – Schupfart – Wendelhof nach **Gipf-Oberfrick**.

28. Feb. Schalterhalle SBB 11.40 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Liestal, mit dem Waldenburgerli bis **Station Lampenberg**. Wanderung über Ramllinsburg – Landschachen – Galms nach **Liestal**.

28. März Schalterhalle SBB 11.30 Uhr Abfahrt 11.42 Uhr nach Laufen, mit Bus bis **Blauen**. Wanderung über Blauen-Blatten – Chlusberg nach **Aesch**.

Dienstaggruppe 1

1½ – 2 Stunden	
Leitung	
Lies Keller	Telefon 312 70 10

14. Dez. 14.30 Uhr Haltestelle Weilstrasse (Tram 6) Wir wandern zum Restaurant **Lange Erlen** mit anschliessendem Adventsfestli.

18. Jan. 13.05 Uhr Haltestelle Theater (Tram 10) Abfahrt 13.18 Uhr nach **Flüh**. Gemütliche Wanderung nach **Ettingen**.

15. Feb. 12.40 Uhr Bahnhof SBB Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto (72) nach **Seltisberg**. Wanderung nach **Liestal**.

15. März 13.05 Uhr Aeschenplatz (Tram 10–Dornach) Abfahrt 13.15 Uhr nach **«Neue Welt**». Wanderung über die Rütihard nach **Muttenz**.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden	
Leitung	
Martha Fischer	Telefon 281 23 88

7. Dez. 13.00 Uhr Haltestelle Neubad (Tram 8) Nach kurzer Wanderung suchen wir den «Niggi-Näggi».

4. Jan. 13.00 Uhr Haltestelle St. Jakob (Tram 14 oder Bus 36) bei der **Sporthalle**. Wanderung der Birs entlang nach **Münchenstein**.

8. Feb. 12.40 Uhr Aeschenplatz (Tram 10) Abfahrt 12.45 Uhr nach **Münchenstein** (Brown Boveri). Wanderung Elsa Heierle-Weg nach **Arlesheim**.

8. März 12.30 Uhr Badisch Bahnhof (Schalterhalle) Abfahrt 13.02 Uhr nach **Efringen** (Kollektivbillett). Wanderung dem Rhein entlang. ID-Karte und DM nicht vergessen!

Mittwochgruppe 1

2½ – 3 Stunden	
Leitung	
Zita und Peter Kuhn	Telefon 481 45 66

8. Dez. 09.15 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 09.30 Uhr nach **Gelterkinden** und mit dem Bus nach **Waldegg**.

Wanderung zur Rickenbacher-Höhe und hinunter nach **Buus** (Mittag).

Weiter nach Maisprach und mit dem Bus nach **Rheinfelden**.

22. Dez.

Weihnachtsfestli! Anmeldung bis 20. Dezember unter obiger Telefon-Nummer da beschränkte Platzzahl.

5. Jan.

Heuwaage (Tram 10) Abfahrt nach **Flüh**. Wanderung um den Bättwilerberg nach **Hofstetten** (Mittag). Weiter über Fürstenstein nach **Ettingen**.

19. Jan.

Schalterhalle SBB Abfahrt 10.30 Uhr nach **Liestal**, mit dem Bus zum Stächpalme-hegli. Wanderung zum **Nusshof** (Mittag) und hinunter nach **Magden**.

2. Feb.

Schalterhalle SBB Abfahrt 09.30 Uhr nach Gelterkinden und mit dem Bus nach **Oltingen**. Wanderung nach **Zeglingen** (Mittag) und über Häfelfingen nach **Buckten**.

16. Feb.

Aeschenplatz (Reigoldswilerbus) Abfahrt 09.45 Uhr nach **Reigoldswil**. Wanderung nach **Lauwil** (Mittag). Danach weiter nach Bretzwil und per Postauto nach **Grellingen**.

9. März

Schalterhalle SBB Abfahrt 09.49 Uhr nach **Frick**. Wanderung nach **Ittenthal** (Mittag) und weiter über den Sulzerberg nach **Sulz**.

23. März

Aeschenplatz (Tram 11) Abfahrt 09.17 Uhr nach Aesch, und mit Bus nach **Pfeffingen**. Wanderung nach **Nenzlingen** (Mittag). Weiter über Blaue Blatte nach **Ettingen**.

Mittwochgruppe 2

2 – 2½ Stunden	
Leitung	
Lilly und Willy Klossner	Telefon 601 00 74
Liliane Ottenburg	Telefon 691 70 69
Juliette Kieffer	Telefon 601 68 09

sanitätshaus
st. johann



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

**Bade-, Duschen-,
Toilettenhilfen**

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

SENIORENSPORT

15. Dez. 13.40 Uhr	Aeschenplatz (70er-Bus) Abfahrt 13.48 Uhr zum Adventsbummel . Zum Abschluss unseres gemeinsamen Wanderjahres anschliessend kleine Adventsfeier.
Leitung	Anmeldung bis 13. Dezember über Telefon-Nummer 601 00 74. L. und W. Klossner
29. Dez. 13.00 Uhr	Kleinhüningen (Endst. 14er-Tram) Gemütliche Wanderung der Wiese entlang nach Riehen Dorf . L. Ottenburg, J. Kieffer
12. Jan. 12.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.14 Uhr nach Laufenburg/ Mettau . Wanderung über Etzgen – Rheinsulz nach Laufenburg . L. u. W. Klossner
Leitung	
26. Jan. 12.10 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach Fehren . Vielseitige Wanderung nach Zwingen . L. Ottenburg, J. Kieffer
Leitung	
16. Feb. 12.40 Uhr	Theater (Tramhaltestelle) Abfahrt 12.48 Uhr nach Flüh/ Metzerlen . Wanderung über Rotberg – Radmer nach Ettingen . L. u. W. Klossner
Leitung	
23. Feb. 11.40 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 11.51 Uhr nach Liestal, mit der Waldenburgerbahn nach Lampenberg-Station und mit dem Postauto nach Lampenberg-Dorf . Interessante Wanderung nach Bubendorf . L. Ottenburg, J. Kieffer
Leitung	
16. März 11.55 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.08 Uhr nach Grellingen/ Seetalhöhe . Wanderung über Bergmatt – Duggingen nach Aesch . L. u. W. Klossner
Leitung	
30. März 11.35 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 11.49 Uhr nach Rheinfelden . Wanderung über Olsberg nach Arisdorf . L. Ottenburg, J. Kieffer
Leitung	

Donnerstaggruppe

4 – 5 Stunden
Leitung

Margrit Burgener und weitere LeiterInnen Telefon 601 19 54

Wanderungen auch im Winter jeden Donnerstag.

Telefon 261 32 16 gibt jeweils am Mittwoch von 12.00 – 18.00 Uhr den Treffpunkt bekannt.

Freitaggruppe 1

2 Stunden
Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

10. Dez. 12.35 Uhr	Aeschenplatz, (Tram 11) Abfahrt 12.45 Uhr nach Neumünzenstein .
	Adventsbummel nach Predigerholz – Reinach .

7. Jan. 12.15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.30 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach Arisdorf . Wanderung über Stift – Olsberg – Niderwald nach Magden .
-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Feb. 13.00 Uhr	Haltestelle Theater (Tram 10) Abfahrt 13.08 Uhr nach Therwil . Wanderung über Känelmatt – Hochfeld – Rebgarten zurück nach Therwil .
-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. März 12.40 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach Lampenberg-Dorf . Wanderung über Obetsmatt – Grüttsch nach Titterten .
-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden
Leitung

Alice Weber Telefon 61 56 94
Trudy Kaufmann Telefon 421 50 05

3. Dez. 12.55 Uhr	Aeschenplatz (10er-Tram) Abfahrt 13.05 Uhr nach Hofmatt. Wanderung Münchenstein – Aubrücke – in den schönen Auwald – Dornach .
-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

17. Dez. 12.40 Uhr	Theater (10er-Tram) Abfahrt 12.49 Uhr nach Metzerlen . Adventsbummel, anschliessend Weihnachtsfeier.
------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

14. Jan. 11.55 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.08 Uhr nach Grellingen
Leitung	

gen, mit Postauto bis **Pony-Ranch**. Wanderung neuer Weg nach **Seewen**.

28. Jan. 12.50 Uhr	Haltestelle Theater (10er-Tram) Abfahrt 13.00 Uhr nach Flüh . Wanderung nach Biel-Benken .
------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11. Feb. 13.15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 13.30 Uhr nach Frenkendorf . Wanderung Schönthal an der Ergolz zum Hülftebächli – Egg – Frenkendorf .
------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

25. Feb. 12.35 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Bus nach Füllinsdorf . Wanderung nach Hinterberg – Holden – Arisdorf .
------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11. März 12.25 Uhr	Aeschenplatz (15er-Tram) Abfahrt 12.37 Uhr nach Bruderholz -Endstation. Wanderung über Predigerhof – Frolool nach Oberwil .
------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

25. März 12.30 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach , mit Postauto nach Nussdorf . Wanderung Füchslweg – Hersberg .
------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sonntagsgruppe

2 – 2 1/2 Stunden
Diverse LeiterInnen

9. Jan. 11.50 Uhr	Neuweilerstrasse (Endstation 8er-Tram) Abmarsch 12.00 Uhr zum Allschwilerweiher – Herzogenmatt – Paradieshof – Oserdenkmal – Biel-Benken (ca. 2 1/4 Std.). Rita Waech, Telefon 281 33 94
-----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

27. Feb. 12.40 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 12.49 Uhr (Schnellzug) nach Rheinfelden, mit Postauto nach Hellikon . Wanderung über den Looberg nach Zeiningen . Lies Keller, Telefon 312 70 10
------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

20. März 11.45 Uhr	Riehen-Grenze (Deutsche Seite) Abfahrt 11.58 Uhr mit Bus nach Lörrach/ Hauingen . Wanderung Hohe Strasse – Hexenbrünneli – Rechberg (Einkehr) – Hauingen . Pass und DM mitnehmen (ca 2 1/2 Std.). Rita Müry, Telefon 311 41 56
------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Rollstühle, verschiedene Marken und Modelle

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

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02