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: 22.11.2025** 

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

# SPRACHKURSE/SENIORENSPORT

Mittwoch

Zeit 10.30 - 11.20 Uhr

Ort Begegnungszentrum Gundeldin-

gen, Kursraum, Bruderholzstr. 104

Leitung Pamela Banner Stufe Mittelstufe

Zeit 14.00 - 14.50 Uhr

Ort Begegnungszentrum Gundeldin-

gen, Kursraum, Bruderholzstr. 104

Mollie Ammann Leitung Oberstufe Stufe

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 Gundeldin-

gen, Kursraum, Bruderholzstr. 104

Jacqueline Weissenberger Leitung

Stufe Mittelstufe

Zeit 09.00 - 09.50 Uhr Ort Luftgässlein 3 Leitung Eva Surbeck Stufe Mittelstufe

10.30 - 11.20 Uhr 7eit

Begegnungszentrum Gundeldin-Ort

gen, Kursraum, Bruderholzstr. 104

Leitung Jacqueline Weissenberger

Konversation Stufe

**Dienstag** 

15.00 - 15.50 Uhr Zeit

Begegnungszentrum Gundeldin-Ort

gen, Kursraum, Bruderholzstr. 104

Leitung Francine Hanselmann

Stufe fortgeschrittene AnfängerInnen

**Donnerstag** 

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

#### **Italienisch**

**Donnerstag** 

14.00 - 14.50 Uhr Zeit

Begegnungszentrum Gundeldin-Ort

gen, Kursraum, Bruderholzstr. 104

Leitung Evelyne Alvarado Stufe leichtere Mittelstufe

15.00 - 15.50 Uhr Zeit Ort

Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104

Leitung Evelyne Alvarado Stufe leichtere Mittelstufe

Freitag

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

#### Spanisch

**Donnerstag** 

10.10 - 11.00 Uhr 7eit

Alterssiedlung, Bachofenstrasse 1

Leitung Saúl Cáceres

Oberstufe/Konversation Stufe

#### Neue Anfängerkurse

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

#### Spezialangebote

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

## Seniorensport



## alter+sport

#### **Unfallversicherung**

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während den Sportlektionen sowie auf dem direkten Hinund Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte 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 3 oder über Telefon 272 30 71

#### **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

#### 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

#### **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**

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

Lindenberg 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

08.30 Uhr (besetzt) 09.15 Uhr (besetzt)

14.00 Uhr

Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

#### **Kleinbasel**

Dienstag

#### Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag 16.30 Uhr Mittwoch 15.30 Uhr

15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr

(\*Wassertiefe 2 m)

#### Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7
Dienstag 09.15 Uhr

#### Riehen

zeiten

#### 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. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

Datum Dienstag, 4. Januar – 15. März

Abfahrts- 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 Or-

ganisationsbeitrag 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

Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli Kosten Fr. 80.–

Ort

Anmeldung erforderlich

#### 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) 10.15 - 11.00 Uhr

Schwimmbecken des Kantons-Ort spitals, Eingang Hebelstrasse 20

Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Leitung Fr. 80.-

Kosten Anmeldung erforderlich

#### Volkstanzen

Zeit

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

#### 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. 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 E. Mollenkopf

Montag, 7. März Datum

09.30 Uhr Zeit

Leitung

Betagtenzentr. Zum Wasserturm Ort

Giornicostrasse 144

Leitung J. Löbb, E. Schütze

Anmeldung nicht erforderlich

Mitnehmen Begueme, 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 Schrittkombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert.

Datum Dienstag, 11. Januar – 22. März,

ohne 22. Februar (10x)

14.30 Uhr Zeit

Gymnastikraum der Eglise fran-Ort

çaise, Holbeinplatz 7

Franziska Thomke Leitung

Fr. 70.-Kosten 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.

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

08.30 und 09.30 Uhr 7eit

Ort Gymnastikraum im Begegnungs-

zentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104

Leitung Suzy Eali Fr. 50.-Kosten erforderlich

Anmeldung

#### **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.

Mittwoch, 12. Januar – 30. März, Datum

ohne 16. und 23. Februar (10x)

Zeit 14.30 - 15.30 Uhr

Ort Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis

Isaak Iselin-Schulhaus)

Hilda Jauslin Leitung Fr. 50.-Kosten 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

Isaak Iselin-Schulhaus Ort

Hagentalerstr. 46/Obere Turnhalle

(Ecke Strassburgerallee)

Leitung Dorothée 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)

09.00 - 10.00 Uhr Zeit Ort

Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion

Kompressionsstrümpfe Medizinische verschiedene Fabrikate für Damen und Herren alle Grössen und Kompr.-Klassen,

sanitätshaus st. johann

Spitalstr. 40, 4056 Basel 061-322 02 02

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Seiteneingang

des Warenhauses «Rheinbrücke»

an der Utengasse.

Gymnastik- oder Trainerhosen, Kleidung

T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)

Margrit Hauert Leitung

Fr. 90.-Kosten Anmeldung erforderlich

#### **Atmung und Entspannung**

Erkälten Sie sich leicht? Bereitet Ihnen das Atmen Mühe? Im Kurs «Atmung und Entspannuna» 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.

Donnerstag, 3. Februar-24. März, Datum

ohne 24. Februar (7x)

09.00 Uhr Grundkurs Zeit

10.00 Uhr Fortsetzungskurs

Studio für Atem- und Bewegungs-Ort

schulung, 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 nötia.

Ort Saalbau Rhypark,

Mittwoch, 09.00 und 10.15 Uhr Tag/Zeit

Mülhauserstrasse 17

Leitung Eva Guiglia

Ausrüstung Turnkleidung, Sportschuhe mit

Profil. Rackets und Softbälle

werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich

#### **Tischtennis**

Ort Kirchgemeindehaus Matt-

häus.

Tag/Zeit Donnerstag 09.00 Uhr

Klybeckstrassse 95

Ort Lukas-Saal der Schmiede-

zunft

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 Tenniszentrum Bächliacker, Spielort

Frenkendorf

Saisonabonnement: Winter ca. Fr. Kosten

250.- (Oktober - April), Sommer

ca. Fr. 155. – (April bis September)

Anmeldung erforderlich

#### 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 iedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Donnerstag, 09.15 - ca. 10.30 Uhr Tag/Zeit um 09.00 Uhr beim Garderoben-Treffpunkt

gebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe

zur Verfügung.

Kleidung Begueme Schuhe und Kleidung,

Regenschutz bei schlechter Witterung.

Anmeldung nicht erforderlich

#### Laufträff

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

Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung

Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter

Witterung.

nicht erforderlich Anmeldung

Allschwilerwald Ort

Donnerstag, 09.15 - ca. 10.30 Uhr Tag/Zeit um 09.00 Uhr beim Garderoben-Treffpunkt

gebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe

zur Verfügung. Oder

Ort **Lange Erlen** 

Tag/Zeit Dienstag und Freitag 09.30 - 10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiege-

bäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

### 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

Marcel Senn, Telefon 601 61 59 Auskunft

#### 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 Akzént.

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

#### 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 Akzént.

#### 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, Tramund Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt.

# Montaggruppe

 $2^{1/2} - 3$  Stunden Leitung

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

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

31. Jan. Schalterhalle SBB

Abfahrt 11.49 Uhr nach Rheinfel-11.35 Uhr den, 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 Ramlinsburg -Landschachen - Galms nach Liestal.

28. März

11.30 Uhr

Schalterhalle SBB Abfahrt 11.42 Uhr nach Laufen, mit Bus bis Blauen. Wanderung über Blauen-Blatten - Chlusberg nach Aesch.

#### **Dienstaggruppe 1**

 $1^{1/2} - 2$  Stunden Leitung

Lies Keller Telefon 312 70 10

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

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

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

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

#### Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 11/2 Stunden Leitung Martha Fischer Telefon 281 23 88

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

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

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

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

Mittwochgruppe 1

 $2^{1/2} - 3$  Stunden Leitung Zita und Peter Kuhn

8. Dez. Schalterhalle SBB 09.15 Uhr Abfahrt 09.30 Uhr nach Gelter-

Telefon 481 45 66

kinden und mit dem Bus nach Waldegg.

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

Weiter nach Maisprach und mit dem Bus nach Rheinfelden.

Weihnachtsfestli! 22. Dez. Anmeldung bis 20. Dezember unter obiger Telefon-Nummer da beschränkte Platzzahl.

5. Jan. Heuwaage (Tram 10) Abfahrt nach Flüh. Wanderung 09.40 Uhr um den Bättwilerberg nach Hofstetten (Mittag). Weiter über Fürstenstein nach Ettingen.

19. Jan. Schalterhalle SBB 10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Liestal, mit dem Bus zum Stächpalmehegli. Wanderung zum Nusshof (Mittag) und hinunter nach Magden.

Schalterhalle SBB 2. Feb. 09.15 Uhr 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) 09.35 Uhr Abfahrt 09.45 Uhr nach Reigoldswil. Wanderung nach Lauwil (Mittag). Danach weiter nach Bretzwil und per Postauto nach Grellingen.

Schalterhalle SBB 9. März 09.35 Uhr Abfahrt 09.49 Uhr nach Frick. Wanderung nach Ittenthal (Mittag) und weiter über den Sulzerberg nach Sulz.

23. März Aeschenplatz (Tram 11) 09.05 Uhr Abfahrt 09.17 Uhr nach Aesch, und mit Bus nach Pfeffingen. Wanderung nach Nenzlingen (Mittag). Weiter über Blaue Blatte nach Ettingen.

#### Mittwochgruppe 2

 $2 - 2^{1/2}$  Stunden Leitung

Lilly und Willy Klossner Liliane Ottenburg

Telefon 601 00 74 Telefon 691 70 69 Juliette Kieffer Telefon 601 68 09

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

sanitätshaus st. johann

Spitalstr. 40, 4056 Basel 061-322 02 02

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

Arisdorf.

L. Ottenburg, J. Kieffer

Leitung

Donnerstaggruppe 4 – 5 Stunden Leitung Margrit Burgener Telefon 601 19 54 und weitere LeiterInnen Wanderungen auch im Winter jeden Donners-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. Aeschenplatz, (Tram 11) 12.35 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach Neumünchenstein. Adventsbummel nach Predigerholz - Reinach. Schalterhalle SBB 7 Jan 12.15 Uhr 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. Schalterhalle SBB

4. März 12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postautonach Lampenberg. Wanderung über Obetsmatt-Grütsch nach Titterten.

Freitaggruppe 2 Kurzwanderungen ca. 11/2 Stunden Leitung

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

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

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

Schalterhalle SBB 14. Jan. 11.55 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach Grellingen, mit Postauto bis Pony-Ranch. Wanderung neuer Weg nach Seewen.

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

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

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

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

25. März Schalterhalle SBB 12.30 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Postauto nach Nusshof-Dorf. Wanderung Füchsliweg -Hersberg.

Sonntagsgruppe  $2 - 2^{1/2}$  Stunden Diverse LeiterInnen

20. März

9. Jan. Neuweilerstrasse 11.50 Uhr (Endstation 8er-Tram) Abmarsch 12.00 Uhr zum Allschwilerweiher - Herzogenmatt - Paradieshof - Oserdenk-

mal – Biel-Benken (ca. 21/4 Std.). Rita Waech, Telefon 281 33 94 Leitung 27. Feb. Bahnhof SBB

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

Riehen-Grenze (Deutsche Seite)

Abfahrt 11.58 Uhr mit Bus nach 11.45 Uhr Lörrach/Hauingen. Wanderung Hohe Strasse -Hexenbrünneli - Rechberg (Einkehr) - Hauingen. Pass und DM mitnehmen (ca 21/2 Std.).

Leitung Rita Müry, Telefon 311 41 56

Rollstühle, verschiedene Marken verschiedene Marken und Modelle Rollstühle, Ak Rollstühle, Aktiv-Sport-Rollstühle Elektro-Rollstühle Service und Reparaturen

sanitätshaus Spitalstr. 40, 4056 Basel 061-322 02 02