

**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>**



## 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**

# Senioren sport



**alter+sport**

## Unfallversicherung

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während den Sportlektionen sowie auf dem direkten Hin- und 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

## Rhympark 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

## Weihweg 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

Betagenzentrum 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

### Weihweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr  
14.00 Uhr, 14.45 Uhr  
15.30 Uhr, 16.15 Uhr  
Dienstag 08.30 Uhr (besetzt)  
09.15 Uhr (besetzt)  
14.00 Uhr  
Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

## Kleinbasel

### Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse  
Dienstag 16.30 Uhr  
Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr  
(\*Wassertiefe 2 m)

### Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7  
Dienstag 09.15 Uhr

## Riehen

### Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7  
Abonnement ungültig  
Beitrag Fr. 7.– pro Mal  
Mittwoch 09.00 Uhr

### Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse  
Mittwoch 15.30 Uhr

## Kurzentrum Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik im 33°C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. 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 Kantons-spitals, Eingang Hebelstrasse 20  
Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli  
Kosten Fr. 80.–  
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)
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 Krallenrain 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

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 Strassenschuhe)

## 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)

Zeit 14.30 Uhr

Ort Gymnastikraum der Eglise française, 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 Begegnungszentrum 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 Matt-**  
**häuS,**  
**Tag/Zeit** Donnerstag 09.00 Uhr  
 Klybeckstrasse 95  
**Ort** **Lukas-Saal der Schmiede-**  
**zunft**  
**Tag/Zeit** Freitag, 14.30 Uhr  
 Rümelsplatz 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

## 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

## Lauftrüff

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

**Kleidung** Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung.  
**Anmeldung** nicht erforderlich  
**Ort** **Allschwilerwald**  
**Tag/Zeit** 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.  
 Oder

**Ort** **Lange Erlen**  
**Tag/Zeit** Dienstag und Freitag  
 09.30 – 10.30 Uhr

**Treffpunkt** Schorenweg 117, Ökonomegebäude 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

## Alpinski fahren

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 (Kleinriedenstrasse 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.

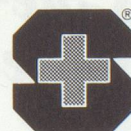
**Anmeldung** nicht erforderlich.

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



## 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. Grenzübertritt.

## Montaggruppe

2 1/2 – 3 Stunden

Leitung

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

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

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

**28. Feb.** 11.40 Uhr Schalterhalle SBB 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.** 14.30 Uhr Haltestelle Weilstrasse (Tram 6) Wir wandern zum Restaurant **Lange Erlen** mit anschliessen-dem 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. 1 1/2 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

2 1/2 – 3 Stunden

Leitung

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

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

**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**.

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

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

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

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

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

**23. März** 09.05 Uhr 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 – 2 1/2 Stunden

Leitung

Lilly und Willy Klossner	Telefon 601 00 74
Liliane Ottenburg	Telefon 691 70 69
Juliette Kieffer	Telefon 601 68 09

**Bade-, Duschen-,  
Toilettenhilfen**

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

**sanitätshaus  
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02



# SENIORENSPORT

**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)  
13.00 Uhr Gemütliche Wanderung der Wiese entlang nach **Riehen Dorf**.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

**12. Jan.** Schalterhalle SBB  
12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach Laufenburg/**Mettau**. Wanderung über Etzgen – Rheinsulz nach **Laufenburg**.

Leitung L. u. W. Klossner

**26. Jan.** Schalterhalle SBB  
12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Fehren**. Vielseitige Wanderung nach **Zwingen**.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

**16. Feb.** Theater (Tramhaltestelle)  
12.40 Uhr Abfahrt 12.48 Uhr nach Flüh/**Metzerlen**. Wanderung über **Rotberg** – Radmer nach **Ettingen**.

Leitung L. u. W. Klossner

**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**.

Leitung L. u. W. Klossner

**30. März** Schalterhalle SBB  
11.35 Uhr Abfahrt 11.49 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung über Olsberg nach **Arisdorf**.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

## Donnerstagsgruppe

4 – 5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener

Telefon 601 19 54

und weitere LeiterInnen

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.** Aeschenplatz, (Tram 11)  
12.35 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach **Neumünchenstein**. Adventsbummel nach Predigerholz – **Reinach**.

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

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

**4. März** Schalterhalle SBB  
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Lampenberg**. Wanderung über Obetsmatt-Grütsch 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.** Aeschenplatz (10er-Tram)  
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.

**14. Jan.** Schalterhalle SBB  
11.55 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach Grellin-

gen, 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 Hüftbächli – Egg – **Frenkendorf**.

**25. Feb.** Schalterhalle SBB  
12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, 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 Füchslweg – **Hersberg**.

## Sonntagsgruppe

2 – 2 1/2 Stunden

Diverse LeiterInnen

**9. Jan.** Neuweilerstrasse  
11.50 Uhr (Endstation Ber-Tram) Abmarsch 12.00 Uhr zum **Allschwilerweiher** – Herzogenmatt – Paradieshof – Oserdenkmal – **Biel-Benken** (ca. 2 1/4 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

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

Leitung

**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