

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1994-1995)
Heft: 3

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: 09.01.2026

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

SPRACHKURSE / SENIORENSPORT

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, Bruderholzstrasse 104
Leitung Jacqueline Weissenberger
Stufe Konversation

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

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

NEU
Französisch für Anfängerinnen und Anfänger
Kursbeginn 18.Oktober
Zeit Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
Ort Bruderholzstrasse 104
Leitung Francine Hanselmann

Italienisch

Donnerstag
Zeit 14.00–14.50 Uhr
Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstrasse 104
Leitung Evelyne Alvarado
Stufe leichtere Mittelstufe

Zeit 15.00–15.50 Uhr
Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstrasse 104
Leitung Evelyne Alvarado
Stufe leichtere Mittelstufe

VORANZEIGE

Italienisch lernen beim Turnen
Kombinieren Sie das Italienischlernen mit Gymnastik: Lernen durch Erleben mit dem Kopf und allen Sinnen. Ab Januar 1995.
Nähere Angaben im nächsten «Akzent».

Spanisch

Donnerstag

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

Zeit 10.00–10.50 Uhr
Ort Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b
Leitung Rosa Streuli-Rodriguez
Stufe Mittelstufe

Spanisch

Für Anfängerinnen und Anfänger

Zeit 09.00–09.50 Uhr
Ort Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b
Leitung Rosa Streuli-Rodriguez

Spezialangebote

Club de Conversation française, English Conversation Club, Latein

Information und Anmeldung

für alle Kurse:

Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr
am Luftgässlein 3 oder über
Telefon 272 30 71

Seniorensport



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.

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

Pro Senectute T-Shirt



Bei der Pro Senectute, Luftgässlein 3, sind die beliebten Baumwoll-T-Shirts in den Größen L und XL für Fr. 25.– erhältlich. Die Aufschrift unter dem dreifarbigem Motiv lautet «A JUMP AHEAD»; auf dem Ärmel steht «Pro Senectute – Bildung und Sport».

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

Reduzierter
Taxi-Tarif für
AHV/IV-Bezüger:
Bestellen Sie
Ihren Seniorenpass
bei 633 33 66

TIXI-TAXI FÄHRT MIT

TAXI 633 33 33

PROMPT, GÜNSTIG UND BEQUEM

SENIORENSPORT

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 und 10.00 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 14.30 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7
Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen)
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

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

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag 16.00 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. Anmeldung nicht erforderlich

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr (besetzt)

10.15 Uhr (besetzt)

Dienstag 09.00 Uhr (besetzt)

09.45 Uhr

Donnerstag 14.00 Uhr (besetzt)

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

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)
Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr
14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Weiberweg 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, 09.15 Uhr
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.

Daten **Dienstag, 4. Oktober – 13. Dezember**
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.

Daten **Dienstag, 25. Oktober – 13. Dezember (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.

Daten **Dienstag, 25. Oktober – 13. Dezember (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

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

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. Das fröhliche, gemeinsame Tanzen klingt noch lange nach. Probieren Sie es aus! In allen unseren Volkstanzgruppen sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde.

Datum **Freitag, 16. September**
Zeit 15.00–16.00 Uhr
Ort Alterszentrum Alban-Breite
Zürcherstrasse 143
Leitung E. Mollenkopf
Datum **Freitag, 21. Oktober**
Zeit 15.00–16.00 Uhr
Ort Stephanus Kirchgemeindehaus
Furkastrasse 12
Leitung E. Appenzeller, L. Herrmann
Datum **Montag, 14. November**
Zeit 09.30–10.30 Uhr
Ort Alterszentrum Zum Wasserturm
Giornicostrasse 144
Leitung H. Löbb, E. Schütze
Datum **Donnerstag, 1. Dezember**
Zeit 09.30–10.30 Uhr
Ort Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Leitung I. Cadosi, U. Stalder
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 Schritt-Kombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert.

Daten **Dienstag, 18. Oktober 1994 – 31. Januar 1995 (15x)**
(ohne 27. Dezember)

Unverbindliche Beratung
und Probefahrten.

Laufend auch günstige
Occasjonen mit Garantie.



SAAB

GUNDELI GARAGE

4053 BASEL, LEIMGRUBEN-
WEG 22, ECKE REINACHERSTR.
TELEFON 061 - 331 20 00

Pro Senectute fährt mit
unseren Fahrzeugen.

Suzuki Swift 1.0 bereits
ab Fr. 12'990.–

SUZUKI

SENIORENSPORT

Zeit	14.30–15.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
Leitung	Franziska Thomke
Kosten	Fr. 105.–
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.

Daten	Freitag, 21. Oktober – 16. Dezember (9x)
Zeit	08.30 und 09.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104
Leitung	Suzy Egli
Kosten	Fr. 45.–
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.

Daten	Mittwoch, 7. September – 14. Dezember (13x)
Zeit	(ohne 5. und 12. Oktober)
Ort	14.30–15.30 Uhr
Leitung	Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaak Iselin-Schulhaus)
Kosten	Hilda Jauslin
Anmeldung	Fr. 65.–
	erforderlich

Grosseltern und Kind-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? Beginn nach den Herbstschulferien.

Tag	Mittwoch
Zeit	16.00–16.50 Uhr
Ort	Isaak Iselin-Schulhaus
Leitung	Hagentalerstrasse 46/Ecke Strassburgerallee (Obere Turnhalle)
Kosten	Dorothée Siefert
Anmeldung	Fr. 80.–
	Wintersemester 1994/95
	nicht erforderlich

Krafttraining im Alter

Wer kann/soll Krafttraining betreiben? Wie oft? Einführungsreferat mit anschliessender Fragenbeantwortung.

Datum	Donnerstag, 27. Oktober
Zeit	15.00–ca. 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute, Luftgässlein 3 Kurslokal (Parterre)
Referent	Urs Geiger, Physiotherapeut
Kosten	Eintritt frei
Anmeldung	erforderlich

Daten

Mittwoch, 19. Oktober – 7. Dezember (8x)

Zeit	09.15–10.15 Uhr
Ort	Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
Treffpunkt	09.00 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. 80.–
Anmeldung	erforderlich

Atemkurse

Eine gute Atemfunktion fördert unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und steigert somit unsere Gesundheit und Lebensqualität. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung sammeln wir Erfahrungen über unseren Atem.

Grundkurs

Daten	Montag, 17. Oktober – 12. Dezember (9x)
Zeit	10.15–11.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 90.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung	erforderlich

Fortsetzungskurs

Für Seniorinnen und Senioren, welche schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten	Donnerstag, 13. Oktober – 15. Dezember (10x)
Zeit	09.00–10.00 Uhr Kurs 2
Ort	10.00–11.00 Uhr Kurs 1
Leitung	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Kosten	Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
Kleidung	Fr. 100.–
Anmeldung	Bequeme Kleidung, Socken erforderlich

Minitennis

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 Uhr
Ort	Saalbau Rhypark

Mühlhäuserstrasse 17

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

**Bade-, Duschen-,
Toilettenhilfen**

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

SENIORENSPORT

Leitung	Eva Guiglia
Ausrüstung	Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung	erforderlich

Tischtennis

Tag/Zeit	Donnerstag 09.00 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus Matthäus Klybeckstrasse 95
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 Uhr
Ort	Lukas-Saal der Schmiedezunft 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 bis Freitag vormittags
Spielort	Tenniszentrum Bächliacker Frenkendorf
Kosten	Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 250.– (Oktober bis 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, 09.00–ca. 10.15 Uhr
Treffpunkt	um 08.45 Uhr beim Garderoben-gebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endsta-tion 8er-Tram, ca. 5. Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.
Kleidung	Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Wit-terung.
Anmeldung	nicht erforderlich

Laufträff

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

Kleidung Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Wit-terung.

Anmeldung nicht erforderlich

Allschwilerwald

Donnerstag, 09.00–ca. 10.15 Uhr um 08.45 Uhr beim Garderoben-gebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endsta-tion 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

Oder

Lange Erlen

Dienstag und Freitag, 09.30–10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiege-bäude beim Sportplatz Schoren-matte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Gar-derobe 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 verschiedene Ski-wanderwochen durchgeführt.

Anmeldung erforderlich

Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Im Januar/Februar wird eine Alpinskiwoche durchgeführt.

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

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbundes (SRB) sowie der

Pro Senectute. Sie finden in der Regel bei jeder Witterung statt.

Teilnehmerbeiträge:

Saisonabonnement April–Oktober Fr. 40.–
Einzelbeitrag pro Fahrt Fr. 4.–
Anmeldung nicht erforderlich.

Verantwortlicher für die Velotouren:
Fritz Landerer, Telefon 381 71 54

Mitnehmen:

Veloausweis, Regenschutz, Pass oder ID-Karte sowie Fremdwährung bei eventuellem Grenz-übertritt.

Ausrüstung des Vелосипедов:

Licht und Rückstrahler, intakte Bremsen sowie gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

Mo 5.9. Schorenweg 117

13.30 Uhr (beim Sportplatz Schorenmatte). Weil – Haltingen – Binzen – **Schallbach** – Lange Erlen (30 km)

Leitung Kurt Knecht

Do 15.9. Schorenweg 117

09.00 Uhr (beim Sportplatz Schorenmatte). Der Wiese entlang nach Steinen 335 m (Znuni) – Schlächtenhaus – Scheideck 541 m – **Kandern** 352 m (Mittagessen) – Hammer-stein – Binzen – Weil – Lange Erlen (60 km)

Leitung Godi Egloff

Mo 26.9. Hüninger Zoll (Sandoz)

13.30 Uhr Märkt – Egringen – **Fischingen**: Rest. Tanne – Eimeldingen – Friedlingen – Kleinhüningen (32 km)

Leitung Hugo Düblin

Do 6.10. Hegenheimerstrasse/Alter Zoll

13.30 Uhr Hegenheim – Hagenthal-le-Bas – **Rest. Studerhof** – Folgens-bourg – Hässingen – **Allschwil**: Restaurant Elsässerhof (ca.30km)

Leitung Hugo Düblin

Mo 17.10. Schorenweg 117

13.30 Uhr (beim Sportplatz Schorenmatte). Lange Erlen – Thumringen – Lücke – **Oetlingen**: Gasth. Dreiländerblick – Haltingen – Lange Erlen (22 km)

Leitung Jean-Pierre Périsset

Do 27.10. Dorenbachcenter Binningen

13.30 Uhr Fahrt nach **Dornach**: Restaurant Ochsen. Rückweg über München-stein (25 km)

Leitung Kurt Knecht

Reduzierter
Taxi-Tarif für
AHV/IV-Bezüger:
Bestellen Sie
Ihren Seniorenpass
bei **633 33 66**

TIXI-TAXI FÄHRT MIT

TAXI 633 33 33

PROMPT, GÜNSTIG UND BEQUEM

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 Bergoder Wanderschuhe sind unentbehrlich, (keine Turn- oder Halbschuhe!).

Daten der beiden letzten Wanderungen in diesem Jahr:

21. September, 12. Oktober 1994

Die Fahrten zu den Ausgangsorten der Wanderungen werden fast ausschliesslich mit öffentlichen Verkehrsmitteln unternommen.

Leitung Delphine und Fritz Scotzniovsky

Das Detailprogramm erhalten Sie bei:
Pro Senectute, Telefon 272 30 71.

Wandern

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

26. Sept. 09.35 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt 09.49 Uhr nach Frick und mit Bus über Bözen nach **Elfin-gen**. Wanderung nach Obersulz – **Sulz**. Picknick mitnehmen.

31. Okt. 12.20 Uhr Riehen-Dorf (Kirche)
Abmarsch 12.30 Uhr. Wanderung um die Eiserne Hand und zurück nach **Riehen**. ID-Karte mitnehmen.

28. Nov. 11.55 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.08 Uhr nach Dornach und mit dem Bus 12.20 Uhr nach

Gempen. Wanderung über Stolzenhäuser – Schönmatt – **Münchhausen**.

12. Dez. 12.00 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt ??? Wanderung rund um den Grümpel. Wanderschuhe, U-Abo und ID-Karte.

Dienstaggruppe 1

1 1/2 – 2 Stunden

Leitung
Lies Keller Telefon 312 70 10

13. Sept. 11.10 Uhr Bahnhof SBB
Abfahrt 11.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Neumühle**. Wanderung über prächtigen Hof Löwenburg zur Ruine und weiter nach **Ederswiler**. Zwischenverpflegung mitnehmen.

11. Okt. Wanderroute im «Schwarzen Brätt» des Baslerstab nachsehen.

15. Nov. Wanderroute im «Schwarzen Brätt» des Baslerstab nachsehen.

Dienstaggruppe 2

ca. 1 1/2 Stunden

Leitung
Martha Fischer Telefon 281 23 88

6. Sept. 12.00 Uhr Bädischer Bahnhof (Kollektivbillett) Abfahrt 12.21 Uhr nach **Schopfheim**. Wanderung nach **Hausen**.

18. Okt. Wanderroute im «Schwarzen Brätt» des Baslerstab nachsehen.

8. Nov. Wanderroute im «Schwarzen Brätt» des Baslerstab nachsehen.

6. Dez. Wanderroute im «Schwarzen Brätt» des Baslerstab nachsehen.

Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden

Leitung
Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66 im Sommer/Herbst Telefon 036 53 17 76

21. Sept. 10.00 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt 10.14 Uhr nach **Mumpf**. Wanderung nach Zuzgen (Mittag) und über Spitzengraben nach **Zeiningen**.

19. Okt. 09.45 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt 09.58 Uhr nach Zwingen, mit Postauto zum **Passwang**. Wanderung nach Mümliswil

(Mittag). Danach kurze Busfahrt und zu Fuss weiter nach **Holderbank**. (Zuschlag für den Bus ca. Fr. 3.–).

2. Nov. 09.55 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Anwil** (Ammel). Wanderung über den Buschberg nach Hemmiken (Mittag), danach hinunter nach **Ormalingen**. Etwas Znuni wäre empfehlenswert.

16. Nov. 09.20 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt 09.34 Uhr nach **Mumpf**. Wanderung via Obermumpf nach Schupfart (Mittag), danach weiter über Wolberg nach **Frick**. Kleines Znuni mitnehmen.

30. Nov. 09.30 Uhr Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)
Abfahrt 09.48 Uhr nach **Arboldswil**. Wanderung über Titterten nach Liedertswil (Mittag) und weiter über Wil nach **Oberdorf**.

14. Dez. 08.40 Uhr Schalterhalle SBB
Abfahrt 08.58 Uhr nach Grellingen, mit Bus nach **Bretzwil**. Wanderung über den Hexenplatz(!) – Riedmatt – Nunningen (Mittag) und über Oberkirch nach **Engi**.

21. Dez. 15.00 Uhr Hard (Endstation 3er-Tram)
Keine Wanderung. Wir feiern Weihnachten. Auch diesmal ist **Anmeldung** nötig!

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

14. Sept. 11.30 Uhr Heuwaage, 10er-Tram
Abfahrt 11.41 Uhr nach **Ettingen**. Wanderung über Blauen nach Zwingen.

28. Sept. 10.10 Uhr Leitung
Schalterhalle SBB
Abfahrt 10.23 Uhr nach Laufen/**Liesberg-Dorf**. Wanderung über Huggerwald nach Laufen (ca. 3 Std.). Picknick nach Bedarf. Am Schluss Einkehr.

12. Okt. 12.15 Uhr Leitung
Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.30 Uhr nach Sissach/

**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

SENIORENSPORT

Leitung	Sommerau. Wanderung zum Wasserfall und weiter über Häfelfingen nach Buckten . L. und W. Klossner	Leitung	16. Evtl. Ersatztour. M. Lüdi, T. Fingerlin	Leitung	Zurzach. Ausstiegsmöglichkeit in Endingen. *Rucksackverpflegung oder Restaurant. M. Lüdi, T. Fingerlin	
26. Okt. 10.40 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 10.58 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto 11.17 Uhr nach Himmelried . Abwechslungsreiche Wanderung nach Duggingen . L. Ottenburg, J. Kieffer	3.-10. Sept.	Ferienwoche in Davos	Leitung	Schalterhalle SBB Abfahrt 09.14 Uhr nach Mumpf . Wanderung: Looberg – Schupfart* – Obermumpf – Mumpfertflue – Mumpf . *Picknick oder Restaurant. M. Burgener	
16. Nov. 12.35 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.49 Uhr nach Frick/ Herznach . Wanderung zur Ruine Urgiz und weiter nach Densbüren . L. und W. Klossner	15. Sept. 08.15 Uhr	Schalterhalle SBB Gelterkinden. Wanderung auf den Sunnenberg – Rheinfelden . Rucksackverpflegung. A. Dill, K. Oes	27. Okt. 09.00 Uhr	Aeschenplatz (Reigoldswilerbus) Abfahrt 09.18 Uhr mit Bus Nr. 70 nach Reigoldswil . Wanderung: Zapfholderen – Holzenberg – Ziefen* – Chastelenflue – Reigoldswil . *Picknick oder Restaurant. Ausstiegsmöglichkeit in Ziefen. M. Burgener	
30. Nov. 10.35 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 10.51 Uhr nach Liestal, mit dem Postauto 11.09 Uhr nach Nuglar . Wanderung vom Schwarzbubenland ins Baselbietendorf Ziefen. L. Ottenburg, J. Kieffer	22. Sept. 07.50 Uhr	Schalterhalle SBB Hägendorf. Wanderung: Tüfelschlucht – Allerheiligenberg – Belchen – Spaleneggli – Langenbruck . Rucksackverpflegung oder Restaurant. M. Burgener	3. Nov. 09.10 Uhr	Aesch (Endstation 11er-Tram) Abmarsch in Aesch . Interregio-Wanderweg Hochwald – Büren – Nuglar* – Liestal. *Verpflegung im Restaurant. Kurzwanderer können die Tour in Hochwald beginnen. H. Breil	
14. Dez. 13.25 Uhr	Friedhof am Hörnli (Bushaltestelle) Abmarsch 13.30 Uhr zum Adventsbummel (ca. 1 1/2 Std.). Anschliessend Advents- und Jahresschlussfeier. Anmeldung unbedingt erforderlich bis 10. Dezember an L. und W. Klossner, Tel. 601 00 74	29. Sept. 06.40 Uhr	Schalterhalle SBB Schwanden. Wanderung über den Suworowweg (4 1/4 Std.) Wir lösen gemeinsam Tageskarten. Rucksackverpflegung. Auskunft über Durchführung gibt am Mittwoch ab 12.00 Uhr Telefon 261 32 16. Evtl. Ersatztour. M. Burgener	10. Nov. 09.30 Uhr	17. Nov. 09.25 Uhr	Badischer Bahnhof Kollektivbillett. Abfahrt 09.48 Uhr nach Brennet . Wanderung: Säckingerbergsee – Säckingen* – Wallbach . *Verpflegung im Restaurant. DM und ID-Karte nicht vergessen. M. Lüdi, T. Fingerlin
28. Dez. 11.30 Uhr	Neuweilerstrasse (Endstation 8er-Tram) Abmarsch 11.35 Uhr. Schöne Jahresabschlusswanderung zu Münsterkäse und Edelzwicker ins kleine Elsässer-Dorf Neuwiler . Fröhlicher Rückweg durchs Mülibachtäli nach Allschwil . FF und ID-Karte nicht vergessen. L. Ottenburg, J. Kieffer	6. Okt. 07.30 Uhr	Schalterhalle SBB Felsenweg – Bürgenstock. Abfahrt 07.51 Uhr nach Luzern/ Stansstad, mit der Standseilbahn nach Fürigen. Aufstieg zum Schiltgrad – Felsenweg 3 km lang – Abstieg nach Ennetbürgen und mit dem Schiff nach Luzern. Ankunft in Basel um 20.09 Uhr. Picknick mitnehmen. Auskunft über Durchführung gibt am Mittwoch von 12.00 – 19.00 Uhr Telefon 261 32 16. Evtl. Tausch mit Wanderung vom 13. Oktober	24. Nov. 09.00 Uhr	24. Nov. 09.00 Uhr	Weilstrasse, Riehen Markgräfler-Wii-Wegli. Wanderung: Oetlingen – Binzen* – Efringen Kirchen . *Verpflegung im Restaurant. Ausstiegsmöglichkeit in Binzen. DM und ID-Karte nicht vergessen. H. Dürrenberger
Leitung	Donnerstaggruppe 4 – 5 Stunden Leitung Margrit Burgener Telefon 601 19 54 und weitere LeiterInnen	13. Okt. 08.15 Uhr	Schalterhalle SBB Läufelfingen. Wanderung auf die Frobburg – Wisen* – Ruine Homburg – Läufelfingen oder Buckten. *Rucksackverpflegung oder Restaurant. Evtl. Tausch mit Wanderung vom 6. Oktober	Leitung	Ab 1. Dezember bis Ende März findet jeden Donnerstag eine Wanderung statt. Auskunft über Treffpunkt und Ziel der Wanderung gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00 – 19.00 Uhr.	
1. Sept. 08.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 08.25 Uhr nach Bremgarten . Wanderung: Widen – Hasenberg – Egelsee – Baden . Rucksackverpflegung. Auskunft über Durchführung gibt am Mittwoch ab 12.00 Uhr Telefon 261 32	20. Okt. 07.30 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 07.49 Uhr nach Baden . Wanderung nach Endingen* –	Freitaggruppe 1	2 Stunden Leitung Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16	
				2. Sept. 09.10 Uhr	Morgenwanderung Schalterhalle SBB	

Schöffel
EveryWear

Funktionelle Freizeitjacken für Damen und Herren in div. Farben.

ab 298.–

wasserdicht, winddicht, atmungsaktiv

kost **sport**
Freie Strasse 51, 4001 Basel
Tel. 061 261 22 55

SENIORENSPORT

Abfahrt 09.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Grindel**. Wanderung: Rüdliberg – Stürmenweid – **Wahlen**.

3.–5. Okt. Wandertage im **Elsass**.

21. Okt. 12.40 Uhr Stadttheater (10erTram) Abfahrt 12.46 Uhr nach Bottmingen, mit Bus nach **Oberwil**. Wanderung: Bielhübel – Birlibänz – Neuwiller – **Schönenbuch**.

11. Nov. 12.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.14 Uhr nach Laufenburg, mit Postauto nach **Sulz**. Wanderung: Bütz – Leidikon – Rheinsulz – **Laufenburg**.

9. Dez. 12.30 Uhr Aeschenplatz (14er-Tram) Abfahrt 12.34 Uhr nach **Pratteln**. Adventsbummel: Adler – Talhölzli – **Pratteln**.

Freitaggruppe 2

ca. 1 1/2 Stunden

Leitung
Alice Weber Telefon 461 56 94
Trudy Kaufmann Telefon 421 50 05

30. Sept. Schalterhalle SBB
12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto Richtung **Nunnin-gen**. Wanderung nach **Erschwil**.

14. Okt. 12.40 Uhr Theater (10er-Tram) Abfahrt 12.50 Uhr nach **Bottmingen**. Wanderung: Chänelgraben – Predigerhof (mit Einkehr), weiter hinunter zum **Rein-acherhof**.

28. Okt. 13.00 Uhr Weilstrasse, Riehen (6er-Tram) Abfahrt 13.15 Uhr mit Bus nach **Inzlingen-Schloss**. Wanderung: Buttenberg – Ersttaltal – **Inzlingen**. DM und ID-Karte nicht vergessen.

4. Nov. 12.05 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Bus nach **Breitenbach**. Wanderung hoch zum Spital – über Feld – später Wald – nach **Zwingen**.

25. Nov. 12.45 Uhr Bruderholzspital (ab Schiffände 37er-Bus). Abmarsch 13.00 Uhr vom **Bruderholzspital** nach Baumschule – Lettenmatt – **Oberwil**.

16. Dez. 12.40 Uhr Theater (10er-Tram) Abfahrt 12.50 Uhr nach Flüh, mit Bus nach **Hofstetten**. Kurzwanderung verbunden mit einem Weihnachtsfestli. **Anmeldung** bis 12. Dezember über Telefon 461 56 94.

Samstag-/Sonntaggruppe

2 – 3 Stunden
Diverse LeiterInnen

Samstag Badischer Bahnhof, Schalterhalle
10. Sept. 11.30 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Schopfheim (Kollektivbillett), mit Bus nach **Gersbach**. Wanderung nach **Hasel** (ca. 3 Std.). Pass, DM und Zwischenverpflegung mitnehmen.

Leitung R. Müry, Telefon 311 41 56

Sonntag Schalterhalle SBB
16. Okt. 11.10 Uhr Abfahrt 11.23 Uhr nach Laufen, mit dem Postauto 11.44 Uhr nach **Grindel**. Wanderung durch Wald und Wiesen nach **Laufen**.

Leitung L. Ottenburg, Telefon 691 70 69
J. Kieffer, Telefon 601 68 09

Sonntag Schalterhalle SBB
20. Nov. 12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach Gelterkinden/**Anwil**. Wanderung über Anwilerweiher – Rothenfluh – Ormalingen nach **Gelterkinden** (ca. 2 1/2 Std.). Am Schluss Einkehr mit währschafter Verpflegungsmöglichkeit.

Leitung L. und W. Klossner, Tel. 601 00 74

AZB
4010 Basel

Mutationen an:
Akzent c/o Pro Senecte
4010 Basel

«Druckerei», weil...



«Druckerei» Plüss AG, Gempenstrasse 40, 4143 Dornach 2

Telefon 061 701 20 90, Telefax 061 701 20 29