Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1994-1995)

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: 21.11.2025

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

Information und Anmeldung für alle Kurse: Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr am Luftgässlein3 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 Hinund Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

Gym 60-Turnen

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

Anmeldung nicht erforderlich

Quartals-Abonnement Fr. 43.-Halbjahres-Abonnement Fr. 75.-

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45 Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag 08.25, 09.35 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 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

Quartals-Abonnement Fr. 43.-Halbjahres-Abonnement Fr. 75.-

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

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3

Mittwoch 08.30 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

Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Mittwoch 15.00 Uhr

Radsporthalle

Luzernerringbrücke

Dienstag 08.30 Uhr. 09.30 Uhr

Donnerstag 08.30Uhr, 09.30 Uhr

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151

Dienstag 09.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus Furkastrasse 12

Dienstag 14.00 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

Medizinische

Kompressionsstrümpfe

Kompressionsstrümpfe

Verschiedene Fabrikate für Damen und Herren

Verschie

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

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 Altersiedlung

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

Halbjahres-Abonnement:

Januar – Juni 1995 Fr. 115.- (23 Wochen) Juli – Dezember 1995 Fr. 85.– (17 Wochen) Einzeleintritt Fr. 8.-

Grossbasel

Dalbehof

Dienstag

Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr (besetzt)

> 10.15 Uhr (besetzt) 09.00 Uhr (besetzt)

09.45 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

04.01.-25.05.95 Fr. 100.- (20x)

06.09.-20.12.95 Fr. 80.- (16x) 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, 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.

Datum Dienstag,

4. Januar – 14. März

Abfahrts-08.35 Uhr Mustermesse

zeiten vis-à-vis Taxistand Riehenring

08.45 Uhr Gartenstrasse (Bank-

verein-Gebäude)

pro Mal: Fr. 10.50 Eintritt und Kosten

Fr. 10.50 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, 10. Januar -28. 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.

Dienstag, 10. Januar -

28. 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

Quartals-Abonnement Halbjahres-Abonnement Fr. 43.-Fr. 75.-

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

Unverbindliche Beratung und Probefahrten.

Laufend auch günstige Occasionen mit Garantie.



GUNDELI GARAGE

WEG 22, ECKE REINACHERSTR. TELEFON 061 - 331 20 00 Pro Senectute fährt mit unseren Fahrzeugen. Suzuki Swift 1.0 bereits

ab Fr. 12'990.-



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. 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, 13. Januar
Zeit	15.00-16.00 Uhr
Ort	Alterszentrum Alban-Breite
	Zürcherstrasse 143
Leitung	E. Mollenkopf
Datum	Montag. 6. Februar

Zeit	09.30-10.30 L	Jhr	
Ort	Alterszentrum	Zum	Wasserturn

Giornicostrasse 144
Leitung H. Löbb, E. Schütze
Datum Freitag, 24. März
Zeit 09.30 – 10.30 Uhr
Ort Haus zum Wendelin,

Ort Haus zum Wendelin,
Inzlingerstrasse 50
Leitung Y. Knöri, U. Stalder
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 Schrittkombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert.

Datum	Dienstag, 14. März – 27. Juni (14x)
	(ohne 11. und 18. April)
Zeit	14.30-15.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise fran- çaise, Holbeinplatz 7
Leitung	Franziska Thomke
Kosten	Fr. 98.–
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, 6. Januar -

	24. Februar (8x)	
Zeit	08.30 und 09.30 Uhr	
Ort	Gymnastikraum im Begegnungs-	
	zentrum Gundeldingen, Bruder- holzstrasse 104	
Leitung	Suzy Egli	
Kosten	Fr. 40.–	

Kreatives Bewegen

Anmeldung erforderlich

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, 11. Januar – 1. März (8x)
Zeit	14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis
Leitung	Hilda Jauslin
Kosten	Fr. 40
Anmeldung	erforderlich

Grosseltern-/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?

Mittwoch

Anmeldung nicht erforderlich

Zeit	16.00 – 17.00 Uhr
Ort	Isaak Iselin-Schulhaus
	Hagentalerstrasse 46/Ecke Strass-
	burgerallee (Obere Turnhalle)
Leitung	Dorothée Siefert
Kosten	Fr. 70
Winter-	1994/95
semester	

Neue Kurse/New courses/Nuovi corsi

Beim Turnen Englisch oder Italienisch lernen. Kombinieren sie das Englisch- oder Italienischlernen mit Gymnastik! Lernen durch Erleben – mit dem Kopf und allen Sinnen. Nähere Angaben im Sprachkursteil.

In lingua italiana

Nuovi corsi di ginnastica in lingua italiana per la terza età.

Inizio 20. Gennaio 1995

Dove Brüglingerstrasse 113,
di fronte alle Sporthalle

Quando Giovedì, alle 10.10–11.10

Prezzo Fr. 75.— (15x)

Iscrizioni alla Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Selbstverteidigung

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

Grundkurs

Datum	Donnerstag, 12. Januar – 2. März (8x)
Zeit	09.00 – 10.30 Uhr
Ort	Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Seiteneingang des Warenhauses «Rheinbrückes an der Utengasse.
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen T-Shirt, Socken oder Schläppl (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 120.– (8x 90 Min.)
Anmeldung	erforderlich

Aufbaukurs

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

einen Grundkurs besucht haben.	
Datum	Mittwoch, 11. Januar –
	1. März (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.– (8x 60 Min.)
Anmeldung	erforderlich

Bade-, Duschen-,

Toilettenhilfen

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

Badelifte, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

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

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.

Datum Montag, 16. Januar – 27. März (10x)

(ohne 6.3.) 10.15 – 11.15 Uhr

Ort Reiterstrasse 48
Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut

Kosten Fr. 100.-

Zeit

Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein

Umziehen nötig)

Anmeldung erforderlich

Datum Donnerstag, 2. Februar –

6. April (10x)Zeit 09.00 – 10.00 Uhr
10.00 – 11.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewe-

gungsschulung, Blotzheimer-

strasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemtherapeu-

tin

Kosten Fr. 100.-

Kleidung Bequeme Kleidung, Socken

Anmeldung erforderlich

Minitennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 und 09.00 Uhr

Ort Saalbau Rhypark
Mühlhauserstrasse 17

Leitung Eva Guiglia

Kosten Fr. 80. – Januar – Juni 1995

(23 Wochen)

Fr. 60.- Juli - Dezember 1995

(17 Wochen)

Ausrüstung Turnkleidung, Sportschuhe mit

Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich

Tischtennis

Tag/Zeit Dort K

Donnerstag 09.00 Uhr **Kirchgemeindehaus**

Matthäus

Klybeckstrassse 95

bei 2 633 33 66

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-

um 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5. Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe

zur Verfügung.

Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung,

Regenschutz bei schlechter Witte-

rung. 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

Ort Allschwilerwald

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – ca. 10.15 Uhr Treffpunkt um 08.45 Uhr beim Garderoben-

> gebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. 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 verschiedene Skiwanderwochen durchgeführt.

Anmeldung erforderlich

Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Alpinskiwoche in Adelboden, 28.1.–4.2.1995

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.

Anmeldung nicht erforderlich

Auskunft Fritz Landerer, Telefon 381 71 54

Reduzierter Taxi-Tarif für AHV/IV-Bezüger: TIXI-TAXI Bestellen Sie Ihren Seniorenpass

TIXI-TAXI FÄHRT MIT TAXI 633 33 33

PROMPT, GÜNSTIG UND BEQUEM

Bergwanderungen

Von Mai bis Oktober. 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.

Anmeldung erforderlich

Delphine und Fritz Scotzniovsky Auskunft

Die Wanderwoche findet vom 19.8.-26.8.95 im Saasertal statt.

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1-5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Teilnehmerbeiträge

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

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

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

12. Dez. 12.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt ??.?? Uhr

Wanderung rund um den Grümpel. Wanderschuhe, U-Abo und ID-Karte.

30. Januar Heuwaage, 10er-Tram

Abfahrt 12.11 Uhr nach Witters-12.05 Uhr wil. Wanderung übers Witterswilerfeld - Therwil - hintere Bruderholz - Reinacherhof.

27. Feb.

Schalterhalle SBB

Abfahrt 12.14 Uhr nach Möhlin 12.00 Uhr und mit Bus bis Zeiningen. Wanderung über Ziegelhof nach

Rheinfelden.

27. März

Schalterhalle SBB

11.00 Uhr Abfahrt 11.14 Uhr nach Laufenburg und mit Bus bis Ittenthal. Wanderung über Sulzerberg nach Laufenburg.

Dienstaggruppe 1

1¹/₂-2 Stunden Leitung Lies Keller

Telefon 312 70 10

13. Dez. 14.00 Uhr Kleinhüningen (Endstation 14er-Tram)

Wir wandern einmal auf neuen Wegen zu den Langen Erlen und schliessen das Wanderjahr mit dem Adventsfestli ab.

17. Januar Bahnhof SBB

Abfahrt 13.14 Uhr nach Rhein-13.00 Uhr felden. Wanderung nach Mag-

Birsfelden (Endstation 3er-Tram) 14. Feb. Wanderung durch den Hard-13.30 Uhr

wald ins Waldhaus.

21. März

Bahnhof SBB 13.15 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr nach Gelter-

kinden. Wanderung übers Breitfeld nach Buus.

Dienstaggruppe 2

ca. 11/2 Stunden

Leitung

Martha Fischer Telefon 281 23 88

6. Dez. 12.40 Uhr Aeschenplatz, 14er-Tram Abfahrt 12.47 Uhr nach Pratteln. Wanderung nach Muttenz.

Mittwochgruppe 1

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

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

Schalterhalle SBB 14. Dez.

Abfahrt 08.58 Uhr nach Grellin-08.40 Uhr

gen, 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!

11. Januar Schalterhalle SBB

10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach/

Sissacherflue. Wanderung nach Hersberg (Mittag) und dem Magderbach entlang nach Mag-

den.

25. Januar Schalterhalle SBB

09.30 Uhr

Abfahrt 09.49 Uhr nach Frick/ Elfingen. Wanderung nach Effingen (Mittag) und auf der Römerstrasse nach Stalden (am Bötzberg). Mit dem Bus nach

Frick.

Schalterhalle SBB 8. Feb.

09.30 Uhr

Abfahrt 09.51 Uhr nach Liestal/ Hölstein. Über Leuenberg -Lägerts – Bisnacht – Tenniken (Mittag) - Zunzgen wandern wir nach Sissach.

Schalterhalle SBB 22. Feb.

Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach/ 10.15 Uhr

Buckten. Wanderung über Känerkinden nach Rünenberg (Mittag), weiter übers Chöpfli nach

Gelterkinden.

Schalterhalle SBB 15. März

Abfahrt 09.30 Uhr nach Gelter-09.15 Uhr

kinden/Hemmiken.

Wanderung nach Helliken, evtl. Zuzgen (Mittag). Kurze Busfahrt und anschliessend Wanderung

nach Rheinfelden.

29. März

Schalterhalle SBB Abfahrt 09.51 Uhr nach 09.30 Uhr

Liestal / Waldenburg / Langenbruck. Wanderung über Bachtelen (Mittag) – Beretenkopf nach

Langenbruck.

Mittwochgruppe 2

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

061-322 02 02

Leitung

Lilly und Willy Klossner Liliane Ottenburg Juliette Kieffer

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

Friedhof am Hörnli 14. Dez. 13.25 Uhr (Bushaltestelle)

> Abmarsch 13.30 Uhr zum Adventsbummel (ca. 11/2 Std.). Anschliessend Adventsund

Rollstühle, verschiedene Marken und Modelle

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

sanitätshaus st. johann Spitalstr. 40, 4056 Basel

Jahresschlussfeier. Anmeldung unbedingt erforderlich bis 10. Dez. an L. und W. Klossner, Telefon 601 00 74

28. Dez. Neuweilerstrasse 11.30 Uhr (Endstation 8er-Tram)

Abmarsch 11.35 Uhr.

Schöne Jahresabschlusswanderung zu Münsterkäse und Edelzwicker ins kleine Elsässer-Dorf Neuwiller. Fröhlicher Rückweg durchs Mülibachtäli nach Allschwil. FF und ID-Karte nicht vergessen.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

11. Januar Schalterhalle SBB

Abfahrt 12.49 Uhr nach Rhein-12.35 Uhr

felden/Zeiningen.

Wanderung über Thalmatt nach

Rheinfelden.

L. und W. Klossner Leitung

25. Januar Aeschenplatz (Reigoldswilerbus) 12.10 Uhr Abfahrt 12.18 Uhr nach Lauwil. Abwechslungsreiche Wanderung

nach Ziefen.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

Theater, Tramhaltestelle 15. Feb. 12.30 Uhr

Abfahrt 12.38 Uhr nach Oberwil. Wanderung auf Schleich- und

Umwegen nach Ettingen.

Leitung L. und W. Klossner

Schalterhalle SBB 22. Feb.

11.30 Uhr Abfahrt 11.42 Uhr nach Laufen,

mit dem Postauto um 12.13 Uhr

nach Blauen.

Beschauliche Wanderung nach

Nenzlingen.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

15. März Schalterhalle SBB

11.20 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach/

Wintersinger-Höhe. Zwei-Va-

rianten-Wanderung nach Buus.

Leitung L. und W. Klossner

Schalterhalle SBB 29. März

12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal.

Wanderung durchs Oristal nach

Lupsingen.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer Donnerstaggruppe

4-5 Stunden Leitung

Margrit Burgener Telefon 601 19 54

und weitere LeiterInnen

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 bekannt.

Freitaggruppe 1

2 Stunden Leitung

Annemarie Zurflüh

Telefon 421 56 16

Aeschenplatz (14er-Tram) 9. Dez. 12.30 Uhr

Abfahrt 12.34 Uhr nach Pratteln. Adventsbummel: Adler -

Talhölzli – Pratteln.

6. Januar Schalterhalle SBB

13.10 Uhr Abfahrt 13.25 Uhr nach Liestal.

mit Postauto nach Hersberg. Wanderung: Grossacher – Halmet - Hirsacher - Olsberg.

3. Feb. Schalterhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Frick, mit

Postauto nach Kaisten. Wanderung: Chilerüti – Ellebüel – Frick.

3. März Theater (10er-Tram)

12.40 Uhr Abfahrt 12.50 Uhr nach Flüh, mit

Postauto nach Hofstetten. Wanderung: Witterswiler-Berg

- Grundmatt - Hofstetten.

Freitaggruppe 2

ca. 11/2 Stunden Leitung

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

16. Dez. Theater (10er-Tram)

12.40 Uhr

Abfahrt 12.50 Uhr nach Flüh, mit Bus nach Hofstetten. Kurzwanderung verbunden mit einem

Weihnachtsfestli.

Anmeldung bis 12. Dezember über Telefon 461 56 94.

13. Januar Station «Niederholz» (6er-

Tram)

12.45 Uhr Abmarsch 13.00 Uhr; Wanderung der Wiese entlang nach Kleinhüningen. Einkehr in Kleinhü-

ningen.

27. Januar Schalterhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Rhein-

felden. Wanderung nach Möh-

10. Feb. Schalterhalle SBB

11.50 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach Grellin-

gen und mit Postauto über Bretzwil nach Lauwil. Wanderung

nach Reigoldswil.

24. Feb. Schalterhalle SBB

Abfahrt 12.30 Uhr nach Sissach/ 12.15 Uhr

Sommerau. Wanderung nach

Rünenberg.

10. März Schalterhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Rheinfel-

den und mit dem Postauto nach Buus. Wanderung über Heimeren - Stockacher nach Bad Mai-

sprach. Einkehr in Maisprach.

24. März Allschwil (Endstation 6er-Tram) 12.45 Uhr

Abmarsch 13.00 Uhr nach Schö-

nenbuch; daselbst Einkehr.

Samstag-/Sonntaggruppe

2-3 Stunden Diverse LeiterInnen

Schalterhalle SBB Sonntag

Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen 8. Januar 12.10 Uhr und mit Bus bis Liesberg-Bahn-

hof. Wanderung der Birs entlang bis Laufen (ca. 21/4 Std.).

R. Waech, Telefon 281 33 94

Leitung

Sonntag Allschwil (Endstation 6er-Tram) 12. Feb. Abmarsch 12.40 Uhr.

12.35 Uhr Wanderung dem Mülibach ent-

lang - Oser-Denkmal - Biel-Benken (ca. 21/4 Std.)

R. Waech, Telefon 281 33 94

Sonntag Schalterhalle SBB 26. März Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen/

12.10 Uhr

Leitung

Leitung

Bärschwil. Wanderung über Grindel - Stürmerkopf - Planetenweg nach Laufen (ca. 21/2 Std.). Am Schluss Einkehr mit

währschafter Verpflegungsmöglichkeit.

L. u. W. Klossner, Tel. 601 00 74



Aus unserem umfangreichen Fitness-Sortiment.

STRATOS Fr. 998.-