Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1995-1996)

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: 27.11.2025

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

SPRACHKURSE/SENIORENSPORT

Donnerstag

10.30-11.45 Uhr Zeit Brüglingerstrasse 113 Ort Monique Mattarelli Leitung Fr. 100.- für 10x11/2 Lektionen Kosten

Kursbeginn 19. Oktober

Deutsch für Fremdsprachige

Grundstufe für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ein wenig Vorkenntnissen.

Einfache Konversation in kleinem Kreis, in entspannter Atmosphäre. Wir lernen, uns in Alltagssituationen auszudrücken.

Montag

15.15-16.30 Uhr Zeit Luftgässlein 3, Kursraum Ort Erna Widmer Leitung

Fr. 220. – für 20 x 11/2 Lektionen Kosten

Kursbeginn 16. Oktober

Polnisch für AnfängerInnen

Dienstag

Zeit 13.30-14.45 Uhr Ort Brüglingerstrasse 113

Ella Kuc Leitung

Fr. 220. – für 20 x 11/2 Lektionen Kosten

Kursbeginn 17. Oktober

Latein für Fortgeschrittene

Donnerstag

Zeit 9.30-10.45 Uhr Ort Luftgässlein 3, Kursraum Leitung Manfred Hauser

Kosten Fr. 160. – für 15 x 1¹/₂ Lektionen

Kursbeginn 19. Oktober

Weitere Spezialangebote

English Conversation Club, Russisch

Information und Anmeldung für alle Kurse: Montag - Freitag, 08.30 - 12.00 Uhr am Luftgässlein 3 oder über Telefon 272 30 71

Seniorensport





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



Halbjahres-Abonnement

Fr. 75.-

Grossbasel

Christoph-Merian-Schulhaus

Emanuel-Büchel-Strasse 45 Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag 09.00, 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 17.00 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

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 09.00 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24 Dienstag 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23 Freitag 14.30 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

SENIORENSPO<u>RT</u>

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 14.30 Uhr

Radsporthalle

Luzernerringbrücke 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 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, 10.00 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



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

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Dienstag

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr

14.00 Uhr, 14.45 Uhr

15.30 Uhr, 16.15 Uhr

08.30 Uhr, 09.15 Uhr

14.00 Uhr Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Dachrinnen ausbessern vom Fachmann in Ihrer Nachbarschaft



Danzeisen Söhne AG Spenglerei und Sanitär-Installationen

Basel: Alemannengasse 56, Telefon 691 46 00

Reinach: Baslerstrasse 12 a, Telefon 711 62 62 – wir kommen sofort!

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse Dienstag 16.30 Uhr

Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr

(*Wassertiefe 2m)

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, 3. Oktober – 12. Dezember		
Abfahrts-	08.35 Uhr Mustermesse		
zeiten	vis-à-vis Taxistand Riehenring		
	08.45 Uhr Gartenstrasse (Bank-		
	verein-Gebäude)		
Kosten	pro Mal: Fr. 11 Eintritt und		
	Fr. 10.– Carfahrt		
	(einmaliger Organisationsbeitrag		
	Fr. 4.– pro Kur)		

Volkstanzen

Anmeldung nicht erforderlich

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.-

7eit

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143 Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12 Freitag, 14.30 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. 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, 27. Oktober
Zeit	15.00-16.00 Uhr
Ort	Stephanus Kirchgemeindehau
	Furkastrasse 12
Leitung	E. Appenzeller, L. Herrmann
Datum	Montag, 6. November

Datum Zeit Ort Leitung	Montag, 6. November 09.30–10.30 Uhr Alterszentrum Zum Wasserturm Giornicostrasse 144 H. Löbb, E. Schütze
Datum Zeit Ort Leitung	Freitag, 17. November 15.00–16.00 Uhr Alterszentrum Alban-Breite Zürcherstrasse 143 E. Mollenkopf
Datum	Freitag, 24. November

09.30-10.30 Uhr

Ort Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Leitung Y. Knöri, U. Stalder
Anmeldung nicht erforderlich
Mitnehmen Bequeme, flache Schuhe oder

Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe)

NEU: Round Dances

Round Dances sind Paartänze aus Amerika mit vorgeschriebenen Figurenfolgen im Twostepund Walzerrhythmus. Sie stammen teilweise aus der Volkstanz-Tradition, teilweise aus dem Gesellschaftstanz (Old Time Tänze).

Im Kurs lernen wir die Figurenfolgen Schritt für Schritt. Zur Auflockerung und zum Vergnügen tanzen wir passende Mixer.

Wenn Sie ein gutes Rhythmusgefühl und Freude an Paartänzen haben (auch Frauenpaare sind möglich), dann melden Sie sich allein oder mit Partnerln an.

Daten	Freitag, 27. Oktober – 8. Dezember		
	(6x ohne 17. November)		
Zeit	14.30-16.00 Uhr		
Ort	Brüglingerstrasse 113		
Kleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe		
Leitung	Susanne Bolliger Heuss		
Kosten	Fr. 45.– (6 x 90 Min.)		
Anmeldung	erforderlich		

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.

Daten	Dienstag, 17. Oktober – 19. Dezember (10x)
Zeit	14.30-15.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise fran- çaise, Holbeinplatz 7
Leitung	Franziska Thomke
Kosten	Fr. 70.—
Anmeldung	erforderlich

Gymnastik und Tanz

Anmeldung erforderlich

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, 20. Oktober – 22.
	Dezember (10x)
Zeit	08.30 und 09.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum im Begegnungs-
	zentrum Gundeldingen, Bruder-
	holzstrasse 104
Leitung	Suzy Egli
Kosten	Fr. 50.—

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, 25. Oktober – 13.
	Dezember (8x)
Zeit	14.30-15.30 Uhr

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

Leitung Hilda Jauslin Fr. 40.-Kosten Anmeldung erforderlich

NEU: Tai Chi Chuan für Anfänger

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System sanfter Körperübungen, die die Aufgabe haben, das Chi = die Lebensenergie zum Fliessen zu bringen und zu harmonisieren. Seine äussere Form sind fliessende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung, ausgeführt werden. Auf den Organismus wirken sie kräftigend, beugen Krankheiten vor und weisen meditative Wirkungen auf. Tai Chi Chuan ist aufgrund seiner sanften Bewegung geeignet für jedes Alter.

The second was a second	
Daten	Montag 23. Oktober - 11.
	Dezember (8x)
Zeit	09.00-10.00 Uhr
Ort	Brüglingerstrasse 113
Leitung	Pascale Rosset
Kosten	Fr. 64.—

Anmeldung erforderlich bis 16. Oktober

Selbstverteidigung

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

Danuaretan 40 Oktober

Grundkurs

Daten	Donnerstag, 19. Oktober – 7.
	Dezember (8x)
Zeit	09.00-10.30 Uhr
Ort	Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Seiteneingang des Warenhauses «Rheinbrücke» an der Utengasse.
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
Leitung Kosten	Margrit Hauert Fr. 120.— (8x90 Min.)
Anmeldung	

Aufbaukurs

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

Datum	Mittwoch, 18. Oktober - 6.
	Dezember (8x)
Zeit	09.15-10.15 Uhr

Ort Schafgässlein 4/6, Fitness women

in motion

Kleidung Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (kei-

ne Turnschuhe)

Leitung Margrit Hauert Fr. 80.- (8x60 Min.) Kosten 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.

Daten	Montag, 16. Oktober - 18.
	Dezember (10x)
Zeit	10.15-11.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Koston	Fr 100 —

Daten	Dienstag, 17. Oktobe	r –	19.
	Dezember (10x)		

15.15-16.15 Uhr Zeit Reiterstrasse 48 Ort

Roger Stutz, Atemtherapeut Leitung Kosten Fr. 100.-

Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein

Umziehen nötig)

Anmeldung erforderlich

Tageskurs

Datum

Zeit	09.00-12.30 Uhr
	und 15.00-16.30 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 75.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein

Freitag, 27. Oktober

Umziehen notig)

Anmeldung erforderlich bis 16. Oktober

Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Daten	Donnerstag, 19. Oktober-
	21. Dezember (10x)
Zeit	09.00-10.00 Uhr / 10.00-11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungs- schulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemtherapeutin

Fr. 100.-Kosten

Kleidung Bequeme Kleidung, Socken

Anmeldung erforderlich

NEU: Atem, Bewegung und Musik

Aufbau und Erholung der vitalen Kräfte im ruhigen Üben und in Bewegung. Im spielerischen und tänzerischen Bewegen hilft die musikalische Begleitung am Klavier die Bewegungsabläufe unseren Bedürfnissen und Möglichkeiten gemäss zu gestalten.

Daten	Mittwoch, 25. Oktober-13.
	Dezember (8x)
Zeit	09.30-11.00 Uhr
Ort	Entenweidsaal
Leitung	Sabina Bay
Kleidung	Gymnastikbekleidung
Kosten	Fr. 160 (8x90 Min.)
Anmeldung	erforderlich

Corso di ginnastica

La Pro Senectute organizza nuovi corsi di ginnastica in lingua italiana per la terza età.

Quando	giovedì, 19 ottobre – 21 di- cembre (10x)
Inizio	Da le 09.00 fino le 10.00
Dove	Brüglingerstrasse 113
Direttrice	Monique Mattarelli
Prezzo	Fr. 50.—
Iscrizione	necessario

Minitennis

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

mose noug.	
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 und 10.00 Uhr
Ort	St. Jakobshalle
Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 100.— Juli — Dezember 1995 (17 Wochen)
Ausrüstung	Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle
Anmeldung	werden zur Verfügung gestellt. erforderlich

Tischtennis

Tag/Zeit	Donnerstag 09.00 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus
	Matthäus
	Klybeckstrassse 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 Spielort Montag bis Freitag vormittags 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

Quartals-Abonnement Halbjahres-Abonnement Einzelbeitrag

Fr. 40.-Fr. 70.-Fr. 4.-



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

Tag/Zeit Treffpunkt

Donnerstag, 09.00-ca. 10.15 Uhr 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 Wit-

terung.

Anmeldung nicht erforderlich

Laufträff

Quartals-Abonnement Fr. 40.-Halbjahres-Abonnement Fr. 70.-**Einzelbeitrag** Fr. 4.- Laufen (Jogging) mit Gymnastik, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern. Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kleidung

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

terung.

Anmeldung nicht erforderlich

Ort

Allschwilerwald

Tag/Zeit Treffpunkt

Donnerstag, 09.00-ca. 10.15 Uhr 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.

Oder

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

Treffpunkt

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

Rückenschwimmkurs für Anfänger

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

Dienstag, 24. Oktober - 12. Daten Dezember (8x)

Zeit 11.00-11.45 Uhr

Schwimmbecken des Kantons-Ort spitals, Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Fr. 80.-Kosten Anmeldung erforderlich

Rücken-/Brustschwimmkurs

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

Dienstag, 24. Oktober - 12. Daten Dezember (8x)

Zeit 10.15-11.00 Uhr

Schwimmbecken des Kantons-Ort spitals, Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.-Anmeldung erforderlich

Walken

• Der Begriff für eine neue Sportart. Bedeutet «schnellstmögliches Marschieren» oder «sportliches Gehen», ist aber nicht zu verwechseln mit Wandern, Spazieren oder

Gelenkschonender und weniger erschöpfend als Jogging.

• Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit in einer Trainingseinheit.

• Eine Freiluftsportart, die in der Gruppe doppelten Spass macht und damit auch eine Bereicherung der zwischenmenschlichen Beziehungen.

Bekleidung Komfortable Schuhe, in denen Sie

sich wohl fühlen, bequeme Sport-

bekleidung

Jeden Freitag, 09.00-10.00 Uhr Zeit Besammlung: 08.45 Uhr

> Vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob

benutzen).

Vreni Glättli Leitung Fr. 4.- pro Mal Kosten Anmeldung nicht erforderlich

Ort

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

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

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April-Oktober Fr. 40.-Einzelbeitrag pro Fahrt Fr. 4.-

Mo 11.9. Schorenweg 117

(bei Sportplatz Schorenmatte) 09.00 Uhr Der Wiese entlang nach Steinen ganztags

335 m ü. M. (Znüni) - Schlächtenhaus - Scheideck 541 m ü. M. -Kandern (Mittagessen) - Hammerstein - Binzen - Weil - Lange

Erlen (ca. 60 km)

Leitung: Godi Egloff

Birsfelden/Endstation Tram 3 Do 21.9. 09.00 Uhr Schweizerhalle - Augst - Rheinfelden (Znüni) - Möhlin - Zuzgen ganztags - Wegenstetten (Mittagessen) Ormalingen – Gelterkinden –

Pratteln - St. Jakob (ca. 65 km)

Leitung: Hugo Düblin

Mo 2.10. Schorenweg 117 (beim Sportplatz) 13.30 Uhr Lange Erlen – Thumringen – Lücke - Oetlingen - Haltingen - Lan-

ge Erlen (ca. 22 km) Jean-Pierre Périsset

Leitung

Do 12.10. Hegenheimerstrasse Alter Zoll Hegenheim - Hagenthal-le-Bas 13.30 Uhr - Rest. Studerhof - St. Blaise -

Leymen – Binningen (ca. 30 km)

Leitung Hugo Düblin

Mo 23.10. Dorenbachcenter Binningen 13.30 Uhr Oberwil - Therwil - Ettingen -

Aesch - Dornach - Rückweg der Birs entlang nach Münchenstein

(ca. 25 km) Kurt Knecht Leitung

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 Auskunft

Delphine und Fritz Scotzniovsky, Telefon 313 26 09

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

21/2-3 Stunden Leitung

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

Schalterhalle SBB 25. Sept.

11.10 Uhr Abfahrt 11.23 Uhr nach Laufen

und mit Bus bis Liesberg-Dorf. Wanderung über Huggerwald nach Laufen. Wanderzeit ca. 3 Std.

8.-13. Okt. Wanderferien in Kandersteg

Auskunft u. Jacqueline Bloch Anmeldung Telefon 272 53 67

30. Okt. Schalterhalle SBB

11.25 Uhr Abfahrt 11.42 Uhr nach Grellingen und mit Bus bis Nunningen. Wanderung über Distel nach See-

wen.

27. Nov. Aeschenplatz Tram 10 11.15 Uhr Abfahrt 11.25 Uhr nach Dornach und mit Bus bis Gempen. Wanderung über Stollenhäuser - Sulzchopf - Pratteln.

11. Dez. Schalterhalle SBB

Abfahrt ???, Auf Schusters Rap-10.30 Uhr pen! Kosten: ca. Fr. 20.- inkl. einfachem Mittagessen. Wanderschuhe, U-Abo und Halbtax-Abo mitnehmen.

> Anmeldung bis spätestens 1. Dezember an Heidi Gunti, Telefon 421 03 74

(Teilnehmerzahl beschränkt)

Dienstaggruppe 1

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

Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87 **Esther Stauffer** Telefon 271 76 16

12. Sept. Schalterhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal. Umsteigen ins Waldenburgerli: 13.05 Uhr nach Lampenberg und mit Bus um 13.22 Uhr nach Lampenberg Dorf. Wanderung nach Bubendorf über Schloss Wildenstein.

24. Okt. Schalterhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Laufen. Wanderung nach Röschenz -Laufen.

21. Nov. Schalterhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Laufen. Wanderung nach Brislach -

Zwingen.

19. Dez. Aeschenplatz (Bus 70)

12.35 Uhr Abfahrt 12.48 Uhr nach Augst.

Wanderung nach Füllinsdorf (Schönthal).

Dienstaggruppe 2

2-21/2 Stunden Leitung

Lilly und Willy Klossner

Telefon 601 00 74

3. Okt. Schalterhalle SBB

10.20 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden/Mooshof. Wanderung

Anwilerweiher - Rothenfluh.

Schalterhalle SBB 7. Nov.

Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach/ 11.20 Uhr Nusshof. Wanderung Chienberg

- Gelterkinden.

5. Dez. Schalterhalle SBB

11.20 Uhr Abfahrt 11.35 Uhr nach Möhlin/Wallbach. Wanderung Rö-

mische Warte - Riburg.

Mittwochgruppe 1

21/2-3 Stunden Leitung

Zita und Peter Kuhn

Telefon 481 45 66

Schalterhalle SBB 13. Sept.

09.15 Uhr

Abfahrt 09.34 Uhr nach Stein. Wanderung am Rhein entlang nach Wallbach (Mittag). Zum zweiten Teil der Wanderung fahren wir mit dem Bus nach Möhlin. Von dort wandern wir durch den Wald zum Rhein hinunter bis

Rheinfelden.

4. Okt. 09.30 Uhr

Aeschenplatz (Reigoldswilerbus) Abfahrt 09.48 Uhr nach Arboldswil. Wanderung über Titterten nach Oberdorf (Mittag) und weiter der vorderen Frenke entlang

nach Hölstein.

Montag, 16. und Dienstag, 17. 18. Okt. Oktober gibt Telefon 481 45 66 bekannt, wo und wann wir uns treffen.

Schalterhalle SBB 8. Nov.

Abfahrt 10.15 Uhr nach Mumpf. 10.00 Uhr Wir wandern nach Obermumpf (Mittag) und weiter Richtung Schupfart, über Sichternhof hinunter nach Münchwilen - Stein.

Aeschenplatz (Reigoldswilerbus) 22. Nov. Abfahrt nach Reigoldswil. 09.00 Uhr Wanderung nach Lauwil (Mittag) und weiter bis Bretzwil.

Schalterhalle SBB 6. Dez.

Abfahrt 09.30 Uhr nach Gelter-09.15 Uhr kinden/Waldegg. Wanderung über Rickenbacher-Höchi nach Maisprach (Mittag) und weiter bis Magden, eventuell bis Rheinfelden.

Birsfelden/Hard (Endstation Tram 3) 20. Dez. Kleine Wanderung mit anschlies-15.00 Uhr sendem Weihnachtsfestli.

Anmeldung bitte bis spätestens Dienstag, 19. Dezember (Platzzahl beschränkt).

Mittwochgruppe 2

 $2-2^3/4$ Stunden Leitung

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

13. Sept. Schalterhalle SBB

10.00 Uhr 10.11 Uhr Abfahrt nach Gelter-

kinden/Salhöhe.

Wanderung über Morbachweid-Egg nach Anwil. Einkehr. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Wanderzeit ca. 21/4 Std.

L. und W. Klossner Leitung

27. Sept. Schalterhalle SBB

11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelter-

kinden. Mühelose Wanderung nach Maisprach.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

18. Okt. Schalterhalle SBB

11.00 Uhr Abfahrt 11.15 Uhr nach Laufenburg/Sulz. Wanderung Sulzer-

berg - Wettacher - Hornussen.

Leitung L. und W. Klossner

25. Okt. Schalterhalle SBB

11.30 Uhr Abfahrt 11.42 Uhr nach Laufen, mit Postauto (Abfahrt 12.18 Uhr) nach Röschenz. Wanderung

über Schützenebnet und Dorfhollen nach Kleinlützel. Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

15. Nov. Schalterhalle SBB

Abfahrt 12.11 Uhr nach Liestal/ 12.00 Uhr Hersberg. Wanderung Dornhof

Schönenberg – Rheinfelden.

L. und W. Klossner Leitung

29. Nov. Schalterhalle SBB

12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach Liestal, mit Postauto (Abfahrt 12.31 Uhr) bis Abzweigung Hersberg. Wanderung um das Stächpalmenhegli und Burgruine Altenberg bis

Giebenach.

L. Ottenburg, J. Kieffer Leitung

13. Dez. Schalterhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.50 Uhr zum Adventsbummel. Wanderzeit ca. 11/4 Std. Anschliessend Advents- und Jahresabschlussfeier.

Anmeldung unbedingt erforderlich bis 6. Dez. 95 an:

L. und W. Klossner. Telefon 601 00 74

27. Dez. Allschwil, Endstation Tram 6 11.20 Uhr Abfahrt 11.26 Uhr nach Schö-

nenbuch. Wanderung zum Elsässerdorf Neuwiller.

Einkehr ins heimelige Restaurant Starck. Beschwingter Heimweg nach Oberwil.

ID und FF. nicht vergessen! L. Ottenburg, J. Kieffer

Donnerstaggruppe 1

4-5 Stunden Leitung

Leitung

Margrit Burgener Telefon 601 19 54 und weitere LeiterInnen

Schalterhalle SBB 7. Sept.

08.15 Uhr Abfahrt 08.30 Uhr nach Oltingen. Wanderung: Anwil - Lim-

pers - Asp. Picknick.

H. Dürrenberger Leitung:

14. Sept. Badischer Bahnhof

07.00 Uhr Abfahrt 07.21 Uhr nach Zell und mit dem Bus zum Hebelhof (Kollektivbillett). Wanderung: Herzogenhorn - Bernau Kreuz -

Wiesenquelle - Hebelhof. Picknick.

Leitung: M. Burgener

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00-18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

21. Sept. Schalterhalle SBB

08.00 Uhr Abfahrt 08.14 Uhr nach Zurzach. Wanderung: Achenberg -Koblenz - Full. Picknick.

Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

28. Sept. Schalterhalle SBB

07.00 Uhr Abfahrt 07.23 Uhr nach Saignelégier. Wanderung: Spiegelberg - Le Noirmont - Les Breuleux - Le Roselet - Saignelégier.

Picknick.

Leitung: M. Burgener

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 23 16 am Mittwoch von 12.00-18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

1.-7. Okt. Wanderwoche in Locarno

Schalterhalle SBB 12. Okt.

Abfahrt 07.22 Uhr nach Gäns-07.00 Uhr

brunnen - Welschenrohr. Wanderung: Wolfsschlucht Tannmatt - Mieschegg - Gänsbrunnen. Picknick oder Restau-

M. Lüdi, T. Fingerlin Leitung:

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00-18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

19. Okt. Schalterhalle SBB

08.30 Uhr Abfahrt 08.51 Uhr nach Frick -Staffelegg. Wanderung: Chal-

tenbrunnen – Gisliflue – Thalheim - Ruine Schenkenberg - Staffelegg. Picknick oder Restaurant.

Leitung M. Burgener

26. Okt. Treffpunkt Tramhaltestelle 09.00 Uhr Flüh mit Postauto bis Chall-

höhe. Wanderung: Ettingen -Münchenstein. Picknick oder

Restaurant. B. Bernert

Leitung

2. Nov. Schalterhalle SBB

Abfahrt 08.22 Uhr nach Laufen -08.10 Uhr Kleinlützel. Wanderung: Stationenweg - Bergmattenhof -

Metzerlenchrüz - Mariastein -Flüh. Picknick oder Restaurant. M. Burgener

Leitung

Schalterhalle SBB 9. Nov.

Abfahrt 08.53 Uhr nach Olten. 08.30 Uhr Wanderung: Sählischlössli - En-

gelberg - Aarburg - Olten. Picknick oder Restaurant.

M. Lüdi, T. Fingerlin Leitung

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00-18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

16. Nov. Schalterhalle SBB

Abfahrt 09.15 Uhr nach Möh-09.00 Uhr

lin - Wegenstetten. Wanderung: Fürstenhof - Reckedal -

Zuzgen – **Mumpf.** Restaurant.

Leitung M. Burgener

23. Nov. Aeschenplatz (Bus 70)

Abfahrt 09.18 Uhr nach Augst. 09.10 Uhr Wanderung: Arisdorf - Olsberg -

Rheinfelden. Restaurant.

B. Bernert Leitung

30. Nov. Schalterhalle SBB

08.30 Uhr Abfahrt 08.53 Uhr nach Eptingen

Wanderung: Chall - Rumpel -Trimbach. Restaurant.

M. Lüdi, T. Fingerlin Leitung

Dezember - März findet jeden Donnerstag eine Winterwanderung statt. Telefon 261 32 16 gibt am Mittwoch von 12.00-18.00 Uhr Treffpunkt und Ziel bekannt.

Donnerstaggruppe 2

2-3 Stunden Leitung

Hansjörg Salathé Telefon 601 46 85 Bärbel Burkhard Telefon 481 17 45

28. Sept. Bushaltestelle Wenkenhof

14.00 Uhr (Linie 32)

Wanderung über das Wenkenköpfli nach Inzlingen. Einkehr in Inzlingen. Zurück über den Maienbühlhof zur Tramhaltestelle Riehen Grenze (Linie 6). ID und DM nicht vergessen.

Tramhaltestelle Weilstrasse 19. Okt. 13.30 Uhr (Tram 6)

> Wanderung über den Tüllingerhügel. Einkehr in Oetlingen zu «Neuem und Bauernbrot».

Zurück durch die Reben zur Weilstrasse.

ID und DM nicht vergessen!

23. Nov. Bushaltestelle Bettingen (Linie 32) 14.00 Uhr

> Wanderung über die Chrischona nach dem Rührberg. Einkehr zu einem Bauernzvieri. Zurück über den Kaiser nach Bettingen.

Wenkenhof nach Riehen Dorf.

ID und DM nicht vergessen.

Bushaltestelle Friedhof Hörnli 7. Dez. Wanderung entlang des Grenz-13.00 Uhr weges nach Bettingen. Einkehr im Basler Hof. Zurück über den Freitaggruppe 1

2 Stunden Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

8. Sept. Schalterhalle SBB

12.10 Uhr Abfahrt 12.25 Uhr nach Liestal.

Mit Bus nach Titterten. Wanderung: Titterten, Gugger, Egghübel, Brunnenstieg, Niederdorf.

13. Okt. Heumattstrasse

08.00 Uhr (vis-à-vis Bahnhof SBB)

Ausflug ins Emmental. Abfahrt 08.15 Uhr mit Achermann Car. Wunderschöne Fahrt auf die Moosegg. Wanderung: Höhenweg von der Moosegg über Mützlenberg nach Lüderswil. Einkehr oder Picknick auf der Moosegg. Kosten für Fahrt Fr. 29.- pro Person, Nichtwanderer sind auch willkommen!

Anmeldung erforderlich bis 15. September, Telefon 421 56 16

Schalterhalle SBB 17. Nov.

Abfahrt 13.22 Uhr nach Laufen. 13.00 Uhr

mit Postauto bis Fehren. Wanderung Lämmlismatt – Langi Rüti - Rohrholz - Breitenbach.

8. Dez. Theater (Tram 10)

Abfahrt 12.38 Uhr nach Therwil. 12.30 Uhr Adventsbummel: Fiechtenrainholz - Hinterberg - Rütiacker -

Oberwil.

Freitaggruppe 2

ca. 11/2 Stunden Leitung

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

15. Sept. Schalterhalle SBB

Abfahrt 12.34 Uhr nach Frick, 12.15 Uhr dann mit dem Postauto Richtung Kaistenberg. Ausstieg unterwegs. Wanderung: Ab Postauto nach

Ittental und weiter, u.a. entlang Biotop und Fledermaushöhle nach Kaisten.

Schalterhalle SBB 29. Sept.

12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach Möhlin und mit dem Postauto nach Zeiningen. Wanderung: Zeiningen -

Mumpf.

Schalterhalle SBB 6. Okt.

Abfahrt 12.30 Uhr nach Gelter-12.15 Uhr kinden, mit Bus bis Hemmiken. Wanderung: Hemmiken - Moos -

Ormalingen.

Tramhaltestelle Theater 20. Okt.

12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr mit 10er-Tram nach Oberwil. Wanderung dem Birsigwegli entlang nach Biel-

Benken.

3. Nov. Schalterhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Rheinfelden. Wanderung nach Mag-

den.

Schalterhalle SBB 24. Nov.

12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Duggin-

gen. Wanderung am Schloss Angenstein vorbei nach Aesch.

15. Dez. Schalterhalle SBB

13.05 Uhr Abfahrt 13.22 Uhr nach Laufen, mit Bus bis Breitenbach. Kurz-

wanderung nach Brislach zum Weihnachtsfestli.

Anmeldung unbedingt er-

forderlich bis 11. Dezember, Telefon 461 56 94, Frau Weber.

Sonntaggruppe

2-3 Stunden Diverse LeiterInnen

Schalterhalle SBB Sonntag

Laufen/Neumühle 10. Sept. 10.35 Uhr Abfahrt 10.56 Uhr nach Laufen

und mit der PTT nach Neumühle. Wir wandern auf den Glaserberg im Elsass. Picknick mitnehmen. Telefonische Anmeldung bis Freitag 8. September erwünscht.

L. Keller, Telefon 312 70 10 Leitung:

Sonntag 15. Okt.

Schalterhalle SBB

Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto (Abfahrt 11.20 Uhr 12.04 Uhr) nach Buuseregg. Wanderung nach Magden (ca. 2

Stunden, Steigung unbedeutend). L. Ottenburg Telefon 691 70 69 und J. Kieffer Telefon 601 68 09

Sonntagswanderung im November

im Schwarzen Brätt (Baslerstab) nachsehen oder Telefon 272 30 71

Im Dezember findet keine Sonntagswanderung statt.