Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (1995-1996)

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: 26.11.2025** 

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

# S P R A C H K U R S E / S E N I O R E N S P O R T

#### Weitere Spezialangebote

English Conversation Club, Latein, Italienisch lernen mit Bewegung

# Ab Januar 1996 neue Kurse für AnfängerInnen in

- Englisch
- Italienisch
- Spanisch

# Seniorensport





#### **Unfallversicherung**

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während der 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 08.25 Uhr, 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 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

# **Pro Senectute Kurszentrum**

St. Alban-Vorstadt 93

# Dienstag 10.00 Uhr **Eglise française**

Holbeinplatz 7

Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen)

Groupe de langue française

Lundi 09.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

#### Nuovo Centro Pro Senectute St. Alban-Vorstadt 93

lunedi, 10.30 ore

corso tenuto in lingua italiana

#### **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

# **Oekolampad Gemeindehaus**

Allschwilerplatz 22

Dienstag 09.30 Uhr (Männer), 14.30 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, 09.45 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 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 1996 Fr. 115.- (23 Wochen) Juli – Dezember 1996 Fr. 85.– (17 Wochen) Einzeleintritt Fr. 8.-

#### Grossbasel

#### **Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

09.30 Uhr (besetzt) Montag

10.15 Uhr (besetzt)

09.00 Uhr (besetzt) Dienstag

09.45 Uhr

Donnerstag 14.00 Uhr (besetzt)

#### Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)

09.00 Uhr, 09.45 Uhr Mittwoch

14.00 Uhr, 14.45 Uhr

# Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

09.30 Uhr, 10.15 Uhr Montag

14.00 Uhr, 14.45 Uhr

15.30 Uhr, 16.15 Uhr

08.30 Uhr, 09.15 Uhr Dienstag

14.00 Uhr

Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

#### Kleinbasel

#### Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag

16.45 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.

Dienstag,

9. Januar - 19. März

08.35 Uhr Mustermesse

Abfahrtszeiten

vis-à-vis Taxistand Riehenring

08.45 Uhr Gartenstrasse (Bank-

verein-Gebäude)

pro Mal: Fr. 11.- Eintritt und Kosten

Fr. 10.- Carfahrt

(einmaliger Organisationsbeitrag

Fr. 4.- pro Kur)

Anmeldung nicht erforderlich

#### Volkstanzen

Datum

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde. Anmeldung nicht erforderlich

Halbjahres-Abonnement

Fr. 75.-

# 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

# **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?

Tag Mittwoch

Zeit 16.00 – 17.00 Uhr Ort Isaak-Iselin-Schulh

Isaak-Iselin-Schulhaus, Hagentalerstrasse 46 / Ecke Strassbur-

gerallee (Obere Turnhalle)

Leitung Dorothée Siefert

Kosten Fr. 75.–

Anmeldung erforderlich, Tel. 321 6483 (abends)

#### 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**,

9. Januar - 26. März (10x)

ohne 21. und 28. Februar

Zeit 14.30 – 15.30 Uhr Ort Gymnastikraum der Eglise

française, Holbeinplatz 7
Franziska Thomke

Kosten Fr. 70.–

Anmeldung bis 18. Dezember

### **Gymnastik und Tanz**

Ein Kurs für bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren, die gerne moderne Musik hören und sich auch gerne dazu bewegen. Im Kurs werden Elemente aus der Jazzgymnastik geübt.

Datum Freitag,

12. Januar - 29. März (10x)

ohne 23.2. und 1.3.96

Zeit 08.30 und 09.30 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Suzy Egli Kosten Fr. 50.— Anmeldung bis 8. Januar

# **Kreatives Bewegen**

In diesem Kurs wollen wir auf vergnügliche Art unsere Beweglichkeit fördern. Wir werden uns mit Gymnastik aufwärmen; Lockerungs- und Entspannungsübungen lösen Verkrampfungen und tragen zu unserem Wohlbefinden bei; Musik regt zum freien Bewegen und Tanzen an.

Datum

Mittwoch,

10. Januar – 27. März (10x)

ohne 21. und 28.2.96

Zeit

10.30 – 11.30 Uhr

Ort

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

Leitung

Kosten

Fr. 50.–

bis 8. Januar

# **NEU: Brain-Gym**

Anmeldung

Brain Gym ist eine einfache und tiefgreifende Methode, die durch Übungen das ganze Energiesystem integriert. Durch einfache und sanfte Bewegungen kann die Lebensenergie in ihrem Fluss unterstützt werden. Ein harmonischer Energiefluss verbessert das Sehen und Hören, die Konzentration und anderes mehr.

Datum Montag,

15. Januar - 25. März (10x)

ohne 26.2.96 09.00 – 10.00 Uhr

Zeit 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St. Alban-Vorstadt 93

Kleidung leichte bequeme Kleidung, Turnschläppli oder Socken mit Noppen

Leitung Elvira Paglino Anmeldung bis 8. Januar

#### NEU: Tai Chi Chuan für AnfängerInnen

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.

Datum Montag,

15. Januar – 25. März (9x)

Zeit 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Brüglingerstrasse 113
Leitung Pascale Rosset

Kosten Fr. 72.–

Anmeldung erforderlich bis 8. Januar

# 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,

18. Januar - 14. März (8x)

ohne 29.2.96

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 Margrit Hauert Kosten Fr. 120.– (8x90 Min.) Anmeldung bis 10. Januar

Authorating Dis Forsai

#### **Aufbaukurs**

**Zeit** 

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

Datum Mittwoch,

17. Januar – 13. März (8x)

09.15 - 10.15 Uhr

Ort Schafgässlein 4/6, Fitness women

in motion

Kleidung Gymnastik- oder Trainerhosen,

T-Shirt, Socken oder Schläppli

(keine Turnschuhe)

Margrit Hauert Fr. 80.— (8x60 Min.)

Anmeldung bis 10. Januar

#### **Atemkurse**

Leitung

Kosten

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.

8. Januar – 25. März (10x)

ohne 19. und 26.2.96

Zeit 10.15 – 11.15 Uhr Ort Reiterstrasse 48

Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut Kosten Fr. 120.— Anmeldung bis 5. Januar

Leitung

Dienstag, Datum 9. Januar - 26. März (10x) ohne 20. und 27.2.96 15.15 - 16.15 Uhr Zeit Reiterstrasse 48 Ort Roger Stutz, Atemtherapeut Leitung Fr. 120.-Kosten

Bequeme Kleidung, Socken (kein Kleidung

Umziehen nötig)

Anmeldung bis 5. Januar

Gemeinsames Angebot der Pro Senectute

Baselland und Basel-Stadt

Mittwoch, Datum 10. Januar - 27. März (10x)

ohne 21. und 28.2.96 10.00 - 11.00 Uhr

Zeit Reiterstrasse 48 Ort Roger Stutz, Atemtherapeut Leitung

Fr. 120.-Kosten

Bequeme Kleidung, Socken (kein Kleidung

Umziehen nötig)

Anmeldung bis 5. Januar

Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

# **Tageskurs**

Freitag, 2. Februar Datum 09.00 - 12.30 Uhr und Zeit 15.00 - 16.30 Uhr Reiterstrasse 48 Ort Roger Stutz, Atemtherapeut Leitung

Fr. 75.-Kosten

Bequeme Kleidung, Socken (kein Kleidung

Umziehen nötig)

Anmeldung bis 16. Januar

Gemeinsames Angebot der Pro Senectute

Baselland und Basel-Stadt

Donnerstag, Datum 11. Januar - 28. März (10x) 09.00 - 10.00 Uhr/ Zeit 10.00 - 11.00 Uhr Studio für Atem- und Bewegungs-Ort

schulung, Blotzheimerstrasse 28 Carmen Siegrist, Atemtherapeutin

Fr. 120.-Kosten

Leitung

Kleidung Bequeme Kleidung, Socken

Anmeldung bis 8. Januar

#### Corso di ginnastica

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

Inizio giovedì,

11 gennaio - 28 marzo (10x)

senza il 22 e 29 febbraio 09.00 - 10.00 ore Quando Centro Pro Senectute Dove

St. Alban-Vorstadt 93 Monique Mattarelli Direttrice

Fr. 50.-Prezzo Iscrizione necessario

#### **Minitennis**

Minitennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Mittwoch, 09.00 und 10.00 Uhr Tag/Zeit Ort St. Jakobshalle

Eva Guiglia Leitung

Fr. 135.- 10. Januar - 26. Juni Kosten (22x) / während der Schulferien

kein Minitennis.

Turnkleidung, Sportschuhe mit Ausrüstung Profil. Rackets und Softbälle wer-

den zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich

#### **Tischtennis**

Tag/Zeit Freitag, 14.30 Uhr

Lukas-Saal der Schmiedezunft Ort

Rümelinsplatz

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.

Montag bis Freitag vormittags Zeit Tenniszentrum Bächliacker Spielort Frenkendorf

> Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 250.-

(Oktober bis April) Sommer ca. Fr. 155 .-(April bis September)

Anmeldung erforderlich

### Kegeln

Kosten

Wöchentlich, 14.30 - 17.30 Uhr Auskunft über Ort und Wochentag bei: Paul Häring, Telefon 601 66 26

#### **Vita-Parcours**

Halbjahres-Abonnement **Einzelbeitrag** 

Fr. 70.-Fr. 4.- Vita-Parcours im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Einzelbeitrag Fr. 4.-

Donnerstag, 09.00 - ca. 10.15 Uhr Tag/Zeit 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.

Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung,

Regenschutz bei schlechter Wit-

terung.

Anmeldung nicht erforderlich

#### Laufträff

Halbjahres-Abonnement **Einzelbeitrag** 

Fr. 70.-Fr. 4.-

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

Einzelbeitrag Fr. 4.-

Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung

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

terung.

Anmeldung nicht erforderlich Allschwilerwald Ort

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 **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.

#### Rückenschwimmkurs für Anfänger

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

Daten Dienstag, 9. Januar - 12. März (8x) ohne 20. und 27. Februar Zeit 11.00 - 11.45 Uhr Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20 Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli Kosten Fr. 80.-Anmeldung bis 5. Januar

#### Rücken-/Brustschwimmkurs

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

Daten	Dienstag,	
	9. Januar - 12. März (8x)	
	ohne 20. und 27. Februar	
Zeit	10.15 – 11.00 Uhr	
Ort	Schwimmbecken des Kantons-	
	spitals, Eingang Hebelstrasse 20	
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli	
Kosten	Fr. 80	

#### Walken

Anmeldung bis 5. Januar

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

Jeden Feitag, 09.00 –10.00 Uhr	
Besammlung: 08.45 Uhr	
Vor dem Pro Senectutehaus	
St. Jakob, Brüglingerstrasse 113	
(Tram 14 und Bus 36, Parkplätze	
vis-à-vis bei der Sporthalle St	
Jakob benutzen).	
Vreni Glättli	
Fr. 4.– pro Mal	
nicht erforderlich	

#### 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

# Tagesausflüge mit Car zum «nächsten Schnee»

Datum	14. Dez. / 11. Jan. / 1. Feb.
Kosten:	Ca. Fr. 30 je nach Zielort
Anmeldung	his 6 Dezember

resp. 5. Januar und 24. Januar

#### Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der **Claraspital-Turnhalle**, Kleinriehenstrasse 79. Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

#### 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.–
Semesterbeitrag	Fr. 70.–

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

Mitnehmen Gute Schuhe, Regenschutz, Tramund Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt.

#### Montaggruppe

2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>–3 Stunden
Leitung
Jacqueline Bloch
Heidi Gunti
Rita Waech
Telefon 272 53 67
Telefon 421 03 74
Telefon 281 33 94

**11. Dez.** Schalterhalle SBB 10.30 Uhr Abfahrt ???. Auf

Abfahrt ???, Auf Schusters Rappen! Kosten: ca. Fr. 20.— inkl. einfachem Mittagessen. Wanderschuhe, U-Abo und Halbtaxabo mitnehmen. Anmeldung bis spätestens 1. Dez. an Heidi Gunti, Telefon 421 03 74 (Teilnehmerzahl beschränkt).



Neuweilerstr. (Endstation Tram 8) 29. Jan. 12.30 Uhr Abmarsch 12.35 Uhr, Wanderung: Allschwilerweiher - Herzogenmatt - Oser-Denkmal - Biel-

Benken.

Schalterhalle SBB 19. Feb.

Abfahrt 12.15 Uhr nach Rheinfel-12.00 Uhr den, mit Bus bis Magden. Wan-

derung nach Augst.

23. März Schalterhalle SBB

11.50 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach Gelter-

kinden, mit Bus bis Buuseregg. Wanderung über Unt. Farnsburg

- Buus - Maisprach.

Dienstaggruppe 1

1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 Stunden Leitung

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

19. Dez. Aeschenplatz (Bus 70)

12.35 Uhr Abfahrt 12.48 Uhr nach Augst.

Wanderung nach Füllinsdorf

(Schönthal).

16. Jan. Schalterhalle SBB

12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr nach Gelter-

kinden. Wanderung: Rothenfluh - Ormalingen - Gelterkinden.

Schalterhalle SBB 13. Feb.

Abfahrt 13.30 Uhr nach Fren-13.15 Uhr

kendorf. Wir wandern nach

Liestal.

Schalterhalle SBB 19. März

Abfahrt 12.30 Uhr nach Gelter-12.15 Uhr

> kinden, mit Bus bis Wenslingen. Wanderung über Oltingen nach

Anwil.

Dienstaggruppe 2

2-21/2 Std. Leitung

Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74

5. Dez. Schalterhalle SBB

11.20 Uhr Abfahrt 11.35 Uhr nach Möh-

lin/Wallbach. Wanderung Römische Warte - Riburg.

Im Januar wegen Feiertagen und Ferien keine Wanderung.

6. Feb. Schalterhalle SBB

11.00 Uhr Abfahrt 11.15 Uhr nach Laufen-

burg/Mettau. Wanderung über Frohalden Rheinsulz nach Lau-

fenburg.

5. März Theater Tramhaltestelle

11.00 Uhr Abfahrt 11.08 Uhr nach Roders-

dorf. Wanderung uf Schliichwäge uffe und abe, wei mer wette, kemme mir am Schluss no uf Hofstette.

Mittwochgruppe 1

2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-3 Stunden

Leitung Zita und Peter Kuhn Brigitte Helbing

Telefon 481 45 66 Telefon 601 26 25

6. Dez. Schalterhalle SBB

09.15 Uhr Abfahrt 09.30 Uhr nach Gelter-

kinden/Waldegg. Wanderung über Rickenbacher-Höchi nach Maisprach (Mittag) und weiter bis Magden, eventuell bis

Rheinfelden. Z.+P. Kuhn

20. Dez. 15.00 Uhr

Birsfelden/Hard (Endstation Tram 3) Kleine Wanderung mit anschliessendem Weihnachtsfestli.

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

Z.+ P. Kuhn

Haltestelle Margarethenpark 10. Jan.

11.30 Uhr (Tram 2 oder Bus 36)

> Wanderung übers Bruderholz -Predigerhof - Therwil nach Biel-Benken. Verpflegungsmöglichkeit.

B. Helbing

Schalterhalle SBB 7. Feb.

Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelter-11.15 Uhr

kinden. Wanderung über Ormalingen - Rothenfluh nach Anwil. Verpflegungsmöglichkeit.

B. Helbing

13. März Schalterhalle SBB

11.40 Uhr Abfahrt 11.53 Uhr nach Liestal,

mit Bus bis Seltisberg. Wanderung über Büren nach St. Pantaleon. Verpflegungsmöglichkeit.

B. Helbing

Mittwochgruppe 2

2-2<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Stunden

Leitung

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

Juliette Kieffer

13. Dez. Schalterhalle SBB

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

> resabschlussfeier. Anmeldung unbedingt er-

> forderlich bis 6. Dez. 95 an: L. und W. Klossner, Tel. 601 00 74

27. Dez. Allschwil, Endstation Tram 6 11.20 Uhr

Abfahrt 11.26 Uhr nach Schönenbuch. Wanderung zum Elsässerdorf Neuwiller. Einkehr ins heimelige Restaurant Starck. Beschwingter Heimweg nach Oberwil. ID und Ffrs. nicht vergessen!

L. Ottenburg, J. Kieffer Leitung

10. Jan.

Schalterhalle SBB

11.30 Uhr

Abfahrt 11.42 Uhr nach Grellingen. Wanderung über Chessi-

loch-Mur nach Breitenbach.

Leitung L. und W. Klossner

31. Jan. Theater (Tramhaltestelle)

11.10 Uhr Abfahrt 11.17 Uhr mit Tram 10 nach Flüh, mit Postauto (Abfahrt

12.00 Uhr) nach Challhöhe. Wan-

derung nach Laufen.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

14. Feb. Riehen Grenze (Endstation Tram 11.45 Uhr

6/Deutsche Seite)

Abfahrt 12.00 Uhr mit Extrabus nach Fischingen. Wanderung durch die Rebberge über Binzen-Oberweil nach Riehen. ID-Karte mitnehmen (keine DM). Fahrpreis für Extrabus ca. Fr. 3.50

- Fr. 5.- je nach Teilnehmerzahl.

20. März Schalterhalle SBB

Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelter-11.20 Uhr

kinden. Wanderung über Farns-

burg nach Buus.

27. März Schalterhalle SBB

Abfahrt 11.51 Uhr nach Frick mit 11.35 Uhr

Postauto (Abfahrt 12.19 Uhr) nach Densbüren. Wanderung

über Zeihen nach Effingen.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

Donnerstaggruppe 1

4-5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener und weitere LeiterInnen Telefon 601 19 54

Dezember - März findet jeden Donnerstag eine Winterwanderung statt. Tel. 261 32 16 gibt am Mittwoch von 12.00 - 18.00 Uhr Treff-

punkt und Ziel bekannt.

Donnerstaggruppe 2

2-3 Stunden Leitung

Hansjörg Salathé Bärbel Burkhard

Telefon 601 46 85 Telefon 481 17 45

7. Dez. 13.00 Uhr

Bushaltestelle Friedhof Hörnli

Wanderung entlang des Grenzweges nach Bettingen. Einkehr im Basler Hof. Zurück über den Wenkenhof nach Riehen Dorf.

29



**21. März** 14.00 Uhr

Eglisee (Tramhaltestelle 6 und 2) Wanderung durch die Langen Erlen zum Rest. Wiesengarten. Einkehr zum Zvieri. Zurück durch die Weilmatten zur Tramstation Pfaffenloh.

### Freitaggruppe 1

2 Stunden Leitung

Annemarie Zurflüh

Telefon 421 56 16

8. Dez. 12.30 Uhr Theater (Tram 10)

Abfahrt 12.38 Uhr nach **Therwil**. Adventsbummel: Fiechtenrainholz – Hinterberg – Rütiacker – **Oberwil**.

**5. Jan.** 12.40 Uhr

Aeschenplatz (Reigoldswilerbus) Abfahrt 12.48 Uhr nach Augst, umsteigen und weiter bis **Giebenach.** Wanderung: Im Bärenfels – Vogelsand – Egghof – **Arisdorf.** 

**2. Feb.** 13.15 Uhr

Schalterhalle SBB

Abfahrt 13.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto bis **Hemmiken.** Wanderung: Junkerschloss – Rinnholden – Hellikon – **Wegenstetten.** 

März
 12.35 Uhr

Schalterhalle SBB

Abfahrt 12.51 Uhr nach Frick und mit Postauto bis **Bänkerjoch**. Wanderung: Stockmatt – Rossegghof – **Wölflinswil** (ca. 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Std.).

#### Freitaggruppe 2

ca. 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Stunden Leitung Alice Weber Trudy Kaufmann

Telefon 461 56 94 Telefon 421 50 05

**15. Dez.** 13.05 Uhr

Schalterhalle SBB

Abfahrt 13.22 Uhr nach Laufen, mit Bus bis **Breitenbach.** Kurzwanderung nach **Brislach** zum Weihnachtsfestli.

Anmeldung unbedingt erforderlich bis 11. Dezember, Telefon 461 56 94, Frau Weber.

**12. Jan.** Schalterhalle SBB

12.05 Uhr

Abfahrt 12.22 Uhr nach **Laufen.** Wanderung vorbei an kleinen Weihern, Steinbruch und vielseitigem Marmorlager nach **Zwingen.** 

**26. Jan.** 12.00 Uhr

Aeschenplatz (Reigoldswilerbus) Abfahrt 12.18 Uhr bis Station **Kittler (Liestal).** Wanderung entlang der Ergolz bis **Augst.** 

**9. Feb.** 1 12.30 Uhr V

Tramstation Eglisee Wanderung durch den Wald und entlang der Wiese bis Weilstrasse (Rest. Wiesengarten).

**23. Feb.** 12.40 Uhr

Theater (Tram 10)

r Abfahrt 12.51 Uhr nach Flüh, mit Postauto bis **Mariastein**. Wanderung nach **Metzerlen**.

8. März 12.20 Uhr Theater (Tram 10)
Abfahrt 12.31 Uhr bis **Flüh.** Wan-

derung nach **Ettingen**.

**22. März** 12.35 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.53 Uhr nach Liestal, mit Postauto sofort weiter bis **Lupsingen**. Wanderung: Brüggli – Oristal – **Liestal**.

Sonntaggruppe

2–3 Stunden Diverse LeiterInnen

Im Dezember findet keine Sonntagwanderung statt.

14. Jan.

Schalterhalle SBB

12.00 Uhr

Abfahrt 12.22 Uhr nach Laufen. Rundwanderung über Röschenz und zurück nach **Laufen**.

**11. Feb.** 12.20 Uhr

Aeschenplatz (Tram 11) Abfahrt 12.30 Uhr nach **Reinach Süd.** Wanderung über Schlatthof – Schürhof – Gmeiniwald nach **Aesch.**  17. März Schalterhalle SBB

11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach,

mit dem Postauto (Abf. 12.13 Uhr) nach **Sissacherfluh**. Wanderung nach **Wintersingen**.

(Steigungen ca. 80 m)

Dauer ca. 2 Std.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

# Wir gratulieren

In diesem Jahr konnten folgende freitätige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihr Dienstjubiläum feiern:

#### 25 Jahre Mitarbeit

Wiesner Madeleine

Turnen

#### 20 Jahre Mitarbeit

Ogay Heidi Sobol Doris Bischofberger Barbara Senn Grasso Suzanne

Schwimmen Turnen Turnen

Malen

# 15 Jahre Mitarbeit

Bolliger Susanne Schaub Silvia Wehrli Helen Volkstanzen Schwimmen Kleider ändern

#### 10 Jahre Mitarbeit

Egli Suzy
Egloff Gottfried
Schlosser Marlis
Lüscher Elisabeth
Weber Alice
Denzler Joke
Meierhans Yvonne
Brüderlin Erika
Muggli Esther

Gymnastik und Tanz Velofahren Turnen Turnen Wandern Turnen Turnen Turnen Englisch

Wir gratulieren herzlich und danken Ihnen allen für Ihre Treue zu Pro Senectute.

