

**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:** 10.01.2026

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



## Weitere Spezialangebote

English Conversation Club, Latein, Italienisch lernen mit Bewegung

## Ab Januar 1996 neue Kurse für AnfängerInnen in

- Englisch
- Italienisch
- Spanisch

## Seniorensport



alter+sport



## Unfallversicherung

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

## 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  
lunedì, 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

## Weierweg 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



# SENIORENSPORT

## St. Markus Gemeindehaus

Kleinriedenstrasse 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  
Montag 09.30 Uhr (besetzt)  
10.15 Uhr (besetzt)  
Dienstag 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  
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 16.45 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.

Datum **Dienstag,**

**9. Januar – 19. März**

Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse  
vis-à-vis Taxistand Riehenring  
08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)

Kosten pro Mal: Fr. 11.– Eintritt und  
Fr. 10.– Carfahrt  
(einmaliger Organisationsbeitrag  
Fr. 4.– pro Kur)

Anmeldung nicht erforderlich

## Volkstanzen

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

Blutrainweg 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-Schulhaus, Hagentalerstrasse 46 / Ecke Strassburgerallee (Obere Turnhalle)
Leitung	Dorothee 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	<b>Dienstag, 9. Januar – 26. März (10x)</b> ohne 21. und 28. Februar
Zeit	14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
Leitung	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	<b>Freitag, 12. Januar – 29. März (10x)</b> 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	<b>Mittwoch, 10. Januar – 27. März (10x)</b> ohne 21. und 28.2.96
Zeit	10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Hagenthalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaak-Iselin-Schulhaus)
Leitung	Hilda Jauslin
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	bis 8. Januar

## NEU: Brain-Gym

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	<b>Montag, 15. Januar – 25. März (10x)</b> ohne 26.2.96
Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kleidung	leichte bequeme Kleidung, Turnschlappi 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	<b>Montag, 15. Januar – 25. März (9x)</b>
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	<b>Donnerstag, 18. Januar – 14. März (8x)</b> 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 Schlappi (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 120.– (8x90 Min.)
Anmeldung	bis 10. Januar

## Aufbaukurs

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

Datum	<b>Mittwoch, 17. Januar – 13. März (8x)</b>
Zeit	09.15 – 10.15 Uhr
Ort	Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schlappi (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 80.– (8x60 Min.)
Anmeldung	bis 10. Januar

## 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	<b>8. Januar – 25. März (10x)</b> 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



# SENIORENSPORT

**Datum** **Dienstag,**  
**9. Januar – 26. März (10x)**  
ohne 20. und 27.2.96  
**Zeit** 15.15 – 16.15 Uhr  
**Ort** Reiterstrasse 48  
**Leitung** Roger Stutz, Atemtherapeut  
**Kosten** Fr. 120.–  
**Kleidung** Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)  
**Anmeldung** bis 5. Januar  
Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

**Datum** **Mittwoch,**  
**10. Januar – 27. März (10x)**  
ohne 21. und 28.2.96  
**Zeit** 10.00 – 11.00 Uhr  
**Ort** Reiterstrasse 48  
**Leitung** Roger Stutz, Atemtherapeut  
**Kosten** Fr. 120.–  
**Kleidung** Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)  
**Anmeldung** bis 5. Januar  
Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

## Tageskurs

**Datum** Freitag, 2. Februar  
**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 Umziehen nötig)  
**Anmeldung** bis 16. Januar  
Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

**Datum** **Donnerstag,**  
**11. Januar – 28. März (10x)**  
**Zeit** 09.00 – 10.00 Uhr/  
10.00 – 11.00 Uhr  
**Ort** Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28  
**Leitung** Carmen Siegrist, Atemtherapeutin  
**Kosten** Fr. 120.–  
**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  
**Quando** 09.00 – 10.00 ore  
**Dove** Centro Pro Senectute  
St. Alban-Vorstadt 93  
**Direttrice** Monique Mattarelli  
**Prezzo** Fr. 50.–  
**Iscrizione** necessario

## Minitennis

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

**Tag/Zeit** Mittwoch, 09.00 und 10.00 Uhr  
**Ort** St. Jakobshalle  
**Leitung** Eva Guiglia  
**Kosten** Fr. 135.– 10. Januar – 26. Juni (22x) / während der Schulferien kein Minitennis.  
**Ausrüstung** Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.  
**Anmeldung** erforderlich

## Tischtennis

**Tag/Zeit** Freitag, 14.30 Uhr  
**Ort** **Lukas-Saal der Schmiedezunft**  
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.

**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

**Halbjahres-Abonnement** **Fr. 70.–**  
**Einzelbeitrag** **Fr. 4.–**

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

Einzelbeitrag Fr. 4.–

**Tag/Zeit** Donnerstag, 09.00 – ca. 10.15 Uhr  
**Treffpunkt** 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 Witterung.  
**Anmeldung** nicht erforderlich

## Laufträff

**Halbjahres-Abonnement** **Fr. 70.–**  
**Einzelbeitrag** **Fr. 4.–**

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

Einzelbeitrag Fr. 4.–

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

**Anmeldung** nicht erforderlich

**Ort** **Allschwilerwald**

**Tag/Zeit** Donnerstag, 09.00 – ca. 10.15 Uhr  
**Treffpunkt** 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, 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.

**Daten** **Dienstag,**  
**9. Januar – 12. März (8x)**  
ohne 20. und 27. Februar

**Zeit** 11.00 – 11.45 Uhr  
**Ort** Schwimmbecken des Kantons-spitals, 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	<b>Dienstag, 9. Januar – 12. März (8x)</b> 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.–
Anmeldung	bis 5. Januar

## Walken

- 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

Zeit	Jeden Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr Besammlung: 08.45 Uhr
Ort	Vor dem Pro Senectutehaus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen).
Leitung	Vreni Glättli
Kosten	Fr. 4.– pro Mal
Anmeldung	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	bis 6. Dezember resp. 5. Januar und 24. Januar

## Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der **Claraspital-Turnhalle**, Kleinriedenstrasse 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, 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

**11. Dez.** Schalterhalle SBB  
10.30 Uhr 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).





# SENIORENSPORT

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

**19. Feb.** Schalterhalle SBB  
12.00 Uhr Abfahrt 12.15 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus bis **Magden**. Wanderung nach **Augst**.

**23. März** Schalterhalle SBB  
11.50 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus bis **Buuseregg**. Wanderung über Unt. Farnsburg – Buus – **Maisprach**.

## Dienstaggruppe 1

1½–2 Stunden

Leitung

Charlotte Lüchinger  
Esther Stauffer

Telefon 361 88 87  
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 **Gelterkinden**. Wanderung: Rothenfluh – Ormalingen – **Gelterkinden**.

**13. Feb.** Schalterhalle SBB  
13.15 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr nach **Frenkendorf**. Wir wandern nach **Liestal**.

**19. März** Schalterhalle SBB  
12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus bis **Wenslingen**. Wanderung über Oltingen nach **Anwil**.

## Dienstaggruppe 2

2–2½ Std.

Leitung

Lilly und Willy Klossner

Telefon 601 00 74

**5. Dez.** Schalterhalle SBB  
11.20 Uhr Abfahrt 11.35 Uhr nach **Möhl-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 Laufenburg/**Mettau**. Wanderung über Frohalden Rheinsulz nach **Laufenburg**.

**5. März** Theater Tramhaltestelle  
11.00 Uhr Abfahrt 11.08 Uhr nach **Roders-**

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

## Mittwochgruppe 1

2½–3 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 **Gelterkinden/Waldegg**. Wanderung über Rickenbacher-Höchi nach Maisprach (Mittag) und weiter bis **Magden**, eventuell bis **Rheinfelden**. Z.+P. Kuhn

**20. Dez.** Birsfelden/Hard (Endstation Tram 3)  
15.00 Uhr Kleine Wanderung mit anschliessendem Weihnachtsfestli.  
**Anmeldung bitte bis spätestens Dienstag, 19. Dezember** (Platzzahl beschränkt). Z.+P. Kuhn

**10. Jan.** Haltestelle **Margarethenpark**  
11.30 Uhr (Tram 2 oder Bus 36)  
Wanderung übers Bruderholz – Predigerhof – Therwil nach **Biel-Benken**. Verpflegungsmöglichkeit. B. Helbing

**7. Feb.** Schalterhalle SBB  
11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach **Gelterkinden**. 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

2–2¾ Stunden

Leitung

Lilly und Willy Klossner  
Liliane Ottenburg  
Juliette Kieffer

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

**13. Dez.** Schalterhalle SBB  
12.35 Uhr Abfahrt 12.50 Uhr zum Adventsbummel. Wanderzeit ca. 1¼ Std. Anschliessend Advents- und Jahresabschlussfeier.  
**Anmeldung unbedingt erforderlich 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 **Grelingen**. Wanderung über Chessiloch-Mur nach **Breitenbach**. L. und W. Klossner

Leitung

**31. Jan.** Theater (Tramhaltestelle)  
11.10 Uhr Abfahrt 11.17 Uhr mit Tram 10 nach Flüh, mit Postauto (Abfahrt 12.00 Uhr) nach **Challhöhe**. Wanderung nach **Laufen**. L. Ottenburg, J. Kieffer

Leitung

**14. Feb.** Riehen Grenze (Endstation Tram 6/Deutsche Seite)  
11.45 Uhr 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  
11.20 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach **Gelterkinden**. Wanderung über Farnsburg nach **Buus**.

**27. März** Schalterhalle SBB  
11.35 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Frick mit Postauto (Abfahrt 12.19 Uhr) nach **Densbüren**. Wanderung über Zeihen nach **Effingen**. L. Ottenburg, J. Kieffer

Leitung

## Donnerstaggruppe 1

4–5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener

Telefon 601 19 54

und weitere LeiterInnen

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

## Donnerstaggruppe 2

2–3 Stunden

Leitung

Hansjörg Salathé  
Bärbel Burkhard

Telefon 601 46 85  
Telefon 481 17 45

**7. Dez.** Bushaltestelle Friedhof Hörnli  
13.00 Uhr Wanderung entlang des Grenzweges nach **Bettingen**. Einkehr im Basler Hof. Zurück über den Wenkenhof nach **Riehen Dorf**.





**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: Fichtenrainholz – 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**.

**2. März** 12.35 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.51 Uhr nach Frick und mit Postauto bis **Bänkerjoch**. Wanderung: Stockmatt – Rossegghof – **Wölflinswil** (ca. 2 1/2 Std.).

## Freitaggruppe 2

ca. 1 1/2 Stunden  
Leitung  
Alice Weber      Telefon 461 56 94  
Trudy Kaufmann      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.** 12.30 Uhr Tramstation Eglisee Wanderung durch den Wald und entlang der Wiese bis Weilstrasse (Rest. Wiesengarten).

**23. Feb.** 12.40 Uhr Theater (Tram 10) 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**. Wanderung nach **Ettingen**.

**22. März** 12.35 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.53 Uhr nach Liestal, mit Postauto sofort weiter bis **Lupsingen**. Wanderung: Bruggli – Oristal – **Liestal**.

## Sonntaggruppe

2–3 Stunden  
Diverse LeiterInnen

**Im Dezember findet keine Sonntagswanderung statt.**

**14. Jan.** 12.00 Uhr Schalterhalle SBB 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** 11.15 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach, mit dem Postauto (Abf. 12.13 Uhr) nach **Sissacherfluh**. Wanderung nach **Wintersingen**. (Steigungen ca. 80 m) ca. 2 Std.  
Dauer  
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

## Wir gratulieren

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

### 25 Jahre Mitarbeit

Wiesner Madeleine      Turnen

### 20 Jahre Mitarbeit

Ogay Heidi      Schwimmen  
Sobol Doris      Turnen  
Bischofberger Barbara      Turnen  
Senn Grasso Suzanne      Malen

### 15 Jahre Mitarbeit

Bolliger Susanne      Volkstanzen  
Schaub Silvia      Schwimmen  
Wehrli Helen      Kleider ändern

### 10 Jahre Mitarbeit

Egli Suzy      Gymnastik und Tanz  
Egloff Gottfried      Velofahren  
Schlosser Marlis      Turnen  
Lüscher Elisabeth      Turnen  
Weber Alice      Wandern  
Denzler Joke      Turnen  
Meierhans Yvonne      Turnen  
Brüderlin Erika      Turnen  
Muggli Esther      Englisch

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

