Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1995-1996)

Heft: 1

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

Zeit 14.00-14.50 Uhr

Ort Begegnungszentrum Gundeldin-

gen, Kursraum, Bruderholzstr. 104

Leitung Evelyne Alvarado Stufe leichtere Mittelstufe

Zeit 15.00-15.50 Uhr

Ort Begegnungszentrum Gundeldin-

gen, Kursraum, Bruderholzstr. 104

Leitung Evelyne Alvarado Stufe leichtere Mittelstufe

Freitag

Zeit 15.00–15.50 Uhr Ort Luftgässlein 3 Leitung Katja Chiaromonte Stufe leichtere Mittelstufe

Spanisch

Leitung

Donnerstag

Zeit 9.00-9.50 Uhr

Ort Seniorentreffpunkt Kaserne,

Klybeckstrasse 1b Rosa Streuli-Rodriguez

Stufe AnfängerInnen

Zeit 10.00-10.50 Uhr

Ort Seniorentreffpunkt Kaserne,

Klybeckstrasse 1b

Leitung Rosa Streuli-Rodriguez

Stufe Mittelstufe

Zeit 10.10-11.00 Uhr

Ort Alterssiedlung, Bachofenstrasse 1

Leitung Saúl Cáceres

Stufe Oberstufe/Konversation

Russisch für AnfängerInnen

Zeit Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr

(20 x 1 Lektion)
Ort Luftgässlein 3
Leitung Madeleine Szirt
Beginn 26. April 1995
Kosten Fr. 150.—
Anmeldung bis 12. April

Russisch für Fortgeschrittene

Zeit Mittwoch, 18.00-18.50 Uhr

(20 x 1 Lektion)
Ort Luftgässlein 3
Leitung Madeleine Szirt
Beginn 26. April 1995
Kosten Fr. 150.—
Anmeldung bis 12. April

Polnisch-Reisekoffer-Kurs

Sie erhalten Informationen über Polen, ein sehr interessantes und bisher wenig bekanntes Land. Zudem lernen Sie den allernötigsten Wortschatz, den Sie auf einer Reise nach Polen brauchen. Zeit Dienstag, 16.00-17.15 Uhr,

(20 x 1½ Lektionen)
Ort Brüglingerstrasse 113
Leitung Ella Kuc-Schneider
Beginn 4. April 1995
Kosten Fr. 240.—
Anmeldung bis 24. März

Polnisch für AnfängerInnen

Zeit Dienstag, 13.30–14.45 Uhr (20 x 1½ Lektionen)
Ort Brüglingerstrasse 113
Leitung Ella Kuc-Schneider
Beginn 4. April 1995

Kosten Fr. 240.— Anmeldung bis 24. März



Baseldytsch

«Rächt schwätzen und schryybe» Ein lockerer Lehrgang im Sommer mit Alt-

Ständerat Carl Miville-Seiler.

Zeit Dienstag, 17.00–17.50 Uhr (4 x) Daten 20./27. Juni, 4./11. Juli

Ort Luftgässlein 3
Leitung Carl Miville-Seiler

Kosten Fr. 30.— Anmeldung bis 14. Juni

Weitere Spezialangebote

Club de Conversation française, English Conversation Club, Latein, Keep fit class, «Bewegtes Italienischlernen». Nähere Informationen: Telefon 272 30 71, 8.00–11.30 Uhr.

BÖRSE

Sie suchen?

Wir richten für Sie eine Kleinanzeigen-Ecke ein, in der Sie für Fr. 9.— pro Zeile Gegenstände oder Dienstleistungen anbieten und ausschreiben können.

Aufgabestelle für Inserate: Pro Senectute, Luftgässlein 3, 4051 Basel Information und Anmeldung für alle Kurse: Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr am Luftgässlein 3 oder über Telefon 272 30 71

Seniorensport



alter+sport

Unfallversicherung

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während den Sportlektionen sowie auf dem direkten Hinund Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

Gym 60-Turnen

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

Anmeldung nicht erforderlich

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

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45 Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag 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 16.40 Uhr Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Freitag 14.30 Uhr (Männer)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Donnerstag 09.00 Uhr und 10.00 Uhr

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66 Montag 14.15 Uhr

Bettingen Schulhaus-Turnhalle

Mittwoch 14.30 Uhr

S E N I O R E N S P O R 1

Seniorenturnen

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Anmeldung nicht erforderlich

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

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40 Dienstag 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35 Montag 14.00 Uhr, 15.00 Uhr Dienstag 14.30 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag 14.30 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7

Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen)

Groupe de langue française

Lundi 9.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3 Mittwoch 08.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24 Dienstag 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23 Freitag 14.30 Uhr

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6

Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57

Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Mittwoch 15.00 Uhr

Radsporthalle

Luzernerringbrücke

Dienstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr Donnerstag 08.30Uhr, 09.30 Uhr

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151

Dienstag 09.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag 14.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75

Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag 09.45 Uhr

Wilhelm Klein-Strasse 19

Alterssiedlung

Donnerstag 14.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Donnerstag 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag 08.30 Uhr

Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag 09.30 Uhr

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100

Donnerstag 14.30 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag 14.00 Uhr

Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Montag 09.30 Uhr, 15.00 Uhr

Dienstag 09.30 Uhr (Männer)

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Mittwoch 14.15 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr

Wesleyhaus Altersiedlung

Hammerstrasse 88 Montag 16.00 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41

Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus

Schützengasse 66

Mittwoch 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170

Mittwoch 09.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag 15.00 Uhr

Bettingen Schulhaus

Mehrzweckraum

Mittwoch 14.30 Uhr

Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Anmeldung nicht erforderlich

Halbjahres-Abonnement:

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

Einzeleintritt Fr.

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)

09.00 Uhr, 09.45 Uhr

Mittwoch 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 14.30 Uhr, 15.15 Uhr Mittwoch

Medizinische Kompressionsstrümpfe verschiedene Fabrikate für Damen und Herren alle Grössen und Kompr.-Klassen,

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

SENIORENSPORT

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse Dienstag 16.30 Uhr

Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr

(*Wassertiefe 2 m)

Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7 Dienstag 09.15 Uhr

Riehen

Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7
Abonnement ungültig
Beitrag Fr. 7.– pro Mal
Mittwoch 09.00 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse Mittwoch 15.30 Uhr

Kurzentrum Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik im 33°C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

Datum

Dienstag,
4. April – 13. Juni

Abfahrtszeiten

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

Kosten

pro Mal: Fr. 10.50 Eintritt und
Fr. 10.50 Carfahrt
(einmaliger Organisationsbeitrag

Anmeldung nicht erforderlich

Rückenschwimmkurs für Anfänger

Fr. 4.– pro Kur)

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

Datum Dienstag, 14. März – 23. Mai (9x) (ohne 11. und 18. April)

Zeit 11.00 – 11.45 Uhr

Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten Fr. 90.—

Anmeldung erforderlich

Rücken-/Brustschwimmkurs

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

Datum	Dienstag, 14. März – 23. Ma
	(9x) (ohne 11. und 18. April)
Zeit	10.15 – 11.00 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantons
	spitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 90.–

Volkstanzen

Anmeldung erforderlich

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

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

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143 Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12 Freitag, 15.00 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24 Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144 Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal Freitag, 15.00 Uhr

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

Jazz-Gymnastik

In diesem Kurs bewegen Sie sich zu moderner

Musik und entfalten Ihre Bewegungsfreiheit. Wir beginnen die Stunde mit Gymnastik und lernen dann Schritte und Schrittkombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert.

Datum Dienstag, 14. März - 27. Juni (14x) (ohne 11. und 18. April)

Zeit 14.30-15.30 Uhr

Ort Gymnastikraum der Eglise fran-

çaise, Holbeinplatz 7 Franziska Thomke

Leitung Franziska Th Kosten Fr. 98.— Anmeldung erforderlich

Gymnastik und Tanz

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

Datum Freitag, 17. März – 2. Juni (10x) (ohne 14. und 21. April)

Zeit 08.30 und 09.30 Uhr

Ort Gymnastikraum im Begegnungs-

zentrum Gundeldingen, Bruder-

holzstrasse 104

Leitung Suzy Egli Kosten Fr. 50.— Anmeldung erforderlich



Kreatives Bewegen

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

Datum Mittwoch, 22. März – 24. Mai (8x) (ohne 12. und 19. April)

Zeit 14.30-15.30 Uhr

Ort Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis

Isaak Iselin-Schulhaus)

Leitung Hilda Jauslin Kosten Fr. 40.— Anmeldung erforderlich

Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke

Gehböckchen, Rollatoren, etc.

Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

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

SENIORENSPORT

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)

Dorothée Siefert

Leitung Kosten Fr. 70.-

Anmeldung nicht erforderlich

Weitere Spezialangebote

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

In lingua italiana

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

Informazioni alla Pro Senectute, Tel. 272 30 71, ore 8.00-11.30

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, 23. März-25. Mai (8x) (ohne 13. April und 18. Mai) Zeit 09.00-10.30 Uhr Schafgässlein 4/6, Fitness women Ort 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 Fr. 120.- (8x 90 Min.) Kosten

Anmeldung erforderlich

Aufbaukurs

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

Mittwoch, 22. März - 10. Mai Datum (8x)

09.15-10.15 Uhr Zeit

Schafgässlein 4/6, Fitness women Ort

in motion

Treffpunkt 09.00 Uhr beim Seiteneingang

des Warenhauses «Rheinbrücke»

an der Utengasse.

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

(keine Turnschuhe)

Margrit Hauert Leitung Fr. 80.- (8x 60 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.

Datum Montag, 24. April - 26. Juni

(8x) (ohne 1.5. und 5.6.)

10.15-11.15 Uhr Zeit Ort Reiterstrasse 48

Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut

Kosten Fr. 80.-

Begueme Kleidung, Socken (kein Kleidung

Umziehen nötig)

Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 27. April - 22. Datum

Juni (8x) (ohne 25. Mai)

Zeit 09.00-10.00h/10.00-11.00h Ort Studio für Atem- und Bewegungs-

schulung, Blotzheimerstrasse 28 Carmen Siegrist, Atemtherapeu-Leitung

tin

Kosten Fr. 80.-

Kleidung Begueme Kleidung, Socken

Anmeldung erforderlich

Minitennis

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

nisse nötig.

Ort

Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 und 09.00 Uhr

> Saalbau Rhypark Mühlhauserstrasse 17

Leitung Eva Guiglia

Kosten Fr. 80.- Januar - Juni 1995

(23 Wochen)

Fr. 60.- Juli - Dezember 1995

(17 Wochen)

Turnkleidung, Sportschuhe mit Ausrüstung

Profil. Rackets und Softbälle

werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung 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 Montag bis Freitag vormittags Spielort Tenniszentrum Bächliacker

Frenkendorf

Saisonabonnement: Kosten

Winter ca. Fr. 250.-(Oktober bis April) Sommer ca. Fr. 155.-(April bis September)

Anmeldung erforderlich

Kegeln

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

Vita-Parcours

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

Tag/Zeit Treffpunkt

Donnerstag, 09.00 - ca. 10.15 Uhr 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.

Rollstühle, verschiedene Marken Rollstühle, Aktiv-Sport-Rollstühle und Modelle Elektro-Rollstühle Service und Reparaturen

sanitätshaus st. johann

Spitalstr. 40, 4056 Basel 061-322 02 02

NIORENSPOR

Bequeme Schuhe und Kleidung, Kleidung Regenschutz bei schlechter Witte-

rung.

Anmeldung nicht erforderlich

Laufträff

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

Kleidung Gute Jogging-Schuhe, bequeme

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

terung.

nicht erforderlich Anmeldung

Ort Allschwilerwald

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

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

zur Verfügung.

Oder

Ort **Lange Erlen**

Tag/Zeit

Dienstag und Freitag 09.30-10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiege-

bäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Gar-

derobe mit Dusche zur Verfügung.

Langlauf/Skiwandern

Dezember bis März jeden Donnerstag bei guten Schneeverhältnissen in Basels näherer Umgebung, im Jura oder Schwarzwald.

Im Januar/Februar werden verschiedene Skiwanderwochen durchgeführt.

Anmeldung erforderlich

Margrit Burgener, Tel. 601 19 54 Auskunft

Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung erforderlich

Marcel Senn, Telefon 601 61 59 Auskunft

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.-

Dorenbachcenter Binningen Do 20.4. Oberwil - Therwil - Leymen -13.30 Uhr Eichwald - Hagenthal-le-Bas -

> Hegenheim - Allschwil: Rest. Elsässerhof (25 km)

Godi Egloff Leitung

Do 27.4. St. Jakob/Gartenbad

13.30 Uhr Münchenstein – Aesch – Ettingen Flüh – Oberwil – Binningen

 $(28 \, \text{km})$

Hugo Düblin Leitung

Leitung

Mo 8.5. Hüninger Zoll (Sandoz)

Palmrainbrücke – Efringen – 09.00 Uhr Kleinkembs (Znüni) – Schliengen ganztags (Mittagessen) – Liel – Riedlingen

Egringen – Fischingen – Lange

Erlen (60km) Kurt Knecht

Do 18.5. Hegenheimerstrasse/Alter Zoll Häsingen – Bartenheim – Kembs 13.30 Uhr

– Rosenau – Neudorf – Hüningen (Sandoz) (36km)

Jean-Pierre Périsset Leitung

Mo 29.5. St. Jakob/Gartenbad

St. Jakob - Lausen (Znüni) -09.00 Uhr Sissach-Thürnen-Rünenberg: ganztags

Rest. Löwen (Mittagessen) Tecknau - Gelterkinden - Pratteln – St. Jakob (ca. 65 km)

Godi Egloff Leitung

Do 8.6. Schorenweg 117 (beim Sportplatz 13.30 Uhr Schorenmatte)

> Weil - Binzen - Hammerstein -Holzen - Egringen - Lange Erlen

(ca. 40 km) Kurt Knecht Mo 19.6. Hegenheimerstrasse/Alter Zoll 08.30 Uhr Folgensbourg – Knöringen (Znüni) - Tagsdorf - Wallbach - Koetganztags

zingen (Mittagessen) – Sierentz Kembs – Rosenau – Neudorf – Hüningen (Sandoz) (60 km)

Leitung Godi Egloff

Do 29.6. Hüninger Zoll (Sandoz)

Kembs (Znüni) - Ottmarsheim -08.30 Uhr Chalampe - Neuenberg: Rest. ganztags Krone (Mittagessen) - Palmrainbrücke - Kleinhüningen (ca.

65 km)

Leitung Jean-Pierre Périsset

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

Sternwanderung (2tägig) Fribourg - Murten-Praz - Avenches

30./31.5. Schalterhalle SBB

05.45 Uhr Abfahrt 06.00 Uhr nach Fribourg. Wanderung Fribourg-Grandfey -Balliswil - Tiefenmoossee - Düdingermoos – Staumauer Schieffenensee - Gurmels - Salvenach – Burg Löwenberg – Vul-

ly-Prax (Übernachtung) - Mont Vully - Montagny - Avenches.

Rückkehr 21.37 Uhr

Billett Fribourg, retour ab Avenches ca. Fr. 75.-. Karte: Avenches Nr. 242. Verpflegung aus dem Rucksack.

Übernachtung: ZF in Praz Fr. 40.-. Besonderes leichte Tour mit teilweise asphal-

tierten Wegen. Empfehlung: leichte Wanderschuhe.

D. und F. Scotzniovsky

Leitung Anmeldung schriftlich bis 7. April 1995; Fr.

20.- Haftgeld sind der Anmeldung beizulegen (wird voll ange-

rechnet), bei: D. und F. Scotzniovsky,

Burenweg 17, 4127 Birsfelden,

Telefon 313 26 09

für jede Sportart



Leitung



Das Sportgeschäft in Basel, Steinentorstr. 30 Riehen, Webergässchen 4 Pratteln, Burggartenstr. 3

SENIORENSPORT

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.-Fr. 40.-Quartalsbeitrag 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

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

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

24. April Riehen/Bettingerstrasse, Haltestelle Bus Nr. 32 12.30 Uhr

Abfahrt 12.37 Uhr nach Bettingen. Wanderung über Lenzen -Junkholz-Chrischona-dem Grenzweg entlang nach Riehen-Dorf.

29. Mai Schalterhalle SBB

11.35 Uhr Abfahrt 11.49 Uhr nach Rheinfelden und mit dem Bus nach Wegenstetten. Wanderung über

Hellikon-Chrisiberg-Zeiningen.

26. Juni Schalterhalle SBB

Abfahrt 11.14 Uhr nach Laufen-11.00 Uhr burg und mit Bus bis Bürensteig-Höhe. Wanderung über Sennhütten nach Elfingen.

Dienstaggruppe 1

auf Anfrage Telefon 272 30 71, 8.30-11.30 Uhr

Dienstaggruppe 2

09.15 Uhr

Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74

4. April Schalterhalle SBB

12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach Gelter-

kinden/Ormalingen. Wanderung Wischberg-Egg nach Hellikon. Wanderzeit ca. 21/2 Std.

Schalterhalle SBB 6. Juni

09.30 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden/Tecknau. Wanderung über Ruine Scheidegg - Stierenberg - Thürnerflue nach Böckten. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Am Schluss Einkehr. Wanderzeit ca. 23/4 Std.

Mittwochgruppe 1

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

Leitung

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

19. April Schalterhalle SBB

Abfahrt 09.58 Uhr nach Dornach 09.40 Uhr und mit Bus nach Gempen. Wanderung nach Hochwald (Mittag). Weiter mit Bus nach Seltisberg und zu Fuss über den Orishof bis Liestal.

Schalterhalle SBB 3. Mai

Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelter-09.50 Uhr kinden/Rothenfluh.

> Wanderung an den Anwilerweihern vorbei durch ein langsam ansteigendes Täli nach Oltingen (Mittag). Anschliessend Wanderung nach Wenslingen.

17. Mai Schalterhalle SBB

10.35 Uhr Abfahrt 10.51 Uhr nach Sissach/Känerkinden. Wanderung nach Wittinsburg (Mittag). Weiter Richtung Zunzgen nach

Sissach.

7. Juni Schalterhalle SBB

> Abfahrt 09.23 Uhr nach Laufen/ Nunningen/Seewen. Wanderung über die Schneematt nach Lupsingen (Mittag). Weiter nach Neu-Nuglar oder Liestal (län-

gerer Weg).

Änderungen vorbehalten.

19.-26. Juni 1995 Ferien im Schwarzwald.

Mittwochgruppe 2

2-23/4 Stunden

Leitung

09.05 Uhr

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

12. April Schalterhalle SBB

Abfahrt 11.34 Uhr nach Eiken. 11.20 Uhr

En ächti Fricktaler Wanderig vo Eike über de Chin-Einletebode nach Frick.

Wanderzeit ca. 21/2 Std.

L. und W. Klossner Leitung

26. April Schalterhalle SBB

10.20 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelter-

> kinden und mit dem Postauto 11.20 Uhr nach Buus. Abwechslungsreiche Wanderung über den Sunnenberg nach Rheinfelden. Wanderzeit ca. 3 Std. Bei schö-

nem Wetter Picknick.

L. Ottenburg, J. Kieffer Leitung

Schalterhalle SBB 10. Mai

Abfahrt 10.51 Uhr nach Liestal/ 10.40 Uhr

Lampenberg-Ramlinsburg/Lampenberg Dorf. Wanderung über den Gugger-Fluhgraben nach Reigoldswil.

Wanderzeit ca. 21/2 Std.

L. und W. Klossner Leitung

15. - 21. Mai 1995 Wanderferienwoche in Krattigen über dem Thunersee.

L. und W. Klossner Leituna

14. Juni Schalterhalle SBB

10.00 Uhr Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkin-

den/Salhöhe. Zwei Varianten-Wanderung nach Densbüren. Picknick nach Bedarf mitnehmen.

Am Schluss Finkehr. Wanderzeit ca. 23/4 Std.

Leitung L. und W. Klossner

28. Juni Aeschenplatz (10er-Tram)

10.10 Uhr Abfahrt 10.15 Uhr nach Arlesheim Dorf. Wanderung rund

um den Sulzkopf nach Muttenz.

Wanderzeit ca. 3 Std.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

Donnerstaggruppe 1

4 – 5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener

und weitere LeiterInnen

23. März Schalterhalle SBB

08.15 Uhr Abfahrt 08.30 Uhr nach Sommerau. Wanderung: Giessen -

Rünenberg - Buckten, Restaurant oder Picknick.

Telefon 601 19 54

M. Lüdi und T. Fingerlin Leitung:

30. März Bettingen Busstation

Wanderung: zum Waidhof -09.15 Uhr Brombach. Einkehrmöglichkeit.

H. Dürrenberger Leitung:

Schalterhalle SBB 6. April

061-322 02 02

Abfahrt 08.58 Uhr nach Grellin-08.40 Uhr

gen. Wanderung: Himmelried -

Bade-, Duschen-, Toilettenhilfen Dauenne, ronerien-onzernonungen, Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

sanitätshaus st. johann Spitalstr. 40, 4056 Basel

ENIORENSPORT

Seewen – Gempen oder Aesch. Restaurant oder Picknick.

Leitung: B. Bernert

Schalterhalle SBB 20. April

Abfahrt 08.49 Uhr nach Staffel-08.30 Uhr egg. Wanderung: Chillholz -

Linner Linde - Unt. Bözberg -Römerweg - Bözen.

Gasthof oder Picknick.

M. Burgener Leitung:

27. April Schalterhalle SBB

08.00 Uhr Abfahrt 08.25 Uhr nach Bremgarten (ca. Fr. 19.-). Wande-

rung: Heimrüti - Hasenberg -Egelsee - Baden. Picknick. Bei schlechtem Wetter Ersatzwan-

Telefon 261 32 16 gibt Auskunft.

Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

04. Mai **Aesch Tramstation**

Wanderung: Flüh – Burg – Rämel 09.00 Uhr - Rämelweid - Kleinlützel.

Picknick oder Restaurant.

Leitung: B. Bernert

Schalterhalle SBB 11. Mai

08.40 Uhr Abfahrt 08.58 Uhr nach Zwingen - Erschwil. Wanderung: Ulmet-

höchi - Reigoldswil. Picknick.

M. Lüdi und T. Fingerlin Leitung:

Badischer Bahnhof 18. Mai

08.45 Uhr Abfahrt 09.00 Uhr nach Kan-

dern. Westweg nach Riehen. Picknick.

Leitung: H. Dürrenberger

30./31.5. 2tägige Wanderung

> 1. Tag: Fribourg - Payerne 2. Tag: Payerne – Avenches Detailprogramm folgt.

Leitung: M. Burgener und H. Pfulg

8. Juni Schalterhalle SBB

08.00 Uhr Abfahrt 08.23 Uhr nach Courfaivre. Wanderung: Souls -

Undervelier - Berlincourt. Grillieren bei Benno (etwas zum

Grillieren mitbringen).

Leitung: M. Lüdi, T. Fingerlin u. B. Bernert

15. Juni Schalterhalle SBB

07.50 Uhr Abfahrt 08.11 Uhr nach Olten und mit Bus bis Hauenstein.

> Wanderung: Ifenthal – Challhöchi - Belchenflue - Geissflue - Höl-

stein. Picknick.

Leitung: M. Burgener 22. Juni Schalterhalle SBB

Abfahrt 07.23 Uhr nach Gäns-07.00 Uhr brunnen - Welschenrohr.

Wanderung: Wolfsschlucht -Mieschegg - Gänsbrunnen. Pick-

nick/Einkehrmöglichkeit. M. Lüdi und T. Fingerlin

29. Juni Tel. 261 32 16 gibt am Mittwoch

> von 12.00 - 19.00 Uhr bekannt, welche Wanderung wir machen.

Donnerstaggruppe 2

2-3 Stunden

Leitung:

Neue Gruppe im Aufbau. Ab April Anfrage Telefon 272 30 71, 8.30 – 11.30 Uhr

Freitaggruppe 1

2 Stunden Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

7. April 13.15 Uhr

Riehen – Weilstrasse (6er-Tram) Wanderung: Riehen - Reben -

Tüllingerhügel – Riehen.

5. Mai Schalterhalle SBB

12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal,

mit Postauto nach Lupsingen. Wanderung: Lupsingen - Chlekkenberg - Bloond - Bubendorf.

Schalterhalle SBB 2 Juni

13.15 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr nach Gel-

terkinden, mit Postauto nach Wenslingen. Wanderung: Wenslingen - Grossholz, Ärnthalden,

Gelterkinden.

4. - 8. Juli Wandertage in Davos.

Freitaggruppe 2

ca. 11/2 Stunden Leitung

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

21. April Schalterhalle SBB

12.05 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen.

Wanderung: Laufen - Erlen -Brislach.

Schalterhalle SBB 28. April

12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach

> und mit Bus bis zur Haltestelle Sissacherfluh. Wanderung: Win-

tersingerhöhe - Alpbad -

Sissach.

12. Mai Binningen – Kronenplatz

12.45 Uhr Abfahrt 13.00 Uhr mit Bus bis «Drisselweg». Wanderung:

Neuhof-Biel-Benken.

26. Mai Schalterhalle SBB

12.05 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen und weiter mit Postauto bis

Grindel. Wanderung: Grindel

- Bärschwil-Dorf.

9. Juni Heuwaage, Haltestelle 10er-Tram 12.30 Uhr

Abfahrt 12.51 Uhr nach Flüh und dann mit dem Postauto bis Hofstetten. Wanderung: Hofstetten - «Schräger Weg» -

Rinelfingen - ??

23. Juni Schalterhalle SBB

09.50 Uhr Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden und mit dem Postauto

weiter auf die Salhöhe. Wanderung: Salhöhe - Schafmatt -Bergweid - Zeglingen.

ACHTUNG: Picknick mitnehmen. ZUR BEACHTUNG: Ab Mai gilt ein neuer Fahrplan. Evtl. Änderungen der obigen Zeiten bei den Juni-Wanderungen werden im «Schwarze Brätt» publiziert.

Sonntaggruppe

2-3 Stunden Diverse LeiterInnen

Sonntag Schalterhalle SBB

9. April Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelterkinden und mit Postauto nach 11.20 Uhr

Anwil. Wanderung von Anwil nach Wittnau.

Leitung: L. Keller, Telefon 312 70 10

Schalterhalle SBB Sonntag

7. Mai Abfahrt 11.14 Uhr nach Laufen-

11.00 Uhr burg und mit Bus bis Mettau.

Wanderung über Leidikon -Rheinsulz - Laufenburg (ca.

21/2 Std.)

R. Waech, Telefon 281 33 94 Leitung:

Aeschenplatz beim Bus nach Rei-Sonntag 18. Juni goldswil

11.10 Uhr Abfahrt 11.22 Uhr nach Rei-

goldswil. Beschauliche Wanderung nach Lupsingen (ca. 21/2 Std.)

Leitung:

L. Ottenburg, Tel. 691 70 69 und

J. Kieffer, Tel. 601 68 09





Aus unserem umfangreichen Fitness-Sortiment.

STRATOS Fr. 998.-