

**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:** 16.01.2026

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

# SPRACHKURSE / SENIORENSPORT

## Donnerstag

Zeit	14.00–14.50 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung	Evelyne Alvarado
Stufe	leichtere Mittelstufe

Zeit 15.00–15.50 Uhr

Zeit	15.00–15.50 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung	Evelyne Alvarado
Stufe	leichtere Mittelstufe

## Freitag

Zeit 15.00–15.50 Uhr

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

## Spanisch

### Donnerstag

Zeit	9.00–9.50 Uhr
Ort	Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b
Leitung	Rosa Streuli-Rodriguez
Stufe	AnfängerInnen

Zeit 10.00–10.50 Uhr

Zeit	10.00–10.50 Uhr
Ort	Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b
Leitung	Rosa Streuli-Rodriguez
Stufe	Mittelstufe

Zeit 10.10–11.00 Uhr

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

## 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 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

Quartals-Abonnement  
Halbjahres-Abonnement

Fr. 43.–  
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

### Neubadenschulhaus

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

## 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.

Aufgabenstellte für Inserate:

Pro Senectute, Luftgässlein 3, 4051 Basel

# SENIORENSPORT

## 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 08.30 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

Freitag 15.00 Uhr

## Kleinbasel

### St. Clara Pfarrei

Lindenbergr 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

Claragrab 43

Mittwoch 14.15 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr

## Wesleyhaus Altersiedlung

Hammerstrasse 88

Montag 16.00 Uhr

## Riehen/Bettingen

### Andreashaus

Keltenweg 41

Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

### Diakonissen-Schwesternhaus

Schützengasse 66

Mittwoch 09.30 Uhr

### St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170

Mittwoch 09.00 Uhr

### Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag 15.00 Uhr

### Bettingen Schulhaus

Mehrzweckraum

Mittwoch 14.30 Uhr

## Schwimmen und Wassergymnastik

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

## Halbjahres-Abonnement:

Januar – Juni 1995 Fr. 115.– (23 Wochen)

Juli – Dezember 1995 Fr. 85.– (17 Wochen)

Einzelbeitritt 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

**Medizinische Kompressionsstrümpfe**  
verschiedene Fabrikate für Damen und Herren  
alle Größen und Kompr.-Klassen,  
Massanfertigungen

**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

## Kurzzentrum 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**

Abfahrts- 08.35 Uhr Mustermesse  
zeiten vis-à-vis Taxistand Riehenring  
08.45 Uhr Gartenstrasse (Bank-  
verein-Gebäude)  
Kosten pro Mal: Fr. 10.50 Eintritt und  
Fr. 10.50 Carfahrt  
(einmaliger Organisationsbeitrag  
Fr. 4.– pro Kur)  
Anmeldung nicht erforderlich

## Rückenschwimmkurs für Anfänger

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

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

Zeit 11.00–11.45 Uhr  
Ort Schwimmbecken des Kantons-  
spitals, 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	<b>Dienstag, 14. März – 23. Mai</b> <b>(9x) (ohne 11. und 18. April)</b>
Zeit	10.15–11.00 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantons- spitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	erforderlich

## Volkstanzen

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

**Quartals-Abonnement**  
**Halbjahres-Abonnement**

**Fr. 43.–**  
**Fr. 75.–**

## Grossbasel

### Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr

### Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12  
Freitag, 15.00 Uhr

### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24  
Montag, 14.45 Uhr

### Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim  
Giornicostrasse 144  
Montag, 09.30 Uhr

### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370  
Freitag, 09.30 Uhr

## Kleinbasel

### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr

### 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

## 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 Schritt kombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert.

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

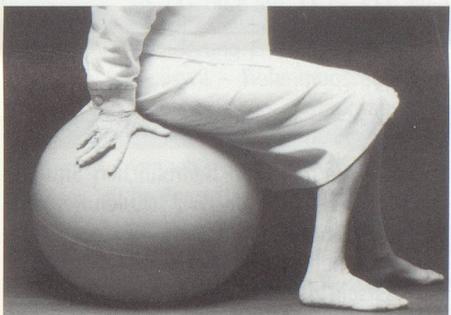
Zeit 14.30–15.30 Uhr  
Ort Gymnastikraum der Eglise fran-  
çaise, Holbeinplatz 7  
Leitung Franziska Thomke  
Kosten Fr. 98.–  
Anmeldung erforderlich

## Gymnastik und Tanz

Ein Kurs für bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren, die gerne moderne Musik hören und sich auch gerne dazu bewegen. Im Kurs werden Elemente aus der Jazzygymnastik 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  
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)
Leitung	Dorothée Siefert
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	<b>Donnerstag, 23. März–25. Mai (8x)</b> (ohne 13. April und 18. Mai)
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	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 120.– (8x 90 Min.)
Anmeldung	erforderlich

## Aufbaukurs

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

Datum	<b>Mittwoch, 22. März – 10. Mai (8x)</b>
Zeit	09.15–10.15 Uhr
Ort	Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
Treffpunkt	09.00 Uhr beim Seiteneingang des Warenhauses «Rheinbrücke» an der Utengasse.
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 80.– (8x 60 Min.)
Anmeldung	erforderlich

Leitung  
Kosten

Eva Guiglia  
Fr. 80.– Januar – Juni 1995  
(23 Wochen)  
Fr. 60.– Juli – Dezember 1995  
(17 Wochen)

Ausrüstung Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.  
Anmeldung erforderlich

## Tischtennis

Tag/Zeit	Donnerstag 09.00 Uhr
Ort	<b>Kirchgemeindehaus Matthäus</b> Klybeckstrasse 95
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 Uhr
Ort	<b>Lukas-Saal der Schmiedezunft</b> Rümelinsplatz 4
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	<b>Montag, 24. April – 26. Juni (8x)</b> (ohne 1.5. und 5.6.)
Zeit	10.15–11.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 80.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung	erforderlich

Zeit	Montag bis Freitag vormittags
Spielort	<b>Tenniszentrum Bächliacker</b> 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

## Minitennis

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 und 09.00 Uhr
Ort	<b>Saalbau Rhypark</b> Mühlhäuserstrasse 17

## Vita-Parcours

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

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – ca. 10.15 Uhr
Treffpunkt	um 08.45 Uhr beim Garderobenbau 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  
und Modelle**

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

**sanitätshaus  
st. johann**

Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02



# SENIORENSPORT

Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung.  
Anmeldung nicht erforderlich

## Laufräff

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 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.

## Langlauf/Skiwandern

Dezember bis März jeden Donnerstag bei guten Schneeverhältnissen in Basels näherer Umgebung, im Jura oder Schwarzwald. Im Januar/Februar werden verschiedene Skiwanderwochen durchgeführt.

Anmeldung erforderlich  
Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

## Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung erforderlich  
Auskunft Marcel Senn, Telefon 601 61 59

## Skiturnen

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

## Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbundes (SRB) sowie der Pro Senectute. Sie finden in der Regel bei jeder Witterung statt.

Anmeldung nicht erforderlich  
Auskunft Fritz Landerer, Telefon 381 71 54

## Teilnehmerbeiträge

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

**Do 20.4.** Dorenbachcenter Binningen  
13.30 Uhr Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald – **Hagenthal-le-Bas** – Hegenheim – Allschwil: Rest. Elsässerhof (25 km)  
Leitung Godi Egloff

**Do 27.4.** St. Jakob/Gartenbad  
13.30 Uhr Münchenstein – Aesch – Ettingen – **Flüh** – Oberwil – Binningen (28 km)  
Leitung Hugo Düblin

**Mo 8.5.** Hüninger Zoll (Sandoz)  
09.00 Uhr Palmainbrücke – Efringen – Kleinkembs (Znuni) – **Schliengen** (Mittagessen) – Liel – Riedlingen – Egringen – Fischingen – Lange Erlen (60 km)  
Leitung Kurt Knecht

**Do 18.5.** Hegenheimerstrasse/Alter Zoll  
13.30 Uhr Häsgen – Bartenheim – **Kembs** – Rosenau – Neudorf – Hünigen (Sandoz) (36 km)  
Leitung Jean-Pierre Périsset

**Mo 29.5.** St. Jakob/Gartenbad  
09.00 Uhr St. Jakob – Lausen (Znuni) – Sissach – Thürnen – **Rünenberg**: Rest. Löwen (Mittagessen) – Tecknau – Gelterkinden – Prateln – St. Jakob (ca. 65 km)  
Leitung Godi Egloff

**Do 8.6.** Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte)  
13.30 Uhr Weil – Binzen – **Hammerstein** – Holzen – Egringen – Lange Erlen (ca. 40 km)  
Leitung Kurt Knecht

**Mo 19.6.** Hegenheimerstrasse/Alter Zoll  
08.30 Uhr ganztags  
Leitung Godi Egloff

**Do 29.6.** Hüninger Zoll (Sandoz)  
08.30 Uhr ganztags  
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 – Tiefenmossee – Dündingermoos – Staumauer – Schieffenensee – Gurmels – Salvenach – Burg Löwenberg – **Vully-Prax** (Übernachtung) – Mont Vully – Montagny – **Avenches**.  
21.37 Uhr

Rückkehr Fribourg, retour ab Avenches ca. Fr. 75.–. Karte: Avenches Nr. 242. Verpflegung aus dem Rucksack. Übernachtung: ZF in Praz Fr. 40.–. leichte Tour mit teilweise asphaltierten Wegen. Empfehlung: leichte Wanderschuhe.

Besonderes D. und F. Scotzniovsky  
Leitung 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

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

Grenzenlose  
Kombinationen  
für jede Sportart

mäiser sports  
Sportbekleidung

cenci  
i gang zum Cenci

# 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.–
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. Grenzübergang.

## Montaggruppe

2½–3 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 **Bettigen**. 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 **We-genstetten**. Wanderung über Hellikon–Chrisberg–**Zeiningen**.

**26. Juni** Schalterhalle SBB  
11.00 Uhr Abfahrt 11.14 Uhr nach Laufenburg und mit Bus bis **Büren-steig-Höhe**. Wanderung über Sennhütten nach **Elfingen**.

## Dienstaggruppe 1

auf Anfrage Telefon 272 30 71, 8.30–11.30 Uhr

## Dienstaggruppe 2

Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74

**4. April** Schalterhalle SBB  
12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach **Gelter-kindnen/Ormalingen**. Wanderung Wischberg-Egg nach **Hellikon**. Wanderzeit ca. 2 1/2 Std.

**6. Juni** Schalterhalle SBB  
09.15 Uhr 09.30 Uhr Abfahrt nach Gelter-kindnen/**Tecknau**. Wanderung

über Ruine Scheidegg – Stierenberg – Thürnerflue nach **Böckten**. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Am Schluss Einkehr. Wanderzeit ca. 2 3/4 Std.

## Mittwochgruppe 1

2 1/2–3 Stunden  
Leitung

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

**19. April** Schalterhalle SBB  
09.40 Uhr Abfahrt 09.58 Uhr nach Dornach und mit Bus nach **Gempen**. Wanderung nach Hochwald (Mittag). Weiter mit Bus nach **Sel-tisberg** und zu Fuss über den Orishof bis **Liestal**.

**3. Mai** Schalterhalle SBB  
09.50 Uhr Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelter-kindnen/**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 Zunzen nach **Sissach**.

**7. Juni** Schalterhalle SBB  
09.05 Uhr Abfahrt 09.23 Uhr nach Laufen/Nunningen/Seewen. Wanderung über die Schneematt nach **Lupsingen** (Mittag). Weiter nach **Neu-Nuglar** oder **Liestal** (längerer Weg).

Änderungen vorbehalten.  
**19.–26. Juni 1995 Ferien im Schwarzwald.**

## 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

**12. April** Schalterhalle SBB  
11.20 Uhr Abfahrt 11.34 Uhr nach **Eiken**. En ächi Fricktaler Wanderig vo Eike über de Chin-Einletebode nach **Frick**.  
Wanderzeit ca. 2 1/2 Std.  
Leitung: L. und W. Klossner

**26. April** Schalterhalle SBB  
10.20 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelter-kindnen und mit dem Postauto 11.20 Uhr nach **Buus**. Abwechslungsreiche Wanderung über den Sunnenberg nach **Rheinfelden**. Wanderzeit ca. 3 Std. Bei schönem Wetter Picknick.

Leitung  
**10. Mai** Schalterhalle SBB  
10.40 Uhr

Leitung  
**15. – 21. Mai 1995 Wanderferienwoche in Krattigen über dem Thunersee.**

Leitung  
**14. Juni** Schalterhalle SBB  
10.00 Uhr

Leitung  
**28. Juni** Aeschenplatz (10er-Tram)  
10.10 Uhr

Leitung  
**23. März** Schalterhalle SBB  
08.15 Uhr

Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin  
**30. März** Bettingen Busstation  
09.15 Uhr

Leitung: H. Dürrenberger  
**6. April** Schalterhalle SBB  
08.40 Uhr

Leitung: Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02

**sanitätshaus  
st. johann**



**Bade-, Duschen-,  
Toilettenhilfen**

Badelife, Toiletten-Sitzerhöhungen,  
Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

# SENIORENSPORT

<b>Leitung:</b>	<b>Seewen</b> – Gempen oder Aesch. Restaurant oder Picknick. B. Bernert	<b>22. Juni</b> 07.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 07.23 Uhr nach Gänzbrunnen – <b>Welschenrohr</b> . Wanderung: Wolfsschlucht – Mieschegg – Gänzbrunnen. Picknick/Einkehrmöglichkeit.	<b>12. Mai</b> 12.45 Uhr Binningen – Kronenplatz Abfahrt 13.00 Uhr mit Bus bis « <b>Drisselweg</b> ». Wanderung: <b>Neuhof-Biel-Benken</b> .
<b>20. April</b> 08.30 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 08.49 Uhr nach <b>Staffel-egg</b> . Wanderung: Chillholz – Linner Linde – <b>Unt. Bözberg</b> – Römerweg – Bözen. Gasthof oder Picknick. M. Burgener	<b>Leitung:</b> M. Lüdi und T. Fingerlin	<b>26. Mai</b> 12.05 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen und weiter mit Postauto bis <b>Grindel</b> . Wanderung: <b>Grindel</b> – <b>Bärschwil-Dorf</b> .
<b>27. April</b> 08.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 08.25 Uhr nach <b>Bremgarten</b> (ca. Fr. 19.–). Wanderung: Heimrüti – Hasenberg – Egelsee – <b>Baden</b> . Picknick. Bei schlechtem Wetter Ersatzwanderung. Telefon 261 32 16 gibt Auskunft. M. Lüdi und T. Fingerlin	<b>29. Juni</b> Tel. 261 32 16 gibt am Mittwoch von 12.00 – 19.00 Uhr bekannt, welche Wanderung wir machen.	<b>9. Juni</b> 12.30 Uhr Heuwaage, Haltestelle 10er-Tram Abfahrt 12.51 Uhr nach Flüh und dann mit dem Postauto bis <b>Hofstetten</b> . Wanderung: <b>Hofstetten</b> – « <b>Schräger Weg</b> » – <b>Rinelfingen</b> – ??
<b>Leitung:</b>			
<b>04. Mai</b> 09.00 Uhr	Aesch Tramstation Wanderung: Flüh – Burg – Rämel – <b>Rämelweid</b> – Kleinlützel. Picknick oder Restaurant. B. Bernert	<b>Freitaggruppe 1</b> 2 Stunden Leitung Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16	<b>23. Juni</b> 09.50 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden und mit dem Postauto weiter auf die <b>Salhöhe</b> . Wanderung: <b>Salhöhe</b> – <b>Schafmatt</b> – <b>Bergweid</b> – <b>Zeglingen</b> . 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.
<b>Leitung:</b>			
<b>11. Mai</b> 08.40 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 08.58 Uhr nach Zwingen – <b>Erschwil</b> . Wanderung: Ulmethöchi – <b>Reigoldswil</b> . Picknick. M. Lüdi und T. Fingerlin	<b>7. April</b> 13.15 Uhr <b>Riehen</b> – Weilstrasse (6er-Tram) Wanderung: Riehen – Reben – Tüllingerhügel – <b>Riehen</b> .	
<b>Leitung:</b>			
<b>18. Mai</b> 08.45 Uhr	Badischer Bahnhof Abfahrt 09.00 Uhr nach <b>Kandern</b> . Westweg nach <b>Riehen</b> . Picknick. H. Dürrenberger	<b>5. Mai</b> 12.40 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.51 Uhr nach <b>Liestal</b> , mit Postauto nach Lupsingen. Wanderung: Lupsingen – Chleckenberg – Bloond – <b>Bubendorf</b> .	
<b>Leitung:</b>			
<b>30./31.5.</b>	2tägige Wanderung 1. Tag: Fribourg – Payerne 2. Tag: Payerne – Avenches Detailprogramm folgt. M. Burgener und H. Pfulg	<b>2. Juni</b> 13.15 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 13.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto nach <b>Wenslingen</b> . Wanderung: Wenslingen – Grossholz, Ärnthalden, <b>Gelterkinden</b> .	<b>Sonntaggruppe</b> 2–3 Stunden Diverse LeiterInnen
<b>Leitung:</b>			
<b>8. Juni</b> 08.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 08.23 Uhr nach <b>Courfaivre</b> . Wanderung: Souls – Undervelier – <b>Berlincourt</b> . Grillieren bei Benno (etwas zum Grillieren mitbringen). M. Lüdi, T. Fingerlin u. B. Bernert	<b>4. – 8. Juli Wandertage in Davos.</b>	<b>Sonntag</b> <b>9. April</b> 11.20 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelterkinden und mit Postauto nach <b>Anwil</b> . Wanderung von Anwil nach <b>Wittnau</b> . L. Keller, Telefon 312 70 10
<b>Leitung:</b>			
<b>15. Juni</b> 07.50 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 08.11 Uhr nach Olten und mit Bus bis <b>Hauenstein</b> . Wanderung: Ifenthal – Challhöchi – Belchenflue – Geissflue – Höllenstein. Picknick. M. Burgener	<b>Freitaggruppe 2</b> ca. 1½ Stunden Leitung Alice Weber Telefon 461 56 94 Trudy Kaufmann Telefon 421 50 05	<b>Sonntag</b> <b>7. Mai</b> 11.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 11.14 Uhr nach Laufenburg und mit Bus bis <b>Mettau</b> . Wanderung über Leidikon – Rheinsulz – <b>Laufenburg</b> (ca. 2½ Std.) R. Waech, Telefon 281 33 94
<b>Leitung:</b>			
		<b>21. April</b> 12.05 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.23 Uhr nach <b>Laufen</b> . Wanderung: <b>Laufen</b> – <b>Erlen</b> – <b>Brislach</b> .	<b>Sonntag</b> <b>18. Juni</b> 11.10 Uhr Leitung: Aeschenplatz beim Bus nach Reigoldswil Abfahrt 11.22 Uhr nach <b>Reigoldswil</b> . Beschauliche Wanderung nach <b>Lupsingen</b> (ca. 2½ Std.) Leitung: L. Ottenburg, Tel. 691 70 69 und J. Kieffer, Tel. 601 68 09
		<b>28. April</b> 12.35 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach und mit Bus bis zur Haltestelle <b>Sissacherfluh</b> . Wanderung: <b>Wintersingerhöhe</b> – <b>Alppbad</b> – <b>Sissach</b> .	



STRATOS Fr. 998.–

Aus unserem umfangreichen Fitness-Sortiment.

**kostsport**  
Freie Strasse 51, 4001 Basel  
Tel. 061 261 22 55