

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
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

Neubad Schulhaus

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.

Aufgabenstellungen 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

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:

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	Dienstag, 14. März – 23. Mai (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.–
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)

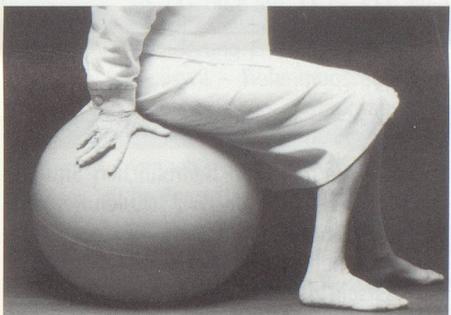
Zeit 14.30–15.30 Uhr
Ort Gymnastikraum der Eglise fran-
çaise, Holbeinplatz 7
Leitung Franziska Thomke
Kosten Fr. 98.–
Anmeldung erforderlich

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	Donnerstag, 23. März–25. Mai (8x) (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	Mittwoch, 22. März – 10. Mai (8x)
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 **Kirchgemeindehaus Matthäus**

Tag/Zeit Freitag, 14.30 Uhr
Ort **Lukas-Saal der Schmiedezunft**
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	Montag, 24. April – 26. Juni (8x) (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 **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

Donnerstag, 27. April – 22. Juni (8x) (ohne 25. Mai)

Zeit 09.00–10.00 h / 10.00–11.00 h
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist, Atemtherapeutin

Kosten Fr. 80.–
Kleidung Bequeme Kleidung, Socken

Anmeldung erforderlich

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 **Saalbau Rhypark**
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 Garderobengebäude 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.

08.30 Uhr ganztags
Leitung Godi Egloff

Do 29.6.

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



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–Chrisiberg– 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. 2½ 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. 2¾ Std.

Mittwochgruppe 1

2½–3 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

2–2¾ 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. 2½ Std.

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	L. Ottenburg, J. Kieffer
---------	--------------------------

10. Mai	Schalterhalle SBB
10.40 Uhr	Abfahrt 10.51 Uhr nach Liestal/Lampenberg-Ramlinsburg/ Lam-penberg Dorf . Wanderung über den Gugger-Fluhgraben nach Reigoldswil . Wanderzeit ca. 2½ Std.

Leitung	L. und W. Klossner
---------	--------------------

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

Leitung	L. und W. Klossner
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 Einkehr. Wanderzeit ca. 2¾ 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 Telefon 601 19 54 und weitere LeiterInnen

23. März	Schalterhalle SBB
08.15 Uhr	Abfahrt 08.30 Uhr nach Sommerau . Wanderung: Giessen – Rünenberg – Buckten , Restaurant oder Picknick.

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

Wanderung: **zum Waidhof** – Brombach. Einkehrmöglichkeit.

Leitung:	H. Dürrenberger
----------	-----------------

6. April	Schalterhalle SBB
-----------------	-------------------

Abfahrt 08.58 Uhr nach Grellingen. Wanderung: Himmelried –



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

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



STRATOS Fr. 998.–

Aus unserem umfangreichen Fitness-Sortiment.

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