Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1996-1997)

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: 21.11.2025

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

SPRACHKURSE/SENIORENSPORT

Italienisch

Dienstag

Zeit 8.30 – 9.20 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St.-Alban-Vorstadt 93

Leitung Evelyne Alvarado Stufe Mittelstufe

Zeit 15.00 – 15.50 Uhr
Ort Brüglingerstrasse 113
Leitung Corinne Maiocchi

Stufe fortgeschrittene AnfängerInnen

Donnerstag

Zeit 11.00 – 11.50 Uhr
Ort Luftgässlein 3, Kursraum
Leitung Evelyne Alvarado
Stufe leichtere Mittelstufe

Spanisch

Donnerstag

Zeit 10.00 – 10.50 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St.-Alban-Vorstadt 93 Rosa Streuli-Rodriguez

Stufe Mittelstufe

Club de Conversation Française

Dienstag

Leitung

Daten 12./19./26.3.96 16./23./30.4.96

7./14./21./28.5.96

Zeit 9.00 – 10.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,

St.-Alban-Vorstadt 93

Leitung André Ruhlmann

Kosten Fr. 90.– für 10 x 1 1/2 Lektionen

Baseldytsch

«Rächt schwätzen und schryybe» Ein lockerer Lehrgang mit Carl Miville-Seiler. Weil der Baseldytschkurs im März bereits voll belegt ist, bieten wir einen zweiten Kurs an.

Daten 16./23./30. April und 7. Mai

4 x 1 Lektion à 50 Minuten

Zeit jeweils Dienstag,

14.00 - 14.50 Uhr

Beginn 16. April

Ort St.-Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 30.— Anmeldung bis 9. April



Carl Miville

Weitere Spezialangebote

English Conversation Club, Latein, Italienisch-Lernen mit Bewegung, Russisch

Für Anfängerkurse: Information und Anmeldung unter Tel. 272 30 71, 08.30 – 12.00 Uhr

Seniorensport





Unfallversicherung

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

Gym 60-Turnen

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

Anmeldung nicht erforderlich

Halbjahres-Abonnement



Grossbasel

Christoph-Merian-Schulhaus

Emanuel-Büchel-Strasse 45 Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag 08.25 Uhr, 09.35 Uhr

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St.-Galler-Ring 130 Donnerstag 16.45 Uhr (Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34 Mittwoch 14.30 Uhr

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120 Turnhalle Ost: Montag 17.00 Uhr Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Freitag 14.30 Uhr (Männer)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Donnerstag 09.00 Uhr und 10.00 Uhr

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66

Montag 14.15 Uhr

Bettingen Schulhaus Turnhalle

Mittwoch 14.30 Uhr

Seniorenturnen

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

Anmeldung nicht erforderlich

Halbjahres-Abonnement

Fr. 75.-

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40 Dienstag 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35 Montag 14.00 Uhr, 15.00 Uhr

Dienstag 14.30 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32 Dienstag 14.30 Uhr

Pro Senectute Kurszentrum St.-Alban-Vorstadt 93

Dienstag 10.00 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7

Fr. 75.-

Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen) Groupe de langue française

Lundi 09.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

Nuovo Centro Pro Senectute St.-Alban-Vorstadt 93

lunedi, 10.30 ore

corso tenuto in lingua italiana

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3 Mittwoch 08.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24 Dienstag 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23 Freitag 14.30 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

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 14.30 Uhr

Radsporthalle

Luzernerringbrücke

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

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151

Dienstag 09.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag 14.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75

Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag 09.45 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung

Donnerstag 14.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Donnerstag 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag 08.30 Uhr, 09.45 Uhr

Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag 09.30 Uhr

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100

Donnerstag 14.30 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag 14.00 Uhr

Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71 Donnerstag 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Montag 15.00 Uhr

Dienstag 09.30 Uhr (Männer)

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Mittwoch 14.15 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag 16.00 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41

Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus

Schützengasse 66

Mittwoch 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170

Mittwoch 09.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag 15.00 Uhr

Bettingen Schulhaus

Mehrzweckraum

Mittwoch 14.30 Uhr

Schwimmen und Wassergymnastik

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

Halbjahres-Abonnement:

Januar – Juni 1996

Fr. 115.- (23 Wochen)

Juli – Dezember 1996 Fr. 85. – (17 Wochen)

Einzeleintritt

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 Spitalgar-

ten, 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

08.30 Uhr, 09.15 Uhr

14.00 Uhr

Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

Kleinbasel

Dienstag

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag

16.30 Uhr

15.30 Uhr*, 16.15 Uhr Mittwoch

(*Wassertiefe 2 m)

Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7

Dienstag 09.15 Uhr

Riehen

Dominikushaus

Albert-Oeri-Strasse 7 Abonnement ungültig

Mittwoch

Fr. 7.- pro Mal

15.30 Uhr

Beitrag 09.00 Uhr Mittwoch

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse

Schneller und günstiger als Sie denken: Der Sanitärservice vom Fachmann in Ihrer **Nachbarschaft**



Danzeisen Söhne AG Spenglerei und Sanitär-Installationen

Basel: Alemannengasse 56, Telefon 691 46 00

Reinach: Baslerstrasse 12 a, Telefon 711 62 62 – wir kommen sofort!

Kurzentrum Rheinfelden

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

Datum Dienstag, 9. April - 18. Juni 08.35 Uhr Mustermesse Abfahrtszeiten vis-à-vis Taxistand Riehenring

08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)

pro Mal: Fr. 11.- Eintritt und Kosten

Fr. 10.- 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.

Daten Dienstag, 19. März – 21. Mai (8x) (ohne 2. + 9. April) 11.00 - 11.45 Uhr Zeit Schwimmbecken des Kantons-Ort spitals, Eingang Hebelstrasse 20 Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli Leitung Fr. 80.-Kosten Anmeldung bis 12. März

Rücken-/Brustschwimmkurs

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

Daten Dienstag, 19. März – 21. Mai (8x) (ohne 2. + 9. April) 10.15 - 11.00 Uhr Zeit Schwimmbecken des Kantons-Ort spitals, Eingang Hebelstrasse 20 Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli Leitung

Fr. 80.-Kosten Anmeldung bis 12. März

Volkstanzen

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

Halbjahres-Abonnement Fr. 75.-

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143 Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12 Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Kravenrain 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, 16. April - 25. Juni (11x) 14.30 - 15.20 Uhr Zeit Gymnastikraum der Eglise Ort française, Holbeinplatz 7 Franziska Thomke Leitung Fr. 77.-Kosten Anmeldung bis 1. April

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,	
	17. April – 22. Mai (5x)	
	ohne 1. Mai	
Zeit	10.15 – 11.15 Uhr	
Ort	Hagenthalerstrasse 49 (vis-à-vis	
	Isaak-Iselin-Schulhaus)	
Leitung	Hilda Jauslin	
Kosten	Fr. 25.–	
Anmeldung	bis 1. April	

NEU: Brain-Gym

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

Schnupperstunde

Kann unabhängig vom nachstehenden Kurs besucht werden.

Donnerstag, 28. März Datum Zeit 15.00 - 16.00 Uhr Ort Kurszentrum Pro Senectute, St.-Alban-Vorstadt 93 Kosten Fr. 5.-

Leitung Elvira Paglino Anmeldung bis 22. März

Kurs Datum Donnerstag, 18. April - 13. Juni (8x) ohne 16. Mai Zeit 15.00 - 16.00 Uhr Ort Kurszentrum Pro Senectute, St.-Alban-Vorstadt 93 Kosten Fr. 100.-Kleidung leichte begueme Kleidung, Turnschläppli oder Socken mit Noppen Leitung Elvira Paglino Anmeldung bis 1. April

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 Mittwoch. 10. April - 15. Mai (5x) ohne 1. Mai 14.30 - 16.30 Uhr Zeit Ort St.-Alban-Vorstadt 93 Kleidung Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe) Margrit Hauert Leituna Kosten Fr. 100.-Anmeldung bis 26. März

Aufbaukurs

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

Datum Montag, 15. April - 6. Mai (4x) 14.30 - 16.30 Uhr Zeit St.-Alban-Vorstadt 93 Ort Gymnastik- oder Trainerhosen, Kleidung T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe) Margrit Hauert Leitung Fr. 80.-Kosten Anmeldung bis 1. April

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, 15. April – 24. Juni (10x) ohne 27. Mai
Zeit	10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 120.—
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)

Dienstag,
16. April – 25. Juni (11x)
15.15 – 16.15 Uhr
Reiterstrasse 48
Roger Stutz, Atemtherapeut
Fr. 132.—
Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)

Anmeldung bis 1. April

Anmeldung bis 1. April Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Datum	Mittwoch,	
	17. April – 26. Juni (11x)	
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	
Ort	Reiterstrasse 48	
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut	
Kosten	Fr. 132.—	
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)	

Anmeldung bis 1. April Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Freitag, 26. April

Tageskurs

Datum

Zeit	09.00 – 12.30 Uhr und
	15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 75.—
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken
	(kein Umziehen nötig)
Anmeldung	his 9 April

Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Datum	Donnerstag,
	18. April – 27. Juni (10x)
	ohne 16. Mai
Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungs-
	schulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 120.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken
Anmeldung	bis 1. April

Minitennis

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 9.00 und 10.00 Uhr
Ort	St. Jakobshalle
Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 135.– 10. Januar – 26. Juni (22x) / während der Schulferien kein Minitennis.
Ausrüstung	Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle wer- den zur Verfügung gestellt.
Anmeldung	erforderlich

Tischtennis

Tag/Zeit	Freitag, 14.30 Uhr
Ort	Lukas-Saal der Schmiedezunft
	Rümelinsplatz 4 / ab Jan. 96
	StAlban-Vorstadt 93
Anmeldung	erforderlich



Tennis

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

Zeit	Montag bis Freitag vormittags
Spielort	Tenniszentrum Bächliacker
	Frenkendorf
Kosten	Saisonabonnement:
	Winter ca. Fr. 250.–
	(Oktober bis April)
	Sommer ca. Fr. 155.—
	(April bis September)

Kegeln

Anmeldung erforderlich

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

Vita-Parcours

Halbjahres-Abonnement	Fr. 70
Einzelbeitrag	Fr. 4

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

Einzelbeitrag Fr. 4.-

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 - ca. 10.15 Uhr
Treffpunkt	um 08.45 Uhr beim Garderoben-
	gebäude auf dem Parkplatz
	beim Allschwilerweiher (Endsta-
	tion 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss
	Richtung Schiessstand). Es steht
	eine abschliessbare Garderobe

zur Verfügung. Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Wit-

terung.

Anmeldung nicht erforderlich

Laufträff

Halbjahres-Abonnement	Fr. 70
Einzelbeitrag	Fr. 4

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

Einzelbeitrag Fr. 4.-

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

Anmeldung nicht erforderlich
Ort Allschwilerwald

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – ca. 10.15 Uhr Treffpunkt um 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe

> zur Verfügung. Oder

Ort Lange Erlen
Tag/Zeit Dienstag und Freitag
09.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schoren-

bäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Walken

- Der Begriff für eine neue Sportart. Bedeutet «schnellstmögliches Marschieren» oder «sportliches Gehen», ist aber nicht zu verwechseln mit Wandern, Spazieren oder Gehen.
- Gelenkschonender und weniger erschöpfend als Jogging.
- Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit in einer Trainingseinheit

• Eine Freiluftsportart, die in der Gruppe doppelten Spass macht und damit auch eine Bereicherung der zwischenmenschlichen Beziehungen.

Bekleidung Komfortable Schuhe, in denen Sie sich wohl fühlen, bequeme Sport-

bekleidung

Jeden Freitag, 09.00 -10.00 Uhr Zeit

Besammlung: 08.45 Uhr

Vor dem Pro Senectutehaus Ort St. Jakob, Brüglingerstrasse 113

(Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen).

Leitung Vreni Glättli Kosten Fr. 4.- pro Mal Anmeldung nicht erforderlich

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung erforderlich

Margrit Burgener, Tel. 601 19 54 Auskunft

Skiturnen

Als Vorbereitung auf den nächsten Winter Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle, Kleinriehenstrasse 79. Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

Velofahren

Leitung

Mo 22.4. St. Jakob/Gartenbad 13.30 Uhr Münchenstein - Aesch - Ettingen

- Flüh - Oberwil - Binningen

(ca. 28 km) Hugo Düblin

Do 2.5. Dorenbach/Binningen

Oberwil - Therwil - Leymen -13.30 Uhr Eichwald - Hagenthal-le-Bas -Hegenheim - Allschwil - Rest.

Elsässerhof (ca. 25 km)

Godi Egloff Leitung

Mo 13.5. Lange Erlen/Resslirytti

09.00 Uhr Märkt - Rheinweiler (Znüni) -Schliengen (Mittagessen) – Liel ganztags - Riedlingen - Egringen - Fischin-

> gen – Lange Erlen (ca. 60 km) Kurt Knecht

Leitung

Do 23.5. Hegenheimerstrasse/Alter Zoll 13.30 Uhr Häsingen – Bartenheim – Kembs

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

Jean-Pierre Périsset Leitung

Di 28.5. Velotour mit Pro Senectute

ganztags Biel/Lvss

Hinreise mit Bahn nach Biel.

Velotour Biel - Olten. Auskunft bei Hugo Düblin

20. bis 24. Mai, Tel. 311 14 04

St. Jakob/Gartenbad Mo 3.6.

09.00 Uhr Lausen (Znüni) - Sissach - Thürnen – **Rünenberg** (Mittagessen) ganztags

> - Tecknau - Gelterkinden - Pratteln - St. Jakob (ca. 65 km)

Godi Egloff Leitung

Do 13.6. Schorenweg 117

13.30 Uhr (beim Sportplatz Schorenmatte)

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

(ca. 40 km)

Kurt Knecht Leitung

Mo 24.6. Hegenheimerstrasse/AlterZoll 08.30 Uhr Folgensbourg - Knöringen (Znüni) - Tagsdorf - Wahlbach ganztags

> Koetzingen (Mittagessen) Sierentz - Kembs - Rosenau -Neudorf - Hüningen (Sandoz)

(60 km)

Leitung Godi Egloff

NEU: Gemütliches Velofahren

Würden Sie gerne noch ein wenig velofahren, trauen sich aber die angebotenen Touren nicht oder nicht mehr zu? Wie wäre es dann mit einigen kurzen, gemütlichen Ausfahrten?

InteressentInnen melden sich bitte bei Gerty Heitz, Tel. 302 89 14.



Wilkommen.



Schweizerische Volksbank

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

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. 70.-Semesterbeitrag 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

 $2\frac{1}{2} - 3$ Stunden Leitung

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

23. März Schalterhalle SBB

11.50 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus bis Buuseregg. Wanderung über Unt. Farnsburg

- Buus - Maisprach.

29. April Schalterhalle SBB

11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelterkinden und mit Bus nach Anwil. Wanderung über Buschberg nach

Schupfart.

20. Mai

Heuwaage (Tram 10) Abfahrt 11.21 Uhr nach Flüh und 11.15 Uhr

mit Bus bis Challhöhe. Wanderung über Metzerlenchrütz nach

Hofstetten.

24. Juni Schalterhalle SBB

10.40 Uhr Abfahrt 10.56 Uhr nach Laufen

und mit Bus nach Roggenburg. Wanderung nach Kleinlützel.

Dienstaggruppe 1

1½ − 2 Stunden

Leitung

Charlotte Lüchinger Esther Stauffer

Telefon 361 88 87 Telefon 271 76 16

Schalterhalle SBB 19. März

Abfahrt 12.30 Uhr nach Gelter-12.15 Uhr kinden, mit Bus bis Wenslingen.

Wanderung über Oltingen nach

Anwil.

Tramhaltestelle Ettingen Dorf. 9. April 13.00 Uhr Wanderung: Ettingen via Predi-

gerhof nach Basel.

Schalterhalle SBB 7. Mai

Abfahrt 12.22 Uhr nach Laufen. 12.05 Uhr Umsteigen Postauto 12.44 Uhr

nach Grindel. Wanderung nach

Bärschwil.

11. Juni Schalterhalle SBB

Abfahrt 11.53 Uhr* nach Liestal. 11.40 Uhr* Mit Postauto um 12.08 Uhr nach Bubendorf. Umsteigen nach Tit-

terten 12.24 Uhr. Wanderung: Titterten - Gugger - Niederdorf. (*evtl. neue Zeit wegen

Fahrplanwechsel)

Dienstaggruppe 2

 $2 - 2\frac{1}{2}$ Std.

Leitung

Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74

Theater Tramhaltestelle 5. März

Abfahrt 11.08 Uhr nach Roders-11.00 Uhr dorf. Wanderig uf Schliich-

wäge uffe und abe, wei mer wette, kemme mir am Schluss no

uf Hofstette.

Schalterhalle SBB 2. April

Abfahrt 11.51 Uhr nach Frick/ 11.35 Uhr Hernach/Zeihen. Wanderung über

Chapfbüel-Wyssacher nach Herz-

nach.

Schalterhalle SBB 7. Mai

Abfahrt 10.53 Uhr nach Liestal/ 10.40 Uhr Nuglar. Wanderung zum WY-

BUUR (ca. 2¾ Std.). Anmeldung unbedingt erforderlich (für Zvieri) bis 3.5.96, Tel. 601 00 74. Platz-

zahl beschränkt.

Schalterhalle SBB 4. Juni

Abfahrt 10.56 Uhr nach Laufen/ 10.40 Uhr

Ederswiler. Wanderung nach

Kleinlützel.

Mittwochgruppe 1

 $1\frac{3}{4}$ – 2 Stunden

Leitung

Brigitte Helbing Telefon 601 26 25 Marianne Tschudin Telefon 481 32 92

13. März Schalterhalle SBB

Abfahrt 11.53 nach Liestal, mit 11.40 Uhr Bus bis Seltisberg. Wanderung

über Büren nach St. Pantaleon.

Verpflegungsmöglichkeit.

B. Helbing Leitung

3. April Schalterhalle SBB

11.35 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Rheinfel-

den mit Postauto nach Magden. Wanderung nach Kaiseraugst.

8. Mai Schalterhalle SBB

11.35 Uhr Abfahrt 11.53 Uhr nach Sissach, mit Bus zur Sissacherfluh. Wan-

derung über Wintersingerhöchi

nach Wintersingen.

5. Juni Schalterhalle SBB

Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach, 11.15 Uhr

umsteigen nach Sommerau und Wanderung durchs Grindeltäli zum Giessenwasserfall (17 m

hoch) nach Rünenberg.

Mittwochgruppe 2

2 – 3 Stunden

Leitung

Liliane Ottenburg Juliette Kieffer

Telefon 691 70 69 Telefon 601 68 09

20. März Schalterhalle SBB

Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelter-11.20 Uhr

kinden. Wanderung über Farns-

burg nach Buus.

Schalterhalle SBB 27. März

Abfahrt 11.51 Uhr nach Frick mit 11.35 Uhr Postauto (Abfahrt 12.19 Uhr)

nach Densbüren. Wanderung

über Zeihen nach Effingen.

24. April

Schalterhalle SBB

Abfahrt 11.42 Uhr nach Grellin-11.25 Uhr gen, mit Postauto 12.00 Uhr nach

Bretzwil. Wanderung am Fusse des Homberges entlang nach

Roderis.

Schalterhalle SBB 29. Mai

Abfahrt 11.51 Uhr nach Rhein-11.35 Uhr

felden. Wanderung über Olsberg nach Hersberg.

26. Juni

Schalterhalle SBB

Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach, 10.15 Uhr weiter 10.57 Uhr nach Sommer-

au. Wanderung an den Wasserfällen vorbei nach Wenslingen.

Evtl. Picknick.

Mittwochgruppe 3

2 – 3 Stunden

Leitung

Lilly und Willy Klossner

Telefon 601 00 74

17. April Schalterhalle SBB

Abfahrt 11.15 Uhr nach Laufen-11.00 Uhr burg/Schwaderloch. Wande-

rung über Wisstannen - Frowald

nach Etzgen.

22. Mai 10.15 Uhr Schalterhalle SBB

Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach/Läufelfingen. Extrabus nach Wisen/SO. Wanderung über Burgweid - Erlimatt nach Zeglingen. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Kleiner Fahrzuschlag für Extrabus.

19. Juni 09.55 Uhr Schalterhalle SBB

kinden/Salhöhe. Zwei Varianten-Wanderung über Geissflue Fahrplanwechsel am 1.6.: Be-

Donnerstaggruppe 1

4 – 5 Stunden Leitung

Margrit Burgener Telefon 601 19 54 und weitere LeiterInnen

7. März 09.15 Uhr

Tramhaltestelle Muttenz Dorf Wanderung: Wartenberg - Schauenburgerflue - Gempen - Hint. Hagenbuechen - Arlesheim. Einkehrmöglichkeit

M. Burgener Leitung

14. März

Schalterhalle SBB

08.15 Uhr

Abfahrt 08.35 Uhr nach Mumpf. Wanderung: Hellikon - Wegenstetten - Mumpf. Einkehrmöglichkeit

21. März

Tel. 261 32 16 gibt am Mittwoch ab 12.00 - 18.00 Uhr die Wanderung bekannt.

28. März

Schalterhalle SBB

07.50 Uhr

Abfahrt 08.15 Uhr nach Klingnau. Wanderung nach Zurzach -Rheinuferweg bis Koblenz. Picknick oder Restaurant. Bei schlechter Witterung gibt Tel. 261 32 16 am Mittwoch ab 12.00 - 18.00 Uhr die Ersatztour

bekannt.

Leitung

M. Lüdi und T. Fingerlin

11. April

Schalterhalle SBB

08.00 Uhr Abfahrt 08.15 Uhr nach Schwaderloch. Wanderung nach Mettau - Sulz - Sulzerberg - Laufenburg. Picknick oder Restaurant.

Leitung M. Burgener

18. April 08.05 Uhr

Schalterhalle SBB

Abfahrt 08.22 Uhr nach Laufen und Liesberg. Wanderung nach Huggerwald - Laufen. Picknick

oder Restaurant. H. Dürrenberger Leitung

Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelter-

oder Nesselgraben - Schafmatt -Oltingen (2½ oder 2 Std.). Picknick nach Bedarf mitnehmen.

sammlungs- und Abfahrtszeiten für Wanderungen vom 4.6. und 19.6. können evtl. ändern.



25. April 07.20 Uhr Schalterhalle SBB

Abfahrt 07.51 Uhr nach Nebikon. Wanderung rund um den Greifensee. Picknick oder Restaurant. Bei unsicherer Witterung gibt am Mittwoch Tel. 261 32 16 ab 12.00 - 18.00 Uhr eine Ersatzwanderung bekannt. M. Lüdi und T. Fingerlin

Leitung

2. Mai 08.40 Uhr

Schalterhalle SBB Abfahrt 08.53 Uhr nach Sissach. Wanderung nach Wittinsburg -

Sunnebärg - Känerkinden - Buckten. Picknick oder Restaurant.

B. Bernet

9. Mai 08.10 Uhr

Leitung

Schalterhalle SBB

Abfahrt 08.22 Uhr nach Laufen und Beinwil. Wanderung: Meltingen - Mettenberg - Büsserach. Picknick.

Leitung

B. Bernet

23. Mai 08.40 Uhr

Schalterhalle SBB Abfahrt 08.53 Uhr nach Liestal und Waldenburg. Wanderung zur Richtiflue - Wasserfallen -Reigoldswil. Picknick.

M. Burgener Leitung

30. Mai 08.40 Uhr

Schalterhalle SBB

Abfahrt 08.53 Uhr nach Sissach und Eptingen. Wanderung zum Rumpel - Trimbach. Picknick. Bei schlechter Witterung Ersatztour zum gleichen Treffpunkt wie

oben.

M. Lüdi und T. Fingerlin Leitung

6. Juni 07.40 Uhr Badischer Bahnhof

Abfahrt 08.00 Uhr nach Müllheim und mit Bus nach Badenweiler. Wanderung über den Blauen nach Kandern. Picknick. DM und ID-Karte nicht vergessen. Bei unsicherem Wetter gibt Tel. 261 32 16 am Mittwoch ab 12.00 - 18.00 Uhr die Ersatztour bekannt. H. Dürrenberger

Leitung

13. Juni 07.00 Uhr

Schalterhalle SBB

Abfahrt 07.25 Uhr nach Heinrüti. Wanderung: Egelsee -Baden (Hasenberg). Picknick. Bei schlechter Witterung gibt Tel. 261 32 16 am Mittwoch ab 12.00 - 18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

M. Lüdi und T. Fingerlin

Leitung

20. Juni 08.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 08.22 Uhr nach Moutier. Wanderung zum Raimeux. Abstieg nach Vermes. Picknick. Bei schlechter Witterung gibt Tel. 261 32 16 am Mittwoch ab 12.00 - 18.00 Uhr die Ersatzwan-

derung bekannt. M. Burgener

Leitung

Schalterhalle SBB

27. Juni 08.00 Uhr

Abfahrt 08.22 Uhr nach Delémont und Glovelier. Wan-

derung nach Mont Russelin -St. Brais - Glovelier. Picknick. B. Bernet

Leitung

Donnerstaggruppe 2

2 – 3 Stunden Leitung

Hansjörg Salathé

Telefon 601 46 85

21. März 14.00 Uhr Eglisee (Tramhalte 6 und 2)

Wanderung durch die Langen Erlen zum Rest. Wiesengarten. Einkehr zum Zvieri. Zurück durch die Weilmatten zur Tramstation Pfaffenloh.

18. April 14.00 Uhr **Endstation Bus 35**

Rotengraben (vom 6er-Tram umsteigen an der Habermatten). Wanderung über die eiserne Hand

nach **Inzlingen.** Einkehr zum Zvieri und Rückkehr durchs Autal nach Riehen Dorf.

ID-Karte und DM mitnehmen.

23. Mai 11.00 Uhr Tramhaltestelle Weilstr. (Tram 6) Wanderung über den Tüllinger Hügel zur **Dauerhütte.** Picknick aus dem Rucksack. Zurück durchs Käferholz zur Weilstrasse.

ID-Karte und DM mitnehmen.

27. Juni 14.00 Uhr

Bushaltestelle Bettingen (Bus 32) Wanderung über den Unterberg nach **Grenzach**. Einkehr zum Zvieri und zurück über den Hornfelden zum Bus am Hörnli.

ID-Karte und DM mitnehmen

Freitaggruppe 1

2 Stunden Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

1. März

Schalterhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Frick und mit Postauto bis **Bänkerjoch.** Wanderung: Stockmatt – Rossegghof – **Wölflinswil** (ca. 2½ Std.)

12. April Allschwil Dorf (Tram 6) 13.15 Uhr Abfahrt 13.26 Uhr mit

Abfahrt 13.26 Uhr mit Bus nach Schönenbuch.

Wanderung: Schönenbuch – Le Letten – **Hagenthal (F)** – Lengi – Schönenbuch.

10. Mai

Schalterhalle SBB

11.50 Uhr Abfahrt 12.07 Uhr nach Zwingen und mit Bus nach **Blauen.** Wanderung: Blauen – Oberfeld – Räben – Usserfeld – Adelsegg –

Blauen.

7. Juni

Schalterhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Laufen und mit Bus nach **Nunningen.**

Wanderung: Nunningen – Langenberg – Steinegg – Moosberg – **Himmelried**.

22. – 26. Juni Wanderferien in Gunten am Thunersee.

Freitaggruppe 2

ca. 1½ Stunden Leitung

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

8. März Theater (Tram 10)

12.20 Uhr Abfahrt 12.31 Uhr bis **Flüh.**Wanderung nach **Ettingen.**

22. März Schalterhalle SBB

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

19. April Schalterhalle SBB

12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr mit der SBB nach Gelterkinden und mit Bus weiter nach **Rothenfluh**.
Wanderung: Rothenfluh – **Orma**-

lingen.

26. April Aeschenplatz,

12.20 Uhr

Tramhaltestelle 10er-Tram

Abfahrt 12.35 Uhr mit Tram 10

nach Dornach und mit Bus nach

Gempen. Wanderung: Gempen

- Hochwald.

17. Mai Schalterhalle SBB

13.05 Uhr Abfahrt 13.22 Uhr nach Laufen und mit Bus bis **Nunningen**. Wanderung: Nunningen – Ober-

kirch - Zullwil.

14. Juni Schalterhalle SBB

12.15 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden und

mit Bus bis ausserhalb **Rothen-fluh.** Wanderung entlang der Er-

golz nach **Oltingen**.

28. Juni 12.20 Uhr

Schalterhalle SBB

Abfahrt 12.35 Uhr nach Rheinfelden und mit Bus über Magden nach **Olsberg**. Wanderung: Olsberg – **Rheinfelden**.

Achtung: am 1. Juni neuer Fahrplan. Evtl. Änderungen der Abfahrtszeiten werden im Schwarzen Brett publiziert.

Sonntaggruppe

2 – 3 Stunden Diverse LeiterInnen

17. März Schalterhalle SBB

11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach,

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

(Steigungen ca. 80 m)

Dauer ca. 2 Std.

Leitung L. Ottenburg, Tel. 691 70 69 und

J. Kieffer, Tel. 601 68 09

21. April Schalterhalle SBB

11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach –

Sommerau. Wanderung zum Giessen-Wasserfall – **Rünen-berg** (Restaurant) – Sommerau

(ca. 23/4 Std.)

Leitung Heidi Gunti, Tel. 421 03 74

5. Mai Schalterhalle SBB

11.40 Uhr Abfahrt 11.53 Uhr nach Sissach

und mit Bus bis **Wintersingerhöhe.** Wanderung über Hersberg

Talhof nach Magden.(ca. 2½ Std.)

Leitung Rita Waech, Tel. 281 33 94

16. Juni Schalterhalle SBB

11.05 Uhr Abfahrt 11.22 Uh

Abfahrt 11.22 Uhr nach Laufen, mit Postauto 11.44 Uhr nach **Bärschwil** Post. Wanderung zum Feldchäppeli nach **Laufen**.

Picknick. (Steigungen ca. 100 m) L. Ottenburg, Tel. 691 70 69 und

J. Kieffer, Tel. 601 68 09





Bauschreinerei Fenster Innenausbau

Leitung

Schreinerei Renggli

Renggli Schreinerei AG Walkeweg 71 4052 Basel Telefon 061 311 6 311