

**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:** 12.01.2026

**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
Leitung	Rosa Streuli-Rodriguez
Stufe	Mittelstufe

## Club de Conversation Française

### Dienstag

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 Ruhmann
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

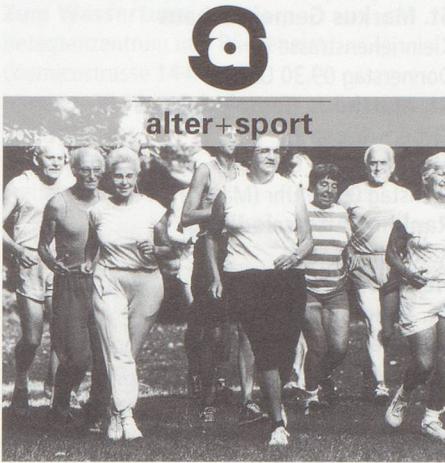
## Weitere Spezialangebote

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 Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

### Gym 60-Turnen

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

Anmeldung nicht erforderlich

### Halbjahres-Aboonnement

Fr. 75.–



### Grossbasel

#### Christoph-Merian-Schulhaus

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

#### Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag 08.25 Uhr, 09.35 Uhr

#### Gotthelfschulhaus

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

#### Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34

Mittwoch 14.30 Uhr

### Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120  
Turnhalle Ost: Montag 17.00 Uhr  
Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr  
**Providentiasaal Heiliggeist**  
Laufenstrasse 46  
Freitag 14.30 Uhr (Männer)

### Kleinbasel/Riehen/Bettingen

#### Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79  
Donnerstag 09.00 Uhr und 10.00 Uhr

#### Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66  
Montag 14.15 Uhr

#### Bettingen Schulhaus Turnhalle

Mittwoch 14.30 Uhr

### Seniorenturnen

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

Anmeldung nicht erforderlich

### Halbjahres-Aboonnement

Fr. 75.–

### Grossbasel

#### Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40

Dienstag 14.00 Uhr

#### St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35  
Montag 14.00 Uhr, 15.00 Uhr

Dienstag 14.30 Uhr

#### Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32  
Dienstag 14.30 Uhr

#### Pro Senectute Kurszentrum

#### St.-Alban-Vorstadt 93

Dienstag 10.00 Uhr

#### Eglise française

Holbeinplatz 7

Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen)

Groupe de langue française

Lundi 09.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

#### Nuovo Centro Pro Senectute

#### St.-Alban-Vorstadt 93

lunedì, 10.30 ore

corso tenuto in lingua italiana

#### Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3

Mittwoch 08.30 Uhr

#### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

Dienstag 14.30 Uhr

#### St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag 14.30 Uhr

#### Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

#### Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57

Montag 14.45 Uhr

#### Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

# SENIORENSPORT

## Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46  
Mittwoch 14.30 Uhr

## Radsportihalle

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

Lindenbergr 12  
Dienstag 09.30 Uhr

### Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79  
Montag 15.30 Uhr

### Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100  
Donnerstag 14.30 Uhr

### Kleinhüninger 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)

Einzelneintritt Fr. 8.–

## Grossbasel

### Dalbehof

Kapellenstrasse 17  
Montag 09.30 Uhr (besetzt)  
10.15 Uhr (besetzt)  
Dienstag 09.00 Uhr (besetzt)  
09.45 Uhr  
Donnerstag 14.00 Uhr (besetzt)

### Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)  
Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr  
14.00 Uhr, 14.45 Uhr

### Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43  
Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr  
14.00 Uhr, 14.45 Uhr  
15.30 Uhr, 16.15 Uhr  
Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr  
14.00 Uhr  
Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

### Kleinbasel

### Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse  
Dienstag 16.30 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

## 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!

# SENIORENSPORT

## Kurzentrum Rheinfelden

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

Datum	<b>Dienstag, 9. April – 18. Juni</b>
Abfahrtszeiten	08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring 08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)
Kosten	pro Mal: Fr. 11.– Eintritt und Fr. 10.– Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)
Anmeldung	nicht erforderlich

## Rückenschwimmkurs für Anfänger

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

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

## Rücken-/Brustschwimmkurs

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

Daten	<b>Dienstag, 19. März – 21. Mai (8x)</b> (ohne 2. + 9. April)
Zeit	10.15 – 11.00 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantons- spitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 80.–
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 Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr
<b>Zum Wasserturm</b>
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr
<b>Zwinglihaus</b>
Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

## Kleinbasel

### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr
<b>Kleinhüningen Gemeindehaus</b>
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	<b>Dienstag, 16. April – 25. Juni (11x)</b>
Zeit	14.30 – 15.20 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
Leitung	Franziska Thomke
Kosten	Fr. 77.–
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	<b>Mittwoch, 17. April – 22. Mai (5x)</b>
Zeit	ohne 1. Mai 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.

Datum	<b>Donnerstag, 28. März</b>
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	<b>Donnerstag, 18. April – 13. Juni (8x)</b>
Zeit	ohne 16. Mai 15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St.-Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 100.–
Kleidung	leichte bequeme Kleidung, Turn- schläppi 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	<b>Mittwoch, 10. April – 15. Mai (5x)</b>
Zeit	ohne 1. Mai 14.30 – 16.30 Uhr
Ort	St.-Alban-Vorstadt 93
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppi (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 100.–
Anmeldung	bis 26. März

## Aufbaukurs

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

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

# SENIORENSPORT

## 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)**

Zeit ohne 27. Mai  
10.15 – 11.15 Uhr  
Ort Reiterstrasse 48  
Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut  
Kosten Fr. 120.–  
Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)  
Anmeldung bis 1. April

Datum **Dienstag,**  
**16. April – 25. Juni (11x)**

Zeit 15.15 – 16.15 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

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

## Tageskurs

Datum **Freitag, 26. April**

Zeit 09.00 – 12.30 Uhr und 15.00 – 16.30 Uhr  
Ort Reiterstrasse 48  
Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut  
Kosten Fr. 75.–  
Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)  
Anmeldung bis 9. April  
Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Datum **Donnerstag,**  
**18. April – 27. Juni (10x)**

Zeit ohne 16. Mai  
09.00 – 10.00 Uhr  
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, 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 werden zur Verfügung gestellt.  
Anmeldung erforderlich

## Tischtennis

Tag/Zeit Freitag, 14.30 Uhr  
Ort **Lukas-Saal der Schmiedezunft**  
Rümelinsplatz 4 / ab Jan. 96  
**St.-Alban-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)  
Anmeldung erforderlich

## Kegeln

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

## Vita-Parcours

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

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

Einzelbeitrag Fr. 4.–

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – ca. 10.15 Uhr  
Treffpunkt um 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuß Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.  
Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung.  
Anmeldung nicht erforderlich

## Laufträff

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

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

Einzelbeitrag Fr. 4.–  
Kleidung Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung.

Anmeldung nicht erforderlich  
Ort **Allschwilerwald**  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – ca. 10.15 Uhr  
Treffpunkt um 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuß Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

Oder  
Ort **Lange Erlen**  
Tag/Zeit Dienstag und Freitag 09.30 – 10.30 Uhr  
Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

## Walken

- Der Begriff für eine neue Sportart. Bedeutet «schnellstmöglichen 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

# SENIORENSPORT

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

Bekleidung Komfortable Schuhe, in denen Sie sich wohl fühlen, bequeme Sportbekleidung

Zeit Jeden Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr  
Besammlung: 08.45 Uhr

Ort Vor dem Pro Senectutehaus  
St. Jakob, Brüglingerstrasse 113  
(Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen).

Leitung Vreni Glättli

Kosten Fr. 4.– pro Mal

Anmeldung nicht erforderlich

## Langlauf/Skiwandern

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

Im Januar/Februar werden verschiedene Skiwanderwochen durchgeführt.

Anmeldung erforderlich

Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

## Skiturnen

Als Vorbereitung auf den nächsten Winter Skiturnen in der **Claraspital-Turnhalle**, Kleinriehgenstrasse 79.

Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

## Velofahren

**Mo 22.4.** 13.30 Uhr St. Jakob/Gartenbad  
Münchenstein – Aesch – Ettingen – **Flüh** – Oberwil – Binningen (ca. 28 km)  
Leitung Hugo Düblin

**Do 2.5.** 13.30 Uhr Dorenbach/Binningen  
Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald – **Hagenthal-le-Bas** – Hegenheim – Allschwil – Rest. Elsässerhof (ca. 25 km)  
Leitung Godi Egloff

**Mo 13.5.** 09.00 Uhr Lange Erlen/Resslirytti  
Märkt – Rheinweiler (Znün) – **Schliengen** (Mittagessen) – Liel – Riedlingen – Egringen – Fischingen – Lange Erlen (ca. 60 km)  
Leitung Kurt Knecht

**Do 23.5.** 13.30 Uhr Hegenheimerstrasse/Alter Zoll  
Häsingen – Bartenheim – **Kembs** – Rosenau – Neudorf – Hüningen (Sandoz) (ca. 36 km)  
Leitung Jean-Pierre Périsset

**Di 28.5.** ganztags Velotour mit Pro Senectute Biel/Lyss  
Hinreise mit Bahn nach Biel.  
Velotour Biel – Olten.  
bei Hugo Düblin  
Auskunft 20. bis 24. Mai, Tel. 311 14 04

**Mo 3.6.** 09.00 Uhr St. Jakob/Gartenbad  
Lausen (Znün) – Sissach – Thürnen – **Rünenberg** (Mittagessen) – Tecknau – Gelterkinden – Prateln – St. Jakob (ca. 65 km)  
Leitung Godi Egloff

**Do 13.6.** 13.30 Uhr Schorenweg 117  
(beim Sportplatz Schorenmatte) Weil – Binzen – **Hammerstein** – Holzen – Egringen – Lange Erlen (ca. 40 km)  
Leitung Kurt Knecht

**Mo 24.6.** 08.30 Uhr Hegenheimerstrasse/AlterZoll  
Folgensbourg – Knöringen (Znün) – Tagsdorf – Wahlbach – **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.



**«Die von der Volksbank  
werden Dir alles erklären.»**

Willkommen.



Schweizerische Volksbank

# SENIORENSPORT

## 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.–  
Semesterbeitrag Fr. 70.–

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

Mitnehmen Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt.

## Montaggruppe

2½ – 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 **Schupart**.

**20. Mai** Heuwaage (Tram 10)  
11.15 Uhr Abfahrt 11.21 Uhr nach Flüh und 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 **Roggensburg**. Wanderung nach **Kleinlützel**.

## Dienstaggruppe 1

1½ – 2 Stunden

Leitung  
Charlotte Lüninger Telefon 361 88 87  
Esther Stauffer Telefon 271 76 16

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

**9. April** Tramhaltestelle Ettingen Dorf.  
13.00 Uhr Wanderung: Ettingen via Predigerhof nach **Basel**.

**7. Mai** Schalterhalle SBB  
12.05 Uhr Abfahrt 12.22 Uhr nach Laufen. Umsteigen Postauto 12.44 Uhr nach **Grindel**. Wanderung nach **Bärschwil**.

**11. Juni** Schalterhalle SBB  
11.40 Uhr\* Abfahrt 11.53 Uhr\* nach Liestal. Mit Postauto um 12.08 Uhr nach Bubendorf. Umsteigen nach **Titterten** 12.24 Uhr. Wanderung: Titterten – Gugger – **Niederdorf**. (\*evtl. neue Zeit wegen Fahrplanwechsel)

## Dienstaggruppe 2

2 – 2½ Std.  
Leitung  
Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74

**5. März** Theater Tramhaltestelle  
11.00 Uhr Abfahrt 11.08 Uhr nach **Rodersdorf**. Wanderig uf Schlilichwäge uffe und abe, wei mer wette, kemme mir am Schluss no uf **Hofstette**.

**2. April** Schalterhalle SBB  
11.35 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Frick/Hernach/Zeihen. Wanderung über Chapfbüel-Wyssacher nach **Herznach**.

**7. Mai** Schalterhalle SBB  
10.40 Uhr Abfahrt 10.53 Uhr nach Liestal/**Nuglar**. Wanderung zum **WY-BUUR** (ca. 2½ Std.). Anmeldung unbedingt erforderlich (für Zvieri) bis 3.5.96, Tel. 601 00 74. Platzzahl beschränkt.

**4. Juni** Schalterhalle SBB  
10.40 Uhr Abfahrt 10.56 Uhr nach Laufen/**Ederswiler**. Wanderung nach **Kleinlützel**.

**Mittwochgruppe 1**  
1¾ – 2 Stunden  
Leitung  
Brigitte Helbing Telefon 601 26 25  
Marianne Tschudin Telefon 481 32 92

**13. März** Schalterhalle SBB  
11.40 Uhr Abfahrt 11.53 nach Liestal, mit Bus bis **Seltisberg**. Wanderung über Büren nach **St. Pantaleon**. Verpflegungsmöglichkeit.  
B. Helbing

**3. April** Schalterhalle SBB  
11.35 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Rheinfelden mit Postauto nach **Magden**. Wanderung nach **Kaiseraugst**.

**8. Mai** Schalterhalle SBB  
11.35 Uhr Abfahrt 11.53 Uhr nach Sissach, mit Bus zur **Sissacherfluh**. Wanderung über Wintersingerhöchi nach **Wintersingen**.

**5. Juni** Schalterhalle SBB  
11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach, umsteigen nach **Sommerau** und Wanderung durchs Grindeltäli zum Giessenwasserfall (17 m hoch) nach **Rünenberg**.

## Mittwochgruppe 2

2 – 3 Stunden  
Leitung  
Liliane Ottenburg Telefon 691 70 69  
Juliette Kieffer Telefon 601 68 09

**20. März** Schalterhalle SBB  
11.20 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach **Gelterkinden**. Wanderung über Farnsburg nach **Buus**.

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

**24. April** Schalterhalle SBB  
11.25 Uhr Abfahrt 11.42 Uhr nach Grellingen, mit Postauto 12.00 Uhr nach **Bretzwil**. Wanderung am Fusse des Homberges entlang nach **Roderis**.

**29. Mai** Schalterhalle SBB  
11.35 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung über Olsberg nach **Hersberg**.

**26. Juni** Schalterhalle SBB  
10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach, weiter 10.57 Uhr nach **Sommerau**. 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  
11.00 Uhr Abfahrt 11.15 Uhr nach Laufenburg/**Schwaderloch**. Wanderung über Wisstannen – Frowald nach **Etzgen**.

# SENIORENSPORT

**22. Mai** Schalterhalle SBB  
10.15 Uhr 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** Schalterhalle SBB  
09.55 Uhr Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Salzhöhe**. Zwei Varianten-Wanderung über Geissflue oder Nesselgraben – Schafmatt – **Oltingen** (2½ oder 2 Std.). Picknick nach Bedarf mitnehmen. Fahrplanwechsel am 1.6.: Bezahlungs- und Abfahrtszeiten für Wanderungen vom 4.6. und 19.6. können evtl. ändern.

## Donnerstaggruppe 1

4 – 5 Stunden  
Leitung  
Margrit Burgener Telefon 601 19 54 und weitere LeiterInnen

**7. März** Tramhaltestelle Muttenz Dorf  
09.15 Uhr Wanderung: Wartenberg – Schauenburgerflue – Gempen – Hint. Hagenbuechen – **Arlesheim**. Einkehrmöglichkeit  
Leitung M. Burgener

**14. März** Schalterhalle SBB  
08.15 Uhr Abfahrt 08.35 Uhr nach **Mumpf**. Wanderung: Hellikon – Wegenstetten – **Mumpf**. Einkehrmöglichkeit  
Leitung

**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 **Schwarzerloch**. Wanderung nach Mettau – Sulz – Sulzerberg – **Laufenburg**. Picknick oder Restaurant.  
Leitung M. Burgener

**18. April** Schalterhalle SBB  
08.05 Uhr Abfahrt 08.22 Uhr nach **Laufen und Liesberg**. Wanderung nach **Huggerwald** – Laufen. Picknick oder Restaurant.  
Leitung H. Dürrenberger



**25. April** Schalterhalle SBB  
07.20 Uhr 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.  
Leitung M. Lüdi und T. Fingerlin

**2. Mai** Schalterhalle SBB  
08.40 Uhr Abfahrt 08.53 Uhr nach **Sissach**. Wanderung nach Wittinsburg – Sunnebärg – Känerkinden – **Buckten**. Picknick oder Restaurant.  
Leitung B. Bernet

**9. Mai** Schalterhalle SBB  
08.10 Uhr Abfahrt 08.22 Uhr nach **Laufen und Beinwil**. Wanderung: Meltingen – Mettenberg – **Büsserach**. Picknick.  
Leitung B. Bernet

**23. Mai** Schalterhalle SBB  
08.40 Uhr Abfahrt 08.53 Uhr nach **Liestal und Waldenburg**. Wanderung zur Richtiflue – Wasserfallen – **Reigoldswil**. Picknick.  
Leitung M. Burgener

**30. Mai** Schalterhalle SBB  
08.40 Uhr Abfahrt 08.53 Uhr nach **Sissach und Eptingen**. Wanderung zum Rumpel – **Trimbach**. Picknick. Bei schlechter Witterung Ersatztour zum gleichen Treffpunkt wie oben.  
Leitung M. Lüdi und T. Fingerlin

**6. Juni** Badischer Bahnhof  
07.40 Uhr 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

**13. Juni** Schalterhalle SBB  
07.00 Uhr 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

**20. Juni** Schalterhalle SBB  
08.00 Uhr 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 Ersatzwanderung bekannt.  
M. Burgener

**27. Juni** Schalterhalle SBB  
08.00 Uhr Abfahrt 08.22 Uhr nach **Delémont und Glovelier**. Wanderung nach Mont Russelin – St. Brais – Glovelier. Picknick.  
Leitung B. Bernet

**Donnerstaggruppe 2**  
2 – 3 Stunden  
Leitung  
Hansjörg Salathé Telefon 601 46 85

**21. März** Eglisee (Tramhalte 6 und 2)  
14.00 Uhr Wanderung durch die Langen Erlen zum Rest. Wiesengarten. Einkehr zum Zvieri. Zurück durch die Weilmatten zur Tramstation Pfaffenloh.

**18. April** Endstation Bus 35  
14.00 Uhr **Rotengraben** (vom 6er-Tram umsteigen an der Habermatten). Wanderung über die eiserne Hand

# SENIORENSPORT

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

**12. April** 13.15 Uhr Allschwil Dorf (Tram 6) Abfahrt 13.26 Uhr mit Bus nach **Schönenbuch**. Wanderung: Schönenbuch – Le Letten – **Hagenthal (F)** – Lengi – Schönenbuch.

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

**7. Juni** 12.35 Uhr Schalterhalle SBB 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** 12.20 Uhr Theater (Tram 10)  
Abfahrt 12.31 Uhr bis **Flüh**.  
Wanderung nach **Ettingen**.

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

**19. April** 12.15 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.30 Uhr mit der SBB nach Gelterkinden und mit Bus weiter nach **Rothenfluh**. Wanderung: Rothenfluh – **Ormalingen**.

**26. April** 12.20 Uhr Aeschenplatz,  
Tramhaltestelle 10er-Tram  
Abfahrt 12.35 Uhr mit Tram 10 nach Dornach und mit Bus nach **Gempen**. Wanderung: Gempen – **Hochwald**.

**17. Mai** 13.05 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 13.22 Uhr nach Laufen und mit Bus bis **Nunningen**. Wanderung: Nunningen – Oberkirch – **Zullwil**.

**14. Juni** 12.15 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt nach Gelterkinden und mit Bus bis ausserhalb **Rothenfluh**. Wanderung entlang der Ergolz nach **Oltigen**.

**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** 11.15 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach, mit dem Postauto (Abfahrt 12.13 Uhr) nach **Sissacherfluh**. Wanderung nach **Wintersingen**. (Steigungen ca. 80 m)  
ca. 2 Std.  
Leitung L. Ottenburg, Tel. 691 70 69 und J. Kieffer, Tel. 601 68 09

**21. April** 11.15 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach – **Sommerau**. Wanderung zum Giessen-Wasserfall – **Rünenberg** (Restaurant) – Sommerau (ca. 2½ Std.)  
Leitung Heidi Gunti, Tel. 421 03 74

**5. Mai** 11.40 Uhr Schalterhalle SBB 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** 11.05 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 11.22 Uhr nach Laufen, mit Postauto 11.44 Uhr nach **Bärschwil** Post. Wanderung zum Feldchäppeli nach **Laufen**. Picknick. (Steigungen ca. 100 m)  
Leitung L. Ottenburg, Tel. 691 70 69 und J. Kieffer, Tel. 601 68 09



Güterstrasse 86  
4008 Basel

Ihr Elektriker  
0279 12 12



## Bauschreinerei Fenster Innenausbau

## Schreinerei Renggli

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