

# Senioren­sport

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(1989-1990)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Seniorenport

<b>Zeit</b>	10.30–11.20 Uhr
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstr. 104 Bibliothek
<b>Leitung</b>	Jacqueline Weissenberger
<b>Stufe</b>	Konversationsstufe

### Dienstag

<b>Zeit</b>	8.30–9.20 Uhr
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104 Bibliothek
<b>Leitung</b>	Jacqueline Weissenberger
<b>Stufe</b>	Konversationsstufe

### Italienisch

#### Dienstag

<b>Zeit</b>	14.00–14.50 Uhr
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104 Bibliothek
<b>Leitung</b>	Christoph Wiesler
<b>Stufe</b>	leichtere Mittelstufe

### Spanisch

#### Donnerstag

<b>Zeit</b>	9.00–9.50 Uhr
<b>Ort</b>	Seniorentreffpunkt Kaserne Klybeckstr. 1b
<b>Leitung</b>	Rosa Streuli
<b>Stufe</b>	fortgeschrittene Anfänger/ innen



Im Sprachkurs wird auch fleissig geschrieben. Foto E. Bähler

**Information und Anmeldung für alle Kurse Montag–Freitag 8.00–11.30 Uhr am Luftgässlein 1 oder Tel. 23 30 71.**

## Seniorenport



alter + sport

### Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (*ab 55. Altersjahr*) unserer Seniorensportgruppen sind während der Kursstunden sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute bei der Waadt versichert. *Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.*

### NEU in unserem Sportangebot!

- Neue Schwimmgruppen
  - Dominikushaus, Riehen
  - Sesselacker (Spezialkurs)
- Bewegung und Ausdruckstanz\*
- Minitennis

*Nähere Einzelheiten über die neuen Angebote erfahren Sie aus dem entsprechenden Programmteil.*

**Die mit einem \* bezeichneten Angebote sind zeitlich begrenzte Kurse.**

### Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen

#### Kursbeitrag

Fr. 3.– inkl. Unfallversicherung

#### Anmeldung

In der Kursstunde

#### Gruppeneinteilung

M = Männer, übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen

### Grossbasel

#### Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40  
Dienstag 14.00

#### St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35  
Montag 14.00, 15.00, Dienstag 14.30

#### Breite Saalbau

Weidengasse 53  
Dienstag 14.45 Uhr, Donnerstag 15 Uhr

#### Davidsbodenstrasse 9

**Alterssiedlung**  
Dienstag 9.00 h

#### Eglise française

Holbeinplatz 7  
Dienstag 14.30, Freitag 9.00

*Groupe de langue française*  
Lundi 9.15 M, Vendredi 14.30

#### Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10  
Donnerstag 9.00, 10.00

#### Farnsburgerstrasse 58

**Gemeindezentrum**  
Freitag 15.00

#### Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5  
Dienstag 9.30

#### Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3  
Mittwoch 9 Uhr

#### Jakobsberg Alterssiedlung

Giornicostrasse 144  
Donnerstag 9.00, 10.00

#### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24  
Dienstag 14.30

#### St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23  
Freitag 14.30

#### Lukaskirche

Winkelriedplatz 6  
Donnerstag 9.00, 10.00

#### Migros-Klubschule/Gundelitor

Jurastrasse 4  
Freitag 16.00, 17.00

#### Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22  
Dienstag 9.30 M, 14.30, 16.00

#### Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57  
Montag 14.45

#### Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 9.00, 10.00  
Donnerstag 9.00, 10.00 M

#### Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46  
Mittwoch 14.00, 15.00, Freitag 14.30 M

#### Rhyпарк Saalbau

Mülhauserstrasse 17  
Dienstag 8.30, 9.30 h  
Donnerstag 8.30, 9.30 h

#### Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151  
Dienstag 9.45

#### Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12  
Dienstag 13.45, 15.00

#### Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227  
Donnerstag 15.00

#### Tituskirche

Im Tiefen Boden 75  
Dienstag 10.00, Mittwoch 9.30

#### Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43  
Montag 8.00, 9.00

#### Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9  
Donnerstag 8.45, 9.50

#### Wilhelm-Klein-Strasse 19, Alterssiedlung

Donnerstag 14.00, 15.15

#### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag 8.30, 9.30, Freitag 15.00

**Kleinbasel****Claraspital-Turnhalle**

Kleinriehenstrasse 79  
Donnerstag 10.00

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30  
Montag 14.00, Dienstag 14.00, 15.30

**St. Markus Gemeindehaus**

Kleinriehenstrasse 71  
Montag 15.00, Donnerstag 9.00

**St. Matthäus Gemeindehaus**

Klybeckstrasse 95  
Montag 9.30, 14.30, 15.30  
Dienstag 9.30 M

**Pfarrei St. Clara**

Lindenberg 12  
Dienstag 8.45, 10.00

**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10  
Freitag 9.30

**Sperrstrasse 100**

Donnerstag 14.30

**St. Theodor Gemeindehaus**

Claragraben 43  
Mittwoch 14.15, Donnerstag 9.00

**Riehen-Bettingen****Andreashaus**

Keltenweg 41  
Montag 9.00, 10.00 M

**Diakonissenschwesternhaus**

Schützengasse 66  
Mittwoch 9.00, 10.00

**St. Franziskus Pfarreiheim**

Äussere Baselstrasse 170  
Mittwoch 9.00

**Kornfeldkirche**

Kornfeldstrasse 51  
Dienstag 15.00

**Bettingen Schulhaus**

Mittwoch 15.00

**Seniorenturnen**

für rüstige und sportlich geübte Senioren  
in Turnhallen und Gymnastikräumen.

**Kursbeitrag**

Fr. 3.- inkl. Unfallversicherung

**Anmeldung**

In der Kursstunde

**Grossbasel****Gellertschulhaus**

Turnhalle 2 Ost, Emanuel-Büchel-  
Strasse 15  
Montag 16.30 (Frauengruppe)

**Gotthelfschulhaus**

Turnhalle am Bahndamm  
St. Gallering 130  
Donnerstag, 17 Uhr (Männergruppe)

**Missionshaus-Turnhalle**

Nonnenweg 34  
Mittwoch 14.30 (gemischte Gruppe)

**Neubadschulhaus**

Marschalkenstrasse 120  
Turnhalle Ost  
Montag 16.30 Uhr (gemischte Gruppe)  
Turnhalle West  
Donnerstag 16.30 Uhr (gemischte  
Gruppe)

**Kleinbasel/Riehen****Claraspital-Turnhalle**

Kleinriehenstrasse 79  
Donnerstag 9.00 (gemischte Gruppe)  
*Skiturnen* Montag 9.00, 10.00 (gemischte  
Gruppe)

**Diakonissen-Schwesternhaus**

Riehen Turnsaal, Schützengasse 66  
Mittwoch 14.00 (gemischte Gruppe)

**Schwimmen**

In geheizten Schwimmbecken von  
28–31°C. Gruppen für Nichtschwimmer,  
für Schwimmer, die ihre Schwimmkennt-  
nisse verbessern möchten, für Senioren,  
die gerne frei schwimmen, und für sport-  
liche Schwimmer.

**Kursbeitrag**

Einzeleintritt Fr. 5.-, 10er-Abonnement  
Fr. 40.-/20er-Abonnement Fr. 70.-.  
Preise inkl. Unfallversicherung. Im  
Schwimmbecken des Kantonsspitals ist  
das Abonnement nicht gültig. Eintritt  
Fr. 4.50 pro Mal

**Anmeldung**

In der Kursstunde.

**Grossbasel**

«Dalbehof», Kapellenstrasse 17

**Montag**

9.30–11.00 h Wassergymnastik und  
Schwimmen

**Dienstag**

9.00– 9.45 Wassergymnastik  
9.45–10.30 und Schwimmen

**Donnerstag**

14.30–15.30 Nichtschwimmer und  
Schwimmer

**Weierweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43

**Montag**

9.30–10.15 Nichtschwimmer  
10.15–11.00 Freies Schwimmen  
14.00–15.30 Freies Schwimmen  
15.30–16.15 Schwimmer  
16.15–17.00 Nichtschwimmer

**Dienstag**

8.30– 9.15 Wassergymnastik  
9.15–10.00 und Schwimmen  
14.00–15.30 Freies Schwimmen

**Mittwoch**

14.30–15.15 Nichtschwimmer  
15.15–16.00 Freies Schwimmen

**Sesselacker**

Spiegelbergstrasse 35

**Donnerstag**

15.00–16.00 h Wassergymnastik und  
Schwimmen

**Vincentianum**

Socinstrasse 42

**Freitag**

9.00–11.00 Freies Schwimmen

**Kantonsspital**, Eingang Hebelstrasse  
20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins  
Untergeschoss).

Noch bis Ende Jahr geschlossen.

**Bethesdaspital**

Gellertstrasse 144  
Wassertemperatur 33°C (Kursbeitrag:  
Fr. 6.– pro Mal)

**Dienstag**

10.00–10.30 Wassergymnastik, freies  
Schwimmen

**Kleinbasel****Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse

**Dienstag**

16.30–17.15 Methodikkurs für Schwim-  
mer

**Mittwoch**

14.30–16.30 Freies Schwimmen (Wasser-  
tiefe 2 m)

**Riehen****Wasserstelzenschulhaus****Mittwoch**

16.15–16.45 Nichtschwimmer  
17.00–17.45 Freies Schwimmen

**Dominikushaus**

Albert Oeri-Str. 7

**Mittwoch**

9.00–10.00 Uhr Wassergymnastik

**Einführungskurs für Leiterinnen  
und Leiter von Altersturn-  
gruppen in Basel-Stadt**

Möchten Sie Leiterin oder Leiter  
einer unserer Seniorenturngruppen  
werden?

Der nächste **Einführungskurs** wird  
im **Januar/Mai 1990** durchgeführt  
(insgesamt 6 Tage) und zwar an  
folgenden Tagen:

19., 22., 23. und 25. Januar  
17. und 18. Mai 1990

Wenn Sie

- Leitererfahrung und/oder per-  
sönliche Turnfähigkeit besitzen
- Freude am Umgang mit älteren  
Menschen haben
- gerne Gruppen leiten

dann rufen Sie uns an!

Wir informieren Sie gerne über das  
gesamte Ausbildungsprogramm:  
Tel. 23 30 71, Pro Senectute Basel-  
Stadt, Sekretariat, Alter + Sport,  
Frau D. Wild verlangen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

**Neue Schwimmgruppen**

**Dominikushaus**

**Albert Oeri-Str. 7, Riehen**

Wassergymnastik im 32° warmen Schwimmbad

**Datum** jeden Mittwoch

**Zeit** 9.00–10.00 Uhr

**Kosten** Fr. 6.– pro Mal  
(Abo ungültig)

**Anmeldung** in der Kursstunde

**Sesselacker**

**Spiegelbergstrasse 35**

Spezialkurs: Wassergymnastik für den Rücken

**Datum** jeden Donnerstag

**Zeit** 14.30–15.15 Uhr

**Kosten** Fr. 5.– pro Mal

**Anmeldung** in der Kursstunde

**Kurzentrum Rheinfelden**

**Wassergymnastik und freies Schwimmen**

Spezielle Wassergymnastik im 33° warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Auch freies Schwimmen möglich.

*Nächste Kur*

9. Januar–20. März 1990

**Abfahrtszeiten**

mit Achermann-Car

Dienstag

8.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis  
Taxistand Riehenring

8.45 Uhr Gartenstrasse  
beim Bankverein)

**Kosten**

Eintritt Fr. 7.80 + Car Fr. 8.–/Mal

Einmaliger Organisationsbeitrag pro Kur  
Fr. 3.–

**Schwimmkurs für Anfänger\***

In unserem Anfängerschwimmkurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung einer erfahrenen Schwimmleiterin sicher und angstfrei schwimmen zu lernen. Sie werden die wohltuende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können. Machen Sie mit!

**Kursdaten** Jeweils Dienstag (6 ×)  
23. Jan.–27. Feb. 1990  
oder  
13. März–8. Mai 1990  
(ohne 27.3., 10.4., 24.4.)

**Zeit** 10.45–11.45 Uhr

**Ort** Schwimmbecken des  
Kantonsspitals, Eingang  
Hebelstrasse 20

**Kosten** Fr. 42.– inkl. Eintritt

**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 23 30 71  
8.00–11.30 Uhr

**Rückenschwimmkurs\***

Haben Sie öfters Rückenbeschwerden? Möchten Sie das Rückenschwimmen lernen oder Sie verbessern?

Die harmonische Bewegung im Wasser in Rückenlage ist eine ausgezeichnete Haltungskorrektur für die Wirbelsäule und trägt wesentlich zur Entspannung der verkrampften Muskulatur bei. Auch die Ärzte unterstützen diese Schwimmarbeit als Massnahme gegen verschiedene schmerzhaftes Beschwerden.

Sie werden sich nach der Schwimmlektion entspannt und leicht fühlen. Machen Sie mit!

**Kursdaten** Jeweils Dienstag (6 ×)  
23. Jan.–27. Feb. 1990  
oder  
13. März–8. Mai 1990  
(ohne 27.3., 10.4., 24.4.)

**Zeit** 10.00–11.00 Uhr

**Ort** Schwimmbecken des  
Kantonsspitals, Eingang  
Hebelstrasse 20

**Kosten** Fr. 42.– inkl. Eintritt

**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 23 30 71  
8.00–11.30 Uhr

**Minitennis**

Auch im Winter wird Minitennis gespielt. Das attraktive Rückschlagspiel erfreut sich immer grösserer Beliebtheit.

**Information und Anmeldung:**

Pro Senectute, Tel. 23 30 71  
8.00–11.30 Uhr

**Atmung und Entspannung\***

Erkälten Sie sich leicht? Bereitet Ihnen das Atmen Mühe?

Im Kurs «Atmung und Entspannung» versuchen wir unsere Atemtechnik zu verbessern und den Blutkreislauf anzuregen.

Kommen Sie und atmen Sie mit!

Spüren Sie selbst, wie eine gute Atmung und ein angeregter Blutkreislauf Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken.

**Datum** Jeden Dienstag  
9. Januar–20. März 1990  
(ohne 6. März)

**Zeit** 9.00 h für Anfänger  
10.15 h für Fortgeschrittene

**Ort** Studio für Atem- und  
Bewegungsschulung  
Blotzheimerstrasse 28

**Leitung** Frau Brunhilde Mack  
Frau Monika Fanti

**Kosten** Fr. 90.– (10 ×)

**Anmeldung** Tel. 23 30 71, 8.00–11.30 h

**Gymnastik und Tanz\***

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

Das Kursziel ist, eine gute Grundspannung, Haltung und Beweglichkeit zu erreichen.

Kommen Sie und tanzen Sie mit!

**Datum** Jeden Freitag  
5.1.–30.3.1990 (11 ×)  
(ohne 2. und 9. März)

**Zeit** 8.30 oder 9.30 Uhr

**Ort** Gymnastikraum im  
Begegnungszentrum  
Gundeldingen  
Bruderholzstrasse 104

**Leitung** Suzy Egli

**Kosten** Fr. 55.– (für 11 ×)

**Anmeldung** Tel. 23 30 71, 8.00–11.30 h

**Bewegungs- und Ausdruckstanz\***

In diesem Kurs wollen wir auf vergnügliche Art unsere Beweglichkeit fördern und unsere vielfältigen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten neu erfahren.

Wir werden uns mit Gymnastik aufwärmen und uns mit Kontaktspielen in der Gruppe besser kennenlernen. Lockerungs- und Entspannungsübungen sollen zu unserem Wohlbefinden beitragen und Verkrampfungen lösen. Wir werden versuchen, kleine Szenen aus dem Alltag und aus der Phantasie zu gestalten; Musik soll uns anregen zum freien Bewegen und Tanzen, zum Ausdrücken von Gefühlen und Wünschen.

Jedermann/jedefrau kann mitmachen. Ziel ist nicht sportliche Höchstleistung, sondern Freude am Spiel und an kreativer Bewegung.

Wir schenken Ihnen eine Schnupperstunde, damit Sie sich mit diesem neuen Angebot anfreunden können.

**Datum** Jeweils Mittwoch  
24.1.1990 Schnupperstunde  
reguläre Stunden (7 ×):  
31.1.–21.3.1990  
(ohne Faschachtswoche)

**Zeit** 9.30–10.30 Uhr

**Ort** noch offen (*Kannenfeld-  
quartier*)

**Kosten** Fr. 35.– (für 7 ×)

**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 23 30 71  
8.00–11.30 h

**Vita Parcours**

Wiederbeginn im April 1990.

*Nähere Angaben im nächsten Akzent.*

**Velofahren**

Wiederbeginn im April 1990.

*Nähere Angaben im nächsten Akzent.*

### Volkstanzen für Anfänger\*

Schon oft wollten Sie mittanzen, aber Ihnen fehlten die Grundlagen. Jetzt haben Sie Gelegenheit, diese zu lernen. Wir führen regelmässig **Anfängerkurse** durch. Der nächste beginnt

#### Mitte Januar 1990

Die neuen Kursdaten erfahren Sie rechtzeitig aus dem «Schwarzen Brätt» im Baslerstab oder rufen Sie uns an: Tel. 23 30 71, 8.00–11.30 Uhr  
Frau D. Wild, Sekretariat Alter + Sport

### Volkstanzen

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

#### Kursbeitrag

Fr. 3.– inkl. Unfallversicherung

#### Anmeldung

In der Kursstunde

### Grossbasel

#### Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22  
Montag 14.45 Uhr

#### Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12  
Freitag, 15.00 Uhr

#### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370  
Freitag 9.30

#### Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5  
Donnerstag 15.00

### Kleinbasel

#### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Gruppenraum  
Freitag 15.00

#### Gemeindehaus am Wiesendamm 30

Donnerstag 9.30

### Riehen

#### Freizeitanlage Landauer

Blutrainweg 12  
Montag: 1. Gruppe 14.30, 2. Gruppe 16.15

#### Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50  
Freitag 9.30 Uhr

### Tischtennis

Jeden Freitag Tischtennis für rüstige Senioren im Lukas-Saal in der Schmiedezunft, Rümelinsplatz 4.

1. Gruppe  
9.00–11.00 Uhr  
2. Gruppe  
14.30–16.30 Uhr

Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.

### 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 Freitagvormittag

**Spielort** Tenniszentrum Bächliacker Frenkendorf

**Kosten** Saisonabonnement:  
Winter Fr. 180.–

**Anmeldung** Tel. 23 30 71  
8.00–11.30 Uhr

**Anfänger-Gruppenunterricht** bei dipl. Tennislehrer möglich (mind. 4 Spieler).

### Kegeln

Regelmässig Kegeln in gemütlicher Gesellschaft für Anfänger und erfahrene Kegler.

#### 1. Gruppe

Jeden Donnerstag, 14.30–17.30 h  
Restaurant Marmite, Klybeckstrasse 15  
**Leitung:** Paul Häring

#### 2. Gruppe

Vierzehntägl. Donnerstag, 14.30–17.30 h  
Landgasthof Riehen  
**Leitung:** Marcel Senn

**Kosten:** Fr. 5.– pro Nachmittag für Kegelbahn, Unfallversicherung und allgemeine Spesen.

Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.

### Skisport

#### Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriedenstr. 79)  
Montag, 9.00 und 10.00 Uhr.

#### Langlauf/Skiwandern

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

#### Anmeldung und Auskunft:

Margrit Burgener, Tel. 49 19 54

#### Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

#### Anmeldung und Auskunft:

Marcel Senn, Tel. 49 61 59.

### Alpinskiwoche

**Datum** 25. Februar–4. März 1990

**Ort** Lenk, Hotel Krone

**Leitung** Marcel Senn und Team

**Anmeldung** bis 31. Januar 1990:  
bei Pro Senectute,  
Tel. 23 30 71  
Verlangen Sie das Anmeldeformular

## Seniorenport

### Laufträff

Laufen (Jogging) in den Langen Erlen, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern.

**Datum** Anfang Januar bis  
Ende März

**Zeit** Jeden Dienstag.  
9.30–10.30 Uhr

**Treffpunkt** Schorenweg 117  
Ökonomiegebäude beim  
Sportplatz Schorenmatte  
(Bus 36A bis Schorenweg)

**Umkleiden** Beim Ausgangspunkt steht eine abschliessbare Garderobe mit Duschen zur Verfügung.

**Kosten** Fr. 2.–

**Anmeldung** beim Treffpunkt

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

#### Achtung!

Im Dezember fällt der Laufträff aus. Die Freitaggruppe trifft sich wieder im Frühjahr.

## SKA-Aktuell

### Richtig sparen – mehr erleben

Möchten Sie konsequent sparen und dabei eine hohe Rendite erzielen? Unser Fräulein D. Tagmann erklärt Ihnen gerne die Details. Rufen Sie sie an (Tel. 061/29 75 80) oder verlangen Sie den Prospekt über den **SKA-Sparplan plus**.

Bitte senden Sie mir den Prospekt «Hier ist der Sparplan, der Ihnen mehr Ertrag bringt».

Name/Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon P:

G:

Schweizerische Kreditanstalt  
Postfach, 4002 Basel



SCHWEIZERISCHE KREDITANSTALT  
SKA

## Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen 1–5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

## Organisationsbeitrag

Fr. 2.50 im U-Abo-Bereich, Fr. 3.– ausserhalb der Regio.

## Anmeldung

beim Treffpunkt.

## Mitnehmen

Gute Schuhe und Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (Umweltschutz-, Halbp reisabonnements), Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

## Dienstaggruppe

1½–2½ Stunden

## Wanderleiterinnen

Lies Keller Tel. 3127010

Rita Müry Tel. 3114156

**5. Dez.** 13.00 Uhr *Neuweilerstrasse (Endstation 8er-Tram)*  
Wanderung durch den Allschwilerwald nach **Biel oder Benken**.

**19. Dez.** 14.45 Uhr *Riehen-Kirche (Tramhaltestelle 6er)*  
Wanderung durch die **Langen Erlen** mit anschliessendem Weihnachtsfestli im Parkrestaurant.

**9. Jan.** 12.45 Uhr *Aeschenplatz*  
Abfahrt mit dem 10-Tram bis Neuwelt oder Hofmatt, Wanderung nach **Dornach**.

**23. Jan.** 12.20 Uhr *Bahnhof SBB*  
12.33 Abfahrt nach Rheinfelden, Postauto nach Magden. Wanderung nach **Buus**.

**6. Feb.** 12.30 Uhr *Bahnhof SBB*  
12.40 Abfahrt nach Duggingen. Wanderung nach **Pfeffingen**.

**20. Feb.** 12.50 Uhr *Aeschenplatz*  
Wir fahren mit dem 14er-Tram Richtung Muttenz und wandern nach **Münchenstein**.

**13. März** 12.40 Uhr *Aeschenplatz*  
12.45 Abfahrt nach Dornach, Bus nach Gempfen. Wanderung nach **Büren**.

**20. März** 12.45 Uhr *Riehen-Grenze (Deutsche Seite)*  
Bus nach Lörrach und Tüllingen (*Umsteiger lösen*). Wanderung über Oetlingen nach **Haltingen oder Binzen**.  
Pass und DM mitnehmen.

## Mittwochgruppe 1

2½–3 Stunden

## Wanderleiterin

Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

**6. Dez.** 10.15 Uhr *Schaltherhalle SBB*  
10.29 Abfahrt nach Sissach. Umsteigen nach **Läufelfingen**. Wanderung über Ängelsrüti – Dietisberg – **Känerkinden (Mittag)**. Über Oberdiegten nach Hölstein.  
(Je nach Witterung evtl. kleine Abänderung.)

**20. Dez.** 15.00 Uhr *Birsfelden*  
Fridolinsheim, Lindenstrasse 1.  
*Wir feiern Weihnachten.*

**Anmeldung** bis 18. Dezember an:  
Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

**10. Jan.** 10.00 Uhr *Dornach (10er-Tram)*  
10.16 Abfahrt nach **Hochwald**. Wir wandern nach **Gempfen (Mittag)** und über die **Schön matt** nach Arlesheim.

**24. Jan.** 10.25 Uhr *Schaltherhalle SBB*  
10.43 Abfahrt nach Grellingen – **Himmelried**. Wanderung zur **Steinegg (Mittag)** weiter bis evtl. nach **Seewen**.

**7. Feb.** 9.55 Uhr *Schaltherhalle SBB*  
10.11 Abfahrt nach **Liestal**. Wir wandern durchs Bintal zur **Sichterren (Mittag)**. Um den **Ostenberg** und **Goldbrunnen** geht's nach Frenkendorf.

**21. Feb.** 10.15 Uhr *Schaltherhalle SBB*  
10.29 Abfahrt nach Sissach – **Läufelfingen**. Wir wandern zum **Hauenstein (Mittag)**. Dann ein Stück Höhenweg bis hinunter nach **Zeglingen**.

**14. März** 9.05 Uhr *Aeschenplatz (70er-Bus)*  
9.18 Abfahrt nach **Ziefen**. Wir wandern zum Chlekenberg und weiter nach **Büren (Mittag)**, über St. Pantaleon durchs **Oristal** nach **Liestal**.

**28. März** 10.00 Uhr *Dornach (10er-Tram)*  
10.16 Abfahrt nach **Gempfen**. Wir wandern zur **Herrenmatt (Mittag)** und über Tüfleten nach **Dornach**.

## Mittwochgruppe 2

2–3 Stunden

## Wanderleiter/in:

Lilly und Willy Klossner

Tel. 49 00 74

**13. Dez.** 12.50 Uhr *Haltestelle Niederholz (6er-Tram)*  
13.00 Abmarsch zum **Adventsbummel**, anschl. kleine Adventsfeier (*ID-Karte mitnehmen*).

**10. Jan.** 12.50 Uhr *St. Jakob vor Sporthalle*  
13.00 Wanderung der Birs entlang, Reinacher Heide nach – **Dornachbrugg**.

**14. Feb.** 12.40 Uhr *Weilstrasse Riehen (6er-Tram)*  
12.50 Abfahrt mit Bus nach **Rümmingen** via Lörrach. Wanderung nach **Lucke** – Tülligerwald – Obertüllingen – **Riehen**.  
(*ID-Karte nicht vergessen*).

**14. März** 12.50 Uhr *Birsfelden Hard (Endstation 3er-Tram)*  
13.00 Wanderung Hardwald – **Schweizerhalle** nach **Augst**.

## Mittwochgruppe 3

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

## Wanderleiterinnen:

Martha Fischer Tel. 281 23 88

Astrid Moser Tel. 6929433

**6. Dez.** 13.00 Uhr *Bruderholzspital (Bushaltestelle)*  
Wanderung über das **Bruderholz** nach **Therwil**.

**3. Jan.** 12.45 Uhr *Aeschenplatz (10er-Tram)*  
12.55 Abfahrt nach **Arlesheim**. Rundwanderung.

**7. Feb.** 13.00 Uhr *Bottmingen (10er-Tram oder 37er-Bus)*  
Wir wandern dem **Birsig entlang**.

**7. März** 12.40 Uhr *Bahnhof SBB*  
12.52 Abfahrt nach Liestal, mit Bus nach **Seltisberg**. Wanderung durch das **Oristal** nach **Liestal**.

**Donnerstagsgruppe**

bis 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch Tel. 23 53 67  
 Heidi Gunti Tel. 47 03 74  
 Rita Waech Tel. 281 33 94

**14. Dez.** *Aeschenplatz*  
 12.40 Uhr *Reigoldswilerbus (70er-Bus)*  
 12.48 Abfahrt bis **Schweizerhalle**. Wanderung dem Rhein entlang nach **Rheinfeldern**.

**25. Jan.** *Schaltherhalle SBB*  
 13.00 Uhr 13.15 Abfahrt nach **Kaiseraugst**. Rundwanderung der Ergolz entlang über **Chrüzen** und zurück nach Kaiseraugst.

**22. Feb.** *Aeschenplatz (10er-Tram)*  
 12.45 Uhr 12.54 Abfahrt nach **Flüh**. Wanderung über Neuweiler nach **Allschwil (Pass und evtl. FF mitnehmen)**.

**29. März** *Schaltherhalle SBB*  
 12.40 Uhr 12.52 Abfahrt nach **Liestal**. Wanderung durchs **Oristal** nach **Büren**.

**Freitaggruppe 1**

1½–2½ Stunden

Wanderleiterin:

Annemarie Zurflüh, Tel. 313 14 22

**8. Dez.** *Heuwaage (10er-Tram)*  
 12.50 Uhr 13.01 Abfahrt nach Therwil. Adventsbummel: **Therwil – Grüt – Rebgarten – Leiwald – Reinach**.

**5. Jan.** *Aeschenplatz (14er-Tram)*  
 13.00 Uhr 13.12 Abfahrt nach **Muttenz**. Wanderung nach **Geispel – Dürrrain – Unt. Gruet – Münchenstein**.

**2. Feb.** *Aeschenplatz (10er-Tram)*  
 12.30 Uhr 12.40 Abfahrt nach Dornach, mit Postauto nach **Gempen**. Wanderung Gempen – Baselweg – Wacht – Tannmatt – **Gempen**.

**2. März** *Heuwaage (10er-Tram)*  
 13.00 Uhr 13.11 Abfahrt nach **Ettingen**. Wanderung Ettingen – Mattengoben – Gmeiniwald – **Aesch**.

**4.–11. März** Wanderferien Mallorca (siehe separates Kästchen)

**Freitaggruppe 2**

Kurzwanderungen 1–1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber, Tel. 61 56 94  
 Esther Müller, Tel. 61 46 41

**1. Dez.** *Heuwaage*  
 13.00 Uhr 13.11 Abfahrt nach Bottmingen. Mit 37er-Bus zur Haltestelle **Bedrettostrasse**. Wir wandern über das **Bruderholz** nach **Therwil**.

**15. Dez.** *Birsfelden Hard (3er-Tram) (Endstation)*  
 13.30 Uhr Kurzwanderung mit **Weihnachtsfestli**. Anmeldung erbeten bis 12. Dezember an Frau Alice Weber, Tel. 61 56 94.

**29. Dez.** *Aeschenplatz (70er-Bus)*  
 12.40 Uhr 12.48 Abfahrt bis zur Haltestelle **Kittler**. Wir wandern der **Ergolz** entlang nach **Augst**.

**12. Jan.** *Riehen, Weilstrasse (6er-Tram)*  
 13.15 Uhr Wir wandern **der Wiese entlang** zum Erlenpark.

**26. Jan.** *Heuwaage*  
 13.00 Uhr 13.11 Abfahrt nach **Ettingen**. Über Feld und Wiese wandern wir nach **Aesch**.

**9. Feb.** *Aeschenplatz Reigoldswilerbus (Nr. 70)*  
 12.45 Uhr 12.48 Abfahrt nach **Bubendorf-Post**. Wanderung nach **Liestal**.

**23. Feb.** *Schaltherhalle SBB*  
 12.35 Uhr 12.52 Abfahrt nach **Liestal**, mit PTT nach **Büren «Brüggli»**. Wir wandern auf einem stillen Weg abseits des Trubels in das idyllische **Oristal** zum Orishof.

**9. März** *Schaltherhalle SBB*  
 13.10 Uhr 13.29 Abfahrt nach Liestal, mit PTT nach **Hersberg**. Wir wandern auf einem schönen Weg nach **Magden**.

**30. März** *Schaltherhalle SBB*  
 12.50 Uhr 13.15 Abfahrt nach Rheinfeldern, mit Postauto nach **Maisprach**. Wanderung **Buuser Bach – Leinech – Maisprach**. (Rundwanderung).

**Sonntaggruppe**

ca. 2½ Stunden

Wanderleiterin:

Martha Zähndler, Tel. 301 48 62

Auf vielseitigen Wunsch führt Frau Zähndler ab und zu noch Wanderungen durch.

Daten und nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte jeweils dem «Schwarzen Brätt» im Baslerstab.

**15 Jahre Wandern**

Aus diesem Anlass organisiert Frau Annemarie Zurflüh vom

**4.–11. März 1990****1 Woche Mallorca**

Kosten im Doppelzimmer Fr. 890.– pro Person.

Die Teilnahme aus allen Wandergruppen ist möglich. Voranmeldungen nimmt ab sofort entgegen:

Frau Annemarie Zurflüh  
 Burenweg 1, 4127 Birsfelden  
 Tel. 313 14 22 (abends)

... im  
 praktischen  
 Ringbuch...

**Wichtige Adressen und Telefonnummern**

- Allgemeine Beratung, Betreuung und finanzielle Hilfe
- Fragen der Sozialversicherung
- Wohnfragen
- Spezielle Dienste für Betagte
- Gesundheit
- Freizeit und Beschäftigung
- Rechtsberatung
- Todesfall

Einsenden an: Pro Senectute,  
 Postfach, 4010 Basel

Ich bestelle \_\_\_ Ex. Wegweiser zu  
 Fr. 2.–/Stk. exkl. Porto.

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

  
**PRO  
 SENECTUTE**  
 Basel-Stadt