

# Seniorenport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(1991-1992)**

Heft 3

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **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.

## Senioren-sport



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 gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. *Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.*

### Zeitlich begrenzte Sportangebote

Mitte/Ende Oktober beginnen wieder altbewährte und neue Sportkurse:

- **Neu:**  
**Gromuki/Grovaki-Turnen**  
Grosseltern turnen mit ihren Enkelkindern.  
Ab Mitte Oktober
- **Atmung und Entspannung**  
Verbesserung der Atemtechnik und Anregung des Blutkreislaufs.  
Ab Donnerstag, 17. Oktober 1991
- **Gymnastik und Tanz**  
Es werden Elemente aus der Jazzgymnastik geübt. Für Seniorinnen und Senioren, die gerne moderne Musik hören.  
Ab Freitag, 18. Oktober 1991
- **Kreatives Bewegen**  
Auf vergnügliche Art die Beweglichkeit fördern. Musik regt an zum freien Bewegen und Tanzen.  
Ab Mitte/Ende Oktober 1991
- **Schwimmkurse**  
für Anfänger und Fortgeschrittene. Sicher und angstfrei Schwimmen lernen oder seinen Schwimmstil verbessern.  
Ab Dienstag, 22. Oktober 1991
- **Volkstanzkurs für Anfänger**  
Beim Seniorentanz können alle mitmachen. Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag.  
Ab Dienstag, 15. Oktober 1991

*Nähere Angaben über diese Kurse finden Sie im folgenden Programmteil oder rufen Sie uns an: Telefon 272 30 71 Pro Senectute.*

### Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen.

### Kursbeitrag

Fr. 4.-

### Anmeldung

In der Kursstunde

### Gruppeneinteilung

M = Männer, übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen

### Grossbasel

#### Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40  
Dienstag 14 Uhr

#### St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35  
Montag 14 Uhr, 15 Uhr  
Dienstag 14.30 Uhr

#### Davidsbodenstrasse 9 Alterssiedlung

Dienstag 9 Uhr

## Senioren-sport

### Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32  
Dienstag 14.45 Uhr, Donnerstag 15 Uhr

### Eglise française

Holbeinplatz 7  
Dienstag 14.30 Uhr, Freitag 9 Uhr

### Groupe de langue française

Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

### Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10  
Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr

### Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5  
Dienstag 9.30 Uhr

### Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3  
Mittwoch 9 Uhr

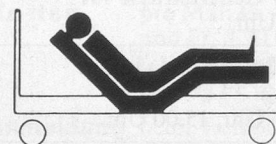
### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24  
Dienstag 14.30 Uhr

### St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23  
Freitag 14.30 Uhr

diameX



DIAMEX AG

Prattelerstrasse 20, 4127 Birsfelden

Tel. 061 313 27 52

Fax 061 313 27 34

SPITEX - Lieferant

Verkauf und Vermietung von:

DIAMEX-Pflegebetten

inkl. Zubehörteile

Krankensmobilen

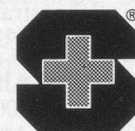
•  
Service und Reparaturen

•  
Offizielle AHV/IV Mietstelle für  
Elektrobetten und Fahrstühle

**Medizinische  
Kompressionsstrümpfe**

verschiedene Fabrikate für Damen und Herren  
alle Grössen und Kompr.-Klassen,  
Massanfertigungen

sanitätshaus  
st. johann



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02

## Seniorenport

### Lukaskirche

Winkelriedplatz 6  
Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr

### Migros-Klubschule/Gundelitor

Jurastrasse 4  
Freitag 16 Uhr, 17 Uhr

### Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22  
Dienstag 9.30 Uhr M, 14.30 Uhr, 16 Uhr

### Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57  
Montag 14.45 Uhr

### Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr  
Donnerstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr M

### Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46  
Mittwoch 14.00 Uhr, 15.00 Uhr  
Freitag 14.30 Uhr M

### Rhypark Saalbau

Mülhauserstrasse 17  
Dienstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr  
Donnerstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr

### Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151  
Dienstag 9.30 Uhr

### Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12  
Dienstag 13.45 Uhr, 15.00 Uhr

### Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227  
Donnerstag 15.00 Uhr

### Tituskirche

Im Tiefen Boden 75  
Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 9.30 Uhr

### Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43  
Montag 8.00 Uhr, 9.00 Uhr

### Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9  
Donnerstag 8.45 Uhr, 9.50 Uhr

### Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung  
Donnerstag 14.30 Uhr

### Zum Wasserturm

Betagtzentrum und Pflegeheim  
Giornicostrasse 144  
Donnerstag 9.30 Uhr

### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr  
Freitag 15.00 Uhr

## Kleinbasel

### St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12  
Dienstag 8.45 Uhr, 10.00 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 9.30 Uhr

### St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95  
Montag 9.30 Uhr, 15.00 Uhr  
Dienstag 9.30 Uhr M

### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal  
Freitag 9.30 Uhr

### St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43  
Mittwoch, 14.15 Uhr  
Donnerstag, 9.00 Uhr

## Riehen/Bettingen

### Andreashaus

Keltenweg 41  
Montag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr M

### Diakonissen-Schwesternhaus

Schützengasse 66  
Mittwoch 10.00 Uhr

### St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170  
Mittwoch 9.00 Uhr

### Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51  
Dienstag 15.00 Uhr

### Bettingen Schulhaus

Mittwoch 15.00 Uhr

## Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren  
in Turnhallen und Gymnastikräumen.

### Kursbeitrag

Fr. 4.-

### Anmeldung

In der Kursstunde

## Grossbasel

### Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45  
Montag 16.30 Uhr (Frauengruppe)

### Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm  
St. Galler-Ring 130  
Donnerstag 17.00 Uhr (Männergruppe)

### Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34  
Mittwoch 14.30 Uhr (gemischte Gruppe)

### Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120  
Turnhalle Ost  
Montag 16.40 Uhr (gemischte Gruppe)  
Turnhalle West  
Donnerstag 16.30 Uhr (gemischte Gruppe)

## Kleinbasel/Riehen

### Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79  
Donnerstag 9.00 Uhr (gemischte Gruppe)

### Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66  
Montag 14.00 Uhr (gemischte Gruppe)

## Schwimmen

In geheizten Schwimmbecken von 28 bis 31°C. Gruppen für Nichtschwimmer, für Schwimmer, die ihre Schwimmkenntnisse verbessern möchten, für Senioren, die gerne frei schwimmen, und für sportliche Schwimmer.

### Kursbeitrag

Einzeleintritt Fr. 6.- (10er-Abonnement Fr. 46.-/20er-Abonnement Fr. 80.-).  
*Im Kantonsspital, Bethesdaspital und im Dominikushaus sind die Abonnements nicht gültig, spezielle Eintrittspreise.*

### Anmeldung

In der Kursstunde.

## Grossbasel

### «Dalbehof», Kapellenstrasse 17

*Montag*  
09.30–11.00 Wassergymnastik und Schwimmen

*Dienstag*  
09.00–09.45 Wassergymnastik  
09.45–10.30 und Schwimmen

*Donnerstag*  
14.30–15.30 Nichtschwimmer und Schwimmer

### Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)  
*Beitrag: Fr. 5.- pro Mal*

*Mittwoch*  
09.00–10.00 Nichtschwimmer und Schwimmer  
10.00–11.00 Freies Schwimmen  
14.00–14.45 Nichtschwimmer  
14.45–15.30 Freies Schwimmen

### Sesselacker

Spiegelbergstrasse 35

*Donnerstag*  
15.00–15.45 Wassergymnastik und Schwimmen

### Vincentianum

Socinstrasse 42

*Freitag*  
09.00–11.00 Freies Schwimmen

### Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

*Montag*  
09.30–10.15 Nichtschwimmer  
10.15–11.00 Freies Schwimmen  
14.00–15.30 Freies Schwimmen  
15.30–16.15 Schwimmer  
16.15–17.00 Nichtschwimmer

*Dienstag*  
08.30–09.15 Wassergymnastik  
09.15–10.00 und Schwimmen  
14.00–15.30 Freies Schwimmen

*Mittwoch*  
14.30–15.15 Nichtschwimmer  
15.15–16.00 Freies Schwimmen

## Seniorenport

### Kegeln

#### 1. Gruppe

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

#### 2. Gruppe

Vierzehntägig Donnerstag,  
14.15–16.00 Uhr  
Restaurant Clarahof, Hammerstrasse 56  
Leitung: Ernst Kohler

**Anmeldung:** Pro Senectute,  
Telefon 272 30 71

### Kurzentrums Rheinfelden

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

**Datum** Jeden Dienstag vom  
8. Okt. – 17. Dez. 1991

**Abfahrtszeiten** 8.35 Uhr Mustermesse  
vis-à-vis Taxistand  
Riehenring  
8.45 Uhr Gartenstrasse  
(beim Bankverein-Gebäude)

**Kosten** pro Mal: Fr. 8.70 Eintritt  
und Fr. 8.70 Carfahrt  
(einmaliger Organisations-  
beitrag Fr. 4.– pro Kur)

**Anmeldung** beim Treffpunkt

### Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit,  
unter der Leitung erfahrener Schwimmlei-  
terinnen sicher und angstfrei Schwimmen  
zu lernen. Sie werden die wohltuende Wir-  
kung des Wassers mit noch mehr Freude  
geniessen können.

**Datum** Jeden Dienstag vom  
22. Okt. – 10. Dez. 1991

**Zeit** 11.00–11.45 Uhr

**Ort** Schwimmbecken des  
Kantonsspitals  
Eingang Hebelstrasse 20

**Leitung** Frau Yvonne Beeler  
Frau Cécile Vecchioli

**Kosten** Fr. 80.–

**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

### Rücken-/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie Ihr Rücken-  
schwimmen verbessern und das stilge-  
rechte Brustschwimmen erlernen.

**Datum** Jeden Dienstag vom  
22. Okt. – 10. Dez. 1991

**Zeit** 10.15–11.00 Uhr

**Ort** Schwimmbecken des  
Kantonsspitals  
Eingang Hebelstrasse 20

**Leitung** Frau Yvonne Beeler  
Frau Cécile Vecchioli

**Kosten** Fr. 80.–

**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

### Kleinbasel

#### Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

**Dienstag**

16.45–17.30 Methodikkurs für  
Schwimmer

**Mittwoch**

16.10–18.10 Freies Schwimmen  
(Wassertiefe 2 m)

### Riehen

#### Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7

Beitrag: Fr. 6.50 pro Mal

**Mittwoch**

09.00–10.00 Wassergymnastik

#### Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg

**Mittwoch**

15.30–17.00 Nichtschwimmer und  
Freies Schwimmen

### Volkstanzen

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

#### Kursbeitrag

Fr. 4.–

#### Anmeldung

In der Kursstunde.

### Grossbasel

#### Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5  
Donnerstag, 15.00 Uhr

#### Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22  
Montag, 14.45 Uhr

#### Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr

#### Zum Wasserturm Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144  
Montag, 9.30 Uhr

#### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370  
Freitag, 9.30 Uhr

### Kleinbasel

#### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30  
Donnerstag, 9.30 Uhr

### Riehen

#### Freizeitanlage Landauer

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

#### Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 9.30 Uhr

### Volkstanzkurs für Anfänger

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom All-  
tag. Es löst «Rostansätze» im körperlichen  
und seelischen Bereich. Beim Seniorentanz  
können alle mitmachen, egal ob man allein  
kommt oder mit einem Partner.

Unter kundiger Leitung lernen wir Volks-  
tänze aus aller Welt kennen, mit viel Part-  
nerwechsel.

Wollen Sie es nicht auch versuchen? Kom-  
men Sie, tanzen Sie mit! Wir freuen uns  
auf Sie.

**Datum** Jeden Dienstag  
15. Okt.–19. Nov. 1991

**Zeit** 14.30–15.30 Uhr

**Ort** Winkelriedplatz 6  
Gemeindehaus

**Leitung** Frau Susanne Bolliger

**Kosten** Fr. 30.–

**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## ESCHBACH - CAR

CH-4132 Muttenz  
Gründenstrasse 13  
Tel. 061 / 61 62 30

Inhaber:  
H. Schläppi

## Seniorenport

### Atmung und Entspannung

Erkälten Sie sich leicht? Bereiten Ihnen das Atmen Mühe? Im Kurs «Atmung und Entspannung» versuchen wir unsere Atemtechnik zu verbessern und den Blutkreislauf anzuregen. Spüren Sie selbst, wie eine gute Atmung und ein angeregter Blutkreislauf Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken. Kommen Sie und atmen Sie mit!

<b>Datum</b>	Jeden Donnerstag vom 17. Okt.–19. Dez. 1991
<b>Zeit</b>	9.00 Uhr Grundkurs 10.00 Uhr Fortsetzungskurs
<b>Ort</b>	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
<b>Leitung</b>	Frau Carmen Siegrist
<b>Kosten</b>	Fr. 100.–
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

### 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. Jedermann/-frau kann mitmachen. Ziel ist nicht sportliche Höchstleistung sondern Freude am Spiel und an kreativer Bewegung. Kommen Sie und machen Sie mit!

<b>Leitung</b>	Frau Hilda Jauslin
<b>Beginn</b>	Mitte/Ende Oktober 1991
<i>Nähere Angaben ab Anfang Oktober im «Schwarzen Brätt» des Baslerstabs (Samstagsausgabe) oder über Telefon 272 30 71 der Pro Senectute.</i>	

### GROMUKI/GROVAKI-TURNEN

Ein Angebot für **Grosseltern!** Haben Sie nicht auch schon daran gedacht, wie schön es wäre, **zusammen mit Ihrer Enkelin/Ihrem Enkel zu turnen.** Ab Mitte Oktober können wir Ihnen diese Möglichkeit bieten.

**Nähere Angaben** ab Anfang Oktober im «Schwarzen Brätt» des Baslerstabs (Samstagsausgabe) oder über Telefon 272 30 71 der Pro Senectute.

### 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 Beweglichkeit zu erreichen. Kommen Sie und tanzen Sie mit!

<b>Datum</b>	Jeden Freitag vom 18. Okt.–20. Dez. 1991
<b>Zeit</b>	8.30 Uhr und 9.30 Uhr
<b>Ort</b>	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
<b>Leitung</b>	Frau Suzy Egli
<b>Kosten</b>	Fr. 50.–
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

### 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.

<b>Zeit</b>	Montag bis Freitag vormittags
<b>Spielort</b>	Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf
<b>Kosten</b>	Saisonabonnement: Winter ca. 180.– (Oktober–April) Sommer ca. 145.– (April–September)
<b>Anmeldung</b>	Telefon 272 30 71, 8.00–11.30 Uhr

### Minitennis

Das attraktive, tennisähnliche Rückschlagspiel erfreut sich grosser Beliebtheit. Wir spielen im Doppel, mit leichten Schlägern und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig. Kommen Sie und spielen Sie mit!

<b>Tag/Zeit</b>	Jeden Mittwoch 9.00–10.30 Uhr
<b>Ort</b>	Saalbau RhyPark Mülhauserstrasse 17
<b>Kosten</b>	Fr. 4.– pro Mal
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich

### 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.

### Vita-Parcours

Anfang Mai bis Ende Oktober im Allschwilerwald, bei jeder Witterung. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

<b>Tag/Zeit</b>	Jeden Donnerstag 9.15 – ca. 10.30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	um 9.00 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.
<b>Kleidung</b>	Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung.
<b>Leitung</b>	Rita Jaus, Telefon 302 10 78
<b>Kosten</b>	Fr. 3.–
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich

### Lauftrüff

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

<b>Kleidung</b>	Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z. B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung.
<b>Kosten</b>	Fr. 3.–
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich

### Ort Allschwilerwald

<b>Tag/Zeit</b>	Jeden Donnerstag von 9.15 – ca. 10.30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	um 9.00 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. <i>oder</i>
<b>Ort:</b>	<b>Lange Erlen</b>
<b>Tag/Zeit</b>	Jeden Dienstag und Freitag von 9.30–10.30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Schorenweg 117 Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

# Geh-, Steh-, Umsetzhilfen

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke  
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

## sanitätshaus st. johann

Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02



**Skisport****Langlauf/Skiwandern**

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

Anmeldung und Auskunft bei:  
Margrit Burgener, Telefon 49 19 54

**Alpinski fahren**

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung und Auskunft:  
Marcel Senn, Telefon 49 61 59

**Skiturnen**

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79) / Fr. 4.- pro Mal Montag, 9.00 und 10.00 Uhr

**Velofahren**

Die Velotouren werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB) und der Pro Senectute. Sie finden bei jeder Witterung statt.

**Organisationsbeitrag**

Fr. 3.-

**Anmeldung**

Beim Treffpunkt. Verantwortlicher für die Velotouren: Fritz Landerer, Sommergasse 47, 4056 Basel, Telefon 43 71 54.

**Mitnehmen**

Veloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

**Ausrüstung des Velos**

Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler, gute und intakte Bremsen sowie gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

**9. Sept.**

13.30 Uhr

*Montag*

Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) Weil-Haltingen-Binzen-Schallbach-**Fischingen:** Rest. Tanne-**Lange Erlen** (30 km)

*Tourenleiter: W. Rüber*

**19. Sept.**

9.00 Uhr

*Donnerstag, ganztags*

Hüniger Zoll (Sandoz) Palmrainbrücke-Efringen-Kleinkems-Rheinweiler (Znüni)-**Schliengen:** Gasthof Drei Linden (Mittagessen)-Liel-Riedlingen-Egringen-Fischingen-**Lange Erlen** (60 km)

*Tourenleiter: W. Garzetta*

**30. Sept.**

13.30 Uhr

*Montag*

Hüniger Zoll (Sandoz)-Märkt-Egringen-**Rest. Baselblick-**Eimeldingen-Friedlingen-**Kleinhüningen** (32 km)

*Tourenleiter: W. Oes*

**10. Okt.**

13.30 Uhr

*Donnerstag*

Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) Lange Erlen-Thumringen-Lücke-**Oetlingen:** Gasthaus Dreiländerblick-Haltingen-Weil-**Lange Erlen** (22 km)

*Tourenleiter: W. Oes*

**21. Okt.**

13.30 Uhr

*Montag*

Dorenbachcenter Binningen. Fahrt nach **Dornach** ins Rest. Ochsen. Rückweg über Münchenstein (25 km)

*Tourenleiter: W. Oes*

**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. 3.- im U-Abo-Bereich, Fr. 4.- ausserhalb der Regio.

**Anmeldung** beim Treffpunkt.

**Mitnehmen**

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

**Montaggruppe**

bis 3 Stunden

*Wanderleiterinnen:*

Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67  
Heidi Gunti Telefon 47 03 74  
Rita Waech Telefon 281 33 94

**18. Sept.**

*Mittwoch*

**Sternwanderung**

aufs Rütli

**30. Sept.**

12.05 Uhr

*Schaltherhalle SBB* Abfahrt 12.22 Uhr nach Laufen. **Planetenweg** nach **Bärschwil**.

**28. Okt.**

12.30 Uhr

*Schaltherhalle SBB* Abfahrt 12.40 Uhr nach Grellingen und mit Bus nach **Seewen**. Wanderung dem Seebach entlang über Fullnau zum **Eigenhof** (Einkehr) und nach **Grellingen** hinunter.

**25. Nov.**

12.30 Uhr

*Bushaltestelle Hörnli (Bus Nr. 31)*. Wanderung zum Aussichtspunkt **Hornfels** und weiter dem Grenzerweg entlang zur Chrischona und nach **Bettingen** hinunter.

**16. Dez.**

9.10 Uhr

*Aeschenplatz beim Her-Tram*. Abfahrt ca. 9.20 Uhr. **Fahrt ins «Weisse»**. Rückkehr am frühen Nachmittag (evtl. etwas später).

Wandern + Trekking

**Schuhe**  
+  
**Bekleidung**

wir empfehlen

**GORE-TEX®**

in Basel bei

**kostsport**

Freie Strasse 51, 4001 Basel

Tel. 061 261 22 55

**Dienstaggruppe 1**

1½-2½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Lies Keller Telefon 312 70 10  
Rita Müry Telefon 311 41 56

**3. Sept.** *Bahnhof SBB*  
11.00 Uhr Abfahrt 11.15 Uhr nach Etzgen, mit Postauto nach **Wil**. Wanderung über Bossenhus-Lagenbuechen nach **Mettau**. Picknick mitnehmen.

**18. Sept.** **Sternwanderung**  
*Mittwoch* aufs Rütli

**8. Okt.** *Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)*. Abfahrt 12.18 Uhr nach Bubendorf-**Titterten**. Wanderung über Gugger zur Obetsmatt und hinunter nach **Niederdorf**.

**22. Okt.** *Bahnhof SBB*  
13.10 Uhr Abfahrt 13.23 Uhr nach **Laufen** (Schnellzug). Wanderung nach **Röschenz**.

**5. Nov.** *Bettingerstrasse, Riehen*.  
12.30 Uhr Mit Bus nach Bettingen, evtl. Chrischona. Wanderung nach **Herten**. Pass und DM mitnehmen.

**19. Nov.** *Bahnhof SBB*  
13.15 Uhr Abfahrt 13.29 Uhr nach **Liestal**. Wanderung nach **Bubendorf**.

**3. Dez.** *Aeschenplatz*  
12.15 Uhr Mit 14er-Tram nach Pratteln, von dort um 12.58 Uhr nach **Giebenach**. Wanderung durch den Frauenwald nach **Olsberg**.

**17. Dez.** *Weilstrasse, Riehen*  
14.30 Uhr Wanderung durch die **Langen Erlen** mit anschliessendem Weihnachtsfestli.

**Dienstaggruppe 2**

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Martha Fischer Telefon 281 23 88  
Astrid Moser Telefon 692 94 33

**10. Sept.** *Aeschenplatz (70er-Bus)*  
12.10 Uhr Abfahrt 12.18 Uhr nach **Reigoldswil**. Wanderung nach **Arboldswil**.

**18. Sept.** **Sternwanderung**  
*Mittwoch* aufs Rütli

**15. Okt.** *Aeschenplatz (11er-Tram)*  
12.00 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach Aesch, mit Bus nach **Pfeffingen**. Wanderung nach **Aesch**.

**12. Nov.** *Binningen Kronenplatz (37er-Bus oder 2er-Tram Endstation)*. Wanderung durch Feld und Wald.

**10. Dez.** *Friedhof Hörnli (Haupteingang)*. Wanderung **Aussenberg**-Bettingen-Wenkenpark-**Riehen**.

**Mittwochgruppe 1**

2½-3 Stunden

Wanderleiter/in:

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66  
oder 036/53 17 76

**18. Sept.** **Sternwanderung**  
aufs Rütli

**28. Sept.-** Ferienwoche in  
**5. Okt.** **Wilderswil**

**23. Okt.** **Läckerliverkauf**. Anstatt zu wandern helfen viele unserer Wandergruppe am eigenen Stand.

**30. Okt.** *Dornach (letzmögliches Tram ab Aeschenplatz: 9.45 Uhr)*. Abfahrt nach **Gempen**: 10.16 Uhr. Wanderung zum «**Beggehuus**» und nach einem einfachen, gemütlichen Mittagessen hinunter über Tüfleten nach **Dornach**. **Anmeldung** bis 28. Oktober unbedingt erforderlich.

**13. Nov.** *Schaltherhalle SBB*  
9.25 Uhr Abfahrt 9.40 Uhr nach Zwingen und mit Postauto nach **Büsserach**. Wanderung über Lingenberg-Fehren nach **Meltingen** (Mittag) und über den Eichlenberg nach **Roderis**.

**27. Nov.** *Schaltherhalle SBB*  
9.40 Uhr Abfahrt 9.51 Uhr nach Liestal/**Oberdorf**. Wanderung über Fuchsfarm-**Bennwil** (Mittag) nach **Hölstein**.

**4. Dez.** *Theater (10er-Tram)*  
10.00 Uhr Abfahrt ca. 10.06 Uhr nach **Flüh**. Wanderung nach **Hofstetten** (Mittag) und über Rinelfingen nach **Ettingen**.

**18. Dez.** **Weihnachtsfeier**  
evtl. 19. Dez. Anmeldung bis 11. Dez.

**Mittwochgruppe 2**

2-3 Stunden

Wanderleiter/in:

Lilly und Willy Klossner, Telefon 49 00 74

**18. Sept.** **Sternwanderung**  
aufs Rütli.

**16. Okt.** *Tramhaltestelle Theater*.  
12.40 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Flüh/**Chalhöchi**. Wanderung über Metzlerlenchrüz nach **Blauen**.

**13. Nov.** *Tramhaltestelle Weilstrasse, Riehen*. Abfahrt 12.50 Uhr nach Lörrach/**Rümmingen**. Wanderung über Luke-**Tüllingerwald** nach **Riehen**. ID-Karte mitnehmen.

**11. Dez.** *Tramhaltestelle Theater*.  
12.59 Uhr **Adventsbummel**. 12.50 Uhr Abfahrt nach **Ettingen**. Wanderung über Gmeiniwald nach **Aesch**. Anschliessend kleine Adventsfeier.

**Leben zu Hause – das wünschen wir uns alle!**



**PRO SENECTUTE** ermöglicht mit ihrem

- Reinigungs- und Transportdienst
- Waschkosten
- Coiffeurdienst
- Mahlzeitendienst, dass Sie länger selbständig daheim wohnen können.

**Der Mahlzeitendienst** zum Beispiel bringt Ihnen Menus in Normalkost, leichter Vollkost, Diabetes- und Fleischlos-Gerichte direkt ins Haus **Pro Senectute Basel-Stadt**

☎ 061-272 30 71

**Donnerstaggruppe**

4-5 Stunden

Wanderleiter / in:

Margrit Burgener Telefon 49 19 54  
Heini Krähenbühl Telefon 301 58 38

**5. Sept.** *Schaltherhalle SBB*  
8.20 Uhr Abfahrt 8.40 Uhr nach **Grellingen**. Wanderung: Chaltbrunnental-**Meltingen**\*-Meltingerberg-**Beinwil** (Kloster).  
*Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin*

**12. Sept.** *Heumattstrasse*  
7.30 Uhr Abfahrt 7.45 Uhr mit Achermann-Car nach Oey-**Diemtigen**. Wanderung durch das Diemtigtal über **Horboden**-Riedli\*-**Schwenden**. (\*Verpflegungsmöglichkeit).  
**Anmeldung** bis 10. September an Telefon 301 58 38.  
*Leitung: H. Krähenbühl*

**17./18. Sept.** Im Rahmen der **Sternwanderung**  
Dienstag / zwei Tage unterwegs  
Mittwoch (Weg der Schweiz).

**26. Sept.** *Schaltherhalle SBB*  
8.10 Uhr Abfahrt 8.29 Uhr nach **Gelterkinden**. Wanderung nach Wiesenberg-**Läufelfingen** (Würstli-braten)  
*Leitung: A. Dill und K. Oes*

**3. Okt.** *Schaltherhalle SBB*  
7.00 Uhr Abfahrt 7.22 Uhr (Billet mit U-Abo Laufen-Noir-aigue, retour ab Champ du Moulin). Anstrengende Wanderung zum **Creux du Van** über le Soliat-Ferme Robert-**Areuse Schlucht** (Rucksackverpflegung). *Mittwoch, 2. Okt. ab 14.00 Uhr Auskunft über Telefon 180, ob Wanderung durchgeführt wird (Ausweichdatum: 10. Oktober, evtl. Schlechtwettertour).*  
*Leitung: H. Breil*

**17. Okt.** *Badischer Bahnhof*  
8.45 Uhr Abfahrt 9.00 Uhr nach Kandern. **Rundwanderung** Sausenburg-Schloss Bürgeln-**Kandern**. Picknick / Einkehrmöglichkeit. ID-Karte und DM nicht vergessen.  
*Leitung: H. Dürrenberger*

**24. Okt.** *Schaltherhalle SBB*  
7.50 Uhr Abfahrt 8.11 Uhr nach Olten. Wanderung Born-**Bornchrüz**-Aarberg-**Olten**. (Rucksackverpflegung). Bei schlechtem Wetter über Kappel (Restaurant)  
*Leitung: M. Lüdi*

**31. Okt.** *Schaltherhalle SBB*  
8.10 Uhr Abfahrt nach **Delémont**. Wanderung La Haute-Borne-**Les Rangiers**\*-**St. Ursanne** (\*Restaurant)  
*Leitung: A. Dill und K. Oes*

**7. Nov.** *Schaltherhalle SBB*  
8.30 Uhr Abfahrt 8.41 Uhr nach Frick, mit PTT nach **Ueken**. Wanderung **Chornberg**-Densbüren\*-**Ruine Urgiz**-Ueken (\*Gasthof)  
*Leitung: M. Burgener*

**14. Nov.** *Schaltherhalle SBB*  
8.30 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden, 8.41 Uhr mit PTT nach **Buuseregg**. Wanderung Junkerschloss-**Zuzgen**\*-Chriesberg-**Mumpf** (\*Gasthof)  
*Leitung: M. Burgener*

**21. Nov.** *Schaltherhalle SBB*  
8.00 Uhr Abfahrt 8.14 Uhr nach **Mumpf**. Wanderung Mumpferfluh-**Schupfart**\*-Mumpf. Ausstiegsmöglichkeit in Schupfart (\*Restaurant)  
*Leitung: M. Lüdi*

**28. Nov.** *Schaltherhalle SBB*  
8.00 Uhr Abfahrt 8.14 Uhr nach **Wallbach**. Wanderung Rheinuferweg **Stein**\*-**Laufenburg**. Möglichkeit die Tour in Stein zu beenden. (\*Restaurant).  
*Schlechtwetterprogramm: Möhlin-Stein.*  
ID-Karte mitnehmen.  
*Leitung: M. Lüdi*

**Freitaggruppe 1**

2 Stunden

Wanderleiterin

Annemarie Zurflüh, Telefon 313 14 22

**18. Sept.** **Sternwanderung**  
Mittwoch aufs Rütli

**18. Okt.** *Schaltherhalle SBB*  
12.20 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach Frick, mit PTT nach Oberfrick. Wanderung auf den **Fürberg** und zurück nach **Oberfrick**.

**15. Nov.** *Schaltherhalle SBB*  
12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit PTT nach **Kienberg**. Auf stillen, verträumten Wegen nach Bächlimatt-**Altenberg**-Wölflinswil.

**6. Dez.** *Aeschenplatz (11er-Tram)*  
12.30 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach **Aesch**. Adventsbummel nach Schlatthof-**Reinach**.

**Freitaggruppe 2**

Kurzwanderungen 1-1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Telefon 61 56 94  
Esther Müller Telefon 61 46 41

**6. Sept.** *Schaltherhalle SBB*  
13.10 Uhr Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden, mit PTT nach **Hemmiken**. Wir wandern zum Moos-**Ormalingen**

**18. Sept.** **Sternwanderung**  
Mittwoch aufs Rütli

**27. Sept.** *Schaltherhalle SBB*  
12.25 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach **Bärschwil-Station**. Wanderung in die Höhe mit schönem Ausblick (kurzer, steiler Aufstieg)-nach Unter Wiler-**Vorder Wiler-Steinbach-Bärschwil-Laufen**

**11. Okt.** *Aeschenplatz (10er-Tram)*  
12.20 Uhr Abfahrt 12.35 Uhr nach Dornach, mit PTT nach **Pfeffingen**. Wanderung zum «Glögglifels» über die Nenzlingerweid nach **Nenzlingen**

**25. Okt.** *Schaltherhalle SBB*  
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal-**Hölstein-Süd**. Wanderung nach **Bennwil**

**8. Nov.** *Weilstrasse, Riehen (6er-Tram)*. Abfahrt 13.25 Uhr mit Bus nach Inzlinger-Zoll. Wanderung **Buttenberg**-Erstetal-**Inzlingen**. DM und ID-Karte mitnehmen

**22. Nov.** *Schaltherhalle SBB*  
13.20 Uhr Abfahrt 13.40 Uhr nach **Duggingen**. Wanderung nach **Aesch**

**13. Dez.** *Haltestelle Theater*  
12.45 Uhr Abfahrt 12.55 Uhr nach Flüh, mit PTT nach **Metzerlen**. Adventsbummel mit anschliessendem Festli. **Anmeldung** bis 7. Dezember an Telefon 61 56 94

**27. Dez.** *Schaltherhalle SBB*  
12.15 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach **Stein**. Wanderung dem Rhein entlang nach **Mumpf / Wallbach**

**Sonntaggruppe**

ca. 2½ Stunden

Wanderleiterin:

Martha Zähndler, Telefon 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.