

Seniorenport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(1992-1993)**

Heft 1

PDF erstellt am: **30.06.2024**

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.

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.*



alter+sport

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 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
Montag 14.00 Uhr, 15.00 Uhr
Dienstag 14.30 Uhr

Dauidsbodenstrasse 9

Alterssiedlung
Dienstag 9.00 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32
Dienstag 14.45 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7
Dienstag 14.30 Uhr, Freitag 9.00 Uhr
Groupe de langue française
Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10
Donnerstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Dienstag 9.30 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Mittwoch 9.00 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Dienstag 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23
Freitag 14.30 Uhr

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6
Donnerstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr

Migros-Klubschule / Gundelitor

Jurastrasse 4
Freitag 16.00 Uhr, 17.00 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Dienstag 9.30 Uhr M, 14.30 Uhr, 16.00 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 Heiligegeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 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

Weierweg 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 9.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 9.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag 15.00 Uhr

Bettingen Schulhaus

Mehrzweckraum
Mittwoch 15.30 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)

SENIORENSPORT

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79,
Donnerstag 9.00 Uhr (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

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

Bettingen Schulhaus

Turnhalle
Mittwoch 14.15 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

Einzeltritt Fr. 6.- (10er-Abonnement Fr. 46.-/20er-Abonnement Fr. 80.-).
Im Kantonsspital, 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 (besetzt)

Donnerstag
14.00–15.00 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

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 (besetzt)
09.15–10.00 und Schwimmen (besetzt)
14.00–15.30 Freies Schwimmen

Mittwoch

14.30–15.15 Nichtschwimmer
15.15–16.00 Freies Schwimmen

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag
16.45–17.30 Methodikkurs für Schwimmer

Mittwoch
16.10–18.10 Freies Schwimmen (Wassertiefe 2 m)

Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7

Dienstag
09.00–10.00 Wassergymnastik und Schwimmen

Riehen

Dominikushaus

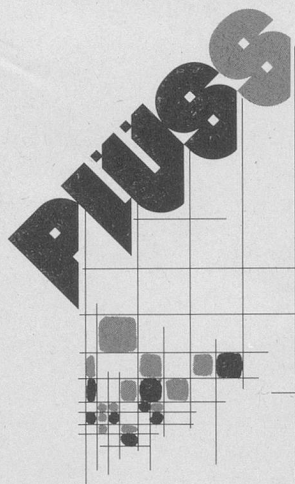
Albert Oeri-Strasse 7
Beitrag: Fr. 6.50 pro Mal

Mittwoch
09.00–10.00 Wassergymnastik

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg

Mittwoch
15.30–17.00 Nichtschwimmer und Freies Schwimmen



Es kann auch mal eine Feuerwehrrübung sein.

Wir haben schon vielen die Kohlen aus dem Feuer geholt.



Druckerei J. Plüss AG
4143 Dornach
Telefon 061 701 20 90
Telefax 061 701 20 29

AKZENT

ABO-BESTELLUNG



Ich möchte die Zeitschrift AKZENT zum Selbstkostenpreis von Fr. 11.- pro Jahr abonnieren

Einzusenden an:

Pro Senectute, Luftgässlein 1, Postfach,
4010 Basel, Telefon 061 272 30 71

Name / Vorname

Strasse

PLZ / Ort

Telefon

Datum / Unterschrift



SENIORENSPORT

Badminton

Ein Rückschlagspiel, das seinen Ursprung schon in den Hochkulturen Mittel- und Südamerikas hat, möchte sich in einem Grundkurs vorstellen. Badminton wird im Vergleich zum sehr ähnlichen Federball im Einzel oder im Doppel in einem begrenzten Feld über ein Netz gespielt. Vorkenntnisse sind keine nötig, es gilt das Motto: «Aafänger mien sich nit scheiniere-Badminton leersch bim trainiere!»

Datum	Jeden Montag 27. April–22. Juni 1992 (ohne 8. Juni)
Zeit	14.30–16.00 Uhr
Ort	Badminton Centrum St. Jakob (Eingang Seite 14er-Tram, vis-à-vis Fussballstadion)
Leitung	Herr Fritz Seidler Trainer und Leiter des Badminton Centrum
Kosten	Fr. 72.–
Material	Rackets und Spielmaterial werden zur Verfügung ge- stellt
Kleidung	Bequemes Turntenue
Anmeldung	Pro Senectute Tel. 272 30 71

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung im Alter? – Ja natürlich! Sinnvolles Verhalten in bedrohlichen Situationen kann in einem altersgemässen Training geschult und geübt werden. Der Grundkurs beinhaltet neben einem gezielten Körpertraining insbesondere das Lernen vom richtigen Fallen, ohne sich weh zu tun. Ein Kurs mit vielen Tips und Hintergrundinformationen unter der Leitung eines erfahrenen Judolehrers. Der Kurs wird (bei genügender Teilnehmerzahl) in zwei Gruppen durchgeführt und zwar:

Datum	Jeden Dienstag 17. März–26. Mai 1992 (ohne 14. April)
und	jeden Donnerstag 19. März–4. Juni 1992 (ohne 16. April und 28. Mai)
Zeit	09.00–10.15 Uhr

Ort	Dynathletik-Center Kleinriehenstrasse 79
Leitung	Herr Döfl Siegwolf
Kosten	Fr. 95.–
Kleidung	Bequemes Turntenue und Sportsocken
Anmeldung	Pro Senectute Tel. 272 30 71

Volkstanzen

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. 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, 09.30 Uhr

Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer
Blutrainweg 12
Montag: 1. Gruppe 14.30 Uhr
2. Gruppe 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.30 Uhr

Kegeln

1. Gruppe

Wöchentlich, 14.30–17.30 Uhr
Auskunft über Ort und Wochentag bei
Paul Häring, Telefon 49 66 26

2. Gruppe

Vierzehntätig Donnerstag,
14.15–16.00 Uhr
Restaurant Clarahof, Hammerstrasse 56
Leitung: Adolf Gerspacher

Anmeldung

Pro Senectute, Tel. 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
7. April–16. Juni 1992

**Abfahrts-
zeiten** 08.35 Uhr Mustermesse
vis-à-vis Taxistand Riehenring
08.45 Uhr Gartenstrasse
(beim Bankverein-Gebäude)

Kosten pro Mal: Fr. 9.30 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
17. März–26. Mai 1992
(ohne 7., 14., 21. April)

Zeit 11.00–11.45 Uhr

Ort Schwimmbecken des
Kantonsspitals
Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler
Frau Cécile Vecchioli

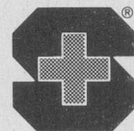
Kosten Fr. 80.–

Anmeldung Pro Senectute Tel. 272 30 71

**Bade-, Duschen-,
Toilettenhilfen**

Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhen,
Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

Rücken-/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

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

Datum	Jeden Dienstag 17. März–26. Mai 1992 (ohne 7., 14., 21. April)
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

Volkstanz-Schnupperstunden

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

Wollen Sie es nicht auch versuchen? Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde. Kommen Sie, tanzen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie.

Datum	Montag, 23 März 1992
Zeit	14.45 Uhr
Ort	Oekolampad Gemeindehaus Allschwilerplatz 22
Leitung	Frau Rosmarie Hürlimann oder
Datum	Freitag, 15. Mai 1992
Zeit	15.00 Uhr
Ort	Alterssiedlung Rankhof Rankhof 10, Saal
Leitung	Frau Tiziana Wegmann
Anmeldung	nicht erforderlich
Mitnehmen	Bequeme, flache Schuhe oder Gymnastikschlappi (keine Strassenschuhe)
Auskunft	Pro Senectute Tel. 272 30 71

GromuKi/GrovaKi-Turnen

Ein Angebot für Grosseltern! Haben Sie nicht auch schon daran gedacht, wie schön es wäre, zusammen mit Ihrer Enkelin/Ihrem Enkel (3–6 Jahre alt) zu turnen?

Datum	Jeden Mittwoch
Zeit	16.00 oder 17.00 Uhr
Ort	Isaac Iselin-Schulhaus Hagentalerstrasse 46 (Ecke Strassburgerallee)
Leitung	Frau Dorothee Siefert
Kosten	Fr. 40.– pro Quartal pro Erwachsenen mit Kind
Anmeldung	Pro Senectute Tel. 272 30 71

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

Datum	Jeden Donnerstag 30. April–26. Juni 1992 (ohne 28. Mai)
Zeit	09.00 Uhr Grundkurs 10.00 Uhr Fortsetzungskurs
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Frau Carmen Siegrist
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	Pro Senectute Tel. 272 30 71

Minitennis

Das attraktive Rückschlagspiel erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Minitennis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Schlägern und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig. Kommen Sie und spielen Sie mit!

Tag/Zeit	Jeden Mittwoch 1. Gruppe 08.30–09.45 Uhr 2. Gruppe 09.45–11.00 Uhr
-----------------	--

Ort	Saalbau Rhyark Mülhauserstrasse 17
Leitung	Frau E. Guiglia
Kosten	Fr. 4.– pro Mal
Anmeldung	nicht erforderlich

Minitennis-Anfängerkurs

Bei genügend Anmeldungen führen wir einen Minitennis-Anfängerkurs durch. Unter kundiger Leitung werden Sie eingeführt und gezielt in den Grundtechniken geschult.

Datum	Jeden Dienstag 28. April–16. Juni 1992
Zeit	10.45–11.45 Uhr
Ort	Saalbau Rhyark Mülhauserstrasse 17
Kosten	Fr. 50.–
Leitung	Frau E. Guiglia
Anmeldung	Pro Senectute Tel. 272 30 71

Tischtennis

Neue Gruppe

Tag/Zeit	Jeden Donnerstag 09.00–11.00 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus Matthäus, Klybeckstrasse 95
Leitung:	Herr R. Bornand
Anmeldung	Pro Senectute Tel. 272 30 71

Die beiden Tischtennis-Gruppen im Lukas-Saal in der Schmiedezunft am Freitag 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 Freitag vormittags
Spielort	Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf

**Rollstühle,
verschiedene Marken
und Modelle**

Rollstühle, Aktiv-Sport-Rollstühle
Elektro-Rollstühle
Service und Reparaturen

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

Kosten Saisonabonnement:
Winter ca. Fr. 180.–
(Oktober–April)
Sommer ca. Fr. 145.–
(April–September)

Anmeldung Pro Senectute Tel. 272 30 71
08.00–11.30 Uhr

Skisport

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung Margrit Burgener
Auskunft Telefon 49 19 54

Alpinski fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneebedingungen.

Anmeldung Marcel Senn
Auskunft Telefon 49 61 59

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79), Fr. 4.– pro Mal Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

Vita-Parcours

Ab 30. April bis Ende Oktober im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Tag/Zeit Jeden Donnerstag
09.15–ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt 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.

Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung

Leitung Rita Jaus, Tel. 302 10 78

Kosten Fr. 3.–

Anmeldung nicht erforderlich

Laufträff

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

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

Kosten Fr. 3.–

Anmeldung nicht erforderlich

Ort Allschwilerwald

Tag/Zeit Jeden Donnerstag
von 09.15–ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt um 09.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

oder

Ort Lange Erlen

Tag/Zeit Jeden Dienstag und Freitag
09.30–10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117
Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Velofahren

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

Organisationsbeitrag Fr. 3.–

Anmeldung beim Treffpunkt.
Verantwortlicher für die Velotouren:
Fritz Landerer,
Sommersgasse 47,
4056 Basel, Tel. 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.

23. April
13.30 Uhr

Donnerstag
Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte).

Lange Erlen – Weil – Haltigen – Binzen – Fisingen – **Baselblick** – Efringen – Märkt – **Kleinhüningen** (30km)

Tourenleiter: Willy Garzetta

4. Mai
13.30 Uhr

Montag
Dorenbachcenter **Binningen**.
Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald – **Hagenthal-Bas:**

Rest. A la Couronne – Hegenheim – **Allschwil:**

Rest. Elsässerhof (25km)
Tourenleiter: Gottfried Egloff

14. Mai
08.30 Uhr

Donnerstag, ganztags
Hegenheimerstrasse/
Alter Zoll, Folgensbourg – Knöringen (Znünihalt) – Tagsdorf – Wahlbach –

Koetzingen (Mittagessen) – Sierentz – Kempis – Rosenau – Neudorf – **Hüningen** (Sandoz) (ca. 58km)

Tourenleiter: Walter Oes

25. Mai
13.30 Uhr

Montag
St. Jakob/Gartenbad
Münchenstein – Dornach – Aesch – Ettingen – **Flüh:** Rest. Martin – Oberwil – **Binningen** (28km)

Tourenleiter: Willy Garzetta

4. Juni
09.00 Uhr

Donnerstag, ganztags
Dorenbachcenter **Binningen**.
Oberwil – Biel-Benken – Leymen (Znünihalt) – Rodersdorf – Bettlach – **Cäsarhof** (Mittagessen) – Häisingen –

Allschwil: Rest. Elsässerhof (40km)

Tourenleiter:
Jean-Pierre Périsset

15. Juni
13.00 Uhr

Montag
Schaltherhalle SBB
(Veloaufgabe),

**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

U-Abo oder einfaches Billet nach Tecknau lösen.

Velofahrer ab Basel nach Tecknau: Besammlung **10.00 Uhr** Gartenbad St. Jakob (Tourenleiter: Gottfried Egloff).

Ab Tecknau fahren wir gemeinsam das Baselbiet hinunter nach **Pratteln**: Rest. Schützenstube – St. Jakob. (ca. 30km)
Tourenleiter: Walter Oes

25. Juni
09.00 Uhr

Donnerstag, ganztags
Hüniger Zoll (Sandoz) Palmrainbrücke – Efringen – Kleinkembs – Rheinweiler (Znüni) – **Schiengen**: Gasthof Drei Linden (Mittagessen) – Liel – Riedlingen – Egringen – Fischingen – **Lange Erlen** (60km)
Tourenleiter: Willy Garzetta

Bergwanderungen NEU

Ein neues Angebot für Seniorinnen und Senioren die problemlos 7 Stunden wandern können und einigermaßen trittsicher sind.

Vorgesehene Wanderziele in diesem Sommer sind z.B. Klewenalp, Jochpass, Stoss, Brienzerröthorn.

Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch – 1x pro Monat – durchgeführt. Reservieren Sie sich schon heute die folgenden Daten:

17. Juni, 8. Juli, 5. August, 2. September.
Weitere Einzelheiten im nächsten AKZENT

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen 1–5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderungen 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, Halb-

taxabonnements), Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Achtung!

Ende Mai ist **Fahrplanwechsel!**

Bitte im «Schwarzen Brätt» nachsehen, ob Besammlungs- und Abfahrtszeiten noch stimmen.

Montaggruppe

2 1/2 – 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

30. März

Schaltherhalle SBB
Abfahrt 11.40 Uhr nach Liesberg. Teil 2 des Planetenweges von **Liesberg** über **Wiler** nach **Bärschwil**.

27. April

Schaltherhalle SBB
Abfahrt 11.41 Uhr nach **Stein-Säckingen**. Wanderung dem Rhein entlang über Sisseln bis **Laufenburg**.

25. Mai

Schaltherhalle SBB
Abfahrt 11.14 Uhr nach Frick, mit Bus-Nr. 137 und 139 über Effingen-Dorf nach **Zeihen**. Wanderung über **Herznach-Junkholz** nach **Wölf-linswil**.

29. Juni

Schaltherhalle SBB
Abfahrt 11.29 Uhr nach Sissach – **Buckten**. Wanderung über **Hälfingen** – Cholholz – **Rünenberg** – **Sommerau**.

Dienstaggruppe 1

1 1/2–2 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

10. März

Aeschenplatz (10er-Tram)
Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit Postauto nach **Hochwald**, Rundwanderung.

24. März

Bahnhof SBB
Abfahrt 12.51 Uhr mit Schnellzug nach Sissach und Bus nach **Wintersingen**.

Wanderung über die Wintersingeregge nach **Magden**.

7. April

Bahnhof SBB
Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Waldenburgerli bis **Talhaus**. Wanderung über Murenberg nach **Bubendorf**. **450. Wanderung!**

21. April

Badischer Bahnhof Schaltherhalle
Abfahrt 13.28 Uhr nach **Efringen** (Kollektiv). Wanderung: Rheinauenweg – Kanderemündung – **Eimeldingen**. Pass und DM mitnehmen.

5. Mai

Aeschenplatz, Reigoldswilerbus
Abfahrt 12.48 Uhr nach **Reigoldswil**. Wanderung nach **Lauwil**.

19. Mai

Bahnhof SBB
Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit PTT nach **Grindel**. Wanderung über Stürmenhof – Planetenweg nach **Laufen**. Zwischenverpflegung mitnehmen.

2. Juni

Bahnhof SBB
Abfahrt 12.32 Uhr nach Möhlin, mit PTT nach **Zuzgen**. Wanderung nach **Buus**.

16. Juni

Bahnhof SBB
Abfahrt 12.11 Uhr (mit Schnellzug!) nach Gelterkinden, mit PTT nach **Rünenberg**. Wanderung über Mapprach nach **Wisén**.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

17. März

Heuwaage (10er-Tram)
Abfahrt 12.51 Uhr nach Flüh, mit Bus auf die **Chalhöhe**. Wanderung nach **Kleinlützel**.

14. April

Schaltherhalle SBB
Abfahrt 13.14 Uhr nach **Möhlin**. Wanderung nach **Rheinfelden**.

**Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen**

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

12. Mai 13.15 Uhr
Schalterhalle SBB
 Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus zur **Buuseregg**. Wanderung nach **Buus** oder **Maisprach**.

9. Juni 13.00 Uhr
Aeschenplatz, Reigoldswilerbus (Nr. 70). Abfahrt nach **Bad Bubendorf**. Wanderung nach **Lausen**.

Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden

Wanderleiter/in:

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66
 oder 036 53 17 56

4. März 09.30 Uhr
Aeschenplatz (Reigoldswilerbus). Abfahrt 09.48 Uhr nach **Bubendorf**. Wanderung zur **Obetsmatt** (Mittag), danach hinunter nach **Hölstein**.

18. März 10.15 Uhr
Schalterhalle SBB
 Abfahrt 10.29 Uhr nach **Läufelfingen**. Wir wandern nach **Hauenstein** (Mittag). Je nach Wetter über den Ifletenberg nach Läufelfingen oder nach Wisen, und mit dem Postauto nach **Oltén**.

1. April 09.30 Uhr
Schalterhalle SBB
 Abfahrt 09.41 Uhr nach **Stein**. Wanderung rheinaufwärts nach **Sisseln** (Mittag), weiter bis ev. **Laufenburg**.

23.-30. April Ferienwoche in **Gais** (Appenzell). Interessenten melden sich bitte bis Anfang April unter obiger Tel.-Nr.

13. Mai 10.15 Uhr
Schalterhalle SBB
 Abfahrt 10.29 Uhr nach **Liestal**, mit PTT Bus bis **Stechpalmenhegli**. Wanderung über **Hersberg** (Mittag) nach **Lausen**.

27. Mai 09.20 Uhr
Schalterhalle SBB
 Abfahrt 09.41 Uhr nach **Frick**, mit PTT Bus zur **Staflelegg**. Wir wandern zum Bänggerjoch und hinunter nach **Oberhof** (Mittag), weiter bis ev. nach **Wittnau**.

10. Juni 09.30 Uhr
Aeschenplatz, Reigoldswilerbus. Abfahrt 09.48 Uhr nach **Liebrüti**. Wanderung im schönen Frauenwald nach **Olsberg** (Mittag), danach nach **Rheinfelden**. Möglichkeit mit dem Postauto über Magden nach **Rheinfelden**.

24. Juni 09.20 Uhr
Schalterhalle SBB
 Abfahrt 09.40 Uhr nach **Grellingen**. Mit PTT Bus nach **Roderis**. Wir wandern bis **Schindelboden** (Mittag), weiter durchs Chaltbrunnental bis nach **Grellingen**.

Mittwochgruppe 2

ca. 2 Stunden

Wanderleiter/in:

Lilly und

Willy Klossner Telefon 49 00 74

11. März 12.40 Uhr
Bettingen (Bushaltestelle)
 Abfahrt 12.45 Uhr nach **Chrischona** (wahlweise Wanderung oder Bus). Ab **Chrischona** Wanderung **Rührberg** – **Volkertsberg** nach **Degerfelden**. *Fahrtpreis für deutsche Busstrecke ca. DM 3.–. ID-Karte und DM mitnehmen.*

15. April 12.40 Uhr
Aeschenplatz, Haltestelle 70er Bus. Abfahrt 12.48 mit Bus nach **Augst/Hersberg**. Wanderung über **Dornhägli-Schleifenberg** nach **Liestal**.

13. Mai 13.00 Uhr
Schalterhalle SBB
 Abfahrt 13.14 Uhr nach **Frick/Effingen-Dorf**. Wanderung über Oberzeihen nach **Herznach**.

17. Juni 13.15 Uhr
Schalterhalle SBB
 Abfahrt 13.29 Uhr nach **Gelterkinden/Rünenberg**. Wanderung über **Berg-Thürnerfluh** nach **Gelterkinden**.

Donnerstagsgruppe

4–5 Stunden

Wanderleiter/in:

Margrit Burgener Telefon 49 19 54

Heini Krähenbühl Telefon 301 58 38

26. März 09.30 Uhr
Tramendstation Aesch
 Wanderung **Schlossgraben** – **Nenzlingen** – **Blaue Reben** (Restaurant) – **Blaue Blatte** – **Ruine Pfeffingen** – **Aesch**.
 Leitung: M. Burgener

2. April 08.45 Uhr
Badischer Bahnhof
 Abfahrt 09.00 Uhr mit Bus Linie 5. Rundwanderung: **Wollbach** – **Wolfsschlucht** – **Kandern** – **Wollbach** (Ausstieg in **Kandern** möglich). Picknick oder Restaurant. *DM und ID-Karte mitnehmen.*
 Leitung: M. Lüdi u. T. Fingerlin.

9. April 08.20 Uhr
Bahnhof SBB
 Abfahrt 8.29 Uhr nach **Gelterkinden**. Wanderung nach **Maisprach** (Restaurant) – **Rheinfelden**.
 Leitung: A. Dill und K. Oes.

23. April 08.00 Uhr
Bahnhof SBB
 Abfahrt 08.14 Uhr nach **Stein-Säckingen** – **Leibstadt**. Wanderung über **Bernau/Zoll** – **Schwaderloch Etzgen** – **Laufenburg**. Verpflegung im Restaurant oder aus dem Rucksack. *Billet Basel – Leibstadt, retour ab Laufenburg (mit U-Abo nur Schwaderloch – Leibstadt einfach).*
 Leitung: H. Krähenbühl.

7. Mai 08.30 Uhr
Bahnhof SBB
 Abfahrt 08.41 Uhr nach **Frick**. Wanderung nach **Wettacher** – **Effingen** (Restaurant) – **Sennhütte** – **Effingen**.
 Leitung: M. Burgener.

14. Mai 07.40 Uhr
Schalterhalle SBB
 Abfahrt 07.51 Uhr nach **Langenbruck**. Wanderung nach **Blüemlismatt** – **Tiefmatt** – **Oensingen**. Picknick oder Restaurant.
 Leitung: M. Lüdi u. T. Fingerlin.

21. Mai 08.20 Uhr
Bahnhof SBB
 Abfahrt 08.29 Uhr nach **Läufelfingen**. Wanderung nach **Langenbruck**.
 Leitung: A. Dill und K. Oes.

4. Juni 07.30 Uhr
Bahnhof SBB
 Abfahrt 07.40 Uhr nach **Zwingen** – **Passwangtunnel**. Wanderung nach **Erzberg** – **Hohe Winde** – **Erschwil**. Picknick mitnehmen. Bei schlechtem Wetter Wanderung in der Umgebung.
 Leitung: H. Dürrenberger.

11. Juni 07.10 Uhr
Schalterhalle SBB
 Abfahrt 07.27 Uhr zum **Hallwilersee**. Wanderung rund um den **Hallwilersee** (Schloss Hallwil).
Anmeldung für Kollektivbillet bis 08.06.92 bei M. Lüdi, Tel. 44 66 40 oder T. Fingerlin, Tel. 311 81 91
 Bei schlechtem Wetter Kurzwanderung in der Umgebung (Tel. 180 ab 13.00 Uhr am Mittwoch, 10.06.92).
 Leitung: M. Lüdi u. T. Fingerlin.

SENIORENSPORT

18. Juni *Bahnhof SBB*
07.30 Uhr Abfahrt 07.40 Uhr nach Zwingen – **Passwangtunnel**. Wanderung: **Vogelberg** – Ulmethöchi – **Seewen**. Picknick mitnehmen.
Leitung M. Burgener.

25. Juni *Bahnhof SBB*
08.10 Abfahrt 08.23 Uhr nach Laufen – Delsberg – **St. Ursanne**. Wanderung dem Doubs entlang nach **Soubey**. Rückfahrt mit PTT nach St. Ursanne. Rucksackverpflegung. Billett Basel – St. Ursanne, retour ab Soubey (mit U-Abo ab Laufen).
Leitung H. Krähenbühl.

Freitaggruppe 1

2 Stunden
Wanderleiterin
Annemarie Zurflüh, Telefon 312 09 15

6. März *Schaltherhalle SBB*
12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit PTT nach **Kilchberg**. Wanderung Kilchberg – Hofmatt – **Rünenberg**.

3. April *Aeschenplatz (10er-Tram)*
12.25 Uhr Abfahrt 12.35 Uhr nach Dornach, mit PTT nach **Pfeffingen**. Wanderung Grossi Weid – Leutschimatt – **Pfeffingen**.

8. Mai *Schaltherhalle SBB*
12.15 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit der PTT nach **Blauen**. Wanderung – Oberfeld – Räben – Nänzli genweid – **Nenzlingen**.

5. Juni *Schaltherhalle SBB*
12.15 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach Frick, mit PTT nach **Wölflinswil**. Wanderung über Feld und durch Wald nach **Oberfrick**.

22.-27. Juni Wanderferien in Flims

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1 – 1 1/2 Stunden.

Wanderleiterinnen:

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

20. März *Aeschenplatz (10er Tram)*
12.35 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit PTT Bus nach **Gempfen** (13.16 Uhr). Wanderung nach Guggelhof – **Büren** (ev. 10 Min. mehr als sonst).

10. April *Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)*
12.40 Uhr Abfahrt 12.48 Uhr nach **Radacker** (Liestal). Wanderung durch das Röserental nach **Bad Schauenburg** und **Pratteln**.

24. April *Schaltherhalle SBB*
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung zum Alleeweg – Spielplatz – **Liebrüti**.

15. Mai *Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)*
12.00 Uhr Abfahrt 12.18 Uhr nach **Reigoldswil**. Wanderung nach **Titterten**, ein Dorf im oberen Baselbiet.

29. Mai *Bettingerstrasse Riehen (6er Tram)*
12.35 Uhr Abfahrt 12.47 h nach Bettingen, danach **Chrischona**. Wir wandern und geniessen die schöne Landschaft zum Sennhüttli – vor dem Berg – Autäli nach **Riehen**.

12. Juni *Schaltherhalle SBB*
11.40 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Liestal – Waldenburg, mit PTT Bus nach **Sebleten** (Holderbank). Wir wandern durch Wald und Wiesen zur Allmend – **Ruine Neu Falkenstein** – St. Wolfgang – Geissgässli – **Balsthal**.

Sonntaggruppe

ca. 2 1/2 Stunden.
Wanderleiterin:
Martha Zähndler Telefon 301 48 62

8. März *Heuwaage, 10er Tram*
12.20 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr bis Stallen (Station nach Bottmingen). Entlang dem **Birsig** – Binn und Marchbach wandern wir von **Therwil** übers Lindenfeld nach **Witterswil**.

22. März *Schaltherhalle SBB*
12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Sisach – **Sommerau**. Über den **Mättenberg** wandern wir hinunter nach **Rümlinge** – **Sommerau**.

Daten und Einzelheiten über Sonntagswanderungen im April und Mai entnehmen Sie bitte jeweils dem «Schwarzen Brätt» im Baslerstab.



**Krankmobilmagazin
der Gesellschaft für das
Gute und Gemeinnützige**

in der Engel-Apotheke, Basel, Bäumleingasse 4
Telefon 272 70 07, Postcheck 40-234

Wir vermieten und verkaufen viele Hilfsmittel,
die das Pflegen erleichtern.
Zudem haben wir gute Ratschläge und Ideen,
wie wir Ihr spezielles Problem lösen können.