

Seniorenport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(1995-1996)**

Heft 1

PDF erstellt am: **09.08.2024**

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.

SPRACHKURSE / SENIORENSPORT

Donnerstag

Zeit 14.00–14.50 Uhr
 Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
 Leitung Evelyne Alvarado
 Stufe leichtere Mittelstufe

Zeit 15.00–15.50 Uhr
 Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
 Leitung Evelyne Alvarado
 Stufe leichtere Mittelstufe

Freitag

Zeit 15.00–15.50 Uhr
 Ort Luftgässlein 3
 Leitung Katja Chiaromonte
 Stufe leichtere Mittelstufe

Spanisch

Donnerstag

Zeit 9.00–9.50 Uhr
 Ort Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b
 Leitung Rosa Streuli-Rodriguez
 Stufe AnfängerInnen

Zeit 10.00–10.50 Uhr
 Ort Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b
 Leitung Rosa Streuli-Rodriguez
 Stufe Mittelstufe

Zeit 10.10–11.00 Uhr
 Ort Alterssiedlung, Bachofenstrasse 1
 Leitung Saúl Cáceres
 Stufe Oberstufe/Konversation

Russisch für AnfängerInnen

Zeit Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr (20 x 1 Lektion)
 Ort Luftgässlein 3
 Leitung Madeleine Szirt
 Beginn 26. April 1995
 Kosten Fr. 150.–
 Anmeldung bis 12. April

Russisch für Fortgeschrittene

Zeit Mittwoch, 18.00–18.50 Uhr (20 x 1 Lektion)
 Ort Luftgässlein 3
 Leitung Madeleine Szirt
 Beginn 26. April 1995
 Kosten Fr. 150.–
 Anmeldung bis 12. April

Polnisch-Reisekoffer-Kurs

Sie erhalten Informationen über Polen, ein sehr interessantes und bisher wenig bekanntes Land. Zudem lernen Sie den allernötigsten Wortschatz, den Sie auf einer Reise nach Polen brauchen.

Zeit Dienstag, 16.00–17.15 Uhr, (20 x 1 1/2 Lektionen)
 Ort Brüglingerstrasse 113
 Leitung Ella Kuc-Schneider
 Beginn 4. April 1995
 Kosten Fr. 240.–
 Anmeldung bis 24. März

Polnisch für AnfängerInnen

Zeit Dienstag, 13.30–14.45 Uhr (20 x 1 1/2 Lektionen)
 Ort Brüglingerstrasse 113
 Leitung Ella Kuc-Schneider
 Beginn 4. April 1995
 Kosten Fr. 240.–
 Anmeldung bis 24. März



Baseldytsch

«Rächt schwätzen und schryybe»
 Ein lockerer Lehrgang im Sommer mit Alt-Ständerat Carl Miville-Seiler.

Zeit Dienstag, 17.00–17.50 Uhr (4 x)
 Daten 20./27. Juni, 4./11. Juli
 Ort Luftgässlein 3
 Leitung Carl Miville-Seiler
 Kosten Fr. 30.–
 Anmeldung bis 14. Juni

Weitere Spezialangebote

Club de Conversation française, English Conversation Club, Latein, Keep fit class, «Bewegtes Italienischlernen». Nähere Informationen: Telefon 272 30 71, 8.00–11.30 Uhr.

BÖRSE

Sie suchen?

Wir richten für Sie eine Kleinanzeigen-Ecke ein, in der Sie für Fr. 9.– pro Zeile Gegenstände oder Dienstleistungen anbieten und ausschreiben können.

Aufgabestelle für Inserate:
 Pro Senectute, Luftgässlein 3, 4051 Basel

Information und Anmeldung für alle Kurse:
Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr
am Luftgässlein 3 oder über
Telefon 272 30 71

Seniorensport



alter+sport

Unfallversicherung

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während den 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

Quartals-Abonnement Fr. 43.–
Halbjahres-Abonnement Fr. 75.–

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45
 Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Dauidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag 09.00, 10.00 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 16.40 Uhr
 Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr

Providentiasaal Heiligegeist

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

Quartals-Abonnement Fr. 43.–
Halbjahres-Abonnement Fr. 75.–

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40
 Dienstag 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
 Montag 14.00 Uhr, 15.00 Uhr
 Dienstag 14.30 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32
 Dienstag 14.30 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7
 Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen)
 Groupe de langue française
 Lundi 9.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

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

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6
 Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
 Dienstag 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57
 Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr
 Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
 Mittwoch 15.00 Uhr

Radsporthalle

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

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151

Dienstag 09.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
 Dienstag 14.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
 Donnerstag 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
 Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
 Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
 Donnerstag 09.45 Uhr

Wilhelm Klein-Strasse 19

Alterssiedlung
 Donnerstag 14.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim
 Giornicostrasse 144
 Donnerstag 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
 Donnerstag 08.30 Uhr
 Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12
 Dienstag 09.30 Uhr

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
 Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100
 Donnerstag 14.30 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
 Montag 14.00 Uhr
 Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
 Donnerstag 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
 Montag 09.30 Uhr, 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 1995 Fr. 115.– (23 Wochen)
 Juli – Dezember 1995 Fr. 85.– (17 Wochen)
 Einzeleintritt 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

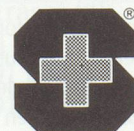
Weiherweg Alterszentrum

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

**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

SENIORENSPORT

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

Kurzentrums Rheinfelden

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

Datum **Dienstag, 4. April – 13. Juni**
Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring 08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)
Kosten pro Mal: Fr. 10.50 Eintritt und Fr. 10.50 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.

Datum **Dienstag, 14. März – 23. Mai (9x)** (ohne 11. und 18. April)
Zeit 11.00–11.45 Uhr
Ort Schwimmbecken des Kantonsospitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung erforderlich

Rücken-/Brustschwimmkurs

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

Datum **Dienstag, 14. März – 23. Mai (9x)** (ohne 11. und 18. April)
Zeit 10.15–11.00 Uhr
Ort Schwimmbecken des Kantonsospitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung erforderlich

Volkstanzen

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

Quartals-Abonnement Fr. 43.–
Halbjahres-Abonnement Fr. 75.–

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 15.00 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer

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

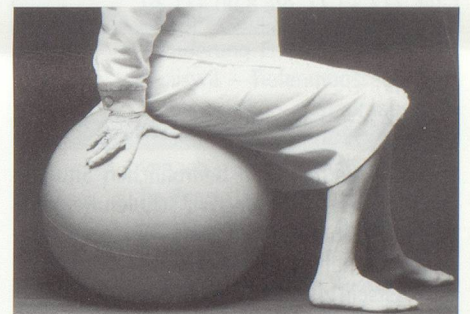
Musik und entfalten Ihre Bewegungsfreiheit. Wir beginnen die Stunde mit Gymnastik und lernen dann Schritte und Schrittkombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert.

Datum **Dienstag, 14. März – 27. Juni (14x)** (ohne 11. und 18. April)
Zeit 14.30–15.30 Uhr
Ort Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
Leitung Franziska Thomke
Kosten Fr. 98.–
Anmeldung erforderlich

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.

Datum **Freitag, 17. März – 2. Juni (10x)** (ohne 14. und 21. April)
Zeit 08.30 und 09.30 Uhr
Ort Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104
Leitung Suzy Egli
Kosten Fr. 50.–
Anmeldung erforderlich



Kreatives Bewegen

In diesem Kurs wollen wir auf vergnügliche Art unsere Beweglichkeit fördern. Wir werden uns mit Gymnastik aufwärmen; Lockerungs- und Entspannungsübungen lösen Verkrampfungen und tragen zu unserem Wohlbefinden bei; Musik regt zum freien Bewegen und Tanzen an.

Datum **Mittwoch, 22. März – 24. Mai (8x)** (ohne 12. und 19. April)
Zeit 14.30–15.30 Uhr
Ort Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaak Iselin-Schulhaus)
Leitung Hilda Jauslin
Kosten Fr. 40.–
Anmeldung erforderlich

Geh-, Steh-, Umsetzhilfen

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

sanitätshaus st. johann



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

Grosseltern-/Kind-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?

Tag	Mittwoch
Zeit	16.00–17.00 Uhr
Ort	Isaak Iselin-Schulhaus Hagentalerstrasse 46/Ecke Strassburgerallee (Obere Turnhalle)
Leitung	Dorothee Siefert
Kosten	Fr. 70.–
Anmeldung	nicht erforderlich

Weitere Spezialangebote

Beim Turnen Englisch oder Italienisch lernen. Kombinieren Sie das Englisch- oder Italienischlernen mit Gymnastik! Lernen durch Erleben – mit dem Kopf und allen Sinnen. Nähere Angaben im Sprachkursteil.

In lingua italiana

Nuovi corsi di ginnastica in lingua italiana per la terza età.

Informazioni alla Pro Senectute,
Tel. 272 30 71, ore 8.00–11.30

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	Donnerstag, 23. März–25. Mai (8x) (ohne 13. April und 18. Mai)
Zeit	09.00–10.30 Uhr
Ort	Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Seiteneingang des Warenhauses «Rheinbrücke» an der Utengasse.
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 120.– (8x 90 Min.)
Anmeldung	erforderlich

Aufbaukurs

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

Datum	Mittwoch, 22. März – 10. Mai (8x)
Zeit	09.15–10.15 Uhr
Ort	Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
Treffpunkt	09.00 Uhr beim Seiteneingang des Warenhauses «Rheinbrücke» an der Utengasse.
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 80.– (8x 60 Min.)
Anmeldung	erforderlich

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, 24. April – 26. Juni (8x) (ohne 1.5. und 5.6.)
Zeit	10.15–11.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 80.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung	erforderlich
Datum	Donnerstag, 27. April – 22. Juni (8x) (ohne 25. Mai)
Zeit	09.00–10.00h / 10.00–11.00h
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 80.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken
Anmeldung	erforderlich

Minitennis

Minitennis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Rackets und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 und 09.00 Uhr
Ort	Saalbau RhyPark Mühlhauserstrasse 17

Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 80.– Januar – Juni 1995 (23 Wochen) Fr. 60.– Juli – Dezember 1995 (17 Wochen)
Ausrüstung	Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung	erforderlich

Tischtennis

Tag/Zeit	Donnerstag 09.00 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus Matthäus Klybeckstrasse 95
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 Uhr
Ort	Lukas-Saal der Schmiedezunft Rümelinsplatz 4
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

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

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.

**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

Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung.

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.

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.

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung erforderlich

Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

Alpinski fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneebedingungen.

Anmeldung erforderlich

Auskunft Marcel Senn, Telefon 601 61 59

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der **Claraspital-Turnhalle**, Kleinriehenstrasse 79.

Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbundes (SRB) sowie der Pro Senectute. Sie finden in der Regel bei jeder Witterung statt.

Anmeldung nicht erforderlich

Auskunft Fritz Landerer, Telefon 381 71 54

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April-Oktober Fr. 40.–
Einzelbeitrag pro Fahrt Fr. 4.–

Do 20.4. Dorenbachcenter Binningen
13.30 Uhr Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald – **Hagenthal-le-Bas** – Hegenheim – Allschwil: Rest. Elsässerhof (25 km)

Leitung Godi Egloff

Do 27.4. St. Jakob/Gartenbad
13.30 Uhr Münchenstein – Aesch – Ettingen – **Flüh** – Oberwil – Binningen (28 km)

Leitung Hugo Döblin

Mo 8.5. Hüniger Zoll (Sandoz)
09.00 Uhr ganztags Palmrainbrücke – Efringen – Kleinkembs (Znüni) – **Schliengen** (Mittagessen) – Liel – Riedlingen – Egringen – Fischingen – Lange Erlen (60 km)

Leitung Kurt Knecht

Do 18.5. Hegenheimerstrasse/Alter Zoll
13.30 Uhr Häisingen – Bartenheim – **Kembs** – Rosenau – Neudorf – Hüniger (Sandoz) (36 km)

Leitung Jean-Pierre Périsset

Mo 29.5. St. Jakob/Gartenbad
09.00 Uhr ganztags St. Jakob – Lausen (Znüni) – Sissach – Thürnen – **Rünenberg**: Rest. Löwen (Mittagessen) – Tecknau – Gelterkinden – Pratteln – St. Jakob (ca. 65 km)

Leitung Godi Egloff

Do 8.6. Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte)
13.30 Uhr Weil – Binzen – **Hammerstein** – Holzen – Egringen – Lange Erlen (ca. 40 km)

Leitung Kurt Knecht

Mo 19.6. Hegenheimerstrasse/Alter Zoll
08.30 Uhr ganztags Folgensbourg – Knöringen (Znüni) – Tagsdorf – Wallbach – **Koetzlingen** (Mittagessen) – Sierentz – Kembs – Rosenau – Neudorf – Hüniger (Sandoz) (60 km)

Leitung Godi Egloff

Do 29.6. Hüniger Zoll (Sandoz)
08.30 Uhr ganztags Kembs (Znüni) – Ottmarsheim – Chalampe – **Neuenberg**: Rest. Krone (Mittagessen) – Palmrainbrücke – Kleinhüniger (ca. 65 km)

Leitung Jean-Pierre Périsset

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

Sternwanderung (2täglich)

Fribourg – Murten-Praz – Avenches

30./31.5. Schalterhalle SBB
05.45 Uhr Abfahrt 06.00 Uhr nach Fribourg. Wanderung Fribourg-Grandfey – Balliswil – Tiefenmoossee – Dündingermoos – Staumauer – Schieffenensee – Gurmels – Salvenach – Burg Löwenberg – **Vully-Prax** (Übernachtung) – Mont Vully – Montagny – **Avenches**.

Rückkehr 21.37 Uhr
Billet Fribourg, retour ab Avenches ca. Fr. 75.–. Karte: Avenches Nr. 242. Verpflegung aus dem Rucksack. Übernachtung: ZF in Praz Fr. 40.–. Besonderes leichte Tour mit teilweise asphaltierten Wegen. Empfehlung: leichte Wanderschuhe.

Leitung D. und F. Scotzniovsky
Anmeldung schriftlich bis 7. April 1995; Fr. 20.– Haftgeld sind der Anmeldung beizulegen (wird voll angerechnet), bei: D. und F. Scotzniovsky, Burenweg 17, 4127 Birsfelden, Telefon 313 26 09

Grenzenlose
Kombinationen
für jede Sportart

m/ä/s/e/r Sports
Sportbekleidung

CENCI
i gang zum Cenci

Das Sportgeschäft in
Basel, Steinentorstr. 30
Riehen, Webergässchen 4
Pratteln, Burggartenstr. 3

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.–
Quartalsbeitrag	Fr. 40.–
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

2 1/2–3 Stunden

Leitung

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

24. April 12.30 Uhr Riehen/**Bettingerstrasse**, Haltestelle Bus Nr. 32 Abfahrt 12.37 Uhr nach **Bettingen**. Wanderung über Lenzen – Junkholz–Chrischona – dem Grenzweg entlang nach **Riehen-Dorf**.

29. Mai 11.35 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 11.49 Uhr nach Rheinfelden und mit dem Bus nach **Wegenstetten**. Wanderung über Hellikon–Chrisberg–**Zeiningen**.

26. Juni 11.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 11.14 Uhr nach Laufenburg und mit Bus bis **Bürensteig-Höhe**. Wanderung über Sennhütten nach **Elfingen**.

Dienstaggruppe 1

auf Anfrage Telefon 272 30 71, 8.30–11.30 Uhr

Dienstaggruppe 2

Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74

4. April 12.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.11 Uhr nach **Gelterkinden/Ormalingen**. Wanderung Wischberg-Egg nach **Hellikon**. Wanderzeit ca. 2 1/2 Std.

6. Juni 09.15 Uhr Schalterhalle SBB 09.30 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden/**Tecknau**. Wanderung

über Ruine Scheidegg – Stierenberg – Thürmerflue nach **Böckten**. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Am Schluss Einkehr. Wanderzeit ca. 2 3/4 Std.

Mittwochgruppe 1

2 1/2–3 Stunden

Leitung

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

19. April 09.40 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 09.58 Uhr nach Dornach und mit Bus nach **Gempfen**. Wanderung nach Hochwald (Mittag). Weiter mit Bus nach **Seltisberg** und zu Fuss über den Orishof bis **Liestal**.

3. Mai 09.50 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Rothenfluh**. Wanderung an den Anwilerweihern vorbei durch ein langsam ansteigendes Täli nach **Oltingen** (Mittag). Anschliessend Wanderung nach **Wenslingen**.

17. Mai 10.35 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 10.51 Uhr nach Sis-sach/**Känerkinden**. Wanderung nach **Wittinsburg** (Mittag). Weiter Richtung Zunzgen nach **Sissach**.

7. Juni 09.05 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 09.23 Uhr nach Laufen/Nunningen/Seewen. Wanderung über die Schneematt nach **Lupsingen** (Mittag). Weiter nach **Neu-Nuglar** oder **Liestal** (längerer Weg). Änderungen vorbehalten.

19.–26. Juni 1995 Ferien im Schwarzwald.

Mittwochgruppe 2

2–2 3/4 Stunden

Leitung

Lilly und Willy Klossner	Telefon 601 00 74
Liliane Ottenburg	Telefon 691 70 69
Juliette Kieffer	Telefon 601 68 09

12. April 11.20 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 11.34 Uhr nach **Eiken**. En ächti Fricktaler Wanderig vo Eike über de Chin-Einledebode nach **Frick**. Wanderzeit ca. 2 1/2 Std. Leitung L. und W. Klossner

26. April 10.20 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden und mit dem Postauto 11.20 Uhr nach **Buus**. Abwechslungsreiche Wanderung über den Sonnenberg nach **Rheinfelden**. Wanderzeit ca. 3 Std. Bei schönem Wetter Picknick. Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

10. Mai 10.40 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 10.51 Uhr nach Liestal/Lampenberg-Ramlinsburg/**Lampenberg Dorf**. Wanderung über den Gugger-Fluhgraben nach **Reigoldswil**. Wanderzeit ca. 2 1/2 Std. Leitung L. und W. Klossner

15. – 21. Mai 1995 Wanderferienwoche in Krattigen über dem Thunersee. Leitung L. und W. Klossner

14. Juni 10.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Salhöhe**. Zwei Varianten-Wanderung nach **Densbüren**. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Am Schluss Einkehr. Wanderzeit ca. 2 3/4 Std. Leitung L. und W. Klossner

28. Juni 10.10 Uhr Aeschenplatz (10er-Tram) Abfahrt 10.15 Uhr nach **Arlesheim Dorf**. Wanderung rund um den Sulzkopf nach **Muttenz**. Wanderzeit ca. 3 Std. Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

Donnerstaggruppe 1

4–5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener Telefon 601 19 54 und weitere LeiterInnen

23. März 08.15 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 08.30 Uhr nach **Sommerau**. Wanderung: Giessen – Rünenberg – **Buckten**, Restaurant oder Picknick. Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

30. März 09.15 Uhr Bettingen Busstation Wanderung: **zum Waidhof** – Brombach. Einkehrmöglichkeit. Leitung: H. Dürrenberger

6. April 08.40 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 08.58 Uhr nach Grellingen. Wanderung: Himmelried –

Bade-, Duschen-, Toilettenhilfen

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

sanitätshaus st. johann



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

Seewen – Gempen oder Aesch.
Restaurant oder Picknick.
Leitung: B. Bernert

20. April Schalterhalle SBB
08.30 Uhr Abfahrt 08.49 Uhr nach **Staffel-egg**. Wanderung: Chillholz – Linner Linde – **Unt. Bözberg** – Römerweg – Bözen.
Gasthof oder Picknick.
Leitung: M. Burgener

27. April Schalterhalle SBB
08.00 Uhr Abfahrt 08.25 Uhr nach **Bremgarten** (ca. Fr. 19.–). Wanderung: Heimrüti – Hasenberg – Egelsee – **Baden**. Picknick. Bei schlechtem Wetter Ersatzwanderung.
Telefon 261 32 16 gibt Auskunft.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

04. Mai Aesch Tramstation
09.00 Uhr Wanderung: Flüh – Burg – Rämél – **Rämélweid** – Kleinlützel.
Picknick oder Restaurant.
Leitung: B. Bernert

11. Mai Schalterhalle SBB
08.40 Uhr Abfahrt 08.58 Uhr nach Zwingen – **Erschwil**. Wanderung: Ulmethöchi – **Reigoldswil**. Picknick.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

18. Mai Badischer Bahnhof
08.45 Uhr Abfahrt 09.00 Uhr nach **Kandern**. Westweg nach **Riehen**.
Picknick.
Leitung: H. Dürrenberger

30./31.5. 2tägige Wanderung
1. Tag: Fribourg – Payerne
2. Tag: Payerne – Avenches
Detailprogramm folgt.
Leitung: M. Burgener und H. Pfulg

8. Juni Schalterhalle SBB
08.00 Uhr Abfahrt 08.23 Uhr nach **Courfaivre**. Wanderung: Souls – Undervelier – **Berlincourt**. Grillieren bei Benno (etwas zum Grillieren mitbringen).
Leitung: M. Lüdi, T. Fingerlin u. B. Bernert

15. Juni Schalterhalle SBB
07.50 Uhr Abfahrt 08.11 Uhr nach Olten und mit Bus bis **Hauenstein**. Wanderung: Ifenthal – Challhöchi – Belchenflue – Geissflue – Hölstein. Picknick.
Leitung: M. Burgener

22. Juni Schalterhalle SBB
07.00 Uhr Abfahrt 07.23 Uhr nach Gänssbrunnen – **Welschenrohr**. Wanderung: Wolfsschlucht – Mieschegg – Gänssbrunnen. Picknick/Einkehrmöglichkeit.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

29. Juni Tel. 261 32 16 gibt am Mittwoch von 12.00 – 19.00 Uhr bekannt, welche Wanderung wir machen.

Donnerstaggruppe 2

2–3 Stunden
Neue Gruppe im Aufbau. Ab April Anfrage
Telefon 272 30 71, 8.30–11.30 Uhr

Freitaggruppe 1

2 Stunden
Leitung
Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

7. April **Riehen** – Weilstrasse (6er-Tram)
13.15 Uhr Wanderung: Riehen – Reben – Tüllingerhügel – **Riehen**.

5. Mai Schalterhalle SBB
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach **Liestal**, mit Postauto nach Lupsingen. Wanderung: Lupsingen – Chlekkenberg – Bloond – **Bubendorf**.

2. Juni Schalterhalle SBB
13.15 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto nach **Wenslingen**. Wanderung: Wenslingen – Grossholz, Ärnthalde, **Gelterkinden**.

4. – 8. Juli Wandertage in Davos.

Freitaggruppe 2

ca. 1½ Stunden
Leitung
Alice Weber Telefon 461 56 94
Trudy Kaufmann Telefon 421 50 05

21. April Schalterhalle SBB
12.05 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach **Laufen**. Wanderung: **Laufen** – Erlen – **Brislach**.

28. April Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach und mit Bus bis zur Haltestelle **Sissacherfluh**. Wanderung: **Wintersingerhöhe** – **Alpad** – **Sissach**.

12. Mai Binningen – Kronenplatz
12.45 Uhr Abfahrt 13.00 Uhr mit Bus bis **«Drisselweg»**. Wanderung: **Neuhof-Biel-Benken**.

26. Mai Schalterhalle SBB
12.05 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen und weiter mit Postauto bis **Grindel**. Wanderung: **Grindel** – **Bärschwil-Dorf**.

9. Juni Heuwaage, Haltestelle 10er-Tram
12.30 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Flüh und dann mit dem Postauto bis **Hofstetten**. Wanderung: **Hofstetten** – **«Schräger Weg»** – **Rinelfingen** – ??

23. Juni Schalterhalle SBB
09.50 Uhr Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden und mit dem Postauto weiter auf die **Salhöhe**. Wanderung: **Salhöhe** – **Schafmatt** – **Bergweid** – **Zeglingen**.
ACHTUNG: Picknick mitnehmen.
ZUR BEACHTUNG: Ab Mai gilt ein neuer Fahrplan. Evtl. Änderungen der obigen Zeiten bei den Juni-Wanderungen werden im «Schwarze Brätt» publiziert.

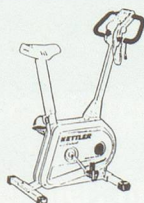
Sonntaggruppe

2–3 Stunden
Diverse LeiterInnen

Sonntag Schalterhalle SBB
9. April Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelterkinden und mit Postauto nach **Anwil**. Wanderung von Anwil nach **Wittnau**.
Leitung: L. Keller, Telefon 312 70 10

Sonntag Schalterhalle SBB
7. Mai Abfahrt 11.14 Uhr nach Laufenburg und mit Bus bis **Mettau**. Wanderung über Leidikon – Rheinsulz – **Laufenburg** (ca. 2½ Std.)
Leitung: R. Waech, Telefon 281 33 94

Sonntag Aeschenplatz beim Bus nach Reigoldswil
18. Juni Abfahrt 11.22 Uhr nach **Reigoldswil**. Beschauliche Wanderung nach **Lupsingen** (ca. 2½ Std.)
Leitung: L. Ottenburg, Tel. 691 70 69 und J. Kieffer, Tel. 601 68 09



STRATOS Fr. 998.–

Aus unserem umfangreichen Fitness-Sortiment.

kostsport
Freie Strasse 51, 4001 Basel
Tel. 061 261 22 55