

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1986)
Heft: 1

Artikel: Neu! Senioren-Laufträff
Autor: Huggenberger, Hans
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-842634>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Warum haben eigentlich pensionierte Damen und Herren etwas gegen die Bezeichnung «Senior»? Senior-Chef einer Firma wäre doch keine schlechte Sache.

Also, wir wollen es ab Frühjahr 1986 mit einem Senioren-Lauftrëff versuchen. Bei einem Lauftrëff trifft man sich zum Laufen, manche nennen es auch Jogging, aber alle wollen sich im Trab durch die Landschaft bewegen. Jogging ist längst keine Mode mehr, schon eher ein Verhalten, womit wir unser Leben bereichern und Leib und Seele gesund halten können.

Bereits sind Seniorinnen und Senioren im Wald oder auf der Finnenbahn laufend anzutreffen. Warum nicht auch Sie? Sie sollten sich jetzt einen «Schupf» geben, das zu tun, was Sie vielleicht schon lange wollten. Der Lauftrëff wäre ein guter Einstieg.

Ein- oder zweimal pro Woche treffen sich Seniorinnen und Senioren bei der Schorenmatte, machen sorgfältig Gymnastik und gehen dann in möglichst ausgeglichenen Gruppen zum Laufen in die Langen Erlen.

Und so stellen wir uns die Teilnehmer/innen vor:

Alter ab 55 Jahren, ohne Herz-Kreislauf-Beschwerden. Sportlich ausgerüstet mit guten Jogging-Schuhen und bei Bedarf mit Trainingsanzug.

So wollen wir die Gruppen bilden:

- Teilnehmer/innen ohne sportliche Erfahrung, die noch nicht in der Lage sind, 5 Minuten am Stück zu traben, sondern die dazwischen marschieren.
- Teilnehmer/innen, deren sportliche Tätigkeit schon etwas zurückliegt, also Wiedereinsteiger mit dem Ziel, im Laufe des Trainings 15 Minuten am Stück laufen zu können.
- Teilnehmer/innen, die bereits in der Lage sind, 20 Minuten zu laufen.

Möchten Sie mitmachen? Dann kommen Sie zur Eröffnung!

*Hans Huggenberger
a. Turninspektor*

Kleidung

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

Umkleiden

Beim Ausgangspunkt steht eine abschliessbare Garderobe mit Duschen zur Verfügung

Organisationsbeitrag

Fr. 2.- (inkl. Unfallversicherung)

Anmeldung

Beim Treffpunkt

Das ist der Treffpunkt:

Garderobengebäude = Ökonomiegebäude mit dem grossen Vordach

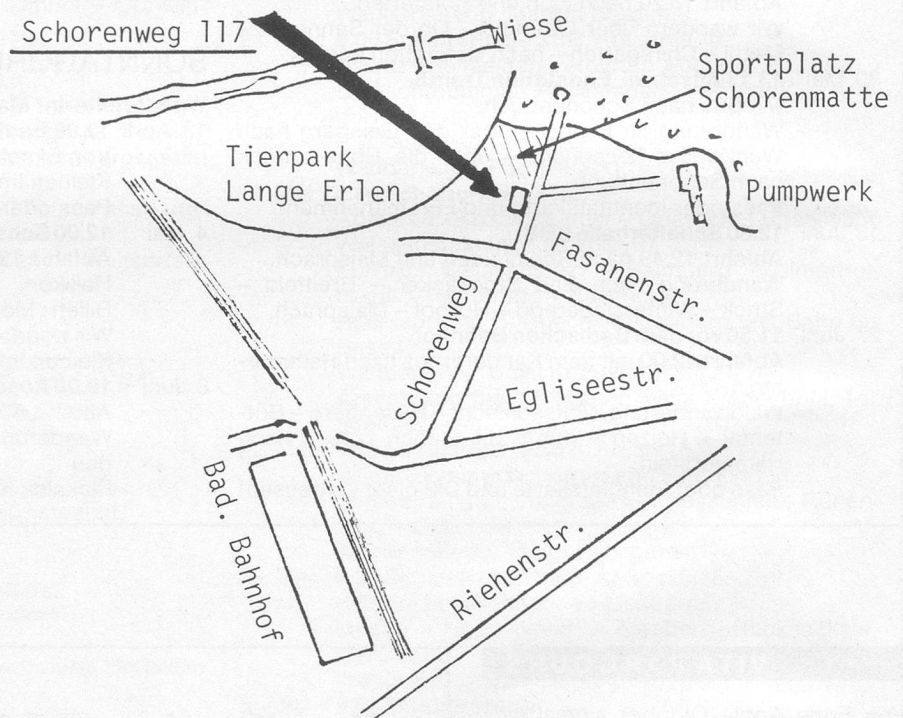
Eröffnung

Dienstag – Lauftrëff, 15. April 1986, 9.30 Uhr

Donnerstag – Lauftrëff, 17. April 1986, 17.30 Uhr

Wie kommt man hin:

1. Mit dem Bus Nr. 36 A ab Bad. Bahnhof bis Schorenweg
2. mit dem Velo
3. mit dem Auto: aber es gibt unmittelbar bei der Garderobe keine Parkplätze



TENNIS

SKIWANDERN

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

Als Vortraining einmal wöchentlich Skiturnen in Basel.

Kursbeitrag (inkl. Unfallversicherung):

Fr. 5.- + Reise- und Verpflegungskosten für Tagesausflüge

Fr. 2.- für Skiturnen

Anmeldung:

Bei Frau M. Burgener
Hirzbrunnenstrasse 101, 4058 Basel
Telefon 49 1954

WASSERGYMNASTIK IM KURZENTRUM RHEINFELDEN

Jeden Dienstag- und Freitagmorgen mit Car nach Rheinfelden.

Dauer der Kur: Jeweils 3 Monate

Anmeldung und nähere Auskünfte bei Helen Ehram, Lachmattstrasse 53, 4132 Muttens, Telefon 61 39 15

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gute Kondition ist eine wünschenswerte Voraussetzung zum Mitmachen. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

Spielort: Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf, Montag- bis Freitagmorgen

Kosten (inkl. Unfallversicherung):

Saisonabonnement Sommer Fr. 110.-
Winter Fr. 140.-

Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer ist möglich.

Anmeldung: Pro Senectute, Telefon 23 30 71, 8.00 – 11.30 Uhr