

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1992-1993)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Seniorensport

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

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

# SPRACHKURSE / SENIORENSPORT

## Dienstag

**Zeit** 15.00–15.50 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum  
Gundeldingen, Kursraum  
Bruderholzstrasse 104  
**Leitung** Francine Hanselmann  
**Stufe** fortgeschritt. Anfänger

## Donnerstag

**Zeit** 08.45–09.35 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum  
Gundeldingen,  
Werkraum 1  
Bruderholzstrasse 104  
**Leitung** Eva Surbeck  
**Stufe** Mittelstufe

## Italienisch

### Freitag

**Zeit** 09.00–09.50 Uhr  
**Ort** Luftgässlein 1  
Kurslokal (1. Stock)  
**Leitung** Maria Billari  
**Stufe** leichtere Mittelstufe

**Zeit** 10.00–10.50 Uhr  
**Ort** Luftgässlein 1  
Kurslokal (1. Stock)  
**Leitung** Maria Billari  
**Stufe** Mittelstufe

## Spanisch

### Donnerstag

**Zeit** 10.00–10.50 Uhr  
**Ort** Seniorentreffpunkt  
Kaserne  
Klybeckstrasse 1b  
**Leitung** Rosa Streuli  
**Stufe** leichtere Mittelstufe

## Spezialangebote

### Club de Conversation française English Conversation Club Russisch

Interessentinnen und Interessenten können sich melden bei:  
Frau M. Häcky/Frau E. Ludwig  
Tel. 272 30 71 (Mo–Fr 8.00–11.30 Uhr)

## NEU: Lateinkurs

Latein gilt als «tote» Sprache. Wir wissen aber alle aus unserem Alltag, dass man dem Latein immer wieder in irgendeiner Form begegnet. Warum nicht einmal den Versuch unternehmen, sich mit den (einfachen!) Grundlagen dieser Sprache zum ersten (allenfalls auch zum zweiten) Mal zu beschäftigen?

Wir planen auf anfangs 1993 einen Latein Einführungs-/Wiederauf-frischungskurs

Information und Anmeldung:  
Pro Senectute Telefon 272 30 71

## Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorenkurse und -sportgruppen sind während der Kursstunden sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nicht gedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. *Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.*

### Information und Anmeldung für alle Kurse:

Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr

am Luftgässlein 1  
oder über  
Telefon 272 30 71

## Seniorenport



alter+sport

### Teilnehmerbeiträge ab 1. Januar 1993

Wenn nichts anderes vermerkt, gelten für unsere Sportangebote folgende Teilnehmerbeiträge (pro Sportart)

- Quartalsabonnement: Fr. 40.–
- Halbjahresabonnement: Fr. 70.–

Die Abonnements können Sie direkt bei Ihrer Sportleiterin/Ihrem Sportleiter beziehen.

### Auskunft:

Pro Senectute, Telefon 272 30 71

## Altersturnen

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

### 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

**Bade-, Duschen-,  
Toilettenhilfen**

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

sanitätshaus  
st. johann



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02

# SENIORENSPORT

## **Don Bosco Pfarreiheim**

Waldenburgerstrasse 32  
Dienstag 14.45 h, Mittwoch 10.00 h

## **Eglise française**

Holbeinplatz 7  
Freitag 09.00 Uhr  
*Groupe de langue française*  
Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

## **Engelgasse Alterssiedlung**

Kapellenstrasse 10  
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

## **Gellertkirche**

Christoph-Merian-Platz 5  
Dienstag 09.30 Uhr

## **Gundeldingerhof Alterssiedlung**

Bruderholzweg 3  
Mittwoch 09.00 Uhr

## **St. Johannes Gemeindehaus**

Am Krayenrain 24  
Dienstag 14.30 Uhr

## **St. Leonhard Alterssiedlung**

Schweizergasse 23  
Freitag 14.30 Uhr

## **Lukaskirche**

Winkelriedplatz 6  
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

## **Oekolampad Gemeindehaus**

Allschwilerplatz 22  
Dienstag 09.30 Uhr M, 14.30 h, 16.00 h

## **Petersgemeinde**

Klingelbergstrasse 57  
Montag 14.45 Uhr

## **Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

Dienstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr  
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr M

## **Providentiasaal Heiliggeist**

Laufenstrasse 46  
Mittwoch 15.00 Uhr  
Freitag 14.30 Uhr M

## **Rhypark Saalbau**

Mülhauserstrasse 17  
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 13.45 Uhr, 15.00 Uhr

## **Thomaskirche**

Hegenheimerstrasse 227  
Donnerstag 15.00 Uhr

## **Tituskirche**

Im Tiefen Boden 75  
Dienstag 10.00 h, Mittwoch 09.30 h

## **Weiheweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43  
Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

## **Wibrandishaus Alterssiedlung**

Allschwilerplatz 9  
Donnerstag 08.45 Uhr, 09.50 Uhr

## **Wilhelm-Klein-Strasse 19 Alterssiedlung**

Donnerstag 14.30 Uhr

## **Zum Wasserturm**

**Betagenzentrum und Pflegeheim**  
Giornicostrasse 144  
Donnerstag 09.30 Uhr

## **Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr  
Freitag 15.00 Uhr

## **Kleinbasel**

### **St. Clara Pfarrei**

Lindenberg 12  
Dienstag 08.45 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 09.30 Uhr

### **St. Matthäus Gemeindehaus**

Klybeckstrasse 95  
Montag 09.30 Uhr, 15.00 Uhr  
Dienstag 09.30 Uhr M

### **Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal  
Freitag 09.30 Uhr

### **St. Theodor Gemeindehaus**

Claragraben 43  
Mittwoch 14.15 Uhr  
Donnerstag 09.00 Uhr

## **Riehen/Bettingen**

### **Andreashaus**

Keltenweg 41  
Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr M

### **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 15.15 Uhr



## **Krankenmobiliemagazin 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.

## **Dienst für Hauspflege und Betreuung**

in Basel und Region.

**Wir vermitteln** Betreuer/innen und  
Pfleger/innen für Menschen, die zu  
Hause gepflegt werden müssen, die  
den Haushalt nicht mehr selber  
erledigen können oder einfach  
jemanden brauchen, der einkauft,  
kocht, vorliest.

**Telefon 061/691 95 35**  
**Leuengasse 6, 4057 Basel**

# SENIORENSPORT

## Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

### Anmeldung

In der Kursstunde

## Grossbasel

### Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45

Montag 16.30 Uhr (Frauengruppe)

### Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag, 08.45, 10.00 Uhr

### Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm

St. Galler-Ring 130

Donnerstag 16.45 h (Männergruppe)

### Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34

Mittwoch 14.30h (gemischte Gruppe)

### Neubad Schulhaus

Marschalkenstrasse 120

Turnhalle Ost

Montag 16.40 h (gemischte Gruppe)

Turnhalle West

Donnerstag 16.30 h (gem. Gruppe)

## Kleinbasel/Riehen/Bettingen

### Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Donnerstag 09.00 h (gemischte Gruppe)

### Diakonissen-Schwesterhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66

Montag 14.00 h (gemischte Gruppe)

### Bettingen Schulhaus

Turnhalle

Mittwoch 14.15h (gemischte Gruppe)

## Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer\*, Lektionen à 45 Minuten.

(\*siehe auch spezielle Anfängerschwimmkurse).

**Anmeldung:** direkt in der Kursstunde.

**Auskunft:** Pro Senectute, Tel. 272 3071

## Grossbasel

**Dalbehof** Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr (besetzt)

10.15 Uhr (besetzt)

Dienstag 09.00 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

## Weierweg 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 (besetzt)

09.15 Uhr (besetzt)

14.00 Uhr

Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

## 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. Auch freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car:

**Datum** Jeden Dienstag  
5. Januar–16. März 1993

**Abfahrtszeiten** 08.35 Uhr Mustermesse  
vis-à-vis Taxistand  
Riehenring  
08.45 Uhr Gartenstr.(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 Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei Schwimmen zu lernen. Sie werden die wohltuende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können.

**Datum** Jeden Dienstag  
5. Januar–23. Februar 1993

**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 3071

## Rücken/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

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

**Datum** Jeden Dienstag vom  
5. Januar–23. Februar 1993

**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 3071

## Volkstanzen

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

**Anmeldung** In der Kursstunde

## Grossbasel

### Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

# SENIORENSPORT

**Oekolampad Gemeindehaus**  
Allschwilerplatz 22  
Montag, 14.45 Uhr

**Stephanus Kirchengemeindehaus**  
Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr

**Zum Wasserturm**  
**Betagenzentrum 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

## 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** Freitag, 22. Januar 1993  
**Zeit** 14.30 Uhr  
**Ort** Stephanus Gemeindehaus  
Furkastrasse 21  
**Leitung** L. Herrmann

**Datum** Montag, 15. Februar 1993  
**Zeit** 14.45 Uhr  
**Ort** Oekolampad  
Gemeindehaus  
Allschwilerplatz 22  
**Leitung** I. Cadosi, R. Hürlimann

**Datum** Freitag, 12. März 1993  
**Zeit** 15.00 Uhr  
**Ort** Rankhof Alterssiedlung  
Rankhof 10  
**Leitung** T. Wegmann

**Anmeldung** ist nicht erforderlich.  
Mitnehmen: Bequeme, flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe!)  
**Auskunft** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## 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, Hammerstr. 56  
Leitung: Adolf Gerspacher

**Anmeldung**  
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** 16.15 Uhr  
**Ort** Isaac Iselin-Schulhaus  
Hagentalerstrasse 46  
(Ecke Strassburgerallee)  
**Leitung** Frau Dorothee Siefert  
**Kosten** Fr. 40.–/Quartal

pro Erwachsene mit Kind  
**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## 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.

Kommen Sie und bewegen Sie sich mit!

**Datum** Jeden Dienstag vom  
12. Januar–30. März 1993  
(ohne 23.2. und 2.3.)

**Zeit** 14.30 Uhr

**Ort** Gymnastikraum der  
Eglise française  
Holbeinplatz 7

**Leitung** Franziska Thomke

**Kosten** Fr. 70.–

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

## Rückengymnastik

Viele reden von Rückenschmerzen. Reden wir nicht nur davon – tun wir etwas dagegen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken im Alltag schonen können. Sanfte Gymnastikübungen für den täglichen Gebrauch helfen Ihnen, Ihren Rücken besser kennenzulernen und Rückenschmerzen vorzubeugen.

**Datum** Jeden Donnerstag vom  
14. Januar–1. April 1993  
(ohne 25.2. und 4.3.)

**Zeit** 9.00–10.00 Uhr

**Ort** Davidsbodenstrasse 9  
Alterssiedlung  
Gymnastikraum im UG

**Leitung** Marie-Luise Fink

**Kosten** Fr. 70.–

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

**Geh-, Steh-,  
Umsetzhilfen**

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke  
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus  
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02

# SENIORENSPORT

## 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 8. Januar–26. März 1993 (ohne 26.2. und 5.3.)
<b>Zeit</b>	08.30 und 09.30 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

## Kreatives Bewegen

In diesem Kurs wollen wir auf vernünftige 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>Datum</b>	Jeden Mittwoch vom 13. Januar–31. März 1993 (ohne 24.2. und 3.3.)
<b>Zeit</b>	14.30–15.30 Uhr
<b>Ort</b>	Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaac Iselin-Schulhaus)
<b>Leitung</b>	Frau Hilda Jauslin
<b>Kosten</b>	Fr. 50.–
<b>Anmeldung</b>	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!

<b>Datum</b>	Jeden Donnerstag vom 28. Januar–1. April 1993
<b>Zeit</b>	09.00Uhr Grundkurs 10.00Uhr 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

## 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 scheniere – Badminton leersch bim trainieere!»

<b>Ort</b>	Badminton-Centrum St. Jakob (Eingang Seite 14er Tram, vis-à-vis Fussballstation)
<b>Leitung</b>	Herr Fritz Seidler Trainer und Leiter des Badminton-Centrum
<b>Material</b>	Rackets und Spielmaterial werden zur Verfügung gestellt.
<b>Kleidung</b>	Bequemes Turntenue
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## Minitennis

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!

<b>Tag /Zeit</b>	Jeden Mittwoch 08.30–09.45 Uhr Gruppe 1 09.45–11.00 Uhr Gruppe 2
<b>Ort</b>	Saalbau Rhyark Mühlhauserstrasse 17
<b>Leitung</b>	Frau E. Guiglia
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich

## Tischtennis

### Neue Gruppe

<b>Tag /Zeit</b>	Jeden Donnerstag 09.00–11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Kirchgemeindehaus Matthäus, Klybeckstr. 95
<b>Leitung:</b>	Herr R. Bornand
<b>Anmeldung</b>	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.

<b>Zeit</b>	Montag bis Freitag vormittags
<b>Spielort</b>	Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf
<b>Kosten</b>	Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 210.– (Oktober–April) Sommer ca. Fr. 145.– (April–September)
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

**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

## Skisport

### Langlauf/Skiwandern

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

**Anmeldung** Margrit Burgener

**Auskunft** Telefon 601 19 54

### Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

**Anmeldung** Marcel Senn

**Auskunft** Telefon 601 61 59

### Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79), Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

### Alpinskiwoche

**Datum** 30. Januar–6. Februar 1993

**Ort** Adelboden, Hotel Crysta

**Leitung** Marcel Senn und Team

**Anmeldung** bis 31. Dezember 1992

### Auskunft und Anmeldeformular erhalten Sie bei:

Marcel Senn, Telefon 601 61 59

oder

Pro Senectute, Telefon 272 30 71

## Vita-Parcours

Durchführung jeden Donnerstag von 09.15–ca. 10.30 Uhr, jeweils von Ende April bis Ende Oktober im Allschwilerwald.

## 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** 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 Ökonomegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

## Wandern

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

### Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag Fr. 4.–

Quartalsbeitrag Fr. 40.–

Semesterbeitrag Fr. 70.–

### Anmeldung

beim Treffpunkt

### Mitnehmen

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

## Montaggruppe

2 1/2 – 3 Stunden

*Wanderleiterinnen:*

Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67

Heidi Gunti Telefon 421 03 74

Rita Waech Telefon 281 33 94

### 14. Dezember *Beim Spalentor*

13.20 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr. Fahrt ins Blaue. **Anmeldung** bis spätestens 30. November an Rita Waech, Telefon 281 33 94

### 25. Januar *Heuwaage Tramstation*

12.30 Uhr 10er Tram Abfahrt 12.41 Uhr nach Flüh. Wanderung dem Waldrand entlang über Bättwil – Witterswil – Ettlingen nach Therwil.

### 22. Februar *Schalterhalle SBB*

12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach Möhlin. Wanderung dem Rhein entlang nach Rheinfelden.

### 29. März *Schalterhalle SBB*

11.40 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Liestal. Wanderung über die Sichterren – Nuglar – St. Pantaleon nach Büren/SO.

## Dienstaggruppe 1

1 1/2 – 2 1/2 Stunden

*Wanderleiterinnen:*

Lies Keller Telefon 312 70 10

Rita Müry Telefon 311 41 56

### 1. Dezember *Bahnhof SBB*

12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr (Schnellzug!) nach Liestal, mit Bus nach Nuglar. Wanderung über Muni nach Liestal.

### 15. Dezember *Riehen-Dorf (Haltestelle 6er-Tram).*

14.15 Uhr Kürzere Wanderung mit anschliessendem Adventsfestli im Parkrestaurant Lange Erlen.

**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

**5. Januar** *Bahnhof SBB*  
12.30 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach **Dornach**. Wanderung über Angenstein – Duggingen nach **Grellingen** (Talweg).

**19. Januar** *Aeschenplatz (Reigoldswiler-Bus)* Abfahrt 12.48 Uhr nach **Giebenach**. Wanderung nach **Füllinsdorf**.

**2. Februar** *Bettingerstrasse (6er Tram)* mit Bus nach **Bettingen**. Wanderung über Lenzen – Hörnlifelsen – Ausserberg – **Riehen**. Für alle Fälle Pass mitnehmen, da wir auf deutsches Gebiet kommen.

**16. Februar** *Bahnhof SBB*  
12.20 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach Möhlin, mit Postauto bis **Zeiningen**. Wanderung nach **Rheinfelden**.

**9. März** *Bahnhof SBB*  
12.00 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach Liestal, mit Bus nach **Hersberg**. Wanderung nach **Olsberg**.

**23. März** *Bahnhof SBB*  
12.20 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Liestal, mit Bus nach **Titterten**. Wanderung über Liedertswil nach **Oberdorf**.

## Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

*Wanderleiterinnen:*  
Martha Fischer Telefon 281 23 88  
Astrid Moser Telefon 692 94 33

**8. Dezember** *Aeschenplatz, 14er-Tram*  
13.00 Uhr Abfahrt 13.06 Uhr nach **Pratteln**. Rundwanderung mit Adventsfestli.

**12. Januar** *Allschwil-Dorf (6er-Endstation)*. Abfahrt mit Bus um 12.56 Uhr nach **Schönenbuch**. Wanderung nach **Allschwil**.

**9. Februar** *Riehen-Grenze (Endstation 6er-Tram)*. Wanderung auf Umwegen nach **Lörrach – Stetten**.

**16. März** *Schaltherhalle SBB*  
12.30 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach **Duggingen**. Wanderung nach **Aesch**.

## Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden

*Wanderleiter/in:*  
Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

**2. Dezember** *Bottmingen (Tram-/Bus-haltestelle)*  
10.00 Uhr Abfahrt mit 64er Bus nach **Oberwil** (Rüti). Wanderung durch den **Allschwilerwald** zum Rest. Spitzwald (Mittag) und weiter bis zum Allschwilerweiher.

**16. Dezember** **Weihnachtsfeier!**  
Diesmal geht's nicht nach Delsberg, sondern...? Alle die regelmässig an unseren Wanderungen teilnehmen, sind herzlich eingeladen. Platzzahl beschränkt.  
**Anmeldung** bitte bis spätestens 14. Dezember unter obiger Telefonnummer

**6. Januar** *Aeschenplatz (11er-Tram)*  
09.30 Uhr Abfahrt nach **Reinach**. Wanderung via Chäppeli nach **Ettingen** (Mittags-halt), weiter nach **Therwil**, ev. **Oberwil**.

**20. Januar** *Muttenz (Haltestelle Dorf)*  
09.30 Uhr Wanderung über Musterplatz – Unt. Gruet nach **Münchenstein**. (Mittag) und der Birs entlang bis nach **St. Jakob**.

**3. Februar** *Schaltherhalle SBB*  
09.35 Uhr Abfahrt 09.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Seltisberg**. Wir wandern über den Chapf nach **Lupsigen** (Mittag) und durchs Oristal nach **Liestal**.

**17. Februar** *Aeschenplatz (10er-Tram)*  
09.20 Uhr Abfahrt 09.24 Uhr nach **Leymen**. Wanderung über die Landskron nach **Maria-**

**stein** (Mittag). Anschliessend nach **Hofstetten**.

**10. März** *Allschwil (Endstation 6er Tram)* Wanderung nach **Schönenbuch**. (Mittag). Anschliessend nach **Hofstetten**.

**24. März** *Dornach (10er Tram; spätestens 09.45 Uhr ab Aeschenplatz)*. Abfahrt 10.16 Uhr mit Bus nach **Hochwald**. Wanderung nach **Gempfen** (Mittag) und hinunter nach **Arlesheim**.

## Mittwochgruppe 2

2 – 2 1/2 Stunden

*WanderleiterInnen:*  
Lilly u. Willy Klossner Tel. 601 00 74  
Liliane Ottenburg Tel. 691 70 69

**27. Januar** *Schaltherhalle SBB*  
12.05 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach **Laufen**, mit Postauto nach **Grindel**. Wanderung durch Wald und Wiesen nach **Bärschwil**. Leitung: L. Ottenburg

**24. Februar** *Schaltherhalle SBB*  
11.50 Uhr Abfahrt 12.07 Uhr nach **Aesch**. Wanderung nach **Flüh**. Leitung: L. Ottenburg

**31. März** *Schaltherhalle SBB*  
11.50 Uhr Abfahrt 12.07 Uhr nach **Dornach** mit Postauto nach **Gempfen**. Wanderung durch Feld und Wald nach **Büren**. Leitung: L. Ottenburg

Wanderungen von L.u.W. Klassner am 13. Januar, 10. Februar und 17. März 1993.  
Siehe Ausschreibungen im «Schwarze Brätt»

## Freitaggruppe 1

2 Stunden

*Wanderleiter/in:*  
Annemarie Zurflüh Telefon 312 09 15

# SENIORENSPORT

**4. Dezember** Theater (10er-Tram)  
12.30 Uhr Abfahrt 12.37 Uhr nach Therwil. **Adventsbummel. Therwil – Moosholz – Hinterlind – Reinach.**

**8. Januar** Schaltherhalle SBB  
12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Nenzlingen.** Wanderung über Ussefeld nach **Blauen.**

**5. Februar** Theater (10er-Tram)  
13.00 Uhr Abfahrt 13.08 Uhr nach **Bottmingen.** Wanderung über Talholz – Hinterberg nach **Therwil.**

**5. März** Schaltherhalle SBB  
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfelden, mit Postauto nach **Buus.** Wanderung am Fuss des Schönenberges entlang nach **Maisprach.**

**15. Januar** Leimgrubenweg (Tram 16 oder Bus 36).  
13.15 Uhr Wanderung über **Klosterfiechten** zum Predigerhof nach **Reinach.**

**29. Januar** Theater (10er-Tram)  
12.40 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach **Ettingen.** Bei winterlichen Verhältnissen wandern wir über Feld und Wiesen nach **Aesch.**

**12. Februar** Schaltherhalle SBB  
12.20 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach **Bärschwil-Station.** Wanderung nach **Laufen.**

**26. Februar** Aeschenplatz (10er-Tram)  
12.35 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach **Brown-Boveri.** Wanderung auf dem Heerliweg nach **Arlesheim.**

**12. März** Schaltherhalle SBB  
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Nuglar-Post.** Wanderung auf einem «Schlichweg» nach **Sichtern** (wo wir uns aufwärmen) und dann weiter nach **Liestal.**

**26. März** Bettingerstrasse (6er-Tram)  
13.10 Uhr Abfahrt 13.17 Uhr nach Bettingen – **Chrischona.** Kurzwanderung nach **Inzlingen** (ID-Karte und DM nicht vergessen).

## Sonntagsgruppe

ca. 2–2½ Stunden

Diverse LeiterInnen

**24. Januar** Bahnhof SBB  
11.30 Uhr Abfahrt 11.41 Uhr nach Frick, mit Bus nach **Stalden.** Wanderung nach **Effingen.** Leitung: L. Keller

**14. Februar** Bruderholzspital/Spitaleingang (Bus 37).  
12.30 Uhr Abmarsch 12.35 Uhr übers Bruderholz – Spitzenhegli – Rebgarten – **Therwil.** Leitung: R. Waech

**14. März** Badischer Bahnhof (Bus-haltestelle)  
12.40 Uhr Abfahrt 12.50 Uhr nach **Wollbach.** Wanderung nach **Fischingen** (Pass und DM mitnehmen!). Leitung: R. Müry

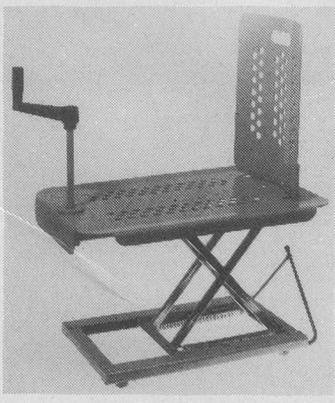
## Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Telefon 61 56 94  
Trudy Kaufmann Telefon 321 67 47

**18. Dezember** Theater (10er-Tram)  
13.05 Uhr Abfahrt 13.15 Uhr nach Flüh, mit Postauto nach **Mariastein.** Kurze Rundwanderung. Anschliessend kleine Adventsfeier. **Anmeldung** bis 12. Dezember an A. Weber, Telefon 61 56 94



# Haben Sie Mühe beim Baden ?

Der «Mediwi»-Badelift hilft Ihnen!  
Er ist leicht, stabil, rostfrei und sehr preiswert. Gut zu transportieren (Ferien usw.)

Fickler Geräte für die Krankenpflege  
Weidstrasse 18, 8542 Wiesendangen  
Telefon 052 - 37 12 55



Badelift in die Wanne stellen und sich hinsetzen ...



Kurbel einstecken und nach links drehen: Lift geht abwärts



Vollbad geniessen, Kurbel nach rechts drehen: Lift geht aufwärts

## Info-Gutschein

Name: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_  
Strasse: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_