

# Senioren­sport

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(1993-1994)**

Heft 3

PDF erstellt am: **23.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# SPRACHKURSE / SENIORENSPORT

Weltsprache der Antike? Mit überlegten Schritten, auf kreativ-spielerische Weise (mit Bildgestaltungen) einer grossartigen Sprache näherkommen?

All dies ist möglich im Altgriechisch!

Zeit	Montag, 09.00 – 10.40 Uhr (mit 10 Minuten Pause)
Ort	Luftgässlein 1, Kurslokal
Kursform	12 x 1 1/2 Lektionen
Beginn	Montag, 11. Oktober
Kosten	Fr. 128.–
Leitung	Markus Clausen
Stufe	AnfängerInnen
Anmeldung	bis 24. September

## Spezialangebote

Club de Conversation française, English Conversation Club, Russisch, Latein

## Senioren-sport



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.

### Information und Anmeldung für alle Kurse:

Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr  
am Luftgässlein 1 oder über  
Telefon 272 30 71

### Teilnehmerbeiträge

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, Tel. 272 30 71

### Gym 60-Turnen

Für rüstige und sportlich geübte Seniorinnen und Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

**Anmeldung** nicht erforderlich

### Grossbasel

#### Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45  
Montag 16.30 Uhr (Frauen)

#### Dauidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag, 08.45, 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 Heiliggeist

Mühlhauserstrasse 17  
Freitag, 14.30 Uhr (Männer)

### Kleinbasel/Riehen/Bettingen

#### Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79  
Donnerstag 09.00 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

### 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 14.45 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr

#### Eglise française

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

#### Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10  
Freitag, 14.30 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 (Männer), 14.30 Uhr

#### Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57  
Montag 14.45 Uhr

#### Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

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

#### Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46  
Mittwoch 15.00 Uhr

#### Rhyпарк 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 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr

#### Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43  
Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

#### Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9  
Donnerstag 09.45 Uhr, 10.45 Uhr

#### Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung  
Donnerstag 14.30 Uhr

**Für Gummistrümpfe zu Gummibrunner**

Unser Sortiment enthält auch Badehilfsartikel, Inkontinenzprodukte, Gehstöcke und Metallkrücken, Medima Rheumawäsche

Spezialgeschäft Falknerstrasse 1 bei der Hauptpost 4001 Basel Telefon 261 71 20

**GUMMI-BRUNNER AG**

# SENIORENSPORT

## Zum Wasserturm

Betagtenzentrum 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 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

## 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. (\*siehe auch spezielle Anfängerschwimmkurse).

Anmeldung nicht erforderlich

## 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. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

Datum Dienstag, 5. Okt. bis 14. Dez.

Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring 08.45 Uhr Gartenstr. (Bankverein-Gebäude)

Kosten pro Mal: Fr. 9.60 Eintritt und Fr. 9.40 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, 19. Okt. bis 7. Dez. (8x)

Zeit 11.00–11.45 Uhr

Ort Schwimmbecken des Kantons-  
spitals, Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung erforderlich

## Rücken/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

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

Datum Dienstag, 19. Okt. bis 7. Dez. (8x)

Zeit 10.15–11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des Kantons-  
spitals Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung erforderlich

## Volkstanzen

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

Anmeldung nicht erforderlich

## Grossbasel

### Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

### Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr

### St. Johannes Gemeindehaus

Am Kraysenrain 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

## 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

# SENIORENSPORT

mit einem Partner. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde.

**Datum** Freitag, 22. Oktober  
**Zeit** 14.30 Uhr und 15.30 Uhr  
**Ort** Stephanus Gemeindehaus  
 Furkastrasse 12

**Leitung** E. Appenzeller und L. Herrmann

**Datum** Montag, 15. November

**Zeit** 14.45 Uhr  
**Ort** St. Johannes Gemeindehaus  
 Am Krayenrain 24

**Leitung** I. Cadosi, R. Hürlimann

**Anmeldung** nicht erforderlich  
**Mitnehmen** Bequeme, flache Schuhe oder  
 Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe)

## 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, 19. Okt. – 21. Dez. (10x)

**Zeit** 14.30 Uhr  
**Ort** Gymnastikraum der Eglise  
 française, Holbeinplatz 7

**Leitung** Franziska Thomke

**Kosten** Fr. 70.–

**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, 15. Okt. – 17. Dez. (10x)

**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, 1. Sept. bis 8. Dez.  
 (12x) (ohne 29.9., 6. und 13.10.)

**Zeit** 14.30 – 15.30 Uhr  
**Ort** Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis  
 Isaak Iselin-Schulhaus)

**Leitung** Hilda Jauslin

**Kosten** Fr. 60.–

**Anmeldung** erforderlich

## Selbstverteidigung

Richtiges Verhalten in bedrohlichen Situationen altersgerecht üben. Wir schulen Reaktion und Koordination. Wir sprechen über Vorsichtsmassnahmen und versuchen das Selbstbewusstsein zu stärken.

**Datum** Donnerstag, 14. Okt. bis 16. Dez.  
 (10x)

**Zeit** 09.00 – 10.00 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. 90.–

**Anmeldung** erforderlich

## 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.

**Datum** Donnerstag, 14. Okt. bis 16. Dez.  
 (10x)

**Zeit** 09.00 Uhr Grundkurs  
 10.00 Uhr Fortsetzungskurs  
**Ort** Studio für Atem- und Bewegungsschulung  
 Blotzheimerstrasse 28

**Leitung** Carmen Siegrist

**Kosten** Fr. 100.–

**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, 08.30 und 09.45 Uhr  
**Ort** Saalbau RhyPark,  
 Mühlhauserstrasse 17

**Leitung** Eva Guiglia

**Ausrüstung** Turnkleidung, Sportschuhe mit  
 Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.

**Anmeldung** erforderlich

## Tischtennis

**Tag/Zeit** Donnerstag 09.00 – 11.00 Uhr  
**Ort** Kirchgemeindehaus Matthäus,  
 Klybeckstrasse 95

**Leitung** Robert Bornand

**Anmeldung** erforderlich

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

**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, 09.15 – ca. 10.30 Uhr  
**Treffpunkt** um 09.00 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.

**Anmeldung** nicht erforderlich

## Laufträff

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

**Kleidung** Gute Jogging-Schuhe, bequeme

**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

Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung.  
 Anmeldung nicht erforderlich  
 Ort **Allschwilerwald**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 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 Dienstag und Freitag  
 09.30–10.30 Uhr  
 Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomegebäude 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 Schneeverhältnissen in Basels näherer Umgebung, im Jura oder Schwarzwald.  
 Anmeldung erforderlich  
 Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

## Alpinski fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.  
 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

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.

Einzelbeitrag Fr. 4.–  
 Saisonabonnement April bis Oktober Fr. 40.–

Anmeldung nicht erforderlich.

Verantwortlicher für die Velotouren:  
 Fritz Landerer, 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.

**Mo 6.9.** Hüniger Zoll (Sandoz) Palmrainbrücke – Efringen – Kleinkems (Znüni) – **Schliengen**: Gasthaus Holzschopf (Mittagessen) – Liel – Riedlingen – Egringen – Fischingen – Lange Erlen (60 km)  
 09.00 Uhr ganztags  
 Leitung Jean-Pierre Périsset

**Do 16.9.** Hegenheimerstr./Alter Zoll – Hegenheim – Hagental-le-Bas – **Rest. Studerhof** – Folgensbourg – Häisingen – Allschwil: Rest. Elsässerhof (ca. 30 km)  
 13.30 Uhr  
 Leitung Gottfried Egloff

**Do 27.9.** Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) – Weil – Haltingen – Binzen – **Schallbach** – Lange Erlen (30 km)  
 13.30 Uhr  
 Leitung Gottfried Egloff

**Do 7.10.** Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Der Wiese entlang nach Steinen 335 m (Znünihalt) – Schlächtenhaus-Scheideck 541 m – **Kandern** 352 m (Mittagessen) – Hammerstein – Binzen – Weil – Lange Erlen (60 km)  
 09.00 Uhr ganztags  
 Leitung Willy Garzetta

**Mo 18.10.** Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) – Lange Erlen – Thumringen – Lücke – **Oetlingen**: Gasth. Dreiländerblick – Haltingen – Lange Erlen (22 km)  
 13.30 Uhr  
 Leitung Willy Garzetta

**Do 28.10.** Dorenbachcenter Binningen Fahrt nach **Dornach**: Rest. Ochsen; Rückweg über Münchenstein (25 km)  
 13.30 Uhr  
 Leitung Walter Oes

## Bergwanderungen

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. Gute Berg- oder Wanderschuhe sind unentbehrlich, (**keine** Turn- oder Halbschuhe!).

**Daten der Wanderungen:**  
 15. September, 21./22. September, 6. Oktober  
 Die Fahrten zu den Ausgangsorten der Wand-

rungen werden fast ausschliesslich mit öffentlichen Verkehrsmitteln unternommen. Mit Ausnahme von Fahrten per Taxi oder Bus in entlegene Täler.  
 Verlangen Sie das entsprechende Programm.

## 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 nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

Mitnehmen  
 Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei ev. 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

**27. Sept.** Schaltherhalle SBB  
 12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Bus bis **Meltingerbrücke**. Wanderung durchs Chaltbrunnental nach **Grellingen**.

**18.-22. Okt.** Herbstliche Wanderferien in den **Freibergen**.

**25. Okt.** Haltestelle Heuwaage 10er-Tram.  
 11.15 Uhr Abfahrt 11.21 nach Flüh und mit dem Bus bis **Chalhöhe**. Wanderung übers Metzlerlenchrüz nach **Blauen**.

**29. Nov.** Haltestelle Heuwaage 10er-Tram.  
 12.25 Uhr Abfahrt 12.31 Uhr nach **Leymen**. Wanderung über **Heiligenbrunn – Liebenswiller** nach **Rodersdorf**. ID-Karte mitnehmen.

**13. Dez.** Schiffflände beim Verkehrsbüro.  
 13.20 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr zum Stern-Rundgang.

## Dienstaggruppe 1

1 1/2 – 2 1/2 Stunden  
 Leitung  
 Lies Keller Telefon 312 70 10

**Geh-, Steh-,  
 Umsetzhilfen**

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke  
 Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus  
 st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
 061-322 02 02

# SENIORENSPORT

**14. Sept.** Bahnhof SBB  
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Lupsigen**. Wanderung über den Holzerberg nach **Seewen**.

**19. Okt.** Aeschenplatz  
12.20 Uhr Mit Tram 10 nach Dornach. Wanderung **Hochwald** – Gempen.

**16. Nov.** Bahnhof SBB  
12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr nach Gelterkinden. Wanderung **Buuseregg** – Buus.

**14. Dez.** Haltestelle Weilstr. (Tram 6)  
14.30 Uhr Wir wandern zum Rest. **Lange Erlen** mit anschliessendem Adventsfestli.

## Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Leitung

Martha Fischer

Telefon 281 23 88

**21. Sept.** Schalterhalle SBB  
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus nach **Magden**. Wanderung nach **Rheinfelden**.

**12. Okt.** Wanderroute im «Schwarzen Brätt» des Baslerstabs nachsehen.

**9. Nov.** Wanderroute im «Schwarzen Brätt» des Baslerstabs nachsehen.

**7. Dez.** Wanderroute im «Schwarzen Brätt» des Baslerstabs nachsehen.

## Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden

Leitung

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66  
wenn keine Antwort Telefon 036/53 17 76

**15. Sept.** Schalterhalle SBB  
10.25 Uhr Abfahrt 10.40 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto über Bretzwil nach Reigoldswil und der Gondelbahn zur **Wasserfalle** (Mittagessen). Wanderung nach Dürrenberg, mit dem Postauto nach **Waldenburg**. (Tourenänderung vorbehalten)

**13. Okt.** «Lägerli-Verkauf»!  
Statt wandern, helfen wir der Pro Senectute! Bitte melden Sie sich bei obiger Telefonnummer.

**27. Okt.** Schalterhalle SBB  
09.55 Uhr Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Anwil**. Wanderung nach **Wittsau** (Mittag) und weiter nach **Oberfrick**.

**10. Nov.** Dornach (10er-Tram)  
09.50 Uhr Abfahrt ab Aeschenplatz: 09.25 Uhr oder 09.35 Uhr (spätestens). Wir treffen uns also erst in **Dornach**. Bus-Abfahrt nach **Gempen**: 10.00 Uhr. Wanderung nach Büren (Mittag) und über Chlekkenberg nach Ziefen.

**24. Nov.** Schalterhalle SBB  
09.40 Uhr Abfahrt 09.51 Uhr nach Sissach. Mit dem Bus nach **Tenniken**. Wanderung zum Leuenberg (Mittag) und hinunter nach **Hölstein**.

**8. Dez.** Schalterhalle SBB  
09.15 Uhr Abfahrt 09.30 Uhr nach **Gelterkinden** und mit dem Bus nach Waldegg. Wanderung zur Rickenbacher-Höhe und hinunter nach **Buus** (Mittag). Weiter nach Mairsprach und mit dem Bus nach Rheinfelden.

**22. Dez.** **Weihnachtsfestli!**  
**Anmeldung bis 20. Dezember** unter obiger Telefon-Nummer da beschränkte Platzzahl.

## Mittwochgruppe 2

2 – 2 1/2 Stunden

Leitung

Lilly und Willy Klossner

Telefon 601 00 74

Liliane Ottenburg

Telefon 691 70 69

Juliette Kieffer

Telefon 601 68 09

**15. Sept.** Aeschenplatz (10er-Tram)  
11.45 Uhr Abfahrt nach Dornach, mit Postauto (Abfahrt 12.20 Uhr) nach **Hochwald**. Wanderung nach **Münchenstein**.

Leitung L. Ottenburg und J. Kieffer

**29. Sept.** Schalterhalle SBB  
12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Rheinfelden/**Zuzgen**. Wanderung über Hardhöf – Schlegel nach **Buus**.

Leitung L. und W. Klossner

**20. Okt.** Schalterhalle SBB  
12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Frick/**Zeihen**. Wanderung über Oberzeihen – **Sulzbann** nach **Densbüren**.

Leitung L. und W. Klossner

**27. Okt.** Schalterhalle SBB  
11.55 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach Grellingen, mit dem Bus nach **Seewen**. Abwechslungsreiche Wanderung vorbei am Baslerweiher nach **Reigoldswil**.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

**10. Nov.** Schalterhalle SBB  
12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen/**Fehren**. Wanderung über Littstel – Ischlag nach **Zwingen**.

Leitung L. und W. Klossner

**24. Nov.** Schalterhalle SBB  
12.05 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit dem Bus nach **Büsserach**. Schöne Wanderung über Fehren und Meltingen nach **Zullwil**.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

**15. Dez.** Aeschenplatz Haltestelle  
13.40 Uhr 70er-Bus. Abfahrt 13.48 Uhr zum **Adventsbummel**.

Zum Abschluss unseres gemeinsamen Wanderjahres anschliessend kleine **Adventsfeier**.

**Anmeldung** bis 13. Dez. an Leitung unter obiger Telefonnummer

Leitung L. und W. Klossner

**29. Dez.** Endstation 14er-Tram  
13.00 Uhr Kleinhüningen  
Gemütliche Wanderung der Wiese entlang nach **Riehen Dorf**.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

## Donnerstaggruppe

4 – 5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener

Telefon 601 19 54

und weitere LeiterInnen

**9. Sept.** Schalterhalle SBB  
08.40 Uhr Abfahrt 08.58 Uhr nach Laufen und mit Bus nach **Nunningen**. Wanderung Ruine Gilgenberg – Meltingerberg – Chäsel – Fehren – Chaltbrunnental – **Grellingen**. (Rucksackverpflegung)

Leitung H. Breil

**16. Sept.** Riehen-Grenze  
08.20 Uhr Abfahrt 08.30 Uhr mit Bus bis Fachklinik. Wanderung über den Bad. Blauen nach **Kandern**. (Rucksackverpflegung). DM und ID-Karte nicht vergessen.

Leitung H. Dürrenberger

**Bade-, Duschen-,  
Toilettenhilfen**

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

sanitätshaus  
st. johann



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02

# SENIORENSPORT

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am 15.9. ab 14.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

**23. Sept.** 06.50 Uhr Schalterhalle SBB  
Abfahrt 07.14 Uhr nach **Eglisau**.  
Wanderung Rüdlingen – **Buchberg**. (Rucksackverpflegung; bei schlechtem Wetter Einkehrmöglichkeit).  
Leitung M. Lüdi und T. Fingerlin

**30. Sept.** 08.00 Uhr Schalterhalle SBB  
Abfahrt 08.23 Uhr nach Moutier – **Gänsbrunnen**.  
Wanderung Balmberg – Schmiedenmatt – Eisenhammer (PTT-Station). Rucksackverpflegung.  
Leitung M. Burgener  
Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am 29.9. ab 14.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

**9.–16. Okt.** Wanderwoche in **Locarno**.

**21. Okt.** 08.00 Uhr Bahnhof SBB  
Abfahrt 08.23 Uhr nach Delsberg – **Glovelier**. Wanderung Glovelier – La Combe – Montfaucon (Rucksackverpflegung od. Rest.). Ausstiegsmöglichkeit nach 3 Std.  
Leitung M. Lüdi, T. Fingerlin

**28. Okt.** 08.15 Uhr Bahnhof SBB  
Abfahrt 08.30 Uhr nach Gelterkinden mit Bus nach **Rothenfluh**. Wanderung Roti Flue – Hemmiken – Junkerschloss – **Gelterkinden** (Rucksackverpflegung od. Rest.). Ausstiegsmöglichkeit in Hemmiken.  
Leitung M. Burgener

**4. Nov.** 09.00 Uhr Tramstation Aesch  
Wanderung **Hochwald** – Büren – Nuglar – **Liestal**. Einkehrmöglichkeit und Ausstiegsmöglichkeit  
Leitung A. Dill, K. Oes

**11. Nov.** 08.40 Uhr Bahnhof SBB  
Abfahrt 08.51 Uhr nach Liestal mit Bus nach Windentalhöhe. Wanderung **Chapf** – Ruine Altenberg – Giebenach – **Rheinfelden**.  
Leitung M. Burgener

**18. Nov.** 08.00 Uhr Bahnhof SBB  
Abfahrt 08.23 Uhr nach Delsberg. Wanderung **Les Vorbourges**

(Soyhières – Delsberg – Convelon). Einkehrmöglichkeit und Ausstiegsmöglichkeit in Delsberg.  
Leitung M. Lüdi, T. Fingerlin

**25. Nov.** 08.40 Uhr Bahnhof SBB  
Abfahrt 08.51 Uhr nach Sissach mit Bus nach **Eptingen**. Wanderung Oberbölchen – Chall – Rest. Schmutzberg – Laufmatt – Dielenberg – **Buckten**.  
Leitung H. Breil

Wir wandern auch im Winter jeden Donnerstag. Tel. 216 32 16 gibt jeweils am Mittwoch ab 12.00–18.00 Uhr den Treffpunkt bekannt.

## Freitaggruppe 1

2 Stunden  
Leitung Annemarie Zurflüh Telefon 312 09 15

**24. Sept.** 11.55 Uhr Schalterhalle SBB  
Abfahrt 12.08 Uhr nach Zwingen, mit Bus nach **Blauen**. Wanderung Chleiblaunen – Bodenried – Chlus – **Blauen**.

**15. Okt.** 12.35 Uhr Schalterhalle SBB  
Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Bus nach **Wittinsburg**. Wanderung nach Gisiberg – **Tenniken**.

**12. Nov.** 12.35 Uhr Schalterhalle SBB  
Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Bus nach Lupsingen. Wanderung nach Remischberg – Hagen – Cholerhof – **Büren**.

**10. Dez.** 12.35 Uhr Aeschenplatz, Tram 11  
Abfahrt 12.45 Uhr nach Neumünchenstein. Adventsbummel nach Predigerholz – **Reinach**.

## Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden  
Leitung Alice Weber Telefon 61 56 94  
Trudy Kaufmann Telefon 421 50 05

**3. Sept.** 12.15 Uhr Schalterhalle SBB  
Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus nach **Kilchberg**. Wanderung nach **Rünenberg**.

**17. Sept.** 12.15 Uhr Schalterhalle SBB  
Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus zur **Waldegg**. Wanderung über Staufenhof nach **Wintersingen**.

**1. Okt.** 12.10 Uhr Aeschenplatz (70er-Bus)  
Abfahrt 12.18 Uhr nach Bubendorf, mit Bus nach **Titterten**. Wanderung Liederswil – am Weigist-Bächli entlang nach **Oberdorf**.

**22. Okt.** 12.00 Uhr Theater (10er-Tram)  
Abfahrt 12.09 Uhr nach Flüh, mit Bus nach **Burg**. Wanderung nach Friedhof – **Metzerlen**.

**5. Nov.** 12.40 Uhr Theater (10er-Tram)  
Abfahrt 12.49 Uhr nach Flüh, mit Bus nach **Mariastein**. Wanderung Tannwald – Landskron – **Flüh**. ID-Karte mitnehmen.

**19. Nov.** 13.05 Uhr Bettingerstrasse (6er-Tram Richtung Riehen).  
Abfahrt 13.15 Uhr nach Bettingen – **Chrischona**. Wanderung Rührberg – **Inzlingen**. DM und ID-Karte mitnehmen.

**3. Dez.** 12.55 Uhr Aeschenplatz (10er-Tram)  
Abfahrt 13.05 Uhr nach Hofmatt. Wanderung **Münchenstein** – Aubrücke – in den schönen Auwald – **Dornach**.

**17. Dez.** 12.40 Uhr Theater (10er-Tram)  
Abfahrt 12.49 Uhr nach **Metzerlen**. Adventsbummel, anschl. Weihnachtsfeier.

## Sonstagsgruppe

2–2½ Stunden  
Diverse LeiterInnen

**26. Sept.** 11.10 Uhr Bahnhof SBB  
Abfahrt 11.23 Uhr nach Laufen, mit dem Bus nach **Bärschwil**. Wanderung über Jägerhütte (kleines Picknick) nach **Liesberg**.  
Leitung L. Keller, Telefon 312 70 10

**17. Okt.** 12.00 Uhr Bahnhof SBB  
Abfahrt 12.11 Uhr (Schnellzug) nach **Gelterkinden**. Wanderung Frenkleten – Gelterkinderberg – **Rünenberg**. Rückweg: Abstieg nach Tecknau oder Bus.  
Leitung R. Müry, Telefon 311 41 56

**14. Nov.** 12.35 Uhr Schalterhalle SBB  
Abfahrt 12.49 Uhr nach Rheinfelden/**Zeiningen**. Wanderung über Kymshof nach **Rheinfelden**.  
Leitung L. und W. Klossner, Tel. 601 00 74

**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