

Seniorenport

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 4

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

Mittwoch

Zeit 10.30 – 11.20 Uhr
Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung Pamela Banner
Stufe Mittelstufe

Zeit 14.00 – 14.50 Uhr
Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung Mollie Ammann
Stufe Oberstufe

Freitag

Zeit 09.45 – 10.35 Uhr
Ort Alterssiedlung, Bachofenstrasse 1
Leitung Mollie Ammann
Stufe Mittelstufe

Französisch

Montag

Zeit 08.10 – 09.00 Uhr
Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung Jacqueline Weissenberger
Stufe Mittelstufe

Zeit 09.00 – 09.50 Uhr
Ort Luftgässlein 3
Leitung Eva Surbeck
Stufe Mittelstufe

Zeit 10.30 – 11.20 Uhr
Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung Jacqueline Weissenberger
Stufe Konversation

Dienstag

Zeit 15.00 – 15.50 Uhr
Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung Francine Hanselmann
Stufe fortgeschrittene AnfängerInnen

Donnerstag

Zeit 08.45 – 09.35 Uhr
Ort Luftgässlein 3
Leitung Eva Surbeck
Stufe Mittelstufe

Italienisch

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 09.00 – 09.50 Uhr
Ort Luftgässlein 3
Leitung Maria Billari
Stufe Mittelstufe

Spanisch

Donnerstag

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

Neue Anfängerkurse

Auf Januar 94 planen wir neue Anfängerkurse in: Englisch, Italienisch, Lateinisch

Spezialangebote

Club de Conversation française, English Conversation Club, Latein, Altgriechisch

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 3 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)

Davidsbodenstrasse 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

Laufenstrasse 46

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

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 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr

Weiheweg 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, 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

Weiheweg 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, 4. Januar – 15. März
Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse
vis-à-vis Taxistand Riehenring
08.45 Uhr Gartenstrasse
(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, 4. Januar – 1. März,
ohne 22. Februar (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

SENIORENSPORT

Rücken/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

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

| | |
|-----------|---|
| Datum | Dienstag, 4. Januar – 1. März, ohne 22. Februar (8x) |
| Zeit | 10.15 – 11.00 Uhr |
| Ort | Schwimmbecken des Kantospitals, 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

St. 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

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. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde.

Datum **Freitag, 14. Januar**

Zeit 09.30 Uhr

Ort Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Leitung S. Bolliger, M. Heuss

Datum **Freitag, 21. Januar**

Zeit 15.00 Uhr

Ort Alterszentrum Alban-Breite

Zürcherstrasse 143

Leitung E. Mollenkopf

Datum **Montag, 7. März**

Zeit 09.30 Uhr

Ort Betagtenzentr. Zum Wasserturm

Giornicostrasse 144

Leitung J. Löbb, E. Schütze

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, 11. Januar – 22. März, ohne 22. Februar (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, 7. Januar – 25. März ohne 18. und 25. Februar (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, 12. Januar – 30. März, ohne 16. und 23. Februar (10x)

Zeit 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaak Iselin-Schulhaus)

Leitung Hilda Iselin

Kosten Fr. 50.–

Anmeldung erforderlich

GroKi-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 – 16.50 Uhr mit Babysitter
16.50 – 17.40 Uhr ohne Babysitter

Ort Isaak Iselin-Schulhaus

Hagentalerstr. 46/Obere Turnhalle (Ecke Strassburgerallee)

Leitung Dorothee Siefert

Anmeldung nicht 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, 13. Januar – 24. März, ohne 24. Februar (10x)

Zeit 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion

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

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, 3. Februar–24. März, ohne 24. Februar (7x)
Zeit 09.00 Uhr Grundkurs
10.00 Uhr Fortsetzungskurs
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung Carmen Siegrist
Kosten Fr. 70.–
Anmeldung erforderlich

Minitennis

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

Ort **Saalbau Rhyпарк**,
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 und 10.15 Uhr
Mülhauserstrasse 17
Leitung Eva Guiglia
Ausrüstung Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung erforderlich

Tischtennis

Ort **Kirchgemeindehaus Matt-
häus**,
Tag/Zeit Donnerstag 09.00 Uhr
Klybeckstrasse 95
Ort **Lukas-Saal der Schmiede-
zunft**
Tag/Zeit Freitag, 14.30 Uhr
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 – Freitag vormittags
Spielort Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf
Kosten Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 250.– (Oktober – 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 Minuten 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 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.
Ort

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 einwöchige Skiwanderwochen durchgeführt.

Anmeldung erforderlich
Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

Alpinski fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneebedingungen.
Ski-Alpin-Woche in Adelboden vom 23.1. – 30.1.94

Anmeldung erforderlich
Auskunft Marcel Senn, Telefon 601 61 59

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriedenstrasse 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. Saisonstart April 1994. Detailprogramm im nächsten Akzent.

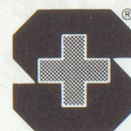
Anmeldung nicht erforderlich.

Verantwortlicher für die Velotouren:
Fritz Landerer, Telefon 43 71 54.

**Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen**

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

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!). Wiederbeginn im Frühjahr 1994. Nähere Angaben im nächsten **Akzént**.

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 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 |

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

31. Jan. Schalterhalle SBB
11.35 Uhr Abfahrt 11.49 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus bis **Wegenstetten**. Wanderung zum Flugplatz Schupfart – Schupfart – Wendelhof nach **Gipf-Oberfrick**.

28. Feb. Schalterhalle SBB
11.40 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Liestal, mit dem Waldenburgerli bis **Station Lampenberg**. Wanderung über Ramlinsburg – Landschachen – Galms nach **Liestal**.

28. März Schalterhalle SBB
11.30 Uhr Abfahrt 11.42 Uhr nach Laufen, mit Bus bis **Blauen**. Wanderung über Blauen-Blatten – Chlusberg nach **Aesch**.

Dienstaggruppe 1

1 1/2 – 2 Stunden

Leitung

Lies Keller Telefon 312 70 10

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

18. Jan. Haltestelle Theater (Tram 10)
13.05 Uhr Abfahrt 13.18 Uhr nach **Flüh**. Gemütliche Wanderung nach **Ettingen**.

15. Feb. Bahnhof SBB
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto (72) nach **Seltisberg**. Wanderung nach **Liestal**.

15. März Aeschenplatz (Tram 10–Dornach)
13.05 Uhr Abfahrt 13.15 Uhr nach **«Neue Welt»**. Wanderung über die Rütihard nach **MuttENZ**.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Leitung

Martha Fischer Telefon 281 23 88

7. Dez. Haltestelle Neubad (Tram 8)
13.00 Uhr Nach kurzer Wanderung suchen wir den «Niggi-Näggi».

4. Jan. Haltestelle St. Jakob
13.00 Uhr (Tram 14 oder Bus 36) bei der **Sporthalle**. Wanderung der Birs entlang nach **Münchenstein**.

8. Feb. Aeschenplatz (Tram 10)
12.40 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach **Münchenstein** (Brown Boveri). Wanderung Elsa Heierle-Weg nach **Arlesheim**.

8. März Badisch Bahnhof (Schalterhalle)
12.30 Uhr Abfahrt 13.02 Uhr nach **Efringen** (Kollektivbillett). Wanderung dem Rhein entlang. ID-Karte und DM nicht vergessen!

Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden

Leitung

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

8. Dez. Schalterhalle SBB
09.15 Uhr Abfahrt 09.30 Uhr nach **Gelter-**

kinder und mit dem Bus nach **Waldegg**.

Wanderung zur Rickenbacher-Höhe und hinunter nach **Buus** (Mittag).

Weiter nach Maisprach und mit dem Bus nach **Rheinfelden**.

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

5. Jan. Heuwaage (Tram 10)
09.40 Uhr Abfahrt nach **Flüh**. Wanderung um den Bättwilerberg nach **Hofstetten** (Mittag). Weiter über Fürstenstein nach **Ettingen**.

19. Jan. Schalterhalle SBB
10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach **Liestal**, mit dem Bus zum Stächpalmehegli. Wanderung zum **Nusshof** (Mittag) und hinunter nach **Magden**.

2. Feb. Schalterhalle SBB
09.15 Uhr Abfahrt 09.30 Uhr nach Gelterkinder und mit dem Bus nach **Oltingen**. Wanderung nach **Zeglingen** (Mittag) und über Häfelfingen nach **Buckten**.

16. Feb. Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)
09.35 Uhr Abfahrt 09.45 Uhr nach **Reigoldswil**. Wanderung nach **Lauwil** (Mittag). Danach weiter nach Bretzwil und per Postauto nach **Grellingen**.

9. März Schalterhalle SBB
09.35 Uhr Abfahrt 09.49 Uhr nach **Frick**. Wanderung nach **Ittenthal** (Mittag) und weiter über den Sulzerberg nach **Sulz**.

23. März Aeschenplatz (Tram 11)
09.05 Uhr Abfahrt 09.17 Uhr nach Aesch, und mit Bus nach **Pfeffingen**. Wanderung nach **Nenzlingen** (Mittag). Weiter über Blaue Blatte nach **Ettingen**.

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

**Bade-, Duschen-,
Toilettenhilfen**

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

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

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

Zum Abschluss unseres gemeinsamen Wanderjahres anschliessend kleine Adventsfeier.

Anmeldung bis 13. Dezember über Telefon-Nummer 601 00 74. L. und W. Klossner

Leitung

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

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

12. Jan. Schalterhalle SBB
12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach Laufenburg/**Mettau**. Wanderung über Etzgen – Rheinsulz nach **Laufenburg**.

Leitung L. u. W. Klossner

26. Jan. Schalterhalle SBB
12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Fehren**. Vielseitige Wanderung nach **Zwingen**.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

16. Feb. Theater (Tramhaltestelle)
12.40 Uhr Abfahrt 12.48 Uhr nach Flüh/**Metzerlen**. Wanderung über **Rotberg** – Radmer nach **Ettingen**.

Leitung L. u. W. Klossner

23. Feb. Schalterhalle SBB
11.40 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Liestal, mit der Waldenburgerbahn nach Lampenberg-Station und mit dem Postauto nach **Lampenberg-Dorf**. Interessante Wanderung nach **Bubendorf**.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

16. März Schalterhalle SBB
11.55 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach Grellingen/**Seetalhöhe**. Wanderung über Bergmatt – Duggingen nach **Aesch**.

Leitung L. u. W. Klossner

30. März Schalterhalle SBB
11.35 Uhr Abfahrt 11.49 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung über Olsberg nach **Arisdorf**.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

Donnerstagsgruppe

4 – 5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener Telefon 601 19 54
und weitere LeiterInnen

Wanderungen auch im Winter jeden Donners- tag.

Telefon 261 32 16 gibt jeweils am Mittwoch von 12.00 – 18.00 Uhr den Treffpunkt bekannt.

Freitaggruppe 1

2 Stunden

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

10. Dez. Aeschenplatz, (Tram 11)
12.35 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach **Neu- münchenstein**. Adventsbummel nach Prediger- holz – **Reinach**.

7. Jan. Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Arisdorf**. Wanderung über Stift – Olsberg – Niderwald nach **Magden**.

4. Feb. Haltestelle Theater (Tram 10)
13.00 Uhr Abfahrt 13.08 Uhr nach **Therwil**. Wanderung über Känelmatt – Hochfeld – Rebgarten zurück nach **Therwil**.

4. März Schalterhalle SBB
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Lampenberg**. Wanderung über Obetsmatt- Grüttsch nach **Titterten**.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Leitung

Alice Weber Telefon 61 56 94
Trudy Kaufmann Telefon 421 50 05

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

17. Dez. Theater (10er-Tram)
12.40 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach **Metzer- len**. Adventsbummel, anschlies- send Weihnachtsfeier.

14. Jan. Schalterhalle SBB
11.55 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach Grellin-

gen, mit Postauto bis **Pony- Ranch**. Wanderung neuer Weg nach **Seewen**.

28. Jan. Haltestelle Theater (10er-Tram)
12.50 Uhr Abfahrt 13.00 Uhr nach **Flüh**. Wanderung nach **Biel-Benken**.

11. Feb. Schalterhalle SBB
13.15 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr nach **Fren- kendorf**. Wanderung Schönthal an der Ergolz zum Hülftbächli – Egg – **Frenkendorf**.

25. Feb. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Bus nach **Füllinsdorf**. Wanderung nach Hinterberg – Holden – **Arisdorf**.

11. März Aeschenplatz (15er-Tram)
12.25 Uhr Abfahrt 12.37 Uhr nach **Bruderholz**-Endstation. Wanderung über Predigerhof – Froloo nach **Oberwil**.

25. März Schalterhalle SBB
12.30 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach **Sissach**, mit Postauto nach **Nusshof- Dorf**. Wanderung Fuchslweg – **Hersberg**.

Sonntagsgruppe

2 – 2 1/2 Stunden

Diverse LeiterInnen

9. Jan. Neuweilerstrasse
11.50 Uhr (Endstation 8er-Tram) Abmarsch 12.00 Uhr zum **All- schwilerweiher** – Herzogen- matt – Paradieshof – Oserdenk- mal – **Biel-Benken** (ca. 2 1/4 Std.). Rita Waech, Telefon 281 33 94

Leitung

27. Feb. Bahnhof SBB
12.40 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr (Schnellzug) nach Rheinfelden, mit Postauto nach **Hellikon**. Wanderung über den Looberg nach **Zeiningen**. Lies Keller, Telefon 312 70 10

Leitung

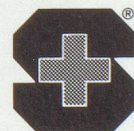
20. März Riehen-Grenze (Deutsche Seite)
11.45 Uhr Abfahrt 11.58 Uhr mit Bus nach Lössach/**Hauingen**. Wanderung Hohe Strasse – Hexenbrünneli – **Rechberg** (Ein- kehr) – **Hauingen**. Pass und DM mitnehmen (ca. 2 1/2 Std.). Rita Müry, Telefon 311 41 56

Leitung

**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