Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1995-1996)

Heft: 3

Rubrik: Seniorensport

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: 17.07.2025

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

Donnerstag

Zeit	10.30–11.45 Uhr
Ort	Brüglingerstrasse 113
Leitung	Monique Mattarelli
Kosten	Fr. 100.– für 10 x 1½ Lektionen
Kursbeginn	19. Oktober

Deutsch für Fremdsprachige

Grundstufe für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ein wenig Vorkenntnissen.
Einfache Konversation in kleinem Kreis, in entspannter Atmosphäre. Wir lernen, uns in Alltagssituationen auszudrücken.

Montag

Zeit	15.15–16.30 Uhr
Ort	Luftgässlein 3, Kursraum
Leitung	Erna Widmer
Kosten	Fr. 220.– für 20 x 1½ Lektionen
Kursbeginn	16. Oktober

Polnisch für AnfängerInnen

Dienstag

Zeit	13.30–14.45 Uhr
Ort	Brüglingerstrasse 113
Leitung	Ella Kuc
Kosten	Fr. 220.– für 20 x 1½ Lektionen
Kursbeginn	17. Oktober

Latein für Fortgeschrittene

Donnerstag

Zeit	9.30–10.45 Uhr
Ort	Luftgässlein 3, Kursraum
Leitung	Manfred Hauser
Kosten	Fr. 160.– für 15 x 1½ Lektionen
Kursbeginn	19. Oktober

Weitere Spezialangebote

English Conversation Club, Russisch

Information und Anmeldung für alle Kurse:
Montag – Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr am Luftgässlein 3 oder über Telefon 272 30 71

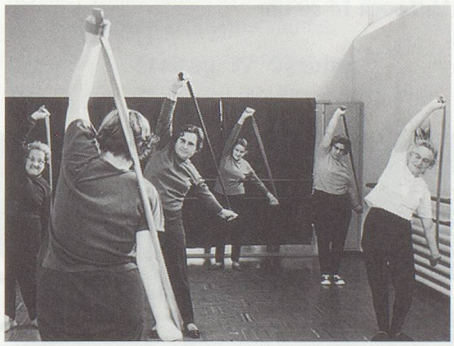
Seniorensport

Unfallversicherung

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während den Sportlektionen sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert.
Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

Gym 60-Turnen

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



Halbjahres-Abonnement Fr. 75.–

Grossbasel

Christoph-Merian-Schulhaus
Emanuel-Büchel-Strasse 45
Montag 16.30 Uhr (Frauen)
Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung
Dienstag 09.00, 10.00 Uhr
Gotthelfschulhaus
Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag 16.45 Uhr (Männer)
Missionshaus-Turnhalle
Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 Uhr
Neubadschulhaus
Marschalkenstrasse 120
Turnhalle Ost: Montag 17.00 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 und 10.00 Uhr
Diakonissen-Schwesternhaus
Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66
Montag 14.15 Uhr
Bettingen Schulhaus-Turnhalle
Mittwoch 14.30 Uhr

Seniorenturnen

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).
Anmeldung nicht erforderlich

Halbjahres-Abonnement Fr. 75.–

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim
Laupenring 40
Dienstag 14.00 Uhr
St. Anton Pfarreiheim
Kannenfeldstrasse 35
Montag 14.00 Uhr, 15.00 Uhr
Dienstag 14.30 Uhr
Don Bosco Pfarreiheim
Waldenburgerstrasse 32
Dienstag 14.30 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr
Eglise française
Holbeinplatz 7
Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen)
Groupe de langue française
Lundi 9.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h
Gundeldingerhof Alterssiedlung
Bruderholzweg 3
Mittwoch 09.00 Uhr
St. Johannes Gemeindehaus
Am Krayenrain 24
Dienstag 14.30 Uhr
St. Leonhard Alterssiedlung
Schweizergasse 23
Freitag 14.30 Uhr
Oekolampad Gemeindehaus
Allschwilerplatz 22
Dienstag 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

Petersgemeinde
Klingelbergstrasse 57
Montag 14.45 Uhr
Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung
Dienstag 09.00 Uhr
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)
Providentiasaal Heiliggeist
Laufenstrasse 46
Mittwoch 14.30 Uhr
Radsporthalle
Luzernerringbrücke
Dienstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Saal am Dych
Redingstrasse/Gellertstrasse 151
Dienstag 09.30 Uhr
Stephanus Gemeindehaus
Furkastrasse 12
Dienstag 14.00 Uhr
Thomaskirche
Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag 15.00 Uhr
Tituskirche
Im Tiefen Boden 75
Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr
Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr
Wibrandishaus Alterssiedlung
Allschwilerplatz 9
Donnerstag 09.45 Uhr
Wilhelm-Klein-Strasse 19
Alterssiedlung
Donnerstag 14.30 Uhr
Zum Wasserturm
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Donnerstag 09.30 Uhr
Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 08.30 Uhr, 10.00 Uhr
Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei
Lindenberg 12
Dienstag 09.30 Uhr

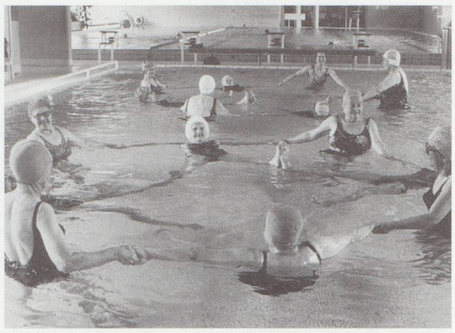
Claraspital-Turnhalle
Kleinriehenstrasse 79
Montag 15.30 Uhr
Glaibasel Altersheim
Sperrstrasse 100
Donnerstag 14.30 Uhr
Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Montag 14.00 Uhr
Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr
St. Markus Gemeindehaus
Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag 09.30 Uhr
St. Matthäus Gemeindehaus
Klybeckstrasse 95
Montag 09.30 Uhr, 15.00 Uhr
Dienstag 09.30 Uhr (Männer)
Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10, Saal
Freitag 09.30 Uhr
St. Theodor Gemeindehaus
Claragraben 43
Mittwoch 14.15 Uhr
Donnerstag 09.00 Uhr
Wesleyhaus Alterssiedlung
Hammerstrasse 88
Montag 16.00 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus
Keltenweg 41
Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)
Diakonissen-Schwesternhaus
Schützengasse 66
Mittwoch 09.30 Uhr
St. Franziskus Pfarreiheim
Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 09.00 Uhr
Kornfeldkirche
Kornfeldstrasse 51
Dienstag 15.00 Uhr
Bettingen Schulhaus
Mehrzweckraum
Mittwoch 14.30 Uhr

Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Anmeldung nicht erforderlich



Halbjahres-Abonnement:

Januar – Juni 1995	Fr. 115.–	(23 Wochen)
Juli – Dezember 1995	Fr. 85.–	(17 Wochen)
Einzeleintritt	Fr. 8.–	

Grossbasel

Dalbehof
Kapellenstrasse 17

Montag	09.30 Uhr (besetzt)
	10.15 Uhr (besetzt)
Dienstag	09.00 Uhr (besetzt)
	09.45 Uhr
Donnerstag	14.00 Uhr (besetzt)

Kantonsspital
Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)

Mittwoch	09.00 Uhr, 09.45 Uhr
	14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43

Montag	09.30 Uhr, 10.15 Uhr
	14.00 Uhr, 14.45 Uhr
	15.30 Uhr, 16.15 Uhr
Dienstag	08.30 Uhr, 09.15 Uhr
	14.00 Uhr
Mittwoch	14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Kleinbasel

Bläsischulhaus
Eingang Müllheimerstrasse
Dienstag 16.30 Uhr
Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr
(*Wassertiefe 2m)

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

Kurzentrum Rheinfelden

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

Daten	**Dienstag, 3. Oktober – 12. Dezember**
Abfahrtszeiten	08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring 08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)
Kosten	pro Mal: Fr. 11.– Eintritt und Fr. 10.– Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)
Anmeldung	nicht erforderlich

Volkstanzen

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

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

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum
Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus
Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 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
Bluttrainweg 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. Das fröhliche, gemeinsame Tanzen klingt noch lange nach. Probieren Sie es aus! In allen unseren Volkstanzgruppen sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde.

Datum	**Freitag, 27. Oktober**
Zeit	15.00–16.00 Uhr
Ort	Stephanus Kirchgemeindehaus Furkastrasse 12
Leitung	E. Appenzeller, L. Herrmann

Datum	**Montag, 6. November**
Zeit	09.30–10.30 Uhr
Ort	Alterszentrum Zum Wasserturm Giornicostrasse 144
Leitung	H. Löbb, E. Schütze

Datum	**Freitag, 17. November**
Zeit	15.00–16.00 Uhr
Ort	Alterszentrum Alban-Breite Zürcherstrasse 143
Leitung	E. Mollenkopf

Datum	**Freitag, 24. November**
Zeit	09.30–10.30 Uhr
Ort	Haus zum Wendelin Inzlingerstrasse 50
Leitung	Y. Knöri, U. Stalder
Anmeldung	nicht erforderlich
Mitnehmen	Bequeme, flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe)

NEU: Round Dances

Round Dances sind Paartänze aus Amerika mit vorgeschriebenen Figurenfolgen im Twostep- und Walzerrhythmus. Sie stammen teilweise aus der Volkstanz-Tradition, teilweise aus dem Gesellschaftstanz (Old Time Tänze).
Im Kurs lernen wir die Figurenfolgen Schritt für Schritt. Zur Auflockerung und zum Vergnügen tanzen wir passende Mixer.
Wenn Sie ein gutes Rhythmusgefühl und Freude an Paartänzen haben (auch Frauenpaare sind möglich), dann melden Sie sich allein oder mit PartnerIn an.

Daten	**Freitag, 27. Oktober – 8. Dezember** (6x ohne 17. November)
Zeit	14.30–16.00 Uhr
Ort	Brüglingerstrasse 113
Kleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe
Leitung	Susanne Bolliger Heuss
Kosten	Fr. 45.– (6x90 Min.)
Anmeldung	erforderlich

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.

Daten	**Dienstag, 17. Oktober – 19. Dezember (10x)**
Zeit	14.30–15.30 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.

Daten	**Freitag, 20. Oktober – 22. Dezember (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.

Daten	**Mittwoch, 25. Oktober – 13. Dezember (8x)**
Zeit	14.30–15.30 Uhr
Ort	Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaak-Iselin-Schulhaus)
Leitung	Hilda Jauslin
Kosten	Fr. 40.–
Anmeldung	erforderlich

NEU: Tai Chi Chuan für Anfänger

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System sanfter Körperübungen, die die Aufgabe haben, das Chi = die Lebensenergie zum Fliessen zu bringen und zu harmonisieren. Seine äussere Form sind fliessende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung, ausgeführt werden. Auf den Organismus wirken sie kräftigend, beugen Krankheiten vor und weisen meditative Wirkungen auf. Tai Chi Chuan ist aufgrund seiner sanften Bewegung geeignet für jedes Alter.

Daten	**Montag 23. Oktober – 11. Dezember (8x)**
Zeit	09.00–10.00 Uhr
Ort	Brüglingerstrasse 113
Leitung	Pascale Rosset
Kosten	Fr. 64.–
Anmeldung	erforderlich bis 16. Oktober

Selbstverteidigung

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

Grundkurs

Daten	**Donnerstag, 19. Oktober – 7. Dezember (8x)**
Zeit	09.00–10.30 Uhr
Ort	Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
Treffpunkt	08.45 Uhr beim Seiteneingang des Warenhauses «Rheinbrücke» an der Utengasse.
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 120.– (8x90 Min.)
Anmeldung	erforderlich

Aufbaukurs

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

Datum	**Mittwoch, 18. Oktober – 6. Dezember (8x)**
Zeit	09.15–10.15 Uhr
Ort	Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 80.– (8x60 Min.)
Anmeldung	erforderlich

Atemkurse

Eine gute Atemfunktion fördert unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und steigert somit unsere Gesundheit und Lebensqualität. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung sammeln wir Erfahrungen über unseren Atem.

Daten	**Montag, 16. Oktober – 18. Dezember (10x)**
Zeit	10.15–11.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 100.–

Daten	**Dienstag, 17. Oktober – 19. Dezember (10x)**
Zeit	15.15–16.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 100.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung	erforderlich

Tageskurs

Datum	Freitag, 27. Oktober
Zeit	09.00–12.30 Uhr und 15.00–16.30 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 75.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung	erforderlich bis 16. Oktober

Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Daten	**Donnerstag, 19. Oktober – 21. Dezember (10x)**
Zeit	09.00–10.00 Uhr / 10.00–11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 100.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken
Anmeldung	erforderlich

NEU: Atem, Bewegung und Musik

Aufbau und Erholung der vitalen Kräfte im ruhigen Üben und in Bewegung. Im spielerischen und tänzerischen Bewegen hilft die musikalische Begleitung am Klavier die Bewegungsabläufe unseren Bedürfnissen und Möglichkeiten gemäss zu gestalten.

Daten	**Mittwoch, 25. Oktober – 13. Dezember (8x)**
Zeit	09.30–11.00 Uhr
Ort	Entenweidsaal
Leitung	Sabina Bay
Kleidung	Gymnastikbekleidung
Kosten	Fr. 160.– (8x90 Min.)
Anmeldung	erforderlich

Corso di ginnastica

La Pro Senectute organizza nuovi corsi di ginnastica in lingua italiana per la terza età.

Quando	**giovedì, 19 ottobre – 21 dicembre (10x)**
Inizio	Da le 09.00 fino le 10.00
Dove	Brüglingerstrasse 113
Direttrice	Monique Mattarelli
Prezzo	Fr. 50.–
Iscrizione	necessario

Minitennis

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 und 10.00 Uhr
Ort	**St. Jakobshalle**
Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 100.– Juli – Dezember 1995 (17 Wochen)
Ausrüstung	Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung	erforderlich

Tischtennis

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

Tennis

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

Zeit	Montag bis Freitag vormittags
Spielort	**Tenniszentrum Bächliacker** Frenkendorf
Kosten	Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 250.– (Oktober bis April) Sommer ca. Fr. 155.– (April bis September)
Anmeldung	erforderlich

Kegeln

Wöchentlich, 14.30–17.30 Uhr
Auskunft über Ort und Wochentag bei:
Paul Häring, Telefon 601 66 26

Vita-Parcours

Quartals-Abonnement	**Fr. 40.–**
Halbjahres-Abonnement	**Fr. 70.–**
Einzelbeitrag	**Fr. 4.–**

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

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00–ca. 10.15 Uhr
Treffpunkt	um 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.
Kleidung	Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung.
Anmeldung	nicht erforderlich

Laufträff

Quartals-Abonnement	**Fr. 40.–**
Halbjahres-Abonnement	**Fr. 70.–**
Einzelbeitrag	**Fr. 4.–**

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

Kleidung	Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung.
Anmeldung	nicht erforderlich
Ort	**Allschwilerwald**
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00–ca. 10.15 Uhr
Treffpunkt	um 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.
	Oder
Ort	**Lange Erlen**
Tag/Zeit	Dienstag und Freitag 09.30–10.30 Uhr
Treffpunkt	Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei schwimmen zu lernen.

Daten	**Dienstag, 24. Oktober – 12. Dezember (8x)**
Zeit	11.00–11.45 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantonsspitals, 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.

Daten	**Dienstag, 24. Oktober – 12. Dezember (8x)**
Zeit	10.15–11.00 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	erforderlich

Walken

- Der Begriff für eine neue Sportart. Bedeutet «schnellstmögliches Marschieren» oder «sportliches Gehen», ist aber nicht zu verwechseln mit Wandern, Spazieren oder Gehen.
- Gelenkschonender und weniger erschöpfend als Jogging.
- Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit in einer Trainingseinheit.
- Eine Freiluftsportart, die in der Gruppe doppelten Spass macht und damit auch eine Bereicherung der zwischenmenschlichen Beziehungen.

Bekleidung	Komfortable Schuhe, in denen Sie sich wohl fühlen, bequeme Sportbekleidung
Zeit	Jeden Freitag, 09.00–10.00 Uhr Besammlung: 08.45 Uhr
Ort	Vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen).
Leitung	Vreni Glättli
Kosten	Fr. 4.– pro Mal
Anmeldung	nicht erforderlich

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung	erforderlich
Auskunft	Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

Skiturnen

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

Velofahren

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

Anmeldung	nicht erforderlich
Auskunft	Fritz Landerer, Telefon 381 71 54

Teilnehmerbeiträge

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

Mo 11.9.	Schorenweg 117
09.00 Uhr	(bei Sportplatz Schorenmatte)
ganztags	Der Wiese entlang nach Steinen 335 m ü. M. (Znüni) – Schlächtenhaus – Scheideck 541 m ü. M. – **Kandern** (Mittagessen) – Hammerstein – Binzen – Weil – Lange Erlen (ca. 60 km)
Leitung:	Godi Egloff

Do 21.9. Birsfelden/Endstation Tram 3
09.00 Uhr Schweizerhalle – Augst – Rheinfelden (Znüni) – Möhlin – Zuzgen – **Wegenstetten** (Mittagessen) – Ormalingen – Gelterkinden – Pratteln – St. Jakob (ca. 65 km)
ganztags
Leitung: Hugo Düblin

Mo 2.10. Schorenweg 117 (beim Sportplatz)
13.30 Uhr Lange Erlen – Thumringen – Lücke – **Oetlingen** – Haltingen – Lange Erlen (ca. 22 km)
Leitung Jean-Pierre Périsset

Do 12.10. Hegenheimerstrasse Alter Zoll
13.30 Uhr Hegenheim – **Hagenthal-le-Bas – Rest. Studerhof** – St. Blaise – Leymen – Binningen (ca. 30 km)
Leitung Hugo Düblin

Mo 23.10. Dorenbachcenter Binningen
13.30 Uhr Oberwil – Therwil – Ettingen – Aesch – **Dornach** – Rückweg der Birs entlang nach Münchenstein (ca. 25 km)
Leitung Kurt Knecht

Bergwanderungen

Von Mai bis Oktober. Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die problemlos 7 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (Zweitägige Dienstag/Mittwoch) durchgeführt.

Anmeldung erforderlich
Auskunft Delphine und Fritz Scotzniovsky, Telefon 313 26 09

Wandern

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

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag	Fr. 4.–
Quartalsbeitrag	Fr. 40.–
Semesterbeitrag	Fr. 70.–

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).
Mitnehmen Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt.

Montaggruppe

2½–3 Stunden
Leitung
Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67
Heidi Gunti Telefon 421 03 74
Rita Waech Telefon 281 33 94

25. Sept. Schalterhalle SBB
11.10 Uhr Abfahrt 11.23 Uhr nach Laufen und mit Bus bis **Liesberg-Dorf.** Wanderung über Huggerwald nach **Laufen.** Wanderzeit ca. 3 Std.

8.–13. Okt. Wanderferien in Kandersteg
Auskunft u. Anmeldung Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67

30. Okt. Schalterhalle SBB
11.25 Uhr Abfahrt 11.42 Uhr nach Grellingen und mit Bus bis **Nunningen.** Wanderung über Distel nach **Seewen.**

27. Nov. Aeschenplatz Tram 10
11.15 Uhr Abfahrt 11.25 Uhr nach Dornach und mit Bus bis **Gempen.** Wanderung über Stollenhäuser – Sulzchopf – **Pratteln.**

11. Dez. Schalterhalle SBB
10.30 Uhr Abfahrt ???, Auf Schusters Rappen! **Kosten: ca. Fr. 20.–** inkl. einfachem Mittagessen. Wanderschuhe, U-Abo und Halbtax-Abo mitnehmen.
Anmeldung bis spätestens 1. Dezember an Heidi Gunti, Telefon 421 03 74
(Teilnehmerzahl beschränkt)

Dienstaggruppe 1

1½–2 Stunden
Leitung
Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87
Esther Stauffer Telefon 271 76 16

12. Sept. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal. Umsteigen ins Waldenburgerli: 13.05 Uhr nach Lampenberg und mit Bus um 13.22 Uhr nach **Lampenberg Dorf.** Wanderung nach **Bubendorf** über Schloss Wildenstein.

24. Okt. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach **Laufen.** Wanderung nach Röschenz – **Laufen.**

21. Nov. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach **Laufen.** Wanderung nach Brislach – **Zwingen.**

19. Dez. Aeschenplatz (Bus 70)
12.35 Uhr Abfahrt 12.48 Uhr nach **Augst.** Wanderung nach **Füllinsdorf (Schönthal).**

Dienstaggruppe 2

2–2½ Stunden
Leitung
Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74

3. Okt. Schalterhalle SBB
10.20 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach **Gelterkinden/Mooshof.** Wanderung Anwilerweiher – **Rothenfluh.**

7. Nov. Schalterhalle SBB
11.20 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach **Sissach/Nusshof.** Wanderung Chienberg – **Gelterkinden.**

5. Dez. Schalterhalle SBB
11.20 Uhr Abfahrt 11.35 Uhr nach **Möhlin/Wallbach.** Wanderung Römische Warte – **Riburg.**

Mittwochgruppe 1

2½–3 Stunden
Leitung
Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

13. Sept. Schalterhalle SBB
09.15 Uhr Abfahrt 09.34 Uhr nach Stein. Wanderung am Rhein entlang nach **Wallbach** (Mittag). Zum zweiten Teil der Wanderung fahren wir mit dem Bus nach Möhlin. Von dort wandern wir durch den Wald zum Rhein hinunter bis **Rheinfelden.**

4. Okt. Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)
09.30 Uhr Abfahrt 09.48 Uhr nach **Arboldswil.** Wanderung über Titterten nach Oberdorf (Mittag) und weiter der vorderen Frenke entlang nach **Hölstein.**

18. Okt. Montag, 16. und Dienstag, 17. Oktober gibt Telefon 481 45 66 bekannt, wo und wann wir uns treffen.

8. Nov. Schalterhalle SBB
10.00 Uhr Abfahrt 10.15 Uhr nach **Mumpf.** Wir wandern nach Obermumpf (Mittag) und weiter Richtung Schupfart, über Sichternhof hinunter nach Münchwilen – **Stein.**

22. Nov. Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)
09.00 Uhr Abfahrt nach **Reigoldswil.** Wanderung nach Lauwil (Mittag) und weiter bis **Bretzwil.**

6. Dez. Schalterhalle SBB
09.15 Uhr Abfahrt 09.30 Uhr nach **Gelterkinden/Waldegg.** Wanderung über Rickenbacher-Höchi nach Maisprach (Mittag) und weiter bis **Magden**, eventuell bis **Rheinfelden.**

20. Dez. Birsfelden/Hard (Endstation Tram 3)
15.00 Uhr Kleine Wanderung mit anschliessendem Weihnachtsfestli.
Anmeldung bitte bis spätestens Dienstag, 19. Dezember (Platzzahl beschränkt).

Mittwochgruppe 2

2 – 2¾ Stunden
Leitung
Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74
Liliane Ottenburg Telefon 691 70 69
Juliette Kieffer Telefon 601 68 09

13. Sept. Schalterhalle SBB
10.00 Uhr 10.11 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden/**Salhöhe.** Wanderung über Morbachweid-Egg nach **Anwil.** Einkehr. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Wanderzeit ca. 2¼ Std.
Leitung L. und W. Klossner

27. Sept. Schalterhalle SBB
11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach **Gelterkinden.** Mühelose Wanderung nach **Maisprach.**
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

18. Okt. Schalterhalle SBB
11.00 Uhr Abfahrt 11.15 Uhr nach **Laufenburg/Sulz.** Wanderung Sulzerberg – Wettacher – **Hornussen.**
Leitung L. und W. Klossner

25. Okt. Schalterhalle SBB
11.30 Uhr Abfahrt 11.42 Uhr nach Laufen, mit Postauto (Abfahrt 12.18 Uhr) nach **Röschenz.** Wanderung über Schützenebnet und Dorfhollen nach **Kleinlützel.**
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

15. Nov. Schalterhalle SBB
12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach **Liestal/Hersberg.** Wanderung Dornhof – Schönenberg – **Rheinfelden.**
Leitung L. und W. Klossner

29. Nov. Schalterhalle SBB
12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach Liestal, mit Postauto (Abfahrt 12.31 Uhr) bis Abzweigung **Hersberg.** Wanderung um das Stächpalmenhegli und Burgruine Altenberg bis **Giebenach.**
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

13. Dez. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.50 Uhr zum Adventsbummel. Wanderzeit ca. 1¼ Std. Anschliessend Advents- und Jahresabschlussfeier.
Anmeldung unbedingt erforderlich bis 6. Dez. 95 an:
L. und W. Klossner,
Telefon 601 00 74

27. Dez. Allschwil, Endstation Tram 6
11.20 Uhr Abfahrt 11.26 Uhr nach **Schönenbuch.** Wanderung zum Elsässerdorf Neuwiller.
Einkehr ins heimelige Restaurant Starck. Beschwingter Heimweg nach **Oberwil.**
ID und FF. nicht vergessen!
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

Donnerstaggruppe 1

4–5 Stunden
Leitung
Margrit Burgener Telefon 601 19 54
und weitere LeiterInnen

7. Sept. Schalterhalle SBB
08.15 Uhr Abfahrt 08.30 Uhr nach **Oltingen.** Wanderung: Anwil – Limpers – **Asp.** Picknick.
Leitung: H. Dürrenberger

14. Sept. Badischer Bahnhof
07.00 Uhr Abfahrt 07.21 Uhr nach Zell und mit dem Bus zum Hebelhof **(Kollektivbillett).** Wanderung: Herzogenhorn – Bernau Kreuz – Wiesenquelle – Hebelhof. Picknick.
Leitung: M. Burgener

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

21. Sept. Schalterhalle SBB
08.00 Uhr Abfahrt 08.14 Uhr nach **Zurzach.** Wanderung: Achenberg – Koblenz – **Full.** Picknick.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

28. Sept. Schalterhalle SBB
07.00 Uhr Abfahrt 07.23 Uhr nach **Saignelégier.** Wanderung: Spiegelberg – Le Noirmont – Les Breuleux – Le Roselet – **Saignelégier.** Picknick.
Leitung: M. Burgener

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 23 16 am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

1.–7. Okt. Wanderwoche in Locarno

12. Okt. Schalterhalle SBB
07.00 Uhr Abfahrt 07.22 Uhr nach Gänsbrunnen – **Welschenrohr.** Wanderung: Wolfsschlucht – Tannmatt – Mieschegg – **Gänsbrunnen.** Picknick oder Restaurant.
Leitung: M. Lüdi, T. Fingerlin

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

19. Okt. Schalterhalle SBB
08.30 Uhr Abfahrt 08.51 Uhr nach Frick – **Staffelegg.** Wanderung: Chaltenbrunnen – Gisliflue – Thalheim – Ruine Schenkenberg – **Staffelegg.** Picknick oder Restaurant.
Leitung M. Burgener

26. Okt. **Treffpunkt Tramhaltestelle Flüh** mit Postauto bis Challhöhe. Wanderung: Ettingen – **Münchenstein.** Picknick oder Restaurant.
Leitung B. Bernert

2. Nov. Schalterhalle SBB
08.10 Uhr Abfahrt 08.22 Uhr nach Laufen – **Kleinlützel.** Wanderung: Stationenweg – Bergmattenhof – Metzerlenchrüz – Mariastein – **Flüh.** Picknick oder Restaurant.
Leitung M. Burgener

9. Nov. Schalterhalle SBB
08.30 Uhr Abfahrt 08.53 Uhr nach **Olten.** Wanderung: Sählischlössli – Engelberg – Aarburg – **Olten.** Picknick oder Restaurant.
Leitung M. Lüdi, T. Fingerlin

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

16. Nov. Schalterhalle SBB
09.00 Uhr Abfahrt 09.15 Uhr nach Möhlin – **Wegenstetten.** Wanderung: Fürstenhof – Reckedal – Zuzgen – **Mumpf.** Restaurant.
Leitung M. Burgener

23. Nov. Aeschenplatz (Bus 70)
09.10 Uhr Abfahrt 09.18 Uhr nach **Augst.** Wanderung: Arisdorf – Olsberg – **Rheinfelden.** Restaurant.
Leitung B. Bernert

30. Nov. Schalterhalle SBB
08.30 Uhr Abfahrt 08.53 Uhr nach Eptingen Wanderung: Chall – Rumpel – **Trimbach.** Restaurant.
Leitung M. Lüdi, T. Fingerlin

Dezember – März findet jeden Donnerstag eine Winterwanderung statt. Telefon 261 32 16 gibt am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr Treffpunkt und Ziel bekannt.

Donnerstaggruppe 2

2–3 Stunden
Leitung
Hansjörg Salathé Telefon 601 46 85
Bärbel Burkhard Telefon 481 17 45

28. Sept. Bushaltestelle Wenkenhof
14.00 Uhr (Linie 32)
Wanderung über das Wenkenköpfli nach **Inzlingen.** Einkehr in Inzlingen. Zurück über den Maienbühlhof zur Tramhaltestelle Riehen Grenze (Linie 6). ID und DM nicht vergessen.

19. Okt. Tramhaltestelle Weilstrasse
13.30 Uhr (Tram 6)
Wanderung über den Tüllingerhügel. Einkehr in **Oetlingen** zu «Neuem und Bauernbrot». Zurück durch die Reben zur **Weilstrasse.**
ID und DM nicht vergessen!

23. Nov. Bushaltestelle Bettingen
14.00 Uhr (Linie 32)
Wanderung über die Chrischona nach dem **Rührberg.** Einkehr zu einem Bauernzvieri. Zurück über den Kaiser nach **Bettingen.**
ID und DM nicht vergessen.

7. Dez. Bushaltestelle Friedhof Hörnli
13.00 Uhr Wanderung entlang des Grenzweges nach **Bettingen.** Einkehr im Basler Hof. Zurück über den Wenkenhof nach **Riehen Dorf.**

Freitaggruppe 1

2 Stunden
Leitung
Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

8. Sept. Schalterhalle SBB
12.10 Uhr Abfahrt 12.25 Uhr nach Liestal. Mit Bus nach **Titterten.** Wanderung: Titterten, Gugger, Egghübel, Brunnenstieg, **Niederdorf.**

13. Okt. Heumattstrasse
08.00 Uhr (vis-à-vis Bahnhof SBB)
Ausflug ins Emmental. Abfahrt 08.15 Uhr mit Achermann Car. Wunderschöne Fahrt auf die **Moosegg.** Wanderung: Höhenweg von der Moosegg über Mützlenberg nach **Lüderswil.** Einkehr oder Picknick auf der Moosegg. Kosten für Fahrt Fr. 29.– pro Person. Nichtwanderer sind auch willkommen!
Anmeldung erforderlich bis 15. September, Telefon 421 56 16

17. Nov. Schalterhalle SBB
13.00 Uhr Abfahrt 13.22 Uhr nach Laufen, mit Postauto bis **Fehren.** Wanderung Lämmlismatt – Langi Rüti – Rohrholz – **Breitenbach.**

8. Dez. Theater (Tram 10)
12.30 Uhr Abfahrt 12.38 Uhr nach **Therwil.** Adventsbummel: Fiechtenrainholz – Hinterberg – Rütiacker – **Oberwil.**

Freitaggruppe 2

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

15. Sept. Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.34 Uhr nach Frick, dann mit dem Postauto Richtung Kaistenberg. Ausstieg unterwegs. Wanderung: **Ab Postauto** nach Ittental und weiter, u.a. entlang Biotop und Fledermaushöhle nach **Kaisten.**

29. Sept. Schalterhalle SBB
12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach Möhlin und mit dem Postauto nach **Zeiningen.** Wanderung: Zeiningen – **Mumpf.**

6. Okt. Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus bis **Hemmiken.** Wanderung: Hemmiken – Moos – **Ormalingen.**

20. Okt. Tramhaltestelle Theater
12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr mit 10er-Tram nach **Oberwil.** Wanderung dem Birsigwegli entlang nach **Biel-Benken.**

3. Nov. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach **Rheinfelden.** Wanderung nach **Magden.**

24. Nov. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach **Duggingen.** Wanderung am Schloss Angenstein vorbei nach **Aesch.**

15. Dez. Schalterhalle SBB
13.05 Uhr Abfahrt 13.22 Uhr nach Laufen, mit Bus bis **Breitenbach.** Kurzwanderung nach **Brislach** zum Weihnachtsfestli.
Anmeldung unbedingt erforderlich bis 11. Dezember, Telefon 461 56 94, Frau Weber.

Sonntaggruppe

2–3 Stunden
Diverse LeiterInnen

Sonntag 10. Sept. Schalterhalle SBB
10.35 Uhr Laufen/Neumühle
Abfahrt 10.56 Uhr nach Laufen und mit der PTT nach Neumühle. Wir wandern auf den **Glaserberg** im Elsass. Picknick mitnehmen. Telefonische Anmeldung bis Freitag 8. September erwünscht.
Leitung: L. Keller, Telefon 312 70 10

Sonntag 15. Okt. Schalterhalle SBB
11.20 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto (Abfahrt 12.04 Uhr) nach **Buuseregg.** Wanderung nach **Magden** (ca. 2 Stunden, Steigung unbedeutend).
L. Ottenburg Telefon 691 70 69
und J. Kieffer Telefon 601 68 09

Sonntagswanderung im November
im Schwarzen Brätt (Baslerstab) nachsehen oder Telefon 272 30 71

Im Dezember findet keine Sonntagswanderung statt.