

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1995-1996)
Heft: 4

Rubrik: Seniorensport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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

Weitere Spezialangebote

English Conversation Club, Latein, Italienisch lernen mit Bewegung

Ab Januar 1996 neue Kurse für AnfängerInnen in

- Englisch
- Italienisch
- Spanisch

Senioren sport



alter+sport



Unfallversicherung

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während der 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 08.25 Uhr, 09.35 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

Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Dienstag 10.00 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7
Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen)
Groupe de langue française
Lundi 09.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

Nuovo Centro Pro Senectute

St. Alban-Vorstadt 93

lunedì, 10.30 ore
corso tenuto in lingua italiana

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Mittwoch 08.30 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

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

Weierweg 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, 09.45 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

SENIORENSPORT

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71

Donnerstag 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95

Montag 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 1996 Fr. 115.– (23 Wochen)

Juli – Dezember 1996 Fr. 85.– (17 Wochen)

Einzeltritt

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 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag 16.45 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 Riehfelden

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

Datum **Dienstag,**

9. Januar – 19. März

Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse

vis-à-vis Taxistand Riehfeldenring

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

Halbjahres-Abonnement

Fr. 75.–

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr



Stephanus Kirchengemeindehaus

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

Blutrainweg 12
Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.30 Uhr

Grosseltern-/ Kind-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 – 17.00 Uhr
Ort	Isaak-Iselin-Schulhaus, Hagentalerstrasse 46 / Ecke Strassburgerallee (Obere Turnhalle)
Leitung	Dorothee Siefert
Kosten	Fr. 75.–
Anmeldung	erforderlich, Tel. 321 6483 (abends)

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, 9. Januar – 26. März (10x) ohne 21. und 28. Februar
Zeit	14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
Leitung	Franziska Thomke
Kosten	Fr. 70.–
Anmeldung	bis 18. Dezember

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, 12. Januar – 29. März (10x) ohne 23.2. und 1.3.96
Zeit	08.30 und 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Suzy Egli
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	bis 8. Januar

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, 10. Januar – 27. März (10x) ohne 21. und 28.2.96
Zeit	10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Hagenthalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaak-Iselin-Schulhaus)
Leitung	Hilda Jauslin
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	bis 8. Januar

NEU: Brain-Gym

Brain Gym ist eine einfache und tiefgreifende Methode, die durch Übungen das ganze Energiesystem integriert. Durch einfache und sanfte Bewegungen kann die Lebensenergie in ihrem Fluss unterstützt werden. Ein harmonischer Energiefluss verbessert das Sehen und Hören, die Konzentration und anderes mehr.

Datum	Montag, 15. Januar – 25. März (10x) ohne 26.2.96
Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Kleidung	leichte bequeme Kleidung, Turnschlappi oder Socken mit Noppen
Leitung	Elvira Paglino
Anmeldung	bis 8. Januar

NEU: Tai Chi Chuan für AnfängerInnen

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.

Datum	Montag, 15. Januar – 25. März (9x)
Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Brüglingerstrasse 113
Leitung	Pascale Rosset
Kosten	Fr. 72.–
Anmeldung	erforderlich bis 8. Januar

Selbstverteidigung

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

Grundkurs

Datum	Donnerstag, 18. Januar – 14. März (8x) ohne 29.2.96
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 Schlappi (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 120.– (8x90 Min.)
Anmeldung	bis 10. Januar

Aufbaukurs

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

Datum	Mittwoch, 17. Januar – 13. März (8x)
Zeit	09.15 – 10.15 Uhr
Ort	Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schlappi (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 80.– (8x60 Min.)
Anmeldung	bis 10. Januar

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.

Datum	8. Januar – 25. März (10x) ohne 19. und 26.2.96
Zeit	10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 5. Januar

SENIORENSPORT

Datum **Dienstag,**
9. Januar – 26. März (10x)
ohne 20. und 27.2.96
Zeit 15.15 – 16.15 Uhr
Ort Reiterstrasse 48
Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten Fr. 120.–
Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung bis 5. Januar
Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Datum **Mittwoch,**
10. Januar – 27. März (10x)
ohne 21. und 28.2.96
Zeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Reiterstrasse 48
Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten Fr. 120.–
Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung bis 5. Januar
Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Tageskurs

Datum Freitag, 2. Februar
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 bis 16. Januar
Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Datum **Donnerstag,**
11. Januar – 28. März (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. 120.–
Kleidung Bequeme Kleidung, Socken
Anmeldung bis 8. Januar

Corso di ginnastica

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

Inizio **giovedì,**
11 gennaio – 28 marzo (10x)
senza il 22 e 29 febbraio
Quando 09.00 – 10.00 ore
Dove Centro Pro Senectute
St. Alban-Vorstadt 93
Direttrice Monique Mattarelli
Prezzo Fr. 50.–
Iscrizione necessario

Minitennis

Minitennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 und 10.00 Uhr
Ort St. Jakobshalle
Leitung Eva Guiglia
Kosten Fr. 135.– 10. Januar – 26. Juni (22x) / während der Schulferien kein Minitennis.
Ausrüstung Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung erforderlich

Tischtennis

Tag/Zeit Freitag, 14.30 Uhr
Ort **Lukas-Saal der Schmiedezunft**
Rümelinsplatz
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

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

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

Einzelbeitrag Fr. 4.–
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

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

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

Einzelbeitrag Fr. 4.–
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.

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,**
9. Januar – 12. März (8x)
ohne 20. und 27. Februar
Zeit 11.00 – 11.45 Uhr
Ort Schwimmbecken des Kantonsospitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten Fr. 80.–
Anmeldung bis 5. Januar

SENIORENSPORT

Rücken-/Brustschwimmkurs

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

Daten	Dienstag, 9. Januar – 12. März (8x) ohne 20. und 27. Februar
Zeit	10.15 – 11.00 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantospitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 5. Januar

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 Senectutehaus St. Jakob, Brüglingerstrasse 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

Tagesausflüge mit Car zum «nächsten Schnee»

Datum	14. Dez. / 11. Jan. / 1. Feb.
Kosten:	Ca. Fr. 30.– je nach Zielort
Anmeldung	bis 6. Dezember resp. 5. Januar und 24. Januar

Skiturnen

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

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.–
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

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



SENIORENSPORT

29. Jan. Neuweilerstr. (Endstation Tram 8)
12.30 Uhr Abmarsch 12.35 Uhr, Wanderung: Allschwilerweiher – Herzogenmatt – Oser-Denkmal – **Biel-Benken**.

19. Feb. Schalterhalle SBB
12.00 Uhr Abfahrt 12.15 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus bis **Magden**. Wanderung nach **Augst**.

23. März Schalterhalle SBB
11.50 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus bis **Buuseregg**. Wanderung über Unt. Farnsburg – Buus – **Maisprach**.

Dienstaggruppe 1

1¹/₂–2 Stunden

Leitung

Charlotte Lüchinger

Telefon 361 88 87

Esther Stauffer

Telefon 271 76 16

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

16. Jan. Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr nach **Gelterkinden**. Wanderung: Rothenfluh – Ormalingen – **Gelterkinden**.

13. Feb. Schalterhalle SBB
13.15 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr nach **Frenkendorf**. Wir wandern nach **Liestal**.

19. März Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus bis **Wenslingen**. Wanderung über Oltingen nach **Anwil**.

Dienstaggruppe 2

2–2¹/₂ Std.

Leitung

Lilly und Willy Klossner

Telefon 601 00 74

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

Im Januar wegen Feiertagen und Ferien keine Wanderung.

6. Feb. Schalterhalle SBB
11.00 Uhr Abfahrt 11.15 Uhr nach Laufenburg/**Mettau**. Wanderung über Frohalden Rheinsulz nach **Laufenburg**.

5. März Theater Tramhaltestelle
11.00 Uhr Abfahrt 11.08 Uhr nach **Roders-**

dorf. Wanderung uf Schliichwäge uff und abe, wei mer wette, kemme mir am Schluss no uf **Hofstette**.

Mittwochgruppe 1

2¹/₂–3 Stunden

Leitung

Zita und Peter Kuhn

Telefon 481 45 66

Brigitte Helbing

Telefon 601 26 25

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**. Z.+P. Kuhn

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

10. Jan. Haltestelle **Margarethenpark**
11.30 Uhr (Tram 2 oder Bus 36) Wanderung übers Bruderholz – Predigerhof – Therwil nach **Biel-Benken**. Verpflegungsmöglichkeit. B. Helbing

7. Feb. Schalterhalle SBB
11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach **Gelterkinden**. Wanderung über Ormalingen – Rothenfluh nach **Anwil**. Verpflegungsmöglichkeit. B. Helbing

13. März Schalterhalle SBB
11.40 Uhr Abfahrt 11.53 Uhr nach Liestal, mit Bus bis **Seltisberg**. Wanderung über Büren nach **St. Pantaleon**. Verpflegungsmöglichkeit. B. Helbing

Mittwochgruppe 2

2–2³/₄ Stunden

Leitung

Lilly und Willy Klossner

Telefon 601 00 74

Liliane Ottenburg

Telefon 691 70 69

Juliette Kieffer

Telefon 601 68 09

13. Dez. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.50 Uhr zum Adventsbummel. Wanderzeit ca. 1¹/₄ Std. Anschliessend Advents- und Jahresabschlussfeier. **Anmeldung unbedingt erforderlich bis 6. Dez. 95 an:** L. und W. Klossner, Tel. 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 Ffrs. nicht vergessen! L. Ottenburg, J. Kieffer

10. Jan. Schalterhalle SBB
11.30 Uhr Abfahrt 11.42 Uhr nach **Greltingen**. Wanderung über Chessiloch-Mur nach **Breitenbach**. L. und W. Klossner

31. Jan. Theater (Tramhaltestelle)
11.10 Uhr Abfahrt 11.17 Uhr mit Tram 10 nach Flüh, mit Postauto (Abfahrt 12.00 Uhr) nach **Challhöhe**. Wanderung nach **Laufen**. L. Ottenburg, J. Kieffer

14. Feb. Riehen Grenze (Endstation Tram 6/Deutsche Seite)
11.45 Uhr Abfahrt 12.00 Uhr mit Extrabus nach **Fischingen**. Wanderung durch die Rebberge über Binzen-Oberweil nach **Riehen**. **ID-Karte mitnehmen** (keine DM). Fahrpreis für Extrabus ca. Fr. 3.50 – Fr. 5.– je nach Teilnehmerzahl.

20. März Schalterhalle SBB
11.20 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach **Gelterkinden**. Wanderung über Farnsburg nach **Buus**.

27. März Schalterhalle SBB
11.35 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Frick mit Postauto (Abfahrt 12.19 Uhr) nach **Densbüren**. Wanderung über Zeihen nach **Effingen**. L. Ottenburg, J. Kieffer

Donnerstaggruppe 1

4–5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener

Telefon 601 19 54

und weitere LeiterInnen

Dezember – März findet jeden Donnerstag eine Winterwanderung statt. Tel. 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

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**.



21. März Eglisee (Tramhaltestelle 6 und 2)
14.00 Uhr Wanderung durch die Langen Erlen zum Rest. Wiesengarten. Einkehr zum Zvieri. Zurück durch die Weilmatten zur Tramstation Pfaffenloh.

Freitaggruppe 1

2 Stunden
Leitung
Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

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

5. Jan. Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)
12.40 Uhr Abfahrt 12.48 Uhr nach Augst, umsteigen und weiter bis **Giebenach**. Wanderung: Im Bärenfels – Vogelsand – Egghof – **Arisdorf**.

2. Feb. Schalterhalle SBB
13.15 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto bis **Hemmiken**. Wanderung: Junkerschloss – Rinholden – Hellikon – **Wegenstetten**.

2. März Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Frick und mit Postauto bis **Bänkerjoch**. Wanderung: Stockmatt – Ross-egghof – **Wölflinswil** (ca. 2 1/2 Std.).

Freitaggruppe 2

ca. 1 1/2 Stunden
Leitung
Alice Weber Telefon 461 56 94
Trudy Kaufmann Telefon 421 50 05

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.

12. Jan. Schalterhalle SBB

12.05 Uhr Abfahrt 12.22 Uhr nach **Laufen**. Wanderung vorbei an kleinen Weihern, Steinbruch und vielseitigem Marmorlager nach **Zwingen**.

26. Jan. Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)
12.00 Uhr Abfahrt 12.18 Uhr bis Station **Kittler (Liestal)**. Wanderung entlang der Ergolz bis **Augst**.

9. Feb. Tramstation Eglisee
12.30 Uhr Wanderung durch den Wald und entlang der Wiese bis Weilstrasse (Rest. Wiesengarten).

23. Feb. Theater (Tram 10)
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Flüh, mit Postauto bis **Mariastein**. Wanderung nach **Metzerlen**.

8. März Theater (Tram 10)
12.20 Uhr Abfahrt 12.31 Uhr bis **Flüh**. Wanderung nach **Ettingen**.

22. März Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.53 Uhr nach Liestal, mit Postauto sofort weiter bis **Lupsingen**. Wanderung: Bruggli – Oristal – **Liestal**.

Sonntaggruppe

2–3 Stunden
Diverse LeiterInnen

Im Dezember findet keine Sonntagwanderung statt.

14. Jan. Schalterhalle SBB
12.00 Uhr Abfahrt 12.22 Uhr nach Laufen. Rundwanderung über Röschenz und zurück nach **Laufen**.

11. Feb. Aeschenplatz (Tram 11)
12.20 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr nach **Reinach Süd**. Wanderung über Schlatthof – Schürhof – Gmeiniwald nach **Aesch**.

17. März Schalterhalle SBB
11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach, mit dem Postauto (Abf. 12.13 Uhr) nach **Sissacherfluh**. Wanderung nach **Wintersingen**. (Steigungen ca. 80 m)
ca. 2 Std.
Dauer
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

Wir gratulieren

In diesem Jahr konnten folgende freitägige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihr Dienstjubiläum feiern:

25 Jahre Mitarbeit

Wiesner Madeleine Turnen

20 Jahre Mitarbeit

Ogay Heidi Schwimmen
Sobol Doris Turnen
Bischofberger Barbara Turnen
Senn Grasso Suzanne Malen

15 Jahre Mitarbeit

Bolliger Susanne Volkstanzen
Schaub Silvia Schwimmen
Wehrli Helen Kleider ändern

10 Jahre Mitarbeit

Egli Suzy Gymnastik und Tanz
Egloff Gottfried Velofahren
Schlosser Marlis Turnen
Lüscher Elisabeth Turnen
Weber Alice Wandern
Denzler Joke Turnen
Meierhans Yvonne Turnen
Brüderlin Erika Turnen
Muggli Esther Englisch

Wir gratulieren herzlich und danken Ihnen allen für Ihre Treue zu Pro Senectute.

