Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1995-1996)

Heft: 1

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: 16.07.2025

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

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 15.00–15.50 Uhr
Ort Luftgässlein 3
Leitung Katja Chiaromonte
Stufe leichtere Mittelstufe

Spanisch

Donnerstag

Zeit 9.00–9.50 Uhr
Ort Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b
Leitung Rosa Streuli-Rodriguez
Stufe AnfängerInnen

Zeit 10.00–10.50 Uhr
Ort Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b
Leitung Rosa Streuli-Rodriguez
Stufe Mittelstufe

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

Russisch für AnfängerInnen

Zeit Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr (20 x 1 Lektion)
Ort Luftgässlein 3
Leitung Madeleine Szirt
Beginn 26. April 1995
Kosten Fr. 150.–
Anmeldung bis 12. April

Russisch für Fortgeschrittene

Zeit Mittwoch, 18.00–18.50 Uhr (20 x 1 Lektion)
Ort Luftgässlein 3
Leitung Madeleine Szirt
Beginn 26. April 1995
Kosten Fr. 150.–
Anmeldung bis 12. April

Polnisch-Reisekoffer-Kurs

Sie erhalten Informationen über Polen, ein sehr interessantes und bisher wenig bekanntes Land. Zudem lernen Sie den allernötigsten Wortschatz, den Sie auf einer Reise nach Polen brauchen.

Zeit Dienstag, 16.00–17.15 Uhr, (20 x 1½ Lektionen)
Ort Brüglingerstrasse 113
Leitung Ella Kuc-Schneider
Beginn 4. April 1995
Kosten Fr. 240.–
Anmeldung bis 24. März

Polnisch für AnfängerInnen

Zeit Dienstag, 13.30–14.45 Uhr (20 x 1½ Lektionen)
Ort Brüglingerstrasse 113
Leitung Ella Kuc-Schneider
Beginn 4. April 1995
Kosten Fr. 240.–
Anmeldung bis 24. März

Baseldytsch

«Rächt schwätzen und schryybe»
Ein lockerer Lehrgang im Sommer mit Alt-Ständerat Carl Miville-Seiler.

Zeit Dienstag, 17.00–17.50 Uhr (4 x)
Daten 20./27. Juni, 4./11. Juli
Ort Luftgässlein 3
Leitung Carl Miville-Seiler
Kosten Fr. 30.–
Anmeldung bis 14. Juni

Weitere Spezialangebote
Club de Conversation française, English Conversation Club, Latein, Keep fit class, «Bewegtes Italienischlernen». Nähere Informationen: Telefon 272 30 71, 8.00–11.30 Uhr.

BÖRSE

Sie suchen?
Wir richten für Sie eine Kleinanzeigen-Ecke ein, in der Sie für Fr. 9.– pro Zeile Gegenstände oder Dienstleistungen anbieten und ausschreiben können.

Aufgabestelle für Inserate:
Pro Senectute, Luftgässlein 3, 4051 Basel

Information und Anmeldung für alle Kurse:
Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr am Luftgässlein 3 oder über Telefon 272 30 71

Seniorensport

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.**

Gym 60-Turnen

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

Quartals-Abonnement Fr. 43.–
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 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 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

Quartals-Abonnement **Fr. 43.–**
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 08.30 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
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)
Providentiasaal Heiliggeist
Laufenstrasse 46
Mittwoch 15.00 Uhr
Radsporthalle
Luzernerringbrücke
Dienstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Donnerstag 08.30Uhr, 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
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 Altersiedlung
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 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

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

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

Kurzentrum 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. April – 13. Juni**
Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring
08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)
Kosten pro Mal: Fr. 10.50 Eintritt und Fr. 10.50 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, 14. März – 23. Mai (9x)** (ohne 11. und 18. April)
Zeit 11.00 – 11.45 Uhr
Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung erforderlich

Rücken-/Brustschwimmkurs

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

Datum **Dienstag, 14. März – 23. Mai (9x)** (ohne 11. und 18. April)
Zeit 10.15 – 11.00 Uhr
Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten Fr. 90.–
Anmeldung 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, 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
Bluttrainweg 12
Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.30 Uhr

Jazz-Gymnastik

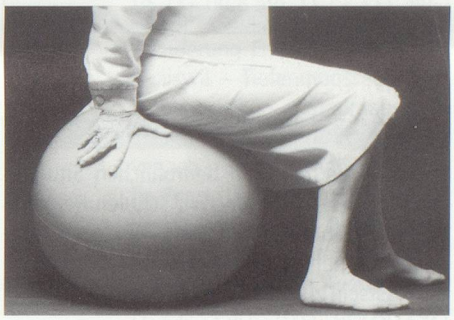
In diesem Kurs bewegen Sie sich zu moderner Musik und entfalten Ihre Bewegungsfreiheit. Wir beginnen die Stunde mit Gymnastik und lernen dann Schritte und Schrittkombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert.

Datum **Dienstag, 14. März - 27. Juni (14x)** (ohne 11. und 18. April)
Zeit 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
Leitung Franziska Thomke
Kosten Fr. 98.–
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, 17. März – 2. Juni (10x)** (ohne 14. und 21. April)
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, 22. März – 24. Mai (8x)** (ohne 12. und 19. April)
Zeit 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaak Iselin-Schulhaus)
Leitung Hilda Jauslin
Kosten Fr. 40.–
Anmeldung erforderlich

Geh-, Steh-, Umsetzhilfen
Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.
sanitätshaus st. johann
Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

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	Dorothée Siefert
Kosten	Fr. 70.–
Anmeldung	nicht erforderlich

Weitere Spezialangebote

Beim Turnen Englisch oder Italienisch lernen. Kombinieren Sie das Englisch- oder Italienischlernen mit Gymnastik! Lernen durch Erleben – mit dem Kopf und allen Sinnen. Nähere Angaben im Sprachkursteil.

In lingua italiana
Nuovi corsi di ginnastica in lingua italiana per la terza età.

Informazioni alla Pro Senectute, Tel. 272 30 71, ore 8.00–11.30

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, 23. März – 25. Mai (8x)** (ohne 13. April und 18. Mai)
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.– (8x 90 Min.)
Anmeldung	erforderlich

Aufbaukurs

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

Datum	**Mittwoch, 22. März – 10. Mai (8x)**
Zeit	09.15–10.15 Uhr
Ort	Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
Treffpunkt	09.00 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. 80.– (8x 60 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.

Datum	**Montag, 24. April – 26. Juni (8x)** (ohne 1.5. und 5.6.)
Zeit	10.15–11.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 80.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung	erforderlich

Datum	**Donnerstag, 27. April – 22. Juni (8x)** (ohne 25. Mai)
Zeit	09.00–10.00 h / 10.00–11.00 h
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 80.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken
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, 08.00 und 09.00 Uhr
Ort	**Saalbau Rhypark** Mühlhauserstrasse 17
Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 80.– Januar – Juni 1995 (23 Wochen) Fr. 60.– 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

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.

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

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, 09.00 – 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.

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

Alpinskifahren

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

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.–

Do 20.4. Dorenbachcenter Binningen
13.30 Uhr Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald – **Hagenthal-le-Bas** – Hegenheim – Allschwil: Rest. Elsässerhof (25 km)
Leitung Godi Egloff

Do 27.4. St. Jakob/Gartenbad
13.30 Uhr Münchenstein – Aesch – Ettingen – **Flüh** – Oberwil – Binningen (28 km)
Leitung Hugo Düblin

Mo 8.5. Hüninger Zoll (Sandoz)
09.00 Uhr Palmrainbrücke – Efringen – ganztags Kleinkembs (Znüni) – **Schliengen** (Mittagessen) – Liel – Riedlingen – Egringen – Fischingen – Lange Erlen (60 km)
Leitung Kurt Knecht

Do 18.5. Hegenheimerstrasse/Alter Zoll
13.30 Uhr Häsingen – Bartenheim – **Kembs** – Rosenau – Neudorf – Hüningen (Sandoz) (36 km)
Leitung Jean-Pierre Périsset

Mo 29.5. St. Jakob/Gartenbad
09.00 Uhr St. Jakob – Lausen (Znüni) – ganztags Sissach – Thürnen – **Rünenberg:** Rest. Löwen (Mittagessen) – Tecknau – Gelterkinden – Pratteln – St. Jakob (ca. 65 km)
Leitung Godi Egloff

Do 8.6. Schorenweg 117 (beim Sportplatz
13.30 Uhr Schorenmatte) Weil – Binzen – **Hammerstein** – Holzen – Egringen – Lange Erlen (ca. 40 km)
Leitung Kurt Knecht

Mo 19.6. Hegenheimerstrasse/Alter Zoll
08.30 Uhr Folgensbourg – Knöringen (Znüni) – ganztags – Tagsdorf – Wallbach – **Koetzingen** (Mittagessen) – Sierentz – Kembs – Rosenau – Neudorf – Hüningen (Sandoz) (60 km)
Leitung Godi Egloff

Do 29.6. Hüninger Zoll (Sandoz)
08.30 Uhr Kembs (Znüni) – Ottmarsheim – ganztags Chalampe – **Neuenberg:** Rest. Krone (Mittagessen) – Palmrainbrücke – Kleinhüningen (ca. 65 km)
Leitung Jean-Pierre Périsset

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

Sternwanderung (2tägig)
Fribourg – Murten-Praz – Avenches
30./31.5. Schalterhalle SBB
05.45 Uhr Abfahrt 06.00 Uhr nach Fribourg. Wanderung Fribourg-Grandfey – Balliswil – Tiefenmoossee – Düdingermoos – Staumauer – Schieffenensee – Gurmels – Salvenach – Burg Löwenberg – **Vully-Prax** (Übernachtung) – Mont Vully – Montagny – **Avenches.**
Rückkehr 21.37 Uhr
Billett Fribourg, retour ab Avenches ca. Fr. 75.–. Karte: Avenches Nr. 242. Verpflegung aus dem Rucksack. Übernachtung: ZF in Praz Fr. 40.–.
Besonderes leichte Tour mit teilweise asphaltierten Wegen. Empfehlung: leichte Wanderschuhe.
Leitung D. und F. Scotzniovsky
Anmeldung schriftlich bis 7. April 1995; Fr. 20.– Haftgeld sind der Anmeldung beizulegen (wird voll angerechnet), bei:
D. und F. Scotzniovsky, Burenweg 17, 4127 Birsfelden, Telefon 313 26 09

Grenzenlose Kombinationen für jede Sportart
mäser sports
Sportbekleidung
CENCI
i gang zum Cenci
Das Sportgeschäft in
Basel, Steinentorstr. 30
Riehen, Webergässchen 4
Pratteln, Burggartenstr. 3

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

24. April 12.30 Uhr — Riehen/**Bettingerstrasse,** Haltestelle Bus Nr. 32 Abfahrt 12.37 Uhr nach **Bettingen.** Wanderung über Lenzen – Junkholz–Chrischona–dem Grenzweg entlang nach **Riehen-Dorf.**

29. Mai 11.35 Uhr — Schalterhalle SBB Abfahrt 11.49 Uhr nach Rheinfelden und mit dem Bus nach **Wegenstetten.** Wanderung über Hellikon–Chrisiberg–**Zeiningen.**

26. Juni 11.00 Uhr — Schalterhalle SBB Abfahrt 11.14 Uhr nach Laufenburg und mit Bus bis **Bürensteig-Höhe.** Wanderung über Sennhütten nach **Elfingen.**

Dienstaggruppe 1

auf Anfrage Telefon 272 30 71, 8.30–11.30 Uhr

Dienstaggruppe 2

Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74

4. April 12.00 Uhr — Schalterhalle SBB Abfahrt 12.11 Uhr nach **Gelterkinden/Ormalingen.** Wanderung Wischberg-Egg nach **Hellikon.** Wanderzeit ca. 2½ Std.

6. Juni 09.15 Uhr — Schalterhalle SBB 09.30 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden/**Tecknau.** Wanderung über Ruine Scheidegg – Stierenberg – Thürnerflue nach **Böcken.** Picknick nach Bedarf mitnehmen. Am Schluss Einkehr. Wanderzeit ca. 2¾ Std.

Mittwochgruppe 1

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

19. April 09.40 Uhr — Schalterhalle SBB Abfahrt 09.58 Uhr nach Dornach und mit Bus nach **Gempen.** Wanderung nach Hochwald (Mittag). Weiter mit Bus nach **Seltisberg** und zu Fuss über den Orishof bis **Liestal.**

3. Mai 09.50 Uhr — Schalterhalle SBB Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Rothenfluh.** Wanderung an den Anwilerweihern vorbei durch ein langsam ansteigendes Täli nach **Oltingen** (Mittag). Anschliessend Wanderung nach **Wenslingen.**

17. Mai 10.35 Uhr — Schalterhalle SBB Abfahrt 10.51 Uhr nach Sissach/**Känerkinden.** Wanderung nach **Wittinsburg** (Mittag). Weiter Richtung Zunzgen nach **Sissach.**

7. Juni 09.05 Uhr — Schalterhalle SBB Abfahrt 09.23 Uhr nach Laufen/Nunningen/Seewen. Wanderung über die Schneematt nach **Lupsingen** (Mittag). Weiter nach **Neu-Nuglar** oder **Liestal** (längerer Weg). Änderungen vorbehalten.

19.–26. Juni 1995 Ferien im Schwarzwald.

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

12. April 11.20 Uhr — Schalterhalle SBB Abfahrt 11.34 Uhr nach **Eiken.** En ächti Fricktaler Wanderig vo Eike über de Chin-Einletebode nach **Frick.** Wanderzeit ca. 2½ Std.
Leitung L. und W. Klossner

26. April 10.20 Uhr — Schalterhalle SBB Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden und mit dem Postauto 11.20 Uhr nach **Buus.** Abwechslungsreiche Wanderung über den Sunnenberg nach **Rheinfelden.** Wanderzeit ca. 3 Std. Bei schönem Wetter Picknick.
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

10. Mai 10.40 Uhr — Schalterhalle SBB Abfahrt 10.51 Uhr nach Liestal/Lampenberg-Ramlinsburg/**Lampenberg Dorf.** Wanderung über den Gugger-Fluhgraben nach **Reigoldswil.** Wanderzeit ca. 2½ Std.
Leitung L. und W. Klossner

15. – 21. Mai 1995 Wanderferienwoche in Krattigen über dem Thunersee.
Leitung L. und W. Klossner

14. Juni 10.00 Uhr — Schalterhalle SBB Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Salhöhe.** Zwei Varianten-Wanderung nach **Densbüren.** Picknick nach Bedarf mitnehmen. Am Schluss Einkehr. Wanderzeit ca. 2¾ Std.
Leitung L. und W. Klossner

28. Juni 10.10 Uhr — Aeschenplatz (10er-Tram) Abfahrt 10.15 Uhr nach **Arlesheim Dorf.** Wanderung rund um den Sulzkopf nach **Muttenz.** Wanderzeit ca. 3 Std.
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

Donnerstaggruppe 1

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

23. März 08.15 Uhr — Schalterhalle SBB Abfahrt 08.30 Uhr nach **Sommerau.** Wanderung: Giessen – Rünenberg – **Buckten,** Restaurant oder Picknick.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

30. März 09.15 Uhr — Bettingen Busstation Wanderung: **zum Waidhof** – Brombach. Einkehrmöglichkeit.
Leitung: H. Dürrenberger

6. April 08.40 Uhr — Schalterhalle SBB Abfahrt 08.58 Uhr nach Grellingen. Wanderung: Himmelried –

Bade-, Duschen-, Toilettenhilfen
Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhungen, Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.
sanitätshaus st. johann
Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

Seewen – Gempen oder Aesch. Restaurant oder Picknick.
Leitung: B. Bernert

20. April
08.30 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 08.49 Uhr nach **Staffelegg.** Wanderung: Chillholz – Linner Linde – **Unt. Bözberg** – Römerweg – Bözen.
Gasthof oder Picknick.
Leitung: M. Burgener

27. April
08.00 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 08.25 Uhr nach **Bremgarten** (ca. Fr. 19.–). Wanderung: Heimrüti – Hasenberg – Egelsee – **Baden.** Picknick. Bei schlechtem Wetter Ersatzwanderung.
Telefon 261 32 16 gibt Auskunft.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

04. Mai
09.00 Uhr
Aesch Tramstation
Wanderung: Flüh – Burg – Rämel – **Rämelweid** – Kleinlützel.
Picknick oder Restaurant.
Leitung: B. Bernert

11. Mai
08.40 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 08.58 Uhr nach Zwingen – **Erschwil.** Wanderung: Ulmethöchi – **Reigoldswil.** Picknick.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

18. Mai
08.45 Uhr
Badischer Bahnhof
Abfahrt 09.00 Uhr nach **Kandern.** Westweg nach **Riehen.** Picknick.
Leitung: H. Dürrenberger

30./31.5.
2tägige Wanderung
1. Tag: Fribourg – Payerne
2. Tag: Payerne – Avenches
Detailprogramm folgt.
Leitung: M. Burgener und H. Pfulg

8. Juni
08.00 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 08.23 Uhr nach **Courfaivre.** Wanderung: Souls – Undervelier – **Berlincourt.** Grillieren bei Benno (etwas zum Grillieren mitbringen).
Leitung: M. Lüdi, T. Fingerlin u. B. Bernert

15. Juni
07.50 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 08.11 Uhr nach Olten und mit Bus bis **Hauenstein.** Wanderung: Ifenthal – Challhöchi – Belchenflue – Geissflue – Hölstein. Picknick.
Leitung: M. Burgener

22. Juni
07.00 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 07.23 Uhr nach Gänsbrunnen – **Welschenrohr.**
Wanderung: Wolfsschlucht – Mieschegg – Gänsbrunnen. Picknick/Einkehrmöglichkeit.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

29. Juni
Tel. 261 32 16 gibt am Mittwoch von 12.00 – 19.00 Uhr bekannt, welche Wanderung wir machen.

Donnerstaggruppe 2

2–3 Stunden
Neue Gruppe im Aufbau. Ab April Anfrage Telefon 272 30 71, 8.30–11.30 Uhr

Freitaggruppe 1

2 Stunden
Leitung
Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

7. April
13.15 Uhr
Riehen – Weilstrasse (6er-Tram)
Wanderung: Riehen – Reben – Tüllingerhügel – **Riehen.**

5. Mai
12.40 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.51 Uhr nach **Liestal,** mit Postauto nach Lupsingen. Wanderung: Lupsingen – Chlekkenberg – Bloond – **Bubendorf.**

2. Juni
13.15 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 13.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto nach **Wenslingen.** Wanderung: Wenslingen – Grossholz, Ärnthalden, **Gelterkinden.**

4. – 8. Juli Wandertage in Davos.

Freitaggruppe 2

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

21. April
12.05 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.23 Uhr nach **Laufen.** Wanderung: **Laufen – Erlen – Brislach.**

28. April
12.35 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach und mit Bus bis zur Haltestelle **Sissacherfluh.** Wanderung: **Wintersingerhöhe – Alpbad – Sissach.**

12. Mai
12.45 Uhr
Binningen – Kronenplatz
Abfahrt 13.00 Uhr mit Bus bis **«Drisselweg».** Wanderung: **Neuhof-Biel-Benken.**

26. Mai
12.05 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen und weiter mit Postauto bis **Grindel.** Wanderung: **Grindel – Bärschwil-Dorf.**

9. Juni
12.30 Uhr
Heuwaage, Haltestelle 10er-Tram
Abfahrt 12.51 Uhr nach Flüh und dann mit dem Postauto bis **Hofstetten.** Wanderung: **Hofstetten – «Schräger Weg» – Rinelfingen – ??**

23. Juni
09.50 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden und mit dem Postauto weiter auf die **Salhöhe.** Wanderung: **Salhöhe – Schafmatt – Bergweid – Zeglingen.**
ACHTUNG: Picknick mitnehmen.
ZUR BEACHTUNG: Ab Mai gilt ein neuer Fahrplan. Evtl. Änderungen der obigen Zeiten bei den Juni-Wanderungen werden im «Schwarze Brätt» publiziert.

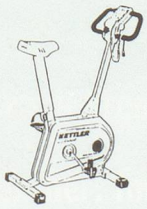
Sonntaggruppe

2–3 Stunden
Diverse LeiterInnen

Sonntag 9. April
11.20 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelterkinden und mit Postauto nach **Anwil.** Wanderung von Anwil nach **Wittnau.**
Leitung: L. Keller, Telefon 312 70 10

Sonntag 7. Mai
11.00 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 11.14 Uhr nach Laufenburg und mit Bus bis **Mettau.** Wanderung über Leidikon – Rheinsulz – **Laufenburg** (ca. 2½ Std.)
Leitung: R. Waech, Telefon 281 33 94

Sonntag 18. Juni
11.10 Uhr
Aeschenplatz beim Bus nach Reigoldswil
Abfahrt 11.22 Uhr nach **Reigoldswil.** Beschauliche Wanderung nach **Lupsingen** (ca. 2½ Std.)
Leitung: L. Ottenburg, Tel. 691 70 69 und J. Kieffer, Tel. 601 68 09


KETTLER
STRATOS Fr. 998.–
Aus unserem umfangreichen Fitness-Sortiment.
kostsport
Freie Strasse 51, 4001 Basel
Tel. 061 261 22 55