

Seniorenport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(1996-1997)**

Heft 1

PDF erstellt am: **23.07.2024**

Nutzungsbedingungen

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

Haftungsausschluss

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

Italienisch

Dienstag

Zeit 8.30 – 9.20 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St.-Alban-Vorstadt 93

Leitung Evelyne Alvarado
Stufe Mittelstufe

Zeit 15.00 – 15.50 Uhr
Ort Brülingerstrasse 113
Leitung Corinne Maiocchi
Stufe fortgeschrittene AnfängerInnen

Donnerstag

Zeit 11.00 – 11.50 Uhr
Ort Luftgässlein 3, Kursraum
Leitung Evelyne Alvarado
Stufe leichtere Mittelstufe

Spanisch

Donnerstag

Zeit 10.00 – 10.50 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St.-Alban-Vorstadt 93

Leitung Rosa Streuli-Rodriguez
Stufe Mittelstufe

Club de Conversation Française

Dienstag

Daten 12./19./26.3.96 16./23./30.4.96
7./14./21./28.5.96

Zeit 9.00 – 10.15 Uhr
Ort Pro Senectute Kurszentrum,
St.-Alban-Vorstadt 93

Leitung André Ruhlmann
Kosten Fr. 90.– für 10 x 1 1/2 Lektionen

Baseldytsch

«Rächt schwätzen und schryybe»
Ein lockerer Lehrgang mit Carl Miville-Seiler.
Weil der Baseldytschkurs im März bereits voll
belegt ist, bieten wir einen zweiten Kurs an.

Daten 16./23./30. April und 7. Mai
4 x 1 Lektion à 50 Minuten

Zeit jeweils Dienstag,
14.00 – 14.50 Uhr

Beginn 16. April
Ort St.-Alban-Vorstadt 93

Kosten Fr. 30.–
Anmeldung bis 9. April



Carl Miville

Weitere Spezialangebote

English Conversation Club, Latein,
Italienisch-Lernen mit Bewegung, Russisch

Für Anfängerkurse:
Information und Anmeldung unter
Tel. 272 30 71, 08.30 – 12.00 Uhr

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 Zusatzversi-
cherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

Gym 60-Turnen

Für rüstige und sportlich geübte Seniorinnen
und Senioren in Turnhallen und Gymnastikräu-
men. 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 Gymnastikräu-
men. 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

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57
Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

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

Providentiasaal Heiligeist

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

Betagenzentrum 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

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 16.30 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

**Schneller und günstiger als Sie denken:
Der Sanitärservice vom Fachmann in Ihrer
Nachbarschaft**



Danzeisen Söhne AG Spenglerei und Sanitär-Installationen

Basel: Alemannengasse 56, Telefon 691 46 00

Reinach: Baslerstrasse 12 a, Telefon 711 62 62 – wir kommen sofort!

Kurzentrums Rheinfelden

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

Datum	Dienstag, 9. April – 18. Juni
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

Rückenschwimmkurs für Anfänger

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

Daten	Dienstag, 19. März – 21. Mai (8x) (ohne 2. + 9. April)
Zeit	11.00 – 11.45 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantospitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 12. März

Rücken-/Brustschwimmkurs

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

Daten	Dienstag, 19. März – 21. Mai (8x) (ohne 2. + 9. April)
Zeit	10.15 – 11.00 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantospitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 12. März

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

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, 16. April – 25. Juni (11x)
Zeit	14.30 – 15.20 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
Leitung	Franziska Thomke
Kosten	Fr. 77.–
Anmeldung	bis 1. April

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, 17. April – 22. Mai (5x) ohne 1. Mai
Zeit	10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Hagenthalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaak-Iselin-Schulhaus)
Leitung	Hilda Jauslin
Kosten	Fr. 25.–
Anmeldung	bis 1. April

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.

Schnupperstunde

Kann unabhängig vom nachstehenden Kurs besucht werden.

Datum	Donnerstag, 28. März
Zeit	15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St.-Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 5.–
Leitung	Elvira Paglino
Anmeldung	bis 22. März

Kurs

Datum	Donnerstag, 18. April – 13. Juni (8x) ohne 16. Mai
Zeit	15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Kurszentrum Pro Senectute, St.-Alban-Vorstadt 93
Kosten	Fr. 100.–
Kleidung	leichte bequeme Kleidung, Turnschlappi oder Socken mit Noppen
Leitung	Elvira Paglino
Anmeldung	bis 1. April

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	Mittwoch, 10. April – 15. Mai (5x) ohne 1. Mai
Zeit	14.30 – 16.30 Uhr
Ort	St.-Alban-Vorstadt 93
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schlappi (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 100.–
Anmeldung	bis 26. März

Aufbaukurs

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

Datum	Montag, 15. April – 6. Mai (4x)
Zeit	14.30 – 16.30 Uhr
Ort	St.-Alban-Vorstadt 93
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schlappi (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 1. April

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,
15. April – 24. Juni (10x)**
ohne 27. Mai

Zeit 10.15 – 11.15 Uhr
Ort Reiterstrasse 48
Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten Fr. 120.–
Kleidung Bequeme Kleidung, Socken
(kein Umziehen nötig)
Anmeldung bis 1. April

Datum **Dienstag,
16. April – 25. Juni (11x)**

Zeit 15.15 – 16.15 Uhr
Ort Reiterstrasse 48
Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten Fr. 132.–
Kleidung Bequeme Kleidung, Socken
(kein Umziehen nötig)
Anmeldung bis 1. April

Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Datum **Mittwoch,
17. April – 26. Juni (11x)**

Zeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Reiterstrasse 48
Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten Fr. 132.–
Kleidung Bequeme Kleidung, Socken
(kein Umziehen nötig)
Anmeldung bis 1. April

Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Tageskurs

Datum **Freitag, 26. April**
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 9. April

Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Datum **Donnerstag,
18. April – 27. Juni (10x)**
ohne 16. Mai

Zeit 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
Kosten Fr. 120.–
Kleidung Bequeme Kleidung, Socken
Anmeldung bis 1. April

Minitennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 9.00 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 4 / **ab Jan. 96**
St.-Alban-Vorstadt 93
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.

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

SENIORENSPORT

- 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

Skiturnen

Als Vorbereitung auf den nächsten Winter Skiturnen in der **Claraspital-Turnhalle**, Kleinriehenstrasse 79.

Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

Velofahren

Mo 22.4. St. Jakob/Gartenbad
13.30 Uhr Münchenstein – Aesch – Ettingen – **Flüh** – Oberwil – Binningen (ca. 28 km)

Leitung Hugo Dübli

Do 2.5. Dorenbach/Binningen
13.30 Uhr Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald – **Hagenthal-le-Bas** – Hegenheim – Allschwil – Rest. Elsässerhof (ca. 25 km)

Leitung Godi Egloff

Mo 13.5. Lange Erlen/Resslirytti
09.00 Uhr ganztags Märkt – Rheinweiler (Znüni) – **Schliengen** (Mittagessen) – Liel

– Riedlingen – Egringen – Fischingen – Lange Erlen (ca. 60 km)

Leitung Kurt Knecht

Do 23.5. Hegenheimerstrasse/Alter Zoll
13.30 Uhr Häsingen – Bartenheim – **Kembs** – Rosenau – Neudorf – Hüningen (Sandoz) (ca. 36 km)

Leitung Jean-Pierre Périsset

Di 28.5. Velotour mit Pro Senectute
ganztags Biel/Lyss
Hinreise mit Bahn nach Biel.
Velotour Biel – Olten.

Auskunft bei Hugo Dübli
20. bis 24. Mai, Tel. 311 14 04

Mo 3.6. St. Jakob/Gartenbad
09.00 Uhr ganztags Lausen (Znüni) – Sissach – Thürnen – **Rünenberg** (Mittagessen)

– Tecknau – Gelterkinden – Pratteln – St. Jakob (ca. 65 km)

Leitung Godi Egloff

Do 13.6. Schorenweg 117
13.30 Uhr (beim Sportplatz Schorenmatte) Weil – Binzen – **Hammerstein** – Holzen – Egringen – Lange Erlen (ca. 40 km)

Leitung Kurt Knecht

Mo 24.6. Hegenheimerstrasse/Alter Zoll
08.30 Uhr ganztags Folgensbourg – Knöringen (Znüni) – Tagsdorf – Wahlbach –

Koetzingen (Mittagessen) – Sierentz – Kembs – Rosenau – Neudorf – Hüningen (Sandoz) (60 km)

Leitung Godi Egloff

NEU: Gemütliches Velofahren

Würden Sie gerne noch ein wenig velofahren, trauen sich aber die angebotenen Touren nicht oder nicht mehr zu? Wie wäre es dann mit einigen kurzen, gemütlichen Ausfahrten?

InteressentInnen melden sich bitte bei Gerty Heitz, Tel. 302 89 14.



«Die von der Volksbank werden Dir alles erklären.»

Willkommen.



Schweizerische Volksbank

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.–
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

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

29. April Schalterhalle SBB
11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelterkinder und mit Bus nach **Anwil**. Wanderung über Buschberg nach **Schupfart**.

20. Mai Heuwaage (Tram 10)
11.15 Uhr Abfahrt 11.21 Uhr nach Flüh und mit Bus bis **Chalhöhe**. Wanderung über Metzlerlenchrütz nach **Hofstetten**.

24. Juni Schalterhalle SBB
10.40 Uhr Abfahrt 10.56 Uhr nach Laufen und mit Bus nach **Roggenburg**. Wanderung nach **Kleinlützel**.

Dienstaggruppe 1

1½ – 2 Stunden

Leitung

Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87
Esther Stauffer Telefon 271 76 16

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

9. April Tramhaltestelle Ettingen Dorf.
13.00 Uhr Wanderung: Ettingen via Predigerhof nach **Basel**.

7. Mai Schalterhalle SBB
12.05 Uhr Abfahrt 12.22 Uhr nach Laufen. Umsteigen Postauto 12.44 Uhr nach **Grindel**. Wanderung nach **Bärschwil**.

11. Juni Schalterhalle SBB
11.40 Uhr* Abfahrt 11.53 Uhr* nach Liestal. Mit Postauto um 12.08 Uhr nach Bubendorf. Umsteigen nach **Titterten** 12.24 Uhr. Wanderung: Titterten – Gugger – **Niederdorf**. (*evtl. neue Zeit wegen **Fahrplanwechsel**)

Dienstaggruppe 2

2 – 2½ Std.

Leitung

Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74

5. März Theater Tramhaltestelle
11.00 Uhr Abfahrt 11.08 Uhr nach **Rodersdorf**. Wanderig uf Schlichwäge uff und abe, wei mer wette, kemme mir am Schluss no uf **Hofstette**.

2. April Schalterhalle SBB
11.35 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Frick/Hernach/Zeihen. Wanderung über Chapfbüel-Wyssacher nach **Herznach**.

7. Mai Schalterhalle SBB
10.40 Uhr Abfahrt 10.53 Uhr nach Liestal/**Nuglar**. Wanderung zum **WY-BUUR** (ca. 2¼ Std.). Anmeldung unbedingt erforderlich (für Zvieri) bis 3.5.96, Tel. 601 00 74. Platzzahl beschränkt.

4. Juni Schalterhalle SBB
10.40 Uhr Abfahrt 10.56 Uhr nach Laufen/**Ederswiler**. Wanderung nach **Kleinlützel**.

Mittwochgruppe 1

1¼ – 2 Stunden

Leitung

Brigitte Helbing Telefon 601 26 25
Marianne Tschudin Telefon 481 32 92

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

Leitung B. Helbing

3. April Schalterhalle SBB
11.35 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Rheinfelden mit Postauto nach **Magden**. Wanderung nach **Kaiseraugst**.

8. Mai Schalterhalle SBB
11.35 Uhr Abfahrt 11.53 Uhr nach Sissach, mit Bus zur **Sissacherfluh**. Wanderung über Wintersingerhöchi nach **Wintersingen**.

5. Juni Schalterhalle SBB
11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach, umsteigen nach **Sommerau** und Wanderung durchs Grindeltäli zum Giessenwasserfall (17 m hoch) nach **Rünenberg**.

Mittwochgruppe 2

2 – 3 Stunden

Leitung

Liliane Ottenburg Telefon 691 70 69
Juliette Kieffer Telefon 601 68 09

20. März Schalterhalle SBB
11.20 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach **Gelterkinder**. 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**.

24. April Schalterhalle SBB
11.25 Uhr Abfahrt 11.42 Uhr nach Grellingen, mit Postauto 12.00 Uhr nach **Bretzwil**. Wanderung am Fusse des Homberges entlang nach **Roderis**.

29. Mai Schalterhalle SBB
11.35 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung über Olsberg nach **Hersberg**.

26. Juni Schalterhalle SBB
10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach, weiter 10.57 Uhr nach **Sommerau**. Wanderung an den Wasserfällen vorbei nach **Wenslingen**. Evtl. Picknick.

Mittwochgruppe 3

2 – 3 Stunden

Leitung

Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74

17. April Schalterhalle SBB
11.00 Uhr Abfahrt 11.15 Uhr nach Laufenburg/**Schwaderloch**. Wanderung über Wisstannen – Frowald nach **Etzgen**.

SENIORENSPORT

22. Mai Schaltherhalle SBB
10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach/Läufelfingen. Extrabus nach **Wisn/So**. Wanderung über Burgweid – Erlimatt nach **Zeglingen**. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Kleiner Fahrzuschlag für Extrabus.

19. Juni Schaltherhalle SBB
09.55 Uhr Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Salhöhe**. Zwei Varianten-Wanderung über Geissflue oder Nesselgraben – Schafmatt – **Oltigen** (2½ oder 2 Std.). Picknick nach Bedarf mitnehmen. Fahrplanwechsel am 1.6.: Besammlungs- und Abfahrtszeiten für Wanderungen vom 4.6. und 19.6. können evtl. ändern.

Donnerstagsgruppe 1

4 – 5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener Telefon 601 19 54
und weitere LeiterInnen

7. März Tramhaltestelle Muttenz Dorf
09.15 Uhr Wanderung: Wartenberg – Schauenburgerflue – Gempen – Hint. Hagenbuechen – **Arlesheim**. Einkehrmöglichkeit
Leitung M. Burgener

14. März Schaltherhalle SBB
08.15 Uhr Abfahrt 08.35 Uhr nach **Mumpf**. Wanderung: Hellikon – Wegestetten – **Mumpf**. Einkehrmöglichkeit

21. März Tel. 261 32 16 gibt am Mittwoch ab 12.00 – 18.00 Uhr die Wanderung bekannt.

28. März Schaltherhalle SBB
07.50 Uhr Abfahrt 08.15 Uhr nach **Klingnau**. Wanderung nach Zurzach – Rheinuferweg bis **Koblentz**. Picknick oder Restaurant. Bei schlechter Witterung gibt Tel. 261 32 16 am Mittwoch ab 12.00 – 18.00 Uhr die Ersatztour bekannt.
Leitung M. Lüdi und T. Fingerlin

11. April Schaltherhalle SBB
08.00 Uhr Abfahrt 08.15 Uhr nach **Schwaderloch**. Wanderung nach Mettau – Sulz – Sulzberg – **Laufenburg**. Picknick oder Restaurant.
Leitung M. Burgener

18. April Schaltherhalle SBB
08.05 Uhr Abfahrt 08.22 Uhr nach **Laufen und Liesberg**. Wanderung nach **Huggerwald** – Laufen. Picknick oder Restaurant.
Leitung H. Dürrenberger



25. April Schaltherhalle SBB
07.20 Uhr Abfahrt 07.51 Uhr nach **Nebikon**. Wanderung rund um den Greifensee. Picknick oder Restaurant. Bei unsicherer Witterung gibt am Mittwoch Tel. 261 32 16 ab 12.00 – 18.00 Uhr eine Ersatzwanderung bekannt.
Leitung M. Lüdi und T. Fingerlin

2. Mai Schaltherhalle SBB
08.40 Uhr Abfahrt 08.53 Uhr nach **Sissach**. Wanderung nach Wittinsburg – Sunnebärg – Känerkinden – **Buckten**. Picknick oder Restaurant.
Leitung B. Bernet

9. Mai Schaltherhalle SBB
08.10 Uhr Abfahrt 08.22 Uhr nach **Laufen und Beinwil**. Wanderung: Meltingen – Mettenberg – **Büserach**. Picknick.
Leitung B. Bernet

23. Mai Schaltherhalle SBB
08.40 Uhr Abfahrt 08.53 Uhr nach **Liestal und Waldenburg**. Wanderung zur Richtflue – Wasserfallen – **Reigoldswil**. Picknick.
Leitung M. Burgener

30. Mai Schaltherhalle SBB
08.40 Uhr Abfahrt 08.53 Uhr nach **Sissach und Eptingen**. Wanderung zum Rumpel – **Trimbach**. Picknick. Bei schlechter Witterung Ersatztour zum gleichen Treffpunkt wie oben.
Leitung M. Lüdi und T. Fingerlin

6. Juni Badischer Bahnhof
07.40 Uhr Abfahrt 08.00 Uhr nach Müllheim und mit Bus nach **Badenweiler**. Wanderung über den Blauen nach **Kandern**. Picknick. DM und ID-Karte nicht vergessen. Bei unsicherem Wetter gibt Tel. 261 32 16

Leitung

13. Juni Schaltherhalle SBB
07.00 Uhr Abfahrt 07.25 Uhr nach **Heinrüti**. Wanderung: Egelsee – **Baden** (Hasenberg). Picknick. Bei schlechter Witterung gibt Tel. 261 32 16 am Mittwoch ab 12.00 – 18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.
Leitung M. Lüdi und T. Fingerlin

Leitung

20. Juni Schaltherhalle SBB
08.00 Uhr Abfahrt 08.22 Uhr nach **Moutier**. Wanderung zum Raimeux. Abstieg nach **Vermes**. Picknick. Bei schlechter Witterung gibt Tel. 261 32 16 am Mittwoch ab 12.00 – 18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.
Leitung M. Burgener

27. Juni Schaltherhalle SBB
08.00 Uhr Abfahrt 08.22 Uhr nach **Delémont und Glovelier**. Wanderung nach Mont Russelin – St. Brais – Glovelier. Picknick.
Leitung B. Bernet

Donnerstagsgruppe 2

2 – 3 Stunden

Leitung

Hansjörg Salathé Telefon 601 46 85

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

18. April Endstation Bus 35
14.00 Uhr **Rotengraben** (vom 6er-Tram umsteigen an der Habermatten). Wanderung über die eiserne Hand

nach **Inzlingen**. Einkehr zum Zvieri und Rückkehr durchs Autorial nach Riehen Dorf.

ID-Karte und DM mitnehmen.

23. Mai Tramhaltestelle Weilstr. (Tram 6)
11.00 Uhr Wanderung über den Tüllinger Hügel zur **Dauerhütte**. Picknick aus dem Rucksack. Zurück durchs Käferholz zur Weilstrasse.

ID-Karte und DM mitnehmen.

27. Juni Bushaltestelle Bettingen (Bus 32)
14.00 Uhr Wanderung über den Unterberg nach **Grenzach**. Einkehr zum Zvieri und zurück über den Hornfelden zum Bus am Hörnli.

ID-Karte und DM mitnehmen

Freitaggruppe 1

2 Stunden

Leitung

Annemarie Zurflüh

Telefon 421 56 16

1. März Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Frick und mit Postauto bis **Bänkerjoch**. Wanderung: Stockmatt – Ross-eggghof – **Wölflinswil** (ca. 2½ Std.)

12. April Allschwil Dorf (Tram 6)
13.15 Uhr Abfahrt 13.26 Uhr mit Bus nach **Schönenbuch**. Wanderung: Schönenbuch – Le Letten – **Hagenthal (F)** – Lengi – Schönenbuch.

10. Mai Schalterhalle SBB
11.50 Uhr Abfahrt 12.07 Uhr nach Zwingen und mit Bus nach **Blauen**. Wanderung: Blauen – Oberfeld – Räben – Ussefeld – Adelsegg – **Blauen**.

7. Juni Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Laufen und mit Bus nach **Nunningen**.

Wanderung: Nunningen – Langenberg – Steinegg – Moosberg – **Himmelried**.

22. – 26. Juni Wanderferien in Gunten am Thunersee.

Freitaggruppe 2

ca. 1½ Stunden

Leitung

Alice Weber

Trudy Kaufmann

Telefon 461 56 94

Telefon 421 50 05

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: Brüggli – Oristal – **Liestal**.

19. April Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr mit der SBB nach Gelterkinden und mit Bus weiter nach **Rothenfluh**. Wanderung: Rothenfluh – **Ormalingen**.

26. April Aeschenplatz,
12.20 Uhr Tramhaltestelle 10er-Tram
Abfahrt 12.35 Uhr mit Tram 10 nach Dornach und mit Bus nach **Gempen**. Wanderung: Gempen – **Hochwald**.

17. Mai Schalterhalle SBB
13.05 Uhr Abfahrt 13.22 Uhr nach Laufen und mit Bus bis **Nunningen**. Wanderung: Nunningen – Oberkirch – **Zullwil**.

14. Juni Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden und mit Bus bis ausserhalb **Rothenfluh**. Wanderung entlang der Ergolz nach **Oltingen**.

28. Juni Schalterhalle SBB
12.20 Uhr Abfahrt 12.35 Uhr nach Rheinfelden und mit Bus über Magden nach **Olsberg**. Wanderung: Olsberg – **Rheinfelden**.

Achtung: am 1. Juni neuer Fahrplan. Evtl. Änderungen der Abfahrtszeiten werden im Schwarzen Brett publiziert.

Sonntaggruppe

2 – 3 Stunden

Diverse LeiterInnen

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

Dauer

Leitung

L. Ottenburg, Tel. 691 70 69 und J. Kieffer, Tel. 601 68 09

21. April Schalterhalle SBB
11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach – **Sommerau**. Wanderung zum Giessen-Wasserfall – **Rünenberg** (Restaurant) – Sommerau (ca. 2¾ Std.)
Heidi Gunti, Tel. 421 03 74

Leitung

5. Mai Schalterhalle SBB
11.40 Uhr Abfahrt 11.53 Uhr nach Sissach und mit Bus bis **Wintersingerhöhe**. Wanderung über Hersberg – Talhof nach **Magden**. (ca. 2½ Std.)
Rita Waech, Tel. 281 33 94

Leitung

16. Juni Schalterhalle SBB
11.05 Uhr Abfahrt 11.22 Uhr nach Laufen, mit Postauto 11.44 Uhr nach **Bärschwil** Post. Wanderung zum Feldchäppeli nach **Laufen**. Picknick. (Steigungen ca. 100 m)
L. Ottenburg, Tel. 691 70 69 und J. Kieffer, Tel. 601 68 09

Leitung

EAG

Güterstrasse 86
4008 Basel

Elektrizitäts-Aktiengesellschaft Basel EAGB



Ihr Elektriker
☎ 279 12 12

Bauschreinerei Fenster Innenausbau

Schreinerei Renggli

Renggli Schreinerei AG
Walkeweg 71
4052 Basel
Telefon 061 311 6 311