

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Band: - (1986)
Heft: 1

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: 22.11.2024

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

SENIORENSPORT

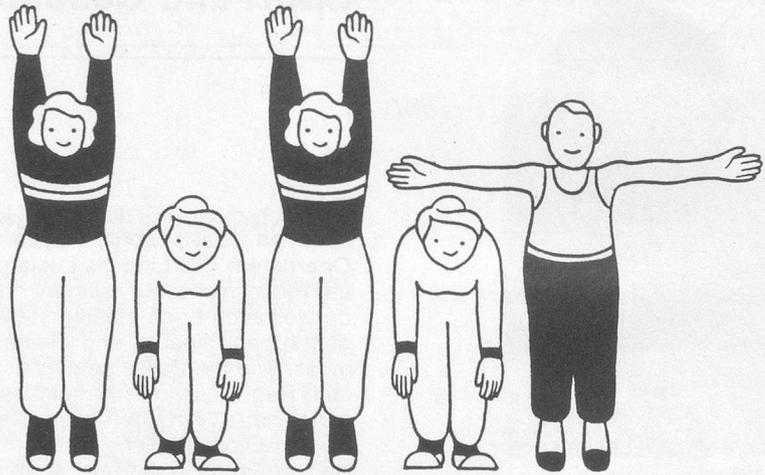
Gesund sein, fit bleiben – Sport treiben!

Senioren sport unter kundiger Leitung erhält fit und bringt Erholung, Entspannung und Freude durch gemeinsames Erleben in der Gruppe.

TURNEN, SCHWIMMEN, WANDERN, SKIWANDERN, VOLKSTANZEN, VELOFAHREN, VITA PARCOURS, TENNIS, LAUFTRÄFF

sind besonders geeignete Sportarten für Senioren, weil sie

- die Ausdauer trainieren
- die Beweglichkeit fördern
- den Kreislauf anregen
- die Muskelkraft stärken
- das Atemvolumen steigern
- den Gleichgewichtssinn erhalten
- das Gedächtnis trainieren



ALTERSTURNEN

in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen

Kursbeitrag: Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung: In der Kursstunde

M = Männer. Übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen.

GROSSBASEL

Allerheiligen Pfarreiheim Laupenring 40	Dienstag	14.30
St. Anton, Pfarreiheim Kannenfeldstrasse 35	Montag	14.00 15.00
Breite Saalbau Weidengasse 53	Dienstag Dienstag	14.30 14.15 15.30
Davidsbodenstrasse 9 Alterssiedlung	Dienstag	8.15 9.15 9.30
Eglise française Holbeinplatz 7	Donnerstag Mittwoch	9.30 14.30 9.00
Groupes de langue française:	Lundi Vendredi	9.15 M 14.10 15.20
Engelgasse Alterssiedlung Kapellenstrasse 10	Montag Donnerstag	14.30 9.30
Farnsbürgerstrasse 58 Gemeindezentrum	Freitag	15.00
Gellertkirche Christoph-Merian-Platz 5	Dienstag	9.30
Güterstrasse 309 Alterssiedlung	Donnerstag	14.30
Hagentalerstrasse 49 Alterssiedlung	Mittwoch	9.00
Jakobsberg Alterssiedlung Giornicostrasse 144	Donnerstag	9.00 10.00
St. Johannes Gemeindehaus, Am Krayenrain 24	Dienstag	14.00 15.00
St. Leonhard, Alterssiedlung, Schweizergasse 23	Freitag	15.00
Lukaskirche Winkelriedplatz 6	Donnerstag	9.00 10.00
Oekolampad Gemeindehaus Allschwilerplatz 22	Dienstag	9.30 M 14.30 16.00
Petersgemeinde Klingelbergstrasse 57	Montag	14.45
Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung	Dienstag Donnerstag	9.00 10.00 9.00 10.00 M

Providentiasaal Heiliggeist Laufenstrasse 46	Mittwoch	14.00 15.00
Saal am Dych, Reding- strasse/Gellertstrasse 151	Freitag Dienstag	14.30 M 9.45
Stephanus Gemeindehaus Furkastrasse 12	Dienstag	13.45 15.00
Thomaskirche Hegenheimerstrasse 227	Donnerstag	15.00
Tituskirche Im Tiefen Boden 75	Dienstag Mittwoch	10.00 9.30
Weiherweg Alterszentrum Rudolfstrasse 43	Montag	8.00 9.00
Wibrandishaus Alterssiedlung Allschwilerplatz 9	Donnerstag	8.45 9.50
Wilhelm-Kleinstr. 19 Alterssiedlung	Donnerstag	14.00 15.15
Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370	Donnerstag Freitag	8.30 9.45 15.00

KLEINBASEL

Kleinhüningen Gemeindehaus Wiesendamm 30	Montag Dienstag	14.00 9.30 M 14.00
St. Markus Gemeindehaus Kleinriehenstrasse 71	Montag Donnerstag	14.30 15.30 9.00 10.00
St. Matthäus Gemeindehaus Klybeckstrasse 95	Montag	9.30 14.30 15.30
Pfarrei St. Clara Lindenbergrasse 12	Dienstag Dienstag	9.30 M 8.45 10.00
Rankhof Alterssiedlung Rankhof 10	Freitag	9.30
Sperrstrasse 100	Donnerstag	14.30
St. Theodor Gemeindehaus Claragraben 43	Mittwoch Donnerstag	14.15 9.00

RIEHEN – BETTINGEN

Andreashaus Keltenweg 41	Montag	9.00 10.00 M
Diakonissenschwesternhaus, Schützengasse 66	Mittwoch	9.30
St. Franziskus Pfarreiheim Äuss. Baselstrasse 170	Mittwoch	9.00
Kornfeldkirche Kornfeldstrasse 51	Dienstag	15.00
Bettingen Schulhaus	Mittwoch	15.00

SENIORENTURNEN

für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen

Kursbeitrag: Fr. 3.–inkl. Unfallversicherung

Anmeldung: In der Kursstunde

Gemischte Gruppen

GROSSBASEL

Gellertschulhaus Turnhalle 2 Ost Emanuel-Büchel-Strasse 15	Montag (Frauen- gruppe)	16.30
Missionshaus-Turnhalle Nonnenweg 34	Mittwoch	14.30
Neubadschulhaus Turnhalle Ost Marschalkenstrasse 120	Montag	16.30

KLEINBASEL/RIEHEN

Claraspital-Turnhalle Kleinriehenstrasse 79	Donnerstag	9.00
Diakonissen-Schwesternhaus Riehen, Turnsaal Schützengasse 66	Mittwoch	14.00

VELOFAHREN

Vom April bis September unter der Begleitung von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB) in der Region Basels, bei jeder Witterung.

Organisationsbeitrag:

Fr. 2.– pro Tour inkl. Unfallversicherung

Anmeldung: Beim Treffpunkt. Wenn Sie bei der Fahrt durch die Stadt Begleitung wünschen, melden Sie sich bei Gerty Heitz, General-Guisan-Str. 107, 4054 Basel, Telefon 398914, Verantwortliche für die Velotouren.

Mitnehmen: Veloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Ausrüstung des Velos: Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler sind unerlässlich.

Donnerstag 13.30 3. April	Hegenheimerstrasse / Alter Zoll. Hegenheim – Buschwiller – Wentzwiller – Hegenheim – Allschwil: Restaurant Jägerstübli. Tourenleiter: Fritz Burkhalter	20 km
Montag 13.30 14. April	Schorenweg / Fasanenstrasse. Lange Erlen – Weil – Haltingen – Binzen – Fischingen: Restaurant Tanne – Efringen – Märkt – Kleinhüningen. Tourenleiter: Fritz Thommen	29 km
Donnerstag 13.30 24. April	St. Jakob / Gartenbad. Münchenstein – Dornach – Aesch – Ettingen – Flüh: Restaurant Landskron – Benken – Oberwil – Binningen. Tourenleiterin: Elli Lamezan	28 km
Montag 13.30 5. Mai	Grenzacher Zoll. Grenzach – Wyhlen – Herten – Rheinfelden: Restaurant Feldschlösschen (Brauerei) – Augst – Birsfelden: Restaurant Hard. Tourenleiter: Erwin Lüdin	34 km
Donnerstag 13.30 15. Mai	Hegenheimerstrasse / Alter Zoll. Häsingen – Bartenheim – Sierentz – Kembs – Rosenau – Neudorf – Hüningen (Sandoz). Tourenleiter: Walter Oes	35 km

Montag
26. Mai
ganztags

Station Heuwaage, BLT, 55 km
zwischen 8.00 und 8.30 Uhr (die genaue Zeit dem Baslerstab «schwarzes Brätt» entnehmen!)
Wir fahren mit dem BLT-Veloträml nach Rodersdorf.

Biederthal – Wolschwiller – Oltingen – Fislis – Bouxwiller (Znünihalt) – Ferrette – Linsdorf (Mittagessen) – Raedersdorf – Lutter – Wolschwiller – Biederthal – Rodersdorf – Flüh – Binningen.

Donnerstag 13.30
5. Juni
 Gartenbad St. Jakob. Muttenz – Pratteln – Frenkendorf – Liestal – Bubendorf – **Talhus** – Augst – Birsfelden. Tourenleiter: Edy Säuberli | 34 km |

Montag 13.30
16. Juni
 Schorenweg / Fasanenstrasse. Binzen – Wittlingen – Wallbach – **Maugenhard** – Egringen – Fischingen – Lange Erlen. Tourenleiter: Waldemar Rüber | 34 km |

Donnerstag 13.00
26. Juni
 Schalterhalle SBB (Veloaufgabe kollektiv). Abfahrt Basel SBB 13.25 nach Tecknau. Mit dem Velo ab Tecknau durchs ganze Baselbiet hinunter – mit Halt in **Frenkendorf** – nach Birsfelden: Restaurant Feldschlösschen. Tourenleiter: Erwin Lüdin | |

VOLKSTANZEN

Erlernen von Tänzen aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde.

Kursbeitrag: Fr. 3.– (inkl. Unfallversicherung)

Anmeldung: In der Kursstunde

GROSSBASEL

Oekolampad, Gemeindehaus Allschwilerplatz 22	Montag	15.00
Stephanus, Kirchengemeindehaus, Furkastrasse 12	Freitag	14.30
Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370	Freitag	9.30
Gellertkirche Christoph-Merian-Platz 5	Donnerstag	15.00

KLEINBASEL

Rankhof, Alterssiedlung Rankhof 10, Gruppenraum	Freitag	15.00
Gemeindehaus am Wiesendamm 30	Donnerstag	9.30

RIEHEN

Freizeitanlage Landauer Blutrainweg 12	Montag (Fortg.) 1. Gruppe	14.30
	2. Gruppe	16.00
Gemeindestube Schlipferhalle Bahnhofstrasse 28	Freitag	9.30

Anmeldungen und Auskünfte
Montag–Freitag 8.00–11.30 h
Telefon 23 30 71

5

Rückenschwimmen – für Ihre Gesundheit



Gehören Sie auch zu jenem recht grossen Anteil unserer älteren Bevölkerung, die zeitweise bis stets Rücken-, Hüft- oder Kniebeschwerden haben, meist verbunden mit mehr oder weniger starken Schmerzen? Viele versuchen, soweit als möglich ohne Medikamente auszukommen. Sie bevorzugen es, mit aktiven Bewegungsmassnahmen gegen ihre Beschwerden anzukämpfen. Auch die Ärzte unterstützen diese Haltung. Sie empfehlen solchen Patienten oft das Rückenschwimmen.

Warum gerade Rückenschwimmen?

Vielleicht können Sie noch nicht rückenschwimmen, oder Sie beherrschen es nur ungenügend. Dann möchten wir Sie auf unsern *neuen Kurs Rückenschwimmen* aufmerksam machen, in dem Sie in diese Schwimmart eingeführt werden oder vorhandene Schwimmkenntnisse verbessern können. Dieser Kurs ist aber erst ein guter Anfang. Wenn Sie mit Rückenschwimmen eine gesundheitliche Wirkung erzielen wollen, sollten Sie diese Schwimmart auf längere Zeit *regelmässig ausüben*, sei dies privat oder in einem Schwimmkurs. In unseren ganzjährigen Seniorenschwimmkursen werden durch Wassergymnastik und Pflege der verschiedenen Schwimmstile im warmen Wasser der Kreislauf angeregt, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Nach dem Schwimmen fühlen Sie sich entspannter und leichter. Zudem trägt das fröhliche Beisammensein im Wasser mit dazu bei, dass das Schwimmen für alle zum Vergnügen wird.

Margrit Glenck, Ressortleiterin der Pro Senectute-Schwimmgruppen

Neu! RÜCKENSCHWIMMEN

Voraussetzungen: Einfache Schwimmkenntnisse
 Kurszeit: Jeweils Mittwoch, 10.30–11.15 Uhr
 Kursdauer: 16. April–18. Juni 1986 (10 x 45 Min.)
 Schwimmbecken: Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20 (neben Personalrestaurant)
 Kursleiterinnen: Yvonne Knöri, Marlene Storz
 Kursgeld: Fr. 60.– inkl. Schwimmbad-Eintritte und Unfallversicherung
 Anmeldung: Bei Pro Senectute, Telefon 23 30 71, 8.00–11.30 Uhr

Eine harmonische Fortbewegung in Rückenlage auf dem Wasser ist etwas vom Besten zur Haltungskorrektur der Wirbelsäule und zur Entspannung von verkraempfter Muskulatur.

SCHWIMMEN

In geheizten Schwimmbecken von 28–31°C. Gruppen für Nichtschwimmer, für Schwimmer, die ihre Schwimmkenntnisse verbessern möchten, für Senioren, die gerne freischwimmen, und für sportliche Schwimmer.

Kursbeitrag (inkl. Eintritt und Unfallversicherung):

Einzeleintritt Fr. 4.–
 10er-Abonnement Fr. 32.–
 20er-Abonnement Fr. 58.–
 Im Schwimmbecken des Kantonsspitals ist das Abonnement nicht gültig. Eintritt Fr. 3.50 pro Mal.

Anmeldung: In der Kursstunde

GROSSBASEL

Kapellenstrasse 17 «Dalbehof»
 Montag 9.30–11.00 Freies Schwimmen
 14.30–15.15 Nichtschwimmer
 15.15–16.00 Freies Schwimmen
 Dienstag 9.30–10.15 Nichtschwimmer
 10.15–11.00 Schwimmer
 Donnerstag 14.30–15.15 Nichtschwimmer
 15.15–16.00 Freies Schwimmen
Weiherweg, Alterszentrum, Rudolfstrasse 43
 Montag 9.30–10.15 Nichtschwimmer
 10.15–11.00 Freies Schwimmen
 14.00–15.30 Freies Schwimmen
 15.30–16.15 Schwimmer
 16.15–17.00 Nichtschwimmer

Dienstag	9.00–10.00	Wassergymnastik und Schwimmen
	14.00–15.30	Freies Schwimmen
Mittwoch	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Freies Schwimmen

Sesselacker, Spiegelbergstrasse 24

Donnerstag	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Schwimmer

Vincetianum, Socinstrasse 42

Freitag	9.30–11.00	Freies Schwimmen
---------	------------	------------------

Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20 (neben Personal-Restaurant)

Mittwoch	9.00–9.45	Nichtschwimmer
	9.45–10.30	Freies Schwimmen
	14.15–15.00	Nichtschwimmer
	15.00–15.45	Freies Schwimmen

KLEINBASEL

Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag	16.30–17.15	Methodikkurs für Schwimmer
Mittwoch	14.30–16.30	Freies Schwimmen (Wassertiefe 2 m)

RIEHEN

Wasserstelzenschulhaus

Mittwoch	16.15–16.45	Nichtschwimmer
	17.00–17.45	Freies Schwimmen

WANDERN

in der näheren Umgebung von Basel.
Dauer der Wanderungen 1–5 Std.
Durchführung bei jedem Wetter.

Organisationsbeitrag (inkl. Unfallversicherung): Fr. 2.– innerhalb und Fr. 3.– ausserhalb der Regio.

Anmeldung beim Treffpunkt.

Mitnehmen: Gute Schuhe und einen Regenschutz. Tram- und Bahnabonnements, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Am 31. Mai ist Fahrplanwechsel. Bitte im «schwarze Brätt» nachsehen, ob Besammlungs- und Abfahrtszeiten noch stimmen!

DIENSTAGGRUPPE 1 (1½–2½ Std.)

Wanderleiterinnen: Lies Keller, Rita Mury

- 8. April **13.15 Heuwaage.**
Wir fahren nach Oberwil (13.40 ab Bottmingen) und wandern nach Schönenbuch.
- 22. April **12.50 Weilstrasse,** Riehen, Haltestelle Tram 6.
Abfahrt 13.00 über Weil nach Hammerstein.
Wanderung über Holzen nach Wollbach.
Pass und DM mitnehmen.
- 6. Mai **13.10 Aeschenplatz.**
Wir fahren nach Dornach und Gempfen.
Wanderung auf dem NW-Plateau.
- 20. Mai **13.15 Bahnhof SBB.**
Abfahrt 13.25 nach Gelterkinden, Postauto nach Rünenberg.
Wanderung über die Ruine Scheidegg nach Gelterkinden.
- 3. Juni **11.30 Badischer Bahnhof, Schalterhalle.**
Abfahrt 11.50 nach Schopfheim, mit Bus nach Adelhäusern (Kollektivbillett).
Wanderung über die Hohe Flum.
Pass und DM mitnehmen.
- 17. Juni **13.10 Bahnhof SBB.**
Abfahrt 13.22 nach Grellingen. Billett: Grellingen retour.
Mit Postauto nach Himmelried.
Wanderung zum Eigenhof (Einkehr) und durch das Pelzmühletal nach Grellingen.

**DIENSTAGGRUPPE 2
(Kurzwanderungen 1–1½ Std.)**

Wanderleiterinnen: Martha Fischer, Alice Weber

- 15. April **13.10 Aeschenplatz.**
Abfahrt 13.20 nach Dornach, mit Bus nach Gempfen.
Wir wandern nach Büren. Zurück mit Bus nach Liestal.
Wanderleiterin: Martha Fischer.
- 29. April **12.45 Heuwaage.**
Abfahrt 13.10 nach Ettingen.
Wanderung durch den Wald nach Aesch (Einkehr).
Wanderleiterin: Alice Weber.
- 13. Mai **12.10 Bahnhof SBB, Schalterhalle.**
Abfahrt 12.25 nach Gelterkinden, Fahrt mit Bus nach Buuseregg.
Billett: Gelterkinden, retour ab Rheinfelden.
Wanderung nach Maisprach. Mit Bus nach Rheinfelden.
Wanderleiterin: Martha Fischer.
- 27. Mai **13.10 Bahnhof SBB, Schalterhalle.**
Abfahrt 13.25 nach Sissach, mit Bus Richtung Sissacherfluh.
Wir wandern nach Hersberg (Einkehr) und zurück mit Bus nach Liestal.
Wanderleiterin: Alice Weber.
- 10. Juni **12.50 Heuwaage.**
Abfahrt 13.00 nach Flüh, mit Bus nach Metzlerlen.
Wir wandern nach Mariastein (Einkehr) und eventuell zurück nach Flüh.
Wanderleiterin: Martha Fischer.
- 24. Juni **13.00 Aeschenplatz, Reigoldswiler Bus.**
Abfahrt 13.10 nach Liestal, mit PTT nach St. Pantaleon.
Wanderung durch das Oristal nach Liestal.
Wanderleiterin: Alice Weber.

MITTWOCHGRUPPE 1 (2½–3 Std.)

Wanderleiterin: Zita Kuhn

- 23. April **9.00 Schalterhalle SBB.**
Abfahrt 9.25 nach Tecknau. Für Umweltabonnenten: 9.10 ab Aeschenplatz bis Liestal. 9.42 ab Liestal bis Tecknau, Fr. 3.–.
Wanderung über Wenslingen (Mittag) eventuell Oltingen zu den Anwilerweihern.
- 7. Mai **9.00 Schalterhalle SBB.**
Abfahrt 9.25 nach Gelterkinden, mit Postauto nach Waldegg.
UWS-Abonnenten: 9.10 ab Aeschenplatz bis Liestal.
Billett Liestal – Gelterkinden Fr. 2.20.
Wanderung über die Sissacherfluh bis Alpbad (Mittag) – weiter nach Lausen.
- 21. Mai **9.00 Schalterhalle SBB.**
Abfahrt 9.25 nach Zwingen, mit dem Postauto zum Passwang-Tunnel.
Wanderung zum Vogelberg (Mittag) – über die Uimethöchi und Aletechopf – Ruine Ramstein – bis Eichhöchi oder über Balsberg nach Reigoldswil.
Mit Bus zurück nach Basel.
- 4. Juni **10.00 Hörnli Grenze, Bus 31.**
Wanderung dem Schneckenberg/Dinkelberg entlang, durch wunderschöne Buchshecken zur Christhona (Mittag) und hinunter nach Riehen.
Pass oder Identitätskarte mitnehmen!
- 25. Juni **10.30 Riehen Grenze** (deutsche Seite!).
Abfahrt 10.38 (letzte Möglichkeit 10.53) nach Lörach und mit Bus 318 nach Nollingen.
Wir wandern nach Niedereichsel (Mittag) und über Siebenbannstein bis Salzert oder Riehen Grenze.
Pass oder Identitätskarte und DM mitnehmen!

**MITTWOCHGRUPPE 2
(Wanderungen mit Führungen)**

Wanderleiterinnen: Ella Hügin, Vreni Rupp

- 16. April **Führung durch das Goetheanum 12.50 Aeschenplatz, Tram 10.**
Abfahrt 13.00 nach Dornach, 13.37 ab Dornach zum Goetheanum.
Kleiner Rundgang begleitet durch Architekt Johannes Gass.
Anschliessend geführte Besichtigung des Goetheanums (reduzierter Eintrittspreis: Fr. 3.–). Nach dem Zvieri Rückwanderung nach Arlesheim.
- 14. Mai **Titterten, ein Dorf im oberen Baselbiet 12.00 Aeschenplatz,** Bushaltestelle (Bus 70).
Abfahrt 12.10 nach Reigoldswil.
Billett: Reigoldswil retour.
Wir wandern durch den Fluhgraben nach Titterten (ca. 1½ Std.).
Fräulein Barbara Zwygart erzählt uns Wissenswertes über das Dorf, zeigt uns das Kirchlein und spielt auf der Orgel.
- 11. Juni **Botanische Wanderung mit Herrn Dr. R. Massini 13.10 Schalterhalle SBB.**
Abfahrt 13.22 nach Grellingen.
Billett: Grellingen retour.
Auf der Wanderung durch das romantische Kastelal betrachten wir die Waldflora und die seltenen Orchideen am Weg (ca. 1½ Std.).
Zvieri im Restaurant Waldeck.

DONNERSTAGGRUPPE 1

Wanderleiterin: Martha Rudel

17. April **13.20 Heuwaage, Tram 17.**
 Fahrt nach Rodersdorf.
 Wanderung über Usserholz nach Flüh.
 Identitätskarte und Kleingeld für Billett-Automat nicht vergessen!
15. Mai **13.45 Aeschenplatz, Tram 11.**
 Aesch – Pfeffinger-Schloss – Nenzlingen – Grellingen.
19. Juni **14.00 Aeschenplatz, Tram 10.**
 Frühsommer-Wanderung in und um Arlesheim.

DONNERSTAGGRUPPE 2 (3–3½ Std.)

Wanderleiterinnen: Meta Meier, Martha Zähndler

24. April **11.10 Schalterhalle SBB.**
 Mit SBB und PTT nach Wegenstetten.
 Billett: Gelterkinden retour.
 Wanderung zum Unterweidli – Asphof – Ormalingen.
29. Mai **10.30 Badischer Bahnhof.**
 Fahrt nach Steinen (Kollektivbillett).
 Wir wandern zum Vogelpark.
 Picknick. Verpflegung am Kiosk möglich.
 Pass oder Identitätskarte und DM nicht vergessen!
26. Juni **9.10 Schalterhalle SBB.**
 Abfahrt 9.25 nach Zwingen, mit PTT zum Passwangtunnel.
 Passwang – Vogelberg – Bürten – Wasserfalle (Bahn).
 Picknick.

DONNERSTAGGRUPPE 3 (3½–4½ Std.)

Wanderleiter: Lotte Oberhauser, Joseph Giger

3. April **8.30 Schalterhalle SBB.**
 Billett: Grellingen retour.
 Mit Postauto bis Vorder Igraben.
 Vorder Igraben – Nunningen – Himmelried.
 Picknick oder Restaurant.
17. April **9.10 Weilstrasse, Tram 6.**
 Tüllingen Kirche – Lucke – Kandern*.
 Picknick. Restaurant erst in Kandern!
 Pass und DM nicht vergessen!
15. Mai Auf vielseitigen Wunsch: Wiederholung Hallwilersee, diesmal im Frühjahr.
7.00 Schalterhalle SBB (Kollektivbillett).
 Hallwilersee-Rundwanderung.
 Picknick oder Restaurant.
Anmeldung erforderlich bis 12. Mai über Mittag oder ab 18 Uhr, Tel. 396524 oder 233211.
22. Mai **7.20 Badischer Bahnhof.**
 Kollektivbillett, bitte frühzeitig kommen!
 Schönau – Holzen – Kreuz – Herrenschwand* – Tunau – Schönau.
 Picknick oder Restaurant.
 Pass und DM nicht vergessen!
5. Juni **8.15 Schalterhalle SBB.**
 Mit Postauto bis Oberhof.
 Billett: Frick retour.
 Oberhof – Willnau* – Ruine Homberg – Frick.
 Picknick oder Restaurant.
18. Juni **6.45 Badischer Bahnhof.**
Mittwoch! Kollektivbillett, bitte frühzeitig kommen!
 Hebelhof – Herzogenhorn – Gisiboden* – Todtnau.
 Picknick oder Restaurant.
 Pass und DM nicht vergessen!

*Verpflegungsmöglichkeit



DONNERSTAGGRUPPE 4 (4–5 Std.)

Wanderleiter: Margrit Burgener, Paul Herzog, Heini Krähenbühl

3. April **8.15 Schalterhalle SBB.**
 Abfahrt 8.33 nach Frick, mit Bus nach Staffelegg.
 Billett: Frick, retour ab Brugg.
 Busbillett löst der Wanderleiter.
 Wanderung über Linn* – Vierlinden – nach Brugg.
 Wanderleiter: Heini Krähenbühl.
10. April **9.10 Schalterhalle SBB.** Abfahrt 9.25.
 Billett: Frenkendorf einfach.
 Frenkendorf – Röserental – Gempen* – Arlesheim.
 Wanderleiterin: Margrit Burgener.
24. April **9.00 Schalterhalle SBB.** Abfahrt 9.12.
 Billett: Rheinfelden, retour ab Augst.
 Blueschtbummel: Rheinfelden – Dornhof* – Arisdorf – Augst.
 Rucksackverpflegung.
 Wanderleiter: Paul Herzog.
15. Mai **8.00 Schalterhalle SBB.**
 Abfahrt 8.18 nach Moutier – Oberdorf, Luftseilbahn Weissenstein (Kollektivbillett).
 Kurhaus Weissenstein – Balmberg – Hinterhofbergli* – Hinteregg – Balsthal.
 Rückfahrt mit PTT nach Waldenburg, mit Bahn bis Basel.
 Wanderleiter: Heini Krähenbühl.
Anmeldung bis 12. Mai an Heini Krähenbühl, Tel. 385838.
22. Mai **8.10 Schalterhalle SBB.** Abfahrt 8.25.
 Billett: Sommerau, retour ab Gelterkinden.
 Sommerau – Stierengraben – Giessenfall – Rünenberg – Gelterkinden.
 Wanderleiterin: Margrit Burgener.
29. Mai **8.05 Schalterhalle SBB.** Abfahrt 8.18.
 Billett: Laufen, retour ab Liesberg.
 Laufen – Huggerwald* – Liesberg. Rucksackverpflegung.
 Wanderleiter: Paul Herzog.
5. Juni **8.00 Mustermesse.**
 8.00 Abfahrt mit Car Achermann nach Bernau.
 Wanderung über Hof – Hofeck – Auf der Wacht – Blössling – Prägereck – Hochkopffhaus.
 Rucksackverpflegung.
 Pass und DM nicht vergessen!
 Wanderleiter: Heini Krähenbühl.
Anmeldung bis 3. Juni an Heini Krähenbühl, Tel. 385838.
12. Juni **7.45 Schalterhalle SBB.** Abfahrt 8.01.
 Billett: Laufen retour.
 PTT löst die Wanderleiterin.
 Passwangtunnel – Hohe Winde – Welschgätterli – Stierenberg – Grindel.
 Rucksackverpflegung.
 Wanderleiterin: Margrit Burgener.
26. Juni **7.50 Schalterhalle SBB.** Abfahrt 8.01.
 Billett: Zwingen, retour ab Laufen.
 PTT löst der Wanderleiter.
 Zwingen – Büsserach – Fehren* – Breitenbach – Laufen.
 Rucksackverpflegung.
 Wanderleiter: Paul Herzog.

FREITAGGRUPPE 1 (1½–2½ Std.)

Wanderleiterinnen: Ruth Hofer, Annemarie Zurflüh

4. April **13.00 Aeschenplatz.**
Abfahrt 13.10 nach Dornach.
Wir fahren nach Gempen und wandern Hirt – Gill – Scharnenmatt – Baumgarten – Im finstern Boden – Schlosshof – Arlesheim.
18. April **12.45 Aeschenplatz.**
12.56 Abfahrt nach Aesch, mit Bus nach Pfeffingen. Wanderung zum Glögglifels – über die Nenzlingerweid – nach Nenzlingen – übers Ussefeld nach Grellingen.
2. Mai **12.10 Schalterhalle SBB.**
Abfahrt 12.25 nach Gelterkinden-Rothenfluh. Wir wandern um den Talweiher – hinauf zum Barmenhof – über Wenslingen erreichen wir Oltingen.
16. Mai **Heuwaage, BLT.**
Abfahrt 13.20 nach Flüh und Hofstetten. Wir wandern über Oberfeld – Ob der Sennmatt – Mettli – Chirsgarten – nach Hofstetten zurück.
30. Mai **13.15 Allschwil, Endstation Tram 6.**
Mit Bus nach Schönenbuch.
Wanderung im Elsass – über den Geisberg nach Wentzwiller (Zvierihalt) – über die Höhe zurück nach Schönenbuch.
Pass oder Identitätskarte und FFr. mitnehmen!
13. Juni **12.30 Schalterhalle SBB.**
Abfahrt 12.49 nach Rheinfelden und Maisprach. Wanderung nach Bad Stockacker – Breitfeld – Strick – Wintersingereg – Hölihof – Maisprach.
27. Juni **11.50 vor dem Badischen Bahnhof.**
Abfahrt 12.00 mit dem Kandererbus nach Hammerstein.
Waldwanderung Wolfsschlucht – Hasenberg – Bütental – Holzen – durch die Reben zurück nach Hammerstein.
Pass oder Identitätskarte und DM nicht vergessen!

FREITAGGRUPPE 2 (Kurzwanderungen 1–1½ Std.)

Wanderleiterin: Berta Bürglin

11. April **13.15 Heuwaage.**
Abfahrt 13.30 nach Bättwil.
Wanderung über Biel nach Oberwil.
25. April **13.10 Schalterhalle SBB.**
Abfahrt 13.25 nach Gelterkinden, mit Postauto bis Buuseregg.
Wanderung nach Maisprach.
9. Mai **12.45 Aeschenplatz.**
Abfahrt 13.00 nach Dornach, mit Bus nach Gempen. Wanderung nach Seewen.
23. Mai **13.00 Schalterhalle SBB.**
Abfahrt 13.22 nach Grellingen, mit Postauto nach Himmelried.
Wanderung nach Eichhof.
6. Juni **13.00 Schalterhalle SBB.**
Abfahrt 13.25 nach Sommerau.
Wanderung nach Rünenberg.
20. Juni **10.20 Aeschenplatz.**
Fahrt nach Dornach, mit Postauto nach Gempen. Wir wandern???

SONNTAGGRUPPE (ca. 2½ Std.)

Wanderleiterin: Martha Zähndler

13. April **12.00 Badischer Bahnhof (Kollektivbillett).**
Von Eimeldingen – zum Rhein – Efringen. Kleinen Imbiss mitnehmen.
Pass oder Identitätskarte nicht vergessen!
4. Mai **12.00 Schalterhalle SBB.**
Abfahrt 12.12 nach Möhlin, mit SBB und PTT nach Hellikon.
Billett: Möhlin retour.
Wir wandern über Egg – Arlete – nach Zuzgen. Kleinen Imbiss mitnehmen!
8. Juni **10.05 Aeschenplatz.**
Abfahrt 10.10 mit Bus 70 nach Bretzwil.
Wanderung durch den Buchberg – nach Nunningen.
Picknick mitnehmen.

VITA PARCOURS

Von Ende April—Oktober einmal wöchentlich im Allschwilerwald, unter der Führung einer erfahrenen Seniorensport-Leiterin.

Das Übungsprogramm ist speziell auf die Senioren abgestimmt.

Treffpunkt: 9.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 10 Minuten zu Fuss in Richtung Schiessstand.

Zeit: Jeden Donnerstag von 9.15 – ca. 10.30 Uhr, bei jeder Witterung.

Kleidung: Bequeme, flache Schuhe, Hose, Bluse oder Hemd, oder wie es Ihnen am bequemsten ist.

Regenschutz bei schlechter Witterung.

Umkleiden: Es steht ein abschliessbarer Garderobenraum zur Verfügung.

Organisationsbeitrag:

Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung.

Anmeldung: Beim Treffpunkt

Leitung: Rita Jaus, Paradieshofstr. 30, 4054 Basel, Telefon 39 1078.

Neu: Kegelgruppe für Senioren

- Haben Sie Lust, regelmässig in gemütlicher Gesellschaft zu kegeln?
- Sind Sie vielleicht Anfänger und möchten diesen Sport bei einem erfahrenen Kegler lernen?

Dann melden Sie sich doch an!

Ab April treffen wir uns einmal pro Woche für zwei Stunden in unserer neuen Kegelgruppe. Damen und Herren im Seniorenalter, Anfänger und erfahrene Kegler sind herzlich willkommen. Hier die nähern Angaben:

Eröffnung: Donnerstag, 3. April, 1986, 14 Uhr

Kegelbahn: Restaurant Marmite, Klybeckstrasse 15, Basel

Kosten: Fr. 5.– pro Nachmittag für Kegelbahn, Unfallversicherung und allgemeine Spesen

Anmeldung erforderlich beim Leiter der Kegelgruppe: Paul Häring, Dörnliweg 19, 4125 Riehen, Telefon 49 66 26

Auskünfte auch bei der Pro Senectute, Luftgässlein 1, Telefon 23 30 71

Neu! Senioren-Laufträff

Warum haben eigentlich pensionierte Damen und Herren etwas gegen die Bezeichnung «Senior»? Senior-Chef einer Firma wäre doch keine schlechte Sache.

Also, wir wollen es ab Frühjahr 1986 mit einem Senioren-Laufträff versuchen. Bei einem Laufträff trifft man sich zum Laufen, manche nennen es auch Jogging, aber alle wollen sich im Trab durch die Landschaft bewegen. Jogging ist längst keine Mode mehr, schon eher ein Verhalten, womit wir unser Leben bereichern und Leib und Seele gesund halten können.

Bereits sind Seniorinnen und Senioren im Wald oder auf der Finnenbahn laufend anzutreffen. Warum nicht auch Sie? Sie sollten sich jetzt einen «Schupf» geben, das zu tun, was Sie vielleicht schon lange wollten. Der Laufträff wäre ein guter Einstieg.

Ein- oder zweimal pro Woche treffen sich Seniorinnen und Senioren bei der Schorenmatte, machen sorgfältig Gymnastik und gehen dann in möglichst ausgeglichenen Gruppen zum Laufen in die Langen Erlen.

Und so stellen wir uns die Teilnehmer/innen vor:

Alter ab 55 Jahren, ohne Herz-Kreislauf-Beschwerden. Sportlich ausgerüstet mit guten Jogging-Schuhen und bei Bedarf mit Trainingsanzug.

So wollen wir die Gruppen bilden:

- Teilnehmer/innen ohne sportliche Erfahrung, die noch nicht in der Lage sind, 5 Minuten am Stück zu traben, sondern die dazwischen marschieren.
- Teilnehmer/innen, deren sportliche Tätigkeit schon etwas zurückliegt, also Wiedereinsteiger mit dem Ziel, im Laufe des Trainings 15 Minuten am Stück laufen zu können.
- Teilnehmer/innen, die bereits in der Lage sind, 20 Minuten zu laufen.

Möchten Sie mitmachen? Dann kommen Sie zur Eröffnung!

Hans Huggenberger
a. Turninspektor

Kleidung

Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung

Umkleiden

Beim Ausgangspunkt steht eine abschliessbare Garderobe mit Duschen zur Verfügung

Organisationsbeitrag

Fr. 2.- (inkl. Unfallversicherung)

Anmeldung

Beim Treffpunkt

Das ist der Treffpunkt:

Garderobengebäude = Ökonomiegebäude mit dem grossen Vordach

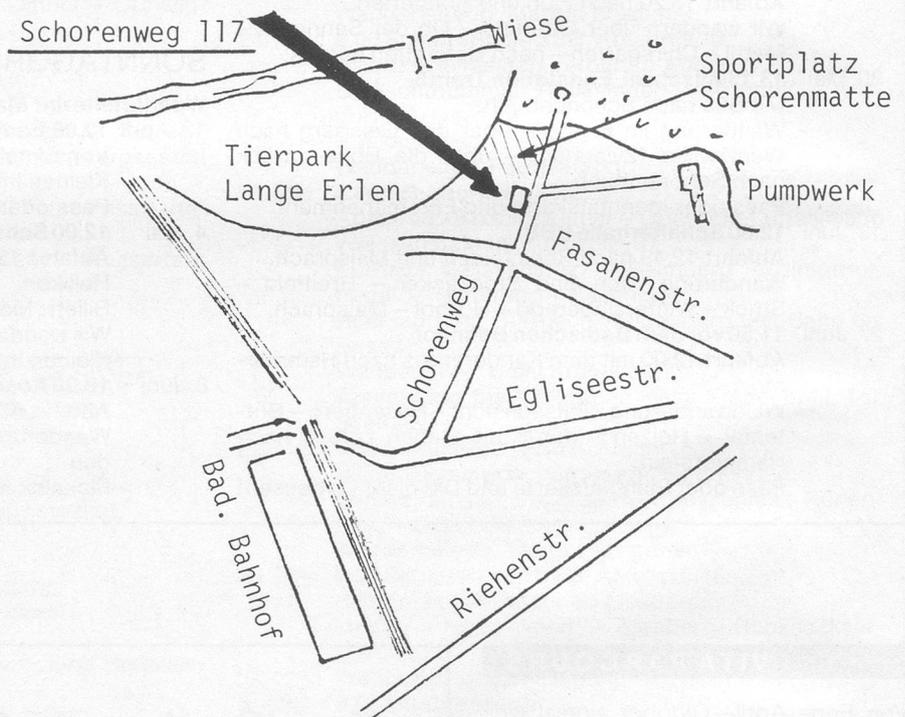
Eröffnung

Dienstag – Laufträff, 15. April 1986, 9.30 Uhr

Donnerstag – Laufträff, 17. April 1986, 17.30 Uhr

Wie kommt man hin:

1. Mit dem Bus Nr. 36 A ab Bad. Bahnhof bis Schorenweg
2. mit dem Velo
3. mit dem Auto: aber es gibt unmittelbar bei der Garderobe keine Parkplätze



WASSERGYMNASTIK IM KURZENTRUM RHEINFELDEN

Jeden Dienstag- und Freitagmorgen mit Car nach Rheinfelden.

Dauer der Kur: Jeweils 3 Monate
Anmeldung und nähere Auskünfte bei Helen Ehrsam, Lachmattstrasse 53, 4132 Muttenz, Telefon 61 39 15

SKIWANDERN

Seit Dezember bis März jeden Donnerstag bei guten Schneeverhältnissen in Basels näherer Umgebung, im Jura oder Schwarzwald.

Als Vortraining einmal wöchentlich Skiturnen in Basel.

Kursbeitrag (inkl. Unfallversicherung): Fr. 5.- + Reise- und Verpflegungskosten für Tagesausflüge

Fr. 2.- für Skiturnen

Anmeldung:

Bei Frau M. Burgener
Hirzbrunnenstrasse 101, 4058 Basel
Telefon 49 1954

TENNIS

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gute Kondition ist eine wünschenswerte Voraussetzung zum Mitmachen. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

Spielort: Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf, Montag- bis Freitagmorgen

Kosten (inkl. Unfallversicherung):
Saisonabonnement Sommer Fr. 110.-
Winter Fr. 140.-

Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer ist möglich.

Anmeldung: Pro Senectute, Telefon 23 30 71, 8.00 – 11.30 Uhr