

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Band: - (1987-1988)
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>

Seniorenport

Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen

Kursbeitrag

Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

In der Kursstunde

Gruppeneinteilung

M = Männer, übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40
Dienstag 14.00

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
Montag 14.00, 15.00, Dienstag 14.30

Breite Saalbau

Weidengasse 53
Dienstag 14.30

Davidsbodenstrasse 9

Alterssiedlung
Dienstag 8.15, 9.15, Donnerstag 8.30, 9.30

Eglise française

Holbeinplatz 7
Mittwoch 14.30, Freitag 9.00

Groupes de langue française Lundi

9.15 M, Vendredi 14.10, 15.20

Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10
Donnerstag 9.00, 10.00

Farnsburgerstrasse 58

Gemeindezentrum
Freitag 15.00

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Dienstag 9.30

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Mittwoch 9.00

Hagentalerstrasse 49

Alterssiedlung
Mittwoch 9.00

Jakobsberg Alterssiedlung

Giornicostrasse 144
Donnerstag 9.00, 10.00

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Dienstag 14.30

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23
Freitag 14.30

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6
Donnerstag 9.00, 10.00

Migros-Klubschule/Gundelitor

Jurastrasse 4
Freitag 16.00, 17.00

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Dienstag 9.30 M, 14.30, 16.00

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57
Montag 14.45

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 9.00, 10.00
Donnerstag 9.00, 10.00 M

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 14.00, 15.00, Freitag 14.30 M

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151
Dienstag 9.45

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
Dienstag 13.45, 15.00

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag 15.00

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
Dienstag 10.00, Mittwoch 9.30

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 8.00, 9.00

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 8.45, 9.50

Wilhelm-Klein-Strasse 19, Alterssiedlung

Donnerstag 14.00, 15.15

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 8.30, 9.30, Freitag 15.00

Kleinbasel

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Montag 16.00, Donnerstag 10.00

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag 14.00, Dienstag 14.00, 15.30

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Montag 14.30, Donnerstag 9.00

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 9.30, 14.30, 15.30
Dienstag 9.30 M

Pfarrei St. Clara

Lindenberg 12
Dienstag 8.45, 10.00

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10
Freitag 9.30

Sperrstrasse 100

Donnerstag 14.30

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch 14.15, Donnerstag 9.00

Riehen-Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41
Montag 9.00, 10.00 M

Diakonissenschwesternhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 9.30

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 9.00

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag 15.00

Seniorenport

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

Grossbasel

Gellertschulhaus

Turnhalle 2 Ost, Emanuel-Büchel-Strasse 15
Montag 16.30 (Frauengruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 (gemischte Gruppe)

Neubadschulhaus

Turnhalle Ost, Marschalkenstrasse 120
Montag 16.30 (gemischte Gruppe)

Kleinbasel/Riehen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Donnerstag 9.00 (gemischte Gruppe)
Skiturnen Montag 9.00, 10.00 (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen Turnsaal, Schützengasse 66
Mittwoch 14.00 (gemischte Gruppe)

Wandern

Herzliche Gratulation



Am 8. Mai feiert unsere Wanderin *Frau Luise Huber* ihren 90. Geburtstag. Seit Jahren kommt sie regelmässig auf unsere Wanderungen mit. Wir alle lieben sie mit ihrem aufgeschlossenem und zufriedenen Wesen. Wir wünschen ihr alles Gute, besonders Gesundheit, damit sie noch lange mit uns wandern kann.

Wandern

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

Organisationsbeitrag

Fr. 2.- innerhalb und Fr. 3.- ausserhalb der Regio (inkl. Unfallvers.).

Anmeldung

beim Treffpunkt

Mitnehmen

Gute Schuhe und 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, Tel. 427010

Rita Mury, Tel. 414156

17. März Bahnhof SBB
13.00 Uhr 13.12 Abfahrt nach Rheinfelden. Wanderung nach Magden.

31. März Aeschenplatz
13.00 Uhr Fahrt mit Tram 10 nach Dornach und mit dem Postauto (13.45) nach Hochwald. Wanderung nach Seewen.

14. April Badischer Bahnhof
13.10 Uhr Schalterhalle 13.27 Abfahrt nach Istein. Kollektivbillett. Wanderung durch die Rheinauen nach Märkt. Pass und DM mitnehmen.

28. April Heuwaage
13.10 Uhr Wir fahren nach Bättwil und wandern nach Hofsteten und Ettingen.

12. Mai Bahnhof SBB
13.10 Uhr 13.25 Abfahrt nach Frenkendorf (evtl. Bus bis Füllinsdorf). Wanderung nach Hersberg.

26. Mai Bahnhof SBB
12.00 Uhr 12.12 Abfahrt nach Effingen. Wanderung über Linn nach Villnachern.

9. Juni Bahnhof SBB
13.10 Uhr 13.25 Abfahrt nach Sissach und Buckten. *Billett:* Sissach retour. Wanderung vom Homburger- ins Diegtental.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-1½ Std.

Wanderleiterin

Alice Weber, Tel. 615694

10. März Schalterhalle SBB
12.45 Uhr 13.12 Abfahrt nach Kaiseraugst. *Billett:* Kaiseraugst, retour ab Rheinfelden. Wanderung dem Rheinufer entlang nach Rheinfelden.

24. März Aeschenplatz
13.10 Uhr Fahrt nach Dornach. 13.45 Abfahrt mit Bus nach Gempfen. Wanderung nach Büren. Zurück mit Bus nach Liestal. *Wanderleiterin:* Martha Fischer

7. April Heuwaage
13.20 Uhr 13.30 Abfahrt nach Bottmingen. Mit Bus nach Biel-Benken. Wir wandern bis Flüh und Rodersdorf.

5. Mai Schalterhalle SBB
12.45 Uhr 13.12 Abfahrt nach Möhlin. Mit Postauto nach Zeiningen. *Billett:* Möhlin, retour ab Mumpf. Wir wandern nach Schöneck - Mumpf.

2. Juni Aeschenplatz, Bus 70
13.00 Uhr 13.10 Abfahrt nach Reigoldswil. Wir wandern nach Titterten, ein Dorf im oberen Baselbiet, und besuchen die Töpferei der Familie Katz. Mit dem Postauto zurück nach Liestal.

Mittwochgruppe 1

2½-3 Std.

Wanderleiterin

Zita Kuhn, Tel. 634566

25. März Aeschenplatz
9.00 Uhr 9.10 Abfahrt mit Reigoldswiler Bus. Von Reigoldswil wandern wir zur Ruine Rifenstein bis Titterten (Mittag im Sodhus) und weiter nach Ober- oder Niederdorf.

8. April Schalterhalle SBB
9.10 Uhr 9.25 Abfahrt nach Itingen. *UWS-Abonnenten:* 9.10 ab Aeschenplatz. Billett Liestal - Itingen kann im Zug gelöst werden. Wanderung über Zunzgerhard - Zunzgerberg - Ramlinsburg (Mittag) - Lausen.

29. April Schalterhalle SBB
10.45 Uhr 11.03 Abfahrt nach Laufen. Mit dem Postauto durchs Lützeltal nach Ederswiler (Mittag). Wanderung über Wälschmatt nach Kleinlützel.

13. Mai Schalterhalle SBB
9.30 Uhr 9.46 Abfahrt nach Holderbank. *UWS-Abonnenten:* 9.10 ab Aeschenplatz bis Liestal. Wanderung über den Schattenberg zur Alt Bechburg (Mittag) und über Bärenwil nach Langenbruck.

27. Mai Badischer Bahnhof
8.45 Uhr 9.05 Abfahrt mit dem Bus nach Brennet. Wanderung über den Bruderhäusleberg zum Bergsee und dem Schöpfbach entlang hinauf nach Gүнnenbach (Mittag) und hinunter nach Brennet. Ab Brennet mit der Bahn bis Bad. Bahnhof. Pass oder Identitätskarte und DM nicht vergessen! *Voranmeldung bis 25. Mai*

Donnerstaggruppe 1

3-3½ Std.

Wanderleiterinnen

Meta Meier, Tel. 255372

Martha Zähler, Tel. 421057

26. März Schalterhalle SBB
10.55 Uhr 11.12 Abfahrt nach Frick, mit PTT zur Staffelegg. *Billett:* Frick, retour ab Effingen. Staffelegg - auf dem Höhenweg nach Chillholz - Oberzeihen - Zeihen - mit Bus nach Effingen

30. April Aeschenplatz
11.30 Uhr 11.40 Abfahrt mit Bus 70 nach Liestal, mit Waldenburgerli nach Oberdorf. *Billett:* UWS-Abonnement oder Oberdorf einfach. Wanderung um den Dielenberg nach Bennwil - Diegen.

28. Mai Badischer Bahnhof
10.20 Uhr Auffahrt Fahrt nach Schopfheim. Kollektivbillett. Hohe Flum - Schwörstadt. Verpflegung aus dem Rucksack. Pass und DM nicht vergessen.

11. Juni Schalterhalle SBB
7.45 Uhr *Rigiwanderung bei gutem Wetter.* 8.00 Abfahrt nach Immensee. *Billett:* Tageskarte oder Immensee, retour ab Weggis. Hohle Gasse - auf dem Rigilehnen-Weg nach Weggis. Verpflegung aus dem Rucksack.

Donnerstaggruppe 2

3½-4½ Std.

Wanderleiter

Lotte Oberhauser, Tel. 396524

Joseph Giger, Tel. 233211

5. März St. Jakob
9.30 Uhr Schönstatt* - Muttentz

19. März Badischer Bahnhof
8.10 Uhr Kollektivbillett. Fahrt nach Schwörstadt. Schwörstadt - Hinterhof - Wehr* - Oberdorf - Schwörstadt

* Verpflegungsmöglichkeit

2. April
8.20 Uhr
Heuwaage
8.30 Abfahrt nach Flüh.
Mit Postauto bis Rotberg.
Billett: Flüh einfach.
Rotberg – Metzlerlenchrüz
– Bergmattenhof* –
Laufen.
Restaurant oder Picknick.

23. April
8.50 Uhr
Schaltherhalle SBB
Billett: Augst, retour ab
Rheinfelden.
Augst – Giebenach –
Olsberg* – Rheinfelden.
Restaurant oder Picknick.

7. Mai
7.50 Uhr
**Schaltherhalle Bad.
Bahnhof**
Kollektivbillett
Schliengen – Auggen* –
Müllheim.
Restaurant oder Picknick.

21. Mai
8.20 Uhr
Heuwaage
8.30 Abfahrt nach Flüh.
Mit Postauto zur Challhö-
chi.
Billett: Flüh einfach.
Chalhöchi – Kiffis* –
Roggenburg.
Restaurant oder Picknick.
FFr. mitnehmen (das
Restaurant liegt im Elsass).

4. Juni
8.40 Uhr
**Schaltherhalle Bad.
Bahnhof**
Kollektivbillett
Riedmatt – Hohe Flum* –
Maulburg.
Restaurant oder Picknick.

Donnerstaggruppe 3

4–5 Std.

Wanderleiter

Margrit Burgener, Tel. 491954
Heini Krähenbühl, Tel. 385838

9. April
9.30 Uhr
**Endstation Tram 14
Pratteln**
Gempen* – Baumgarten –
Arlesheim.
Wanderleiterin:
M. Burgener

23. April
7.35 Uhr
Schaltherhalle SBB
7.52 Abfahrt nach Brugg.
Billett: Basel – Brugg,
retour ab Klingnau über
Koblentz – Basel.
Aare-Wanderung von
Brugg über Stilli – Schlössli
– Böttstein* (Info-Zentrum
NOK und alte Ölmühle) –
Klingnau.
Wanderleiter:
H. Krähenbühl

7. Mai
Telefon 180 gibt am Mitt-
woch ab 14 Uhr bekannt,
wann der Zug abfährt und
wohin wir wandern.
Wanderleiterin:
M. Burgener

14. Mai
9.10 Uhr
Schaltherhalle SBB
9.25 Abfahrt nach Lausen.
Lausen – Obetsmatt* –
Liedertswil – Waldenburg.
Wanderleiterin:
M. Burgener

21. Mai
8.00 Uhr
Schaltherhalle SBB
8.16 Abfahrt nach Stein-
Laufenburg.

Billett: Laufenburg, retour
ab Stein-Säckingen.
Laufenburg – Heuberg –
Kaisten – Eiken* – Schup-
fart. Mit Bus nach Stein,
per Bahn nach Basel. Pick-
nick empfohlen.
Wanderleiter:
H. Krähenbühl

4. Juni
Telefon 180 gibt am Mitt-
woch ab 14 Uhr bekannt,
wann wir abfahren.
Vom Oberbaselbiet
wandern wir nach Erlins-
bach und besuchen den
Orchideen-Lehrpfad.
Wanderleiterin:
M. Burgener

Freitaggruppe 1

1½–2½ Std.

Wanderleiterinnen

Ruth Hofer, Tel. 387373
Annemarie Zurflüh, Tel. 521422

6. März
13.00 Uhr
Neuweilerstrasse,
Endstation Tram Nr. 8.
Allschwiler Weiher –
Dorenbach – Hinter Allme
– Chuestelli – Bim Chrüz –
Läuberer – Allschwil.

20. März
11.45 Uhr
**Bad. Bahnhof,
Schaltherhalle**
12.16 Abfahrt nach Weil,
umsteigen nach Istein.
Kollektivbillett.
Unsere diesjährige
Rebbergwanderung führt
uns ins Gebiet von Istein –
Efringen.
Bitte Identitätskarte und
DM mitnehmen.

3. April
13.30 Uhr
**Haltestelle Hörnli, Bus
31**
Wanderung über Ausser-
berg – Bettingen – Moos –
Riehen.

24. April
13.11 Uhr
Heuwaage, BLT 17
Abfahrt nach Flüh.
Wanderung nach Biel-
Benken gemeinsam mit der
Freitaggruppe 2.
Nach dem Zvieri für jene,
die noch mögen, je nach
Wetter nach Oberwil oder
zum Allschwilerweiher.

8. Mai
13.00 Uhr
Aeschenplatz, Tram 10
13.10 Abfahrt nach
Dornach.
Mit Postauto nach
Gempen.
Frau Bürglin und ihre
Gruppe laden uns zu einer
Extrawanderung nach
Seewen ein.

15. Mai
13.15 Uhr
Allschwil, Endstation
Haltestelle Schönenbucher
Bus.
13.20 Abfahrt nach Schö-
nenbuch.
Wanderung durch das
Gebiet der Sundgauer
Dörfer Schönenbuch –
Buschwiler – Hegenheim
(Zvierihalt) – Allschwil.
Identitätskarte und FFr.
nicht vergessen!

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1–1½ Std., *trotzdem
gute Schuhe nicht vergessen!*

Wanderleiterin

Berta Bürglin, Tel. 670640

13. März
12.50 Uhr
Aeschenplatz
13.10 Abfahrt nach
Dornach, mit Bus auf den
Gempen.
Rundwanderung.

27. März
13.10 Uhr
Schaltherhalle SBB
13.25 Abfahrt nach Sissach.
Wir wandern über Böcken
nach Gelterkinden.

10 April
13.30 Uhr
St. Jakob
Wanderung der Birs
entlang bis Hofmatt und
nach Münchenstein.

24. April
13.11 Uhr
Heuwaage, BLT 17
Abfahrt nach Flüh.
Wanderung nach Biel-
Benken gemeinsam mit der
Freitaggruppe 1.

8. Mai
13.00 Uhr
Aeschenplatz, Tram 10
13.10 Abfahrt nach
Dornach.
Mit Postauto nach
Gempen.
Wanderung nach Seewen.

22. Mai
13.00 Uhr
Aeschenplatz, Bus 70
13.10 Abfahrt nach Liestal.
Mit Waldenburger Bahn
nach Hölstein.
Wir wandern nach Benn-
wil.

5. Juni
13.00 Uhr
Schaltherhalle SBB
13.25 Abfahrt nach
Gelterkinden.
Wir wandern nach Hemmi-
ken (Asphof).

Sonntaggruppe

Ca. 2–2½ Std.

Wanderleiterin

Martha Zähdler, Tel. 421057

15. März
12.40 Uhr
Bottmingen, Bus 64
Abfahrt nach Biel.
(12.19 ab Schifflande mit
Bus 37 oder 12.15 mit
Bähnli ab Heuwaage bis
Bottmingen).
Von Biel bummeln wir
nach Benken – Weisskirch
– Leymen.

5. April
12.10 Uhr
Aeschenplatz, Bus 70
Abfahrt nach Reigoldswil.
Billett: Reigoldswil.
Rundwanderung Lauwil –
Reigoldswil.

10. Mai
10.45 Uhr
Muttertag
Schaltherhalle SBB
11.00 Abfahrt nach Liestal.
Mit PTT nach Hersberg.
Durch den frischen,
grünen Wald wandern wir
nach Lausen.
Picknick mitnehmen.

14. Juni
11.30 Uhr
Schaltherhalle SBB
11.46 Abfahrt nach Liestal.
Billett: Langenbruck
retour.
Langenbruck – Holder-
bank – Alt Bechburg –
Langenbruck.

* Verpflegungsmöglichkeit

BAHNHOF - GARAGE A.G. BASEL
 Tel. 061-224611
 AESCHENGRABEN 9+13

Unser Papi ist halt ein begeisterter Hobby-Mechaniker! Aber für die Frühjahrs-Inspektion bringt er ihn dann doch in die Vertretung zu »den Profis«... die machen dann immer alles wieder fLoff!

Honda Civic Shuttle 4WD.
 Fr. 19'990.-
 Civic Shuttle Fr. 18'990.-

Werkstatt / An- und Verkauf /
 Eintauch / Kredit / Leasing.

Garage Nr. 1 DIETRICH
 Laufenstr. 41, Basel
 Münchesteinerstr. 120
Tel. 50 61 61

**KOMM!
 TANZ BEI FROMM!**

TANZSCHULE FROMM
 FREIE STRASSE 34, TEL. 25 40 96

Vielfruchtig

Sinatco

Wir reparieren alle
 TV-, Hi-Fi - oder Videogeräte.
 Egal, wo sie gekauft wurden

Basel
Rümelinsplatz
Zihlmann
 nur anrufen... 39 77 11
 Ihr Anruf wird auch nachts registriert.

**Der Schlüssel zur Gesundheit -
 Fitness - Wandern - Jogging -
 Schwimmen - Skilaufen**

Dazu braucht es die funktionelle Ausrüstung. Nicht das «Teuerste» sondern das «Beste» ist für Ihre aktive Tätigkeit das «Richtige», darum...

Sport Gerspach
 Basels Spezialist in Sachen Sport

Sport Gerspach
 Gerbergasse 71-75
 Hagenastr. 25,
 MuttENZ
 Telefon 25 58 99

HÖRZENTRUM POISSENOT
 PRAXIS FÜR HÖRGERÄTEAKUSTIK UND AUDIOMETRIE
FREIE STRASSE 20 / 4001 BASEL
 im Haus der Goldenen Apotheke

Telephon 254772
KOSTENLOSE BERATUNG

R. Poissenot, Dipl. Hörgeräteakustikerin
 Vertragslieferant der IV, AHV, EMV, SUVA

Mitglied Informationszentrum für gutes Hören

Auch hier hilft...

Spenglerei
 Schlosserei
 Malerei
 Sattlerei

CARROSSERIE WENGER
 Allschwilerstr.15 ☎ 39 05 00 BASEL Klingentalstr. 77 ☎ 26 70 07

Senioren-Lauftrüff

Es ist nie zu spät. Es ist wirklich nie zu spät, mit Laufen, oder wie man es bei uns weit häufiger hört, mit «Joggen» zu beginnen!

Damit möchte ich Sie auf den Senioren-Lauftrüff in den Langen Erlen aufmerksam machen. Dieser findet nach seiner Winterpause ab Februar wieder regelmässig am Dienstag und Freitag von 9.30 bis 10.30 Uhr statt. Am 15. April kann der Senioren-Lauftrüff seinen einjährigen Geburtstag feiern. Viele, wenn nicht gar alle der letztjährigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer warten schon sehnsüchtig auf den Wiederbeginn. Ihnen allen hat in der Ruhepause etwas gefehlt.

Vielleicht haben Sie auch schon einmal mit dem Gedanken gespielt, mitzulaufen? Warum aber sind Sie noch nie gekommen? Fühlen Sie sich vielleicht zu alt? Oder glauben Sie, Sie könnten gar nicht «springen»?

Nein, zu alt ist man nie für ein vernünftig und unter kundiger Leitung durchgeführtes «Joggen», vorausgesetzt man ist noch bei guter Gesundheit. Im Gegenteil, Aussagen von Beteiligten bestätigen dies: «Nach jedem Lauftrüff komme ich ganz 'aufgestellt' heim.» «Ich fühle mich viel wohler, seit ich regelmässig laufe.» «Ich kann jetzt in der Gymnastikstunde wieder alle Übungen mitmachen.»

Habe ich Sie ein wenig «gluschtig» gemacht? Oder scheint Ihnen die Sache immer noch viel zu anstrengend? Nur keine Angst! Damit alle auf ihre Rechnung kommen, gibt es drei verschiedene Gruppen: Anfänger, die noch wenig oder nie gejoggt haben, mittlere Läufer, die schon kurze Strecken am Stück laufen können, und schliesslich die Fortgeschrittenen, die gewohnt sind, über eine längere Strecke zu joggen.

Nicht vergessen wollen wir den gesellschaftlichen Aspekt. In einer Gruppe mit Gleichgesinnten zu laufen, ist kurzweiliger und macht richtig Spass. Und seien wir doch ehrlich, es kostet uns weit weniger Überwindung, wenn wir fest verabredet sind.

Wagen Sie auch einmal den ersten Schritt. Denken Sie daran: Es ist nie zu spät! Es würde uns freuen, Sie demnächst in den Langen Erlen begrüßen zu dürfen. Also, jeden Dienstag und Freitag von 9.30 bis 10.30 Uhr. Treffpunkt bei der Schorenmatte. Damit Sie nicht verschwitzt nach Hause gehen müssen: Duschen und Umkleieräume stehen selbstverständlich zur Verfügung.

Monika Hofer, Lauftrüff-Leiterin



Sport und Spass im Schnee

Foto Ernst Bähler

Lauftrüff

Laufen (Jogging) in den Langen Erlen, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern.

Zeit Dienstag und Freitag
9.30–10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg).

Umkleiden Beim Ausgangspunkt steht eine abschliessbare Garderobe mit Duschen zur Verfügung.

Kosten Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung beim Treffpunkt

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

Lauftraining für Anfänger/Untrainierte

Von Anfang April bis Ende Juni 1987 führt das *Institut für Sport der Universität Basel* in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Basel-Stadt einen Einführungskurs ins Laufen und Joggen durch, und zwar für Untrainierte resp. Anfänger (bisheriges Training höchstens 1mal Sport pro Woche). Dieser Kurs wird von diplomierten Turn- und Sportlehrern betreut und steht unter ärztlicher Leitung. Wir trainieren anfänglich 2mal, später 3mal pro Woche. Das Training wird sorgfältig überwacht, u.a. durch Pulsmesser (Armbanduhr). In kurzen Referaten und bei Gesprächen orientieren wir Sie auch über Fragen des Trainings und der Gesundheit im Alter.

Teilnahmebedingung

Der Kurs ist für 60–70jährige Herren gedacht. Teilnehmerzahl beschränkt!

Unkostenbeitrag

Fr. 40.–

Anmeldungen

Pro Senectute, Seniorensport Basel-Stadt, Postfach, 4010 Basel, Telefon 233071 oder

Institut für Sport, Universität Basel, Postfach 732, 4003 Basel, Telefon 253557.

Skiwandern

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

Als Vortraining ganzjährig einmal wöchentlich Skiturnen in Basel (Kursbeitrag Fr. 2.–).

Anmeldung

für die kommende Wintersaison: Frau M. Burgener, Telefon 49 19 54.

Vita Parcours

Ab Ende April bis Ende Oktober einmal wöchentlich, bei jeder Witterung, im Allschwilerwald. Das Übungsprogramm ist speziell auf die Senioren abgestimmt.

Zeit Jeden Donnerstag von 9.15 bis ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt 9.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss in Richtung Schiessstand).

Leitung Rita Jaus, Telefon 391078

Kosten Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung beim Treffpunkt

Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung. Es steht ein abschliessbarer Garderobenraum zur Verfügung.

Kegeln

Einmal pro Woche Kegeln in gemütlicher Gesellschaft

Zeit Jeden Donnerstag von 14.30 bis 17.00 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, Tel. 496626. Auskünfte auch bei der Pro Senectute, Tel. 233071.

Seniorenport

Schwimmen

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

Kursbeitrag

Einzeltritt Fr. 4.–, 10er-Abonnement Fr. 32.–/20er-Abonnement Fr. 58.–

Preise inkl. Unfallversicherung. Im Schwimmbecken des Kantonsspitals ist das Abonnement nicht gültig. Eintritt Fr. 3.50 pro Mal.

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

«Dalbehof», Kapellenstrasse 17

Montag

9.30–11.00 Freies Schwimmen
14.30–15.15 Nichtschwimmen
15.15–16.00 Freies Schwimmen

Dienstag

9.00– 9.45 Wassergymnastik
9.45–10.30 und Schwimmen

Donnerstag

14.30–15.30 Nichtschwimmer und Schwimmer

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

8.30– 9.15 Wassergymnastik
9.15–10.00 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

Vincentianum

Socinstrasse 42

Freitag

9.30–11.00 Freies Schwimmen

Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20 (neben Personal-Restaurant)

Mittwoch

9.00–10.00 Nichtschwimmer
10.00–11.00 Freies Schwimmen
14.15–15.00 Nichtschwimmer
15.00–15.45 Freies Schwimmen

Bethesdaspital

Gellertstrasse 144

Wassertemperatur 33°C (Kursbeitrag: Fr. 6.– pro Mal)

Dienstag

10.00–10.30 Wassergymnastik, 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

Anfänger-Schwimmkurs

Möchten Sie gerne schwimmen lernen? Dann melden Sie sich für unsern Anfängerschwimmkurs an. In unserer Kleingruppe können Sie, unter Leitung einer erfahrenen Schwimminstruktorin, angstfrei und sicher schwimmen lernen. Sie werden nachher die wohltuende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen!

Zeit jeweils Dienstag 9.45–10.45 Uhr

Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals, Hebelstrasse 20 (Treppe geradeaus zum Spitalgarten hinaus)

Dauer 1. Teil: 24. März–26. Mai, 8mal (ohne 14. und 21. 4.)
2. Teil: 20. Okt.–24. Nov., 6mal

Leitung Sylvia Rysler

Kosten 1. Teil: Fr. 48.–
2. Teil: Fr. 36.–
inkl. Schwimmbadeintritt und Unfallversicherung

Anmeldung Montag–Freitag 8.00–11.30 Uhr am Luftgässlein I oder Tel. 23 30 71

Trainings-Schwimmkurs

Hätten Sie Lust

- sich mit anderen SeniorInnen regelmässig zu einem Schwimmkurs zu treffen?
- Ihren Trainingszustand zu verbessern?
- sich Ihren Schwimmstil korrigieren zu lassen (aha-Erlebnisse garantiert)?
- evtl. einen neuen Schwimmstil zu erlernen?

Dies alles kann Ihnen das Schwimmtraining unter kundiger Leitung bieten. Zudem: Regelmässiges Schwimmtraining regt Ihren Kreislauf an und fördert Ihr Wohlbefinden.

Zeit jeweils Mittwoch, 10.45–11.30 Uhr oder 15.45–16.30 Uhr (bitte bei Anmeldung bevorzugte Zeit angeben)

Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals, Hebelstrasse 20 (Treppe geradeaus zum Spitalgarten nehmen)

Dauer Ab 18. März (10mal) (Fortsetzung des Kurses bei genügend Interesse möglich)

Leitung Hans Knechtli

Kosten Fr. 60.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung Montag–Freitag 8.00–11.30 Uhr am Luftgässlein I oder Tel. 23 30 71

Wassergymnastik

Kurzentrums Rheinfelden

Jeden Dienstag- und Freitagmorgen mit Car nach Rheinfelden

Abfahrtszeiten

Dienstag

8.30 Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring
8.40 Aeschenplatz vor der ASAG

Freitag

7.50 Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring
8.00 Allschwilerplatz
8.10 Aeschenplatz vor der ASAG
8.15 Birsfelden Restaurant Hard

Dauer

Kur jeweils 3 Monate

Anmeldung

Nähere Auskünfte bei Helen Ehram, Lachmattstrasse 53, 4132 Muttenz, Tel. 613915

Gymnastik mit Musik

Haben Sie Lust und Freude an Bewegung und Musik? Möchten Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun?

Wir stärken die Rumpfmuskulatur im Stand und am Boden und regen mit Bewegungsabläufen an Ort und in Fortbewegung den Kreislauf an.

Kommen Sie in unseren Gymnastikkurs für Senioren und Seniorinnen.

Ort Alters- und Leichtpflegeheim Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Turnsaal

Zeit jeweils Freitag 9.30–10.30 Uhr

Dauer 24. April–3. Juli

Leitung Iris Weder, dipl. Gymnastiklehrerin

Kosten Fr. 60.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung Montag–Freitag 8.00–11.30 Uhr am Luftgässlein I, Tel. 23 30 71

Volkstanzen

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

Kursbeitrag

Fr. 3.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

Okolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Montag 15.00

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag 14.30, 15.30

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 1. Gruppe 14.30, 2. Gruppe 16.00

Meierhof

Kirchhofstrasse 20
Freitag 9.30

Velofahren

Die Velotouren werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB) und der Pro Senectute. Sie finden bei jeder Witterung statt.

Organisationsbeitrag

Fr. 2.- inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

Beim Treffpunkt. Wenn Sie bei der Fahrt durch die Stadt Begleitung wünschen, melden Sie sich bei Gerty Heitz, General-Guisan-Strasse 107, 4054 Basel, Telefon 39 89 14, Verantwortliche für die Velotouren.

Mitnehmen

Veloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Ausrüstung des Velos

Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler sind unerlässlich.

2. April

13.30 Uhr

Donnerstag

Hegenheimerstr./Alter Zoll
Hegenheim – Buschwiler – Wentzwiler – Hegenheim – Allschwil: Rest. Jägerstübli (20 km).
Tourenleiter: Fritz Burkhalter

13. April

13.30 Uhr

Montag

Schorenweg/Fasanenstrasse
Lange Erlen – Weil – Haltingen – Binzen – Fischingen: Rest. Tanne – Efringen – Märkt – Kleinhüningen (29 km).
Tourenleiter: Fritz Landerer

23. April

13.30 Uhr

Donnerstag

St. Jakob/Gartenbad Münchenstein – Dornach – Aesch – Ettingen – Flüh – Rest. Landskron – Benken – Oberwil – Binningen (28 km).
Tourenleiter: Hans Schmid

4. Mai

13.30

Montag

Grenzacher Zoll
Grenzach – Wyhlen – Hertzen – Rheinfelden: Rest. Feldschlösschen (Brauerei) – Augst – Birsfelden: Rest. Hard (34 km).
Tourenleiter: Walter Oes

14. Mai

13.30 Uhr

Donnerstag

Binningen, Dorenbachcenter
Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald – Hagenthal: Rest. Bœuf rouge – Hegenheim – Allschwil: Rest. Elsässerhof (30 km).
Tourenleiter: Waldemar Rüber

25. Mai

9.00 Uhr

Montag, ganztags

Hegenheimerstr./Alter Zoll
Hegenheim – Hagenthal – (Halt) – Studerhof – Caesarhof (Mittagshalt) – Folgensbourg – Hegenheim – Allschwil (49 km).
Tourenleiter: Fritz Burkhalter

4. Juni

13.30 Uhr

Donnerstag

Schorenweg/Fasanenstrasse
Binzen – Wittlingen – Wollbach – Maugenhard – Efringen – Fischingen – Lange Erlen (34 km).
Tourenleiter: Waldemar Rüber

Tischtennis**Neu!**

Jeden Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr Tischtennis für rüstige Senioren im Lukas-Saal in der Schmiedezunft, Rümelinsplatz 6.

Anmeldung

Luftgässlein 1, Tel. 23 30 71

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-, Mittwoch- und Freitagmorgen

Spielort

Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf

Kosten

inkl. Unfallversicherung: Saisonabonnement Sommer Fr. 115.-, Winter Fr. 145.-
Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer möglich.

Anmeldung

Pro Senectute, Tel. 23 30 71



Tennis-Asse der Pro Senectute

Fotos Margrit Schnetz