

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Band: - (1992-1993)
Heft: 4

Rubrik: Seniorensport

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 22.11.2024

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

SPRACHKURSE / SENIORENSPORT

Dienstag

Zeit 15.00–15.50 Uhr
Ort Begegnungszentrum
Gundeldingen, Kursraum
Bruderholzstrasse 104
Leitung Francine Hanselmann
Stufe fortgeschritt. Anfänger

Donnerstag

Zeit 08.45–09.35 Uhr
Ort Begegnungszentrum
Gundeldingen,
Werkraum 1
Bruderholzstrasse 104
Leitung Eva Surbeck
Stufe Mittelstufe

Italienisch

Freitag

Zeit 09.00–09.50 Uhr
Ort Luftgässlein 1
Kurslokal (1. Stock)
Leitung Maria Billari
Stufe leichtere Mittelstufe

Zeit 10.00–10.50 Uhr
Ort Luftgässlein 1
Kurslokal (1. Stock)
Leitung Maria Billari
Stufe Mittelstufe

Spanisch

Donnerstag

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

Spezialangebote

Club de Conversation française English Conversation Club Russisch

Interessentinnen und Interessenten können sich melden bei:
Frau M. Häcky/Frau E. Ludwig
Tel. 272 30 71 (Mo–Fr 8.00–11.30 Uhr)

NEU: Lateinkurs

Latein gilt als «tote» Sprache. Wir wissen aber alle aus unserem Alltag, dass man dem Latein immer wieder in irgendeiner Form begegnet. Warum nicht einmal den Versuch unternehmen, sich mit den (einfachen!) Grundlagen dieser Sprache zum ersten (allenfalls auch zum zweiten) Mal zu beschäftigen?

Wir planen auf anfangs 1993 einen Latein Einführungs-/Wiederauf-frischungskurs

Information und Anmeldung:
Pro Senectute Telefon 272 30 71

Unfallversicherung

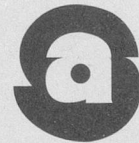
Alle Teilnehmer (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorenkurse und -sportgruppen sind während der Kursstunden sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nicht gedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. *Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.*

Information und Anmeldung für alle Kurse:

Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr

am Luftgässlein 1
oder über
Telefon 272 30 71

Senioren-sport



alter+sport

Teilnehmerbeiträge ab 1. Januar 1993

Wenn nichts anderes vermerkt, gelten für unsere Sportangebote folgende Teilnehmerbeiträge (pro Sportart)

- Quartalsabonnement: Fr. 40.–
- Halbjahresabonnement: Fr. 70.–

Die Abonnements können Sie direkt bei Ihrer Sportleiterin/Ihrem Sport-leiter beziehen.

Auskunft:

Pro Senectute, Telefon 272 30 71

Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen.

Anmeldung

In der Kursstunde

Gruppeneinteilung

M = Männer, übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen

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

Bade-, Duschen-, Toilettenhilfen

Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhungen,
Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

sanitätshaus st. johann



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32
Dienstag 14.45 h, Mittwoch 10.00 h

Eglise française

Holbeinplatz 7
Freitag 09.00 Uhr
Groupe de langue française
Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Dienstag 09.30 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Mittwoch 09.00 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 M, 14.30 h, 16.00 h

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57
Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr M

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 15.00 Uhr
Freitag 14.30 Uhr M

Rhypark Saalbau

Mülhauserstrasse 17
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 13.45 Uhr, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
Dienstag 10.00 h, Mittwoch 09.30 h

Weiheweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 08.45 Uhr, 09.50 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, 09.30 Uhr
Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12
Dienstag 08.45 Uhr, 10.00 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 M

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch 14.15 Uhr
Donnerstag 09.00 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41
Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr M

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 15.15 Uhr



Krankenmobiliemagazin der Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige

in der Engel-Apotheke, Basel, Bäumleingasse 4
Telefon 272 70 07, Postcheck 40-234

Wir vermieten und verkaufen viele Hilfsmittel,
die das Pflegen erleichtern.
Zudem haben wir gute Ratschläge und Ideen,
wie wir Ihr spezielles Problem lösen können.

Dienst für Hauspflege und Betreuung

in Basel und Region.

Wir vermitteln Betreuer/innen und
Pfleger/innen für Menschen, die zu
Hause gepflegt werden müssen, die
den Haushalt nicht mehr selber
erledigen können oder einfach
jemanden brauchen, der einkauft,
kocht, vorliest.

Telefon 061/691 95 35
Leuengasse 6, 4057 Basel

SENIORENSPORT

Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45

Montag 16.30 Uhr (Frauengruppe)

Davidbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag, 08.45, 10.00 Uhr

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm

St. Galler-Ring 130

Donnerstag 16.45 h (Männergruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34

Mittwoch 14.30h (gemischte Gruppe)

Neubad Schulhaus

Marschalkenstrasse 120

Turnhalle Ost

Montag 16.40 h (gemischte Gruppe)

Turnhalle West

Donnerstag 16.30 h (gem. Gruppe)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Donnerstag 09.00 h (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesterhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66

Montag 14.00 h (gemischte Gruppe)

Bettingen Schulhaus

Turnhalle

Mittwoch 14.15h (gemischte Gruppe)

Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer*, Lektionen à 45 Minuten.

(*siehe auch spezielle Anfängerschwimmkurse).

Anmeldung: direkt in der Kursstunde.

Auskunft: Pro Senectute, Tel. 272 3071

Grossbasel

Dalbehof Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr (besetzt)

10.15 Uhr (besetzt)

Dienstag 09.00 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

Weierweg 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 (besetzt)

09.15 Uhr (besetzt)

14.00 Uhr

Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

Kleinbasel

Bläischulhaus

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

Kurzentrums Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik

im 33°C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Auch freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car:

Datum Jeden Dienstag
5. Januar–16. März 1993

Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse
vis-à-vis Taxistand
Riehenring
08.45 Uhr Gartenstr.(beim
Bankverein-Gebäude)

Kosten pro Mal: Fr. 9.30 Eintritt
und Fr. 8.70 Carfahrt
(*einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.- pro Kur*)

Anmeldung beim Treffpunkt

Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben sie die Möglichkeit unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei Schwimmen zu lernen. Sie werden die wohltuende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können.

Datum Jeden Dienstag
5. Januar–23. Februar 1993

Zeit 11.00–11.45 Uhr

Ort Schwimmbecken des
Kantonsspitals
Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler
Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 3071

Rücken/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können sie Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

Datum Jeden Dienstag vom
5. Januar–23. Februar 1993

Zeit 10.15–11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des
Kantonsspitals
Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler
Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 3071

Volkstanzen

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

Anmeldung In der Kursstunde

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

SENIORENSPORT

Oekolampad Gemeindehaus
Allschwilerplatz 22
Montag, 14.45 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus
Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr

Zum Wasserturm
Betagenzentrum 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

Volkstanz-Schnupperstunden

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag. Es löst «Rostansätze» im körperlichen und seelischen Bereich. Beim Seniorentanz können alle mitmachen, egal ob man allein kommt oder mit einem Partner. Wollen Sie es nicht auch versuchen? Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde. Kommen Sie, tanzen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie.

Datum Freitag, 22. Januar 1993
Zeit 14.30 Uhr
Ort Stephanus Gemeindehaus
Furkastrasse 21
Leitung L. Herrmann

Datum Montag, 15. Februar 1993
Zeit 14.45 Uhr
Ort Oekolampad
Gemeindehaus
Allschwilerplatz 22
Leitung I. Cadosi, R. Hürlimann

Datum Freitag, 12. März 1993
Zeit 15.00 Uhr
Ort Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10
Leitung T. Wegmann

Anmeldung ist nicht erforderlich.
Mitnehmen: Bequeme, flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe!)
Auskunft Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Kegeln

1. Gruppe
Wöchentlich, 14.30–17.30 Uhr
Auskunft über Ort und Wochentag bei Paul Häring, Telefon 49 66 26

2. Gruppe
Vierzehntätig Donnerstag,
14.15–16.00 Uhr
Restaurant Clarahof, Hammerstr. 56
Leitung: Adolf Gerspacher

Anmeldung
Pro Senectute, Tel. 272 30 71

GromuKi/GrovaKi-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?

Datum Jeden Mittwoch
Zeit 16.15 Uhr
Ort Isaac Iselin-Schulhaus
Hagentalerstrasse 46
(Ecke Strassburgerallee)
Leitung Frau Dorothee Siefert
Kosten Fr. 40.–/Quartal

pro Erwachsene mit Kind
Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

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.

Kommen Sie und bewegen Sie sich mit!

Datum Jeden Dienstag vom
12. Januar–30. März 1993
(ohne 23.2. und 2.3.)

Zeit 14.30 Uhr

Ort Gymnastikraum der
Eglise française
Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke

Kosten Fr. 70.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Rückengymnastik

Viele reden von Rückenschmerzen. Reden wir nicht nur davon – tun wir etwas dagegen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken im Alltag schonen können. Sanfte Gymnastikübungen für den täglichen Gebrauch helfen Ihnen, Ihren Rücken besser kennenzulernen und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Datum Jeden Donnerstag vom
14. Januar–1. April 1993
(ohne 25.2. und 4.3.)

Zeit 9.00–10.00 Uhr

Ort Davidsbodenstrasse 9
Alterssiedlung
Gymnastikraum im UG

Leitung Marie-Luise Fink

Kosten Fr. 70.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

**Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen**

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

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. Das Kursziel ist, eine gute Beweglichkeit zu erreichen. Kommen sie und tanzen Sie mit!

Datum	Jeden Freitag vom 8. Januar–26. März 1993 (ohne 26.2. und 5.3.)
Zeit	08.30 und 09.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
Leitung	Frau Suzy Egli
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Kreatives Bewegen

In diesem Kurs wollen wir auf vernünftige 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.

Jedermann/-frau kann mitmachen. Ziel ist nicht sportliche Höchstleistung sondern Freude am Spiel und an kreativer Bewegung. Kommen Sie und machen Sie mit!

Datum	Jeden Mittwoch vom 13. Januar–31. März 1993 (ohne 24.2. und 3.3.)
Zeit	14.30–15.30 Uhr
Ort	Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaac Iselin-Schulhaus)
Leitung	Frau Hilda Jauslin
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Atmung und Entspannung

Erkälten Sie sich leicht? Bereitet Ihnen das Atmen Mühe? Im Kurs «Atmung und Entspannung» versuchen wir unsere Atemtechnik zu verbessern und den Blutkreislauf anzuregen. Spüren Sie selbst, wie eine gute Atmung und ein angeregter Blutkreislauf Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken. Kommen Sie und atmen Sie mit!

Datum	Jeden Donnerstag vom 28. Januar–1. April 1993
Zeit	09.00Uhr Grundkurs 10.00Uhr Fortsetzungskurs
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Frau Carmen Siegrist
Kosten	Fr. 100.–
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Badminton

Ein Rückschlagspiel, das seinen Ursprung schon in den Hochkulturen Mittel- und Südamerikas hat, möchte sich in einem Grundkurs vorstellen. Badminton wird im Vergleich zum sehr ähnlichen Federball im Einzel oder im Doppel in einem begrenzten Feld über ein Netz gespielt.

Vorkenntnisse sind keine nötig, es gilt das Motto:

«Aafänger mien sich nit scheniere – Badminton leersch bim trainieere!»

Ort	Badminton-Centrum St. Jakob (Eingang Seite 14er Tram, vis-à-vis Fussballstation)
Leitung	Herr Fritz Seidler Trainer und Leiter des Badminton-Centrum
Material	Rackets und Spielmaterial werden zur Verfügung gestellt.
Kleidung	Bequemes Turntenue
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Minitennis

Minitennis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Schlägern und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig. Kommen Sie und spielen Sie mit!

Tag / Zeit	Jeden Mittwoch 08.30–09.45 Uhr Gruppe 1 09.45–11.00 Uhr Gruppe 2
Ort	Saalbau Rhyark Mühlhauserstrasse 17
Leitung	Frau E. Guiglia
Anmeldung	nicht erforderlich

Tischtennis

Neue Gruppe

Tag / Zeit	Jeden Donnerstag 09.00–11.00 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus Matthäus, Klybeckstr. 95
Leitung:	Herr R. Bornand
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Die beiden Tischtennis-Gruppen im Lukas-Saal in der Schmiedezunft am Freitag sind zurzeit besetzt.

Tennis

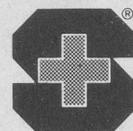
Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

Zeit	Montag bis Freitag vormittags
Spielort	Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf
Kosten	Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 210.– (Oktober–April) Sommer ca. Fr. 145.– (April–September)
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

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

SENIORENSPORT

Skisport

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung Margrit Burgener

Auskunft Telefon 601 19 54

Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung Marcel Senn

Auskunft Telefon 601 61 59

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79), Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

Alpinskiwoche

Datum 30. Januar–6. Februar 1993

Ort Adelboden, Hotel Crysta

Leitung Marcel Senn und Team

Anmeldung bis 31. Dezember 1992

Auskunft und Anmeldeformular erhalten Sie bei:

Marcel Senn, Telefon 601 61 59

oder

Pro Senectute, Telefon 272 30 71

Vita-Parcours

Durchführung jeden Donnerstag von 09.15–ca. 10.30 Uhr, jeweils von Ende April bis Ende Oktober im Allschwilerwald.

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 Jeden Donnerstag von 09.15–ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt um 09.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

oder

Ort Lange Erlen

Tag/Zeit Jeden Dienstag und Freitag 09.30–10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117 Ökonomegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1–5 Std. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderungen der vorgesehenen Route)

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag Fr. 4.–

Quartalsbeitrag Fr. 40.–

Semesterbeitrag Fr. 70.–

Anmeldung beim Treffpunkt

Mitnehmen

Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (Umweltschutz, Halbtaxabonnements), Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Montaggruppe

2 1/2 – 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67

Heidi Gunti Telefon 421 03 74

Rita Waech Telefon 281 33 94

14. Dezember *Beim Spalentor*

13.20 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr. Fahrt ins Blaue. **Anmeldung** bis spätestens 30. November an Rita Waech, Telefon 281 33 94

25. Januar *Heuwaage Tramstation*

12.30 Uhr 10er Tram Abfahrt 12.41 Uhr nach Flüh. Wanderung dem Waldrand entlang über Bättwil – Witterswil – Ettlingen nach Therwil.

22. Februar *Schalterhalle SBB*

12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach Möhlin. Wanderung dem Rhein entlang nach Rheinfelden.

29. März *Schalterhalle SBB*

11.40 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Liestal. Wanderung über die Sichterren – Nuglar – St. Pantaleon nach Büren/SO.

Dienstaggruppe 1

1 1/2 – 2 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

Lies Keller Telefon 312 70 10

Rita Müry Telefon 311 41 56

1. Dezember *Bahnhof SBB*

12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr (Schnellzug!) nach Liestal, mit Bus nach Nuglar. Wanderung über Muni nach Liestal.

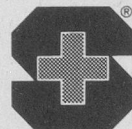
15. Dezember *Riehen-Dorf (Haltestelle 6er-Tram).*

14.15 Uhr Kürzere Wanderung mit anschliessendem Adventsfestli im Parkrestaurant Lange Erlen.

**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

SENIORENSPORT

5. Januar *Bahnhof SBB*
12.30 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach **Dornach**. Wanderung über Angenstein – Duggingen nach **Grellingen** (Talweg).

19. Januar *Aeschenplatz (Reigoldswiler-Bus)* Abfahrt 12.48 Uhr nach **Giebenach**. Wanderung nach **Füllinsdorf**.

2. Februar *Bettingerstrasse (6er Tram)* mit Bus nach **Bettingen**. Wanderung über Lenzen – Hörnlifelsen – Ausserberg – **Riehen**. Für alle Fälle Pass mitnehmen, da wir auf deutsches Gebiet kommen.

16. Februar *Bahnhof SBB*
12.20 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach Möhlin, mit Postauto bis **Zeiningen**. Wanderung nach **Rheinfelden**.

9. März *Bahnhof SBB*
12.00 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach Liestal, mit Bus nach **Hersberg**. Wanderung nach **Olsberg**.

23. März *Bahnhof SBB*
12.20 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Liestal, mit Bus nach **Titterten**. Wanderung über Liedertswil nach **Oberdorf**.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:
Martha Fischer Telefon 281 23 88
Astrid Moser Telefon 692 94 33

8. Dezember *Aeschenplatz, 14er-Tram*
13.00 Uhr Abfahrt 13.06 Uhr nach **Pratteln**. Rundwanderung mit Adventsfestli.

12. Januar *Allschwil-Dorf (6er-Endstation)*. Abfahrt mit Bus um 12.56 Uhr nach **Schönenbuch**. Wanderung nach **Allschwil**.

9. Februar *Riehen-Grenze (Endstation 6er-Tram)*. Wanderung auf Umwegen nach **Lörrach – Stetten**.

16. März *Schaltherhalle SBB*
12.30 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach **Duggingen**. Wanderung nach **Aesch**.

Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden

Wanderleiter/in:
Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

2. Dezember *Bottmingen (Tram-/Bus-haltestelle)*
10.00 Uhr Abfahrt mit 64er Bus nach **Oberwil** (Rüti). Wanderung durch den **Allschwilerwald** zum Rest. Spitzwald (Mittag) und weiter bis zum Allschwilerweiher.

16. Dezember **Weihnachtsfeier!**
Diesmal geht's nicht nach Delsberg, sondern...? Alle die regelmässig an unseren Wanderungen teilnehmen, sind herzlich eingeladen. Platzzahl beschränkt.
Anmeldung bitte bis spätestens 14. Dezember unter obiger Telefonnummer

6. Januar *Aeschenplatz (11er-Tram)*
09.30 Uhr Abfahrt nach **Reinach**. Wanderung via Chäppeli nach **Ettingen** (Mittags-halt), weiter nach **Therwil**, ev. **Oberwil**.

20. Januar *Muttenz (Haltestelle Dorf)*
09.30 Uhr Wanderung über Musterplatz – Unt. Gruet nach **Münchenstein**. (Mittag) und der Birs entlang bis nach **St. Jakob**.

3. Februar *Schaltherhalle SBB*
09.35 Uhr Abfahrt 09.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Seltisberg**. Wir wandern über den Chapf nach **Lupsigen** (Mittag) und durchs Oristal nach **Liestal**.

17. Februar *Aeschenplatz (10er-Tram)*
09.20 Uhr Abfahrt 09.24 Uhr nach **Leymen**. Wanderung über die Landskron nach **Maria-**

stein (Mittag). Anschliessend nach **Hofstetten**.

10. März *Allschwil (Endstation 6er Tram)* Wanderung nach **Schönenbuch**. (Mittag). Anschliessend nach **Hofstetten**.

24. März *Dornach (10er Tram; spätestens 09.45 Uhr ab Aeschenplatz)*. Abfahrt 10.16 Uhr mit Bus nach **Hochwald**. Wanderung nach **Gempfen** (Mittag) und hinunter nach **Arlesheim**.

Mittwochgruppe 2

2 – 2 1/2 Stunden

WanderleiterInnen:
Lilly u. Willy Klossner Tel. 601 00 74
Liliane Ottenburg Tel. 691 70 69

27. Januar *Schaltherhalle SBB*
12.05 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach **Laufen**, mit Postauto nach **Grindel**. Wanderung durch Wald und Wiesen nach **Bärschwil**. Leitung: L. Ottenburg

24. Februar *Schaltherhalle SBB*
11.50 Uhr Abfahrt 12.07 Uhr nach **Aesch**. Wanderung nach **Flüh**. Leitung: L. Ottenburg

31. März *Schaltherhalle SBB*
11.50 Uhr Abfahrt 12.07 Uhr nach **Dornach** mit Postauto nach **Gempfen**. Wanderung durch Feld und Wald nach **Büren**. Leitung: L. Ottenburg

Wanderungen von L.u.W. Klassner am 13. Januar, 10. Februar und 17. März 1993.
Siehe Ausschreibungen im «Schwarze Brätt»

Freitaggruppe 1

2 Stunden

Wanderleiter/in:
Annemarie Zurflüh Telefon 312 09 15

SENIORENSPORT

4. Dezember Theater (10er-Tram)
12.30 Uhr Abfahrt 12.37 Uhr nach Therwil. **Adventsbummel. Therwil – Moosholz – Hinterlind – Reinach.**

8. Januar Schaltherhalle SBB
12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Nenzlingen.** Wanderung über Ussefeld nach **Blauen.**

5. Februar Theater (10er-Tram)
13.00 Uhr Abfahrt 13.08 Uhr nach **Bottmingen.** Wanderung über Talholz – Hinterberg nach **Therwil.**

5. März Schaltherhalle SBB
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfelden, mit Postauto nach **Buus.** Wanderung am Fuss des Schönenberges entlang nach **Maisprach.**

15. Januar Leimgrubenweg (Tram 16 oder Bus 36).
13.15 Uhr Wanderung über **Klosterfiechten** zum Predigerhof nach **Reinach.**

29. Januar Theater (10er-Tram)
12.40 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach **Ettingen.** Bei winterlichen Verhältnissen wandern wir über Feld und Wiesen nach **Aesch.**

12. Februar Schaltherhalle SBB
12.20 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach **Bärschwil-Station.** Wanderung nach **Laufen.**

26. Februar Aeschenplatz (10er-Tram)
12.35 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach **Brown-Boveri.** Wanderung auf dem Heerliweg nach **Arlesheim.**

12. März Schaltherhalle SBB
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Nuglar-Post.** Wanderung auf einem «Schlichweg» nach **Sichtern** (wo wir uns aufwärmen) und dann weiter nach **Liestal.**

26. März Bettingerstrasse (6er-Tram)
13.10 Uhr Abfahrt 13.17 Uhr nach Bettingen – **Chrischona.** Kurzwanderung nach **Inzlingen** (ID-Karte und DM nicht vergessen).

Sonntagsgruppe

ca. 2–2½ Stunden

Diverse LeiterInnen

24. Januar Bahnhof SBB
11.30 Uhr Abfahrt 11.41 Uhr nach Frick, mit Bus nach **Stalden.** Wanderung nach **Effingen.** Leitung: L. Keller

14. Februar Bruderholzspital/Spitaleingang (Bus 37).
12.30 Uhr Abmarsch 12.35 Uhr übers Bruderholz – Spitzenhegli – Rebgarten – **Therwil.** Leitung: R. Waech

14. März Badischer Bahnhof (Bus-haltestelle)
12.40 Uhr Abfahrt 12.50 Uhr nach **Wollbach.** Wanderung nach **Fischingen** (Pass und DM mitnehmen!). Leitung: R. Müry

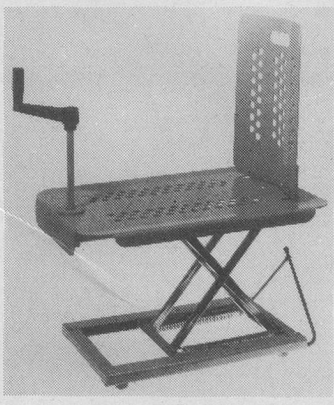
Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Telefon 61 56 94
Trudy Kaufmann Telefon 321 67 47

18. Dezember Theater (10er-Tram)
13.05 Uhr Abfahrt 13.15 Uhr nach Flüh, mit Postauto nach **Mariastein.** Kurze Rundwanderung. Anschliessend kleine Adventsfeier. **Anmeldung** bis 12. Dezember an A. Weber, Telefon 61 56 94



Haben Sie Mühe beim Baden ?

Der «Mediwi»-Badelift hilft Ihnen!
Er ist leicht, stabil, rostfrei und sehr preiswert. Gut zu transportieren (Ferien usw.)

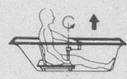
Fickler Geräte für die Krankenpflege
Weidstrasse 18, 8542 Wiesendangen
Telefon 052 - 37 12 55



Badelift in die Wanne stellen und sich hinsetzen ...



Kurbel einstecken und nach links drehen: Lift geht abwärts



Vollbad geniessen, Kurbel nach rechts drehen: Lift geht aufwärts

Info-Gutschein

Name: _____
Vorname: _____
Strasse: _____
PLZ/Ort: _____