

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1996-1997)
Heft: 2

Rubrik: Sport und Bewegung

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: 14.03.2025

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

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 Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.**

Gym 60-Turnen

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

Anmeldung nicht erforderlich

Halbjahres-Abonnement Fr. 85.–

Grossbasel**Christoph-Merian-Schulhaus**

Emanuel-Büchel-Strasse 45
Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag, 8.25, 9.35 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 9.00 Uhr und 10.00 Uhr

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66
Montag 14.15 Uhr

Bettingen Schulhaus Turnhalle

Mittwoch 14.30 Uhr

Turnen**Fit in den Sommer!**

Sommerprogramm

Haben Sie nicht auch Lust, beim Morgenturnen mitzumachen? Wir turnen auch dieses Jahr wieder bei jedem Wetter auf dem Rasen!

Kosten Fr. 6.– Einzelbeitrag
oder Turnabonnement

Anmeldung nicht erforderlich

Daten **1. Juli – 8. August**

Tag Montag und Donnerstag

Zeit 9.00 – 10.00 Uhr

Ort Turnplatz Schützenmatte

Treffpunkt 8.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), Eingang Brennerstrasse 1, vis-à-vis Haltestelle Bundesplatz (Tram Nr. 8)

Leitung Rita Jaus und weitere LeiterInnen

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Anmeldung nicht erforderlich

Halbjahres-Abonnement

Fr. 85.–

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

Kurszentrum Pro Senectute**St.-Alban-Vorstadt 93**

Dienstag, 10.00 Uhr
Freitag, 8.45 Uhr (nur Frauen)

Eglise française

Holbeinplatz 7
Groupe de langue française
Lundi 9.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

Nuovo Centro Pro Senectute

St.-Alban-Vorstadt 93
lunedì, ore 10.30
corso tenuto in lingua italiana
giovedì, ore 9.00
corso tenuto in lingua italiana

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Mittwoch 8.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23
Freitag 14.30 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Dienstag 9.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 9.00 Uhr
Donnerstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 14.30 Uhr

Radsporthalle

Luzernerringbrücke
Dienstag 8.30 Uhr, 09.30 Uhr
Donnerstag 8.30 Uhr, 09.30 Uhr

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151
Dienstag 9.00 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 9.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 8.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 9.45 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung
Donnerstag 14.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144

Donnerstag 9.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 8.30 Uhr, 9.45 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 9.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 15.00 Uhr
Dienstag 9.30 Uhr (Männer)

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag 9.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch 14.15 Uhr

Donnerstag 9.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88
Montag 16.00 Uhr

Riehen/Bettingen**Andreashaus**

Keltenweg 41
Montag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Diakonissen-Schwesternhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 9.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 9.00 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:

Juli – Dezember 1996 Fr. 100.–
Einzeleintritt Fr. 9.–

Grossbasel**Dalbehof**

Kapellenstrasse 17
Montag 09.30 Uhr
10.15 Uhr
Dienstag 09.00 Uhr
09.45 Uhr
Donnerstag 14.00 Uhr

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**Bläischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr
(*Wassertiefe 2 m)

Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7
Dienstag 09.15 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr

Schwimmen intensiv

Mehr Freude am Schwimmen beim perfekten Schwimmen!

Datum **1. Woche: 15. – 19. Juli**
2. Woche: 22. – 26. Juli
Zeit 10.00 – 11.00 Uhr
Ort Sportbad St. Jakob
Treffpunkt 09.45 Uhr vor dem Eingang
Kosten Fr. 40.– pro Woche
Anmeldung erforderlich bis Freitag, 28. Juni
Leitung Agnes Maise **Sommerprogramm**

Wassergymnastik

Für alle Schwimmerinnen und Schwimmer!

Daten **1. Juli und/oder 8. Juli**
Tag/Zeit Montag, 9.15 Uhr oder 10.00 Uhr
Ort Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Kosten Fr. 9.– pro Lektion
Leitung Silvia Burkhalter
Anmeldung bis 17. Juni **Sommerprogramm**

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. Juli – 17. September
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

Neu: Segeln

Möchten Sie einmal das Spiel mit Wasser, Wind und Wellen miterleben? Unser Segelkurs bietet Ihnen dieses einmalige Erlebnis. Von einem erfahrenen Segelinstruktor werden Sie in die Grundbegriffe des Segelns eingeführt. Fortgeschrittene können ihre Segelkenntnisse wieder auffrischen (in Theorie und Praxis). Für diejenigen, welche die Bordromantik einmal kennenlernen möchten, ist Übernachtung und Kochen auf dem Boot nach Absprache möglich. Wahlweise kann aber auch in einem Hotel beim jeweiligen Anlegehafen übernachtet werden. Sie segeln mit einem schwedischen Küstensegler (4 Schlafplätze und Bordküche).



Datum **Kurs I: Donnerstag, 25.7. und**
Freitag, 26.7.1996
Kurs II: Samstag, 17.8. und
Sonntag, 18.8.1996
Zeiten Beginn erster Kurstag, 10.00 Uhr
Ort Neuenburgersee, Estavayer-Le-Lac

Die Anreise erfolgt individuell. Nach erfolgter Anmeldung setzt sich der Kursleiter direkt mit den TeilnehmerInnen in Verbindung.

Leitung Ron Snel, Segelinstruktor
Kosten Fr. 310.– pro Person
(bei 4 Personen)
Fr. 380.– pro Person
(bei 3 Personen)
Preis auf Anfrage (bei 2 Personen)
Im Preis nicht enthalten:
Anreise, Bordverpflegung
(ca. Fr. 10.– pro Person/Tag),
allfällige Übernachtung an Land
Details werden Ihnen nach der
Anmeldung vom Segellehrer
direkt mitgeteilt
Anmeldung für Kurs I bis: 30.6.1996
für Kurs II bis: 31.7.1996

Sommerprogramm**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. 160.–
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

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 Uhr
Ort **St. Matthäus Gemeindehaus**
Klybeckstrasse 95
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

Neu: Golfen**Golfkurs für Anfänger und Leicht-Fortgeschrittene**

Golf ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, in herrlicher Umgebung Ruhe und Entspannung zu finden. Beim Spielen fördern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeiten und können Ihren sportlichen Ehrgeiz unter Beweis stellen. Unser gemeinsam mit der Golf Academy La Largue angebotener Golfkurs richtet sich an Anfänger und Leicht-Fortgeschrittene. Kursinhalt: Einführung in den Golfsport, z.B. Schlagtechnik, Etikette, Spielregeln, Chipping und Putting, Verfeinerung von Abschlag und Schwung. Die Golf Academy verfügt über eine spezielle Lehrmethode für einen «beschleunigten Lernprozess». Legen Sie den Grundstein für viele faszinierende Golfstunden.

Datum: Kurs I: **23.07./ 25.07./ 30.07./ 01.08.96**
Kurs II: **20.08./ 22.08./ 27.08./ 29.08.96**
jeweils Dienstag und Donnerstag von 17.30 bis 19.30 Uhr

Ort: Golfclub De La Largue in F-Mooslargue (ca. 25 km westlich von Basel, ab Grenzübergang Biel-Benken). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine detaillierte Wegbeschreibung.

Leitung: Golflehrer der Golf Academy

Kosten: Fr. 295.– (8 Lektionen)
Im Preis inbegriffen: Gruppenunterricht mit Golflehrer, Golfausrüstung während des Kurses. Zudem am Kurstag (auch ausserhalb der Kursstunden): Benützung der Driving Range (exkl. Trainingsbälle). Im Preis nicht inbegriffen: Kosten für Anreise (erfolgt individuell).

Bekleidung: Sportschuhe und leichte Sportkleidung

Anmeldung: Anmeldeschluss
für Kurs I: 30.06.96
für Kurs II: 31.07.96

Sommer-Intensivkurs

In diesem einwöchigen Intensivkurs erhalten Sie die Gelegenheit, Ihre Golfkenntnisse aufzufrischen, resp. weiter zu verfeinern. Zudem bietet der Kurs Spielern mit Vorkenntnissen die Möglichkeit, die Green Card zu erlangen. Durch die fakultative Abschlussprüfung beweisen Sie, dass Sie mit allen Phasen des Golfsports vertraut sind: Golfregeln, Etikette, voller Schwung, Annäherungsschläge, Pitchen, Chippen, Putten, usw. Wir bieten Ihnen diesen Intensivkurs zusammen mit der Golf Academy La Largue an.

Datum: Kurs I: **27.08. – 31.08.96**
Kurs II: **10.09. – 14.09.96**

20 Lektionen, jeweils von Dienstag bis Samstag

Kurszeiten: Dienstag – Donnerstag:
9.30–12.00 und 13.30–15.30 Uhr
Freitag: 9.30 Uhr – 12.00 Uhr und
13.30 – 15.00 Uhr
Samstag: 9.00 – 11.30 Uhr

Ort: Golfclub La Largue in
F-Mooslargue

(eine Wegbeschreibung erhalten
Sie mit der Anmeldebestätigung)

Leitung: Golflehrer der Golf Academy

Kosten: Fr. 950.–
Im Preis inbegriffen: Gruppenunterricht mit Golflehrer, Golfausrüstung während des Kurses. Zudem am Kurstag (auch ausserhalb der Kursstunden): Benützung der Driving Range (exkl. Trainingsbälle). Im Preis nicht inbegriffen: Kosten für Anreise (erfolgt individuell)

Bekleidung: Sportschuhe und leichte Sportbekleidung

Anmeldung: Anmeldeschluss:
Kurs I und II: 31.07.96

Sommerprogramm

Kegeln

Wöchentlich, 14.30 – 17.30 Uhr
Auskunft über Ort und Wochentag bei:
Paul Häring, Telefon 601 66 26

Vita-Parcours

Halbjahres-Abonnement Fr. 85.–
Einzelbeitrag Fr. 5.–

Vita-Parcours im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Einzelbeitrag Fr. 5.–
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. 85.–
Einzelbeitrag Fr. 5.–

Laufen (Jogging) mit Gymnastik, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern. Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene.
Einzelbeitrag Fr. 5.–

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.

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.

Exercise-Walking

- Sportliches Gehen, unbedenklich für ältere Leute
- Gute Einstiegsmöglichkeiten auch für bisherige NichtsportlerInnen
- Gelenkschonend
- Bremswirkung auf Osteoporose
- Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination in einem

Bekleidung: Komfortable Schuhe mit gutem Profil, in denen Sie sich wohl fühlen, bequeme Sportbekleidung

Zeit: Jeden Freitag,
09.00 – ca. 10.15 Uhr
Besammlung: 08.45 Uhr

Ort: Vor dem Pro Senectutehaus
St. Jakob, Brünglingerstrasse 113
(Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen).

Leitung: Vreni Glättli
Kosten: Fr. 5.– pro Mal
Fr. 85.– Halbjahresbeitrag

Anmeldung: nicht erforderlich

Schnupperangebot

für alle, die es probieren möchten

Daten: **3. Juli – 7. August**
Tag/Zeit: Mittwoch, 09.00 – 10.15 Uhr
Besammlung: 08.45 Uhr

Ort: Vor dem Pro Senectutehaus
St. Jakob, Brünglingerstrasse 113
(Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen).

Kosten: Fr. 5.– pro Mal
Anmeldung: nicht erforderlich

Sommerprogramm

Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbandes (SRB) sowie der Pro Senectute. Sie finden in der Regel bei jeder Witterung statt.

Anmeldung nicht erforderlich

Auskunft Fritz Landerer, Telefon 281 14 06

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April – Oktober Fr. 40.–
Einzelbeitrag pro Fahrt Fr. 4.–

Mo 3.6. St. Jakob/Gartenbad
09.00 Uhr Lausen (Znüni) – Sissach – Thürnen – **Rünenberg** (Mittagessen) – Tecknau – Gelterkinden – Pratteln – St. Jakob (ca. 65 km)

Leitung Godi Egloff

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

Leitung Kurt Knecht

Mo 24.6. Hegenheimerstrasse / Alter Zoll
08.30 Uhr Folgensbourg – Knöringen (Znüni) – Tagsdorf – Wahlbach – **Koetzingen** (Mittagessen) – Sierentz – Kembs – Rosenau – Neudorf – Hüningen (Sandoz) (60 km)

Leitung Godi Egloff

Do 4.7. Hüninger Zoll (Sandoz)
08.30 Uhr Kembs (Znüni) – Ottmarsheim – Chalampé – **Neuenburg** (Mittagessen) – Palmrainbrücke – Kleinhüningen (ca. 65 km)

Leitung Jean-Pierre Périsset

Mo 15.7. Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte)
13.30 Uhr Weil – Haltingen – Binzen – **Schallbach** – Fischingen – Eimeldingen – Märkt – Lange Erlen (ca. 30 km)

Leitung Kurt Knecht

Do 25.7. St. Jakob / Gartenbad
09.00 Uhr Muttenz – Pratteln – Augst – Rheinfelden (Znüni) – **Wallbach** (Mittagshalt mit Picknick) – Rheinfelden – Augst – Schweizerhalle – Birsfelden (ca. 55 km). Eine Waldhütte steht zur Verfügung. Esswaren vom Grill, Brot, Getränke erhalten Sie preiswert.

Leitung Hugo Düblin

Mo 5.8. St. Jakob / Gartenbad
13.30 Uhr Muttenz – Pratteln – Liestal – Bubbendorf – **Talhus** – Augst – Pratteln – St. Jakob (ca. 35 km)

Leitung Godi Egloff

Do 15.8. Dorenbachcenter Binningen
09.00 Uhr Oberwil – Biel-Benken – Wolschwiller (Znüni) – Fislis – Wal-

dighofen – Muespach – **Cäsarhof** (Mittagessen) – Folgensbourg – Michelbach – Blotzheim – Hegenheim – Allschwil (ca. 60 km)

Leitung Hugo Düblin

Mo 26.8. Schorenweg 177 (beim Sportplatz Schorenmatte)
09.00 Uhr der Wiese entlang nach Steinen 335 m ü/M (Znüni) – Schlächtenhaus – Scheideck 541 m ü/M – **Kandern** (Mittagessen) – Hammerstein – Binzen – Weil – Lange Erlen (ca. 60 km)

Leitung Godi Egloff

Do 5.9. Schorenweg 177 (beim Sportplatz Schorenmatte)
13.30 Uhr Lange Erlen – Weil – Haltingen – Binzen – Fischingen – **Egringen** – Märkt – Kleinhüningen (ca. 30 km)

Leitung Jean-Pierre Périsset

Mo 16.9. Birsfelden / Endstation Tram 3
09.00 Uhr Schweizerhalle – Augst – Rheinfelden (Znüni) – Möhlin – Zuzgen – **Wegenstetten** (Mittagessen) – Ormalingen – Gelterkinden – Pratteln – St. Jakob (ca. 65 km)

Leitung Hugo Düblin

Di 24.9. Velotour mit Pro Senectute
ganztags Biel/Lyss

Hinreise mit Bahn nach Biel. Velotour rund um den Bielersee. Auskunft bei Hugo Düblin 16. bis 20. September, Tel. 311 14 04

Do 26.9. Dorenbachcenter Binningen
08.00 Uhr Binningen – Therwil – Leymen – Wolschwiller (Znüni) – Hippoltskirch 465 m ü/M – Blochmont 680 m ü/M – **Kiffis 564 m ü/M** (Mittagessen) – Kleinlützel – Laufen – St. Jakob (ca. 70 km)

Leitung Jean-Pierre Périsset

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 kleinen gemütlichen Ausfahrten? InteressentInnen melden sich bitte bei Gerty Heitz, Tel. 302 89 14.

Gesellschaftstanz

Vom Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet.

Zeit Montag, 15.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm,
Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer
Kosten Fr. 105.– pro Trimester

Volkstanz

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

Halbjahres-Abonnement Fr. 85.–

Grossbasel**Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag, 15.00 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtzentrum 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

Offenes Volkstanz

Alt und jung kann mitmachen!

Datum **4. Juli – 8. August**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Grün 80 beim Rest. Seegarten

Kosten freiwilliger Unkostenbeitrag

Anmeldung nicht erforderlich

Sommerprogramm

Wandern**Bergwanderungen**

Von Mai bis Oktober. Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die problemlos 6 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (Zweitägige Dienstag/Mittwoch) durchgeführt.