

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1986)  
**Heft:** 2

**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:** 14.03.2025

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

## Senioren sport im Jahr 2000

Ein Interview des Sportjournalisten Hermann Weber mit dem ehemaligen Leiter des Instituts für Sport und Grossrat PD Dr. Fritz Pieth

**Hermann Weber:** Was sind eigentlich die Hauptargumente für den Seniorensport? Denn Sport ist ja nicht unbedingt gesund, wenn wir an gewisse Erscheinungen im Spitzensport denken!

**Fritz Pieth:** Der Seniorensport ist etwas ganz Wichtiges und abzutrennen vom Spitzen- und Leistungssport. Da stehen andere Elemente im Vordergrund. Vernünftig betrieben hat der Seniorensport viel zu bieten bei der Neuausrichtung im Lebensbereich des Pensioniertseins.

Am besten ist es natürlich, den Sport vom Arbeitsbereich ins Pensioniertsein mitzunehmen. Aber auch den Leuten, die vorher keinen Sport betrieben haben, sollte im AHV-Alter die Möglichkeit gegeben werden, neu in verschiedene Sportarten einzusteigen. Wenn die Senioren-Sportgruppen auf Fröhlichkeit, Spielen, soziale Integration ausgerichtet sind, ist dies für den einzelnen Senior sehr wertvoll.

**H.W.** Besteht nicht auch die Gefahr, dass ein Pensionierter, wenn er früher Sport betrieben hat, nach der Pensionierung zu viel macht, dass er einen falschen Ehrgeiz entwickelt und sich dadurch schadet?

**F.P.** Ich finde auch, übertriebener Ehrgeiz ist hier falsch. Der Sport sollte immer an das Leistungsvermögen und an den Zustand des Menschen angepasst sein. Eine gewisse Leistung ist ja bei jedem Sport dabei. Der ältere Mensch sollte aber seine Grenzen kennen.

Leute, die erst im Alter mit Sport beginnen, haben selbstverständlich nur gesundheitlichen Nutzen, wenn sie langsam anfangen, z.B. zuerst mit Marschieren, Wandern, spielerisch sich selbst erfahren und dann steigern, etwas Neues hinzufügen.

**H.W.** Viele Leute sind im Alter einsam und finden in Sportgruppen Geselligkeit und Gemeinschaft. Es gibt aber auch Leute, die das nicht wollen.

**F.P.** Der Seniorensport sollte alle Möglichkeiten offen lassen. Es ist durchaus auch sinnvoll, Sport als Einzelgänger zu betreiben.

**H.W.** Wie weit kann der Sport dazu beitragen, dass die Mobilität der Senioren möglichst lange erhalten bleibt?



Foto Phillip Fink

**F.P.** Ich glaube, dass der Sport in dieser Beziehung enorme Möglichkeiten hat. Das Allerwichtigste ist, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit zu trainieren. Dies hat auch seine Auswirkungen aufs Gehirn, aufs Denken. Beim Joggen, Wandern, Langlauf, Turnen, Schwimmen, Velofahren etc. wird die Kreislauf-tätigkeit gefördert. Der Muskelschwund, der im Alter auftritt, kann hinausgeschoben werden.

**H.W.** Ich denke, es braucht von den Leiterinnen und Leitern sehr viel Einfühlungsvermögen und Kenntnis, um den Senior in die für ihn richtige Sportart einzuführen.

**F.P.** Ja, das ist sehr entscheidend. Und dabei möchte ich die ärztliche Betreuung und Überwachung speziell hervorheben. Die Leiter sollten eine gewisse minimale Ausbildung auf dem medizinischen Sektor haben. Und sie sollten in fachlicher wie psychologischer Hinsicht kompetent sein.

**H.W.** Ich glaube, die Seniorensportleiter der Pro Senectute sind speziell ausgebildet?

**F.P.** Ja, das stimmt. Es ist ausserordentlich wertvoll, was die Pro Senectute im Seniorensport leistet, und es ist ja auch ein gewaltiger Zulauf festzustellen.

**H.W.** Leute, die immer in Sportverbänden mitgemacht haben, finden auch im Alter dort ihre sportliche Heimat. Wie funktioniert eigentlich die Zusammenarbeit im Seniorensport unter den verschiedenen Organisationen?

**F.P.** Es gibt in Basel eine Arbeitsgemeinschaft für Seniorensport. Die Pro Senectute stellt Querverbindungen zu den Turn- und Sportverbänden und Vereinen her. Es ist beeindruckend, den Seniorensport an der Arbeit zu sehen. Mir scheint aber, die Bedeutung werde noch nicht voll anerkannt, der Seniorensport sollte noch viel mehr zum Tragen kommen. Die Behörden, Versicherungsgesellschaften, die öffentliche Hand sollten viel mehr für den Seniorensport übrig haben und sensibilisiert werden. Ich denke sowohl an den Bund (Dep. des Innern, ETS), wie an die Kantone (Sportämter und Departemente). Sie müssten für Hallen sorgen, für medizinische Betreuer und bei der Leiterausbildung mithelfen. Heute kommen die Senioren erst in dritter Linie dran, und das ist einfach falsch.

Wir alle sind aufgerufen, künftig noch mehr für den Seniorensport die Augen offen zu halten, zu helfen und mitzuwirken.

### VITA PARCOURS

Einmal wöchentlich im Allschwilerwald. Das Übungsprogramm ist speziell auf die Senioren abgestimmt.

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

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

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

**Organisationsbeitrag:** Fr. 2.— inkl. Unfallversicherung.

**Anmeldung:** Beim Treffpunkt.

**Leitung:** Rita Jaus, Telefon 39 10 78.

### LAUFTRÄFF

Ein- bis zweimal pro Woche Laufen in den Langen Erlen bei jedem Wetter mit erfahrenen Leitern.

**Zeiten:** Dienstag, 9.30–10.30 Uhr; Donnerstag, 17.30–18.30 Uhr.

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

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

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

**Organisationsbeitrag:** Fr. 2.— inkl. Unfallversicherung.

**Anmeldung:** Beim Treffpunkt.

## SENIORENSPORT

### Wichtiger Hinweis!

Während der Sommerferien vom **30. Juni bis 10. August** ist der Betrieb in den Altersturngruppen zum Teil eingestellt. Auch einige Volkstanzgruppen machen eine längere Sommerpause. Näheres erfahren Sie bei der Pro Senectute, Telefon 23 30 71. Siehe auch das spezielle Sommerferienprogramm!

### 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
<b>Skiturnen</b>	Montag	9.00 10.00
Diakonissen-Schwesternhaus Riehen, Turnsaal Schützengasse 66	Mittwoch	14.00

### 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 Freitag	14.30 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
Hagentalerstrasse 49 Alterssiedlung	Mittwoch	9.00
Jakobsberg Alterssiedlung Giornicostrasse 144	Donnerstag	9.00 10.00
St. Johannes Gemeindehaus, Am Kraysrain 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	9.00 10.00
Providentiasaal Heiliggeist Laufenstrasse 46	Donnerstag	9.00 10.00 M
Saal am Dych, Redingstrasse/ Gellertstrasse 151	Mittwoch	14.00 15.00
Stephanus Gemeindehaus Furkastrasse 12	Freitag Dienstag	14.30 M 9.45
Thomaskirche Hegenheimerstrasse 227	Dienstag	13.45 15.00
Tituskirche Im Tiefen Boden 75	Donnerstag	15.00
Weiheweg Alterszentrum Rudolfstrasse 43	Dienstag	10.00 9.30
Wibrandishaus Alterssiedlung Allschwilerplatz 9	Montag	8.00 9.00
Wilhelm-Klein-Str. 19 Alterssiedlung	Donnerstag	8.45 9.50 14.00
Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370	Donnerstag	15.15 8.30 9.45
	Freitag	15.00

### KLEINBASEL

Claraspital-Turnhalle Kleinriehenstrasse 79	Montag	16.00
Kleinhüningen Gemeindehaus Wiesendamm 30	Donnerstag Montag Dienstag	10.00 14.00 9.30 M 14.00 15.30 15.30
St. Markus Gemeindehaus Kleinriehenstrasse 71	Montag Donnerstag	14.30 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 St. Theodor Gemeindehaus Claragraben 43	Donnerstag Mittwoch Donnerstag	14.30 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

### KEGELN

Einmal pro Woche Kegeln in gemütlicher Gesellschaft.

**Zeit:** Jeden Donnerstag von 14.30–15.30 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, Telefon 23 30 71.



**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** 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

Mittwoch	14.00–15.30	Freies Schwimmen
	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	9.00–10.00	Nichtschwimmer
	10.00–11.00	Freies Schwimmen
	14.15–15.00	Nichtschwimmer
	15.00–15.45	Freies Schwimmen

**Bethesdaspital**, Gellertstrasse 144

Wassertemperatur 33°		
(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

**WASSERGYMNASTIK IM KURZENTRUM RHEINFELDEN**

Jeden Dienstag- und Freitagmorgen mit Car nach Rheinfelden.

**Dauer der Kur:** Jeweils 3 Monate.

**Abfahrtszeiten:** Dienstag: 8.30 Mustermesse vor der Post, 8.40 Aeschenplatz vor der ASAG. Freitag: 7.50 Mustermesse vor der Post, 8.00 Allschwilerplatz, 8.10 Aeschenplatz vor der ASAG, 8.15 Birsfelden Restaurant Hard.

**Anmeldung** und nähere Auskünfte bei Helen Ehrsam, Lachmattstrasse 53, 4132 Muttenz, Telefon 61 39 15.



Foto Claude Giger

**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**

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

**KLEINBASEL**

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

**RIEHEN**

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

**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.

**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.

**SKIWANDERN**

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

Als Vortraining ganzjährlich einmal wöchentlich Skiturnen in Basel: Kursbeitrag Fr. 2.—.

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

**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 war Fahrplanwechsel. Bitte im „schwarze Brätt“ nachsehen, ob Besammlungs- und Abfahrtszeiten noch stimmen!**

**Dienstaggruppe 1** (1½–2½ Std.)

Wanderleiterinnen:

Lies Keller, Tel. 42 70 10; Rita Müry, Tel. 41 41 56

- 1. Juli **11.10 Bahnhof SBB.** 11.25 Abfahrt nach Gelterkinden, mit Postauto nach Ormalingen. Wanderung über den Wischberg (Picknick) nach Hellikon.
- 15. Juli **13.10 Aeschenplatz.** Wir fahren mit dem 14er nach Pratteln und mit dem Bus nach Giebenach. Wanderung durch den Bärenfelswald nach Olsberg.
- 29. Juli **12.00 St-Louis-Grenze** (Endstation Tram 15). Fahrt mit Bus nach Hagenthal-le-Haut. Wanderung zum «Bryzgi» (Kapelle St-Brice). Kleinen Imbiss, französisches Geld und Pass mitnehmen.
- 12. Aug. **10.45 Badischer Bahnhof, Bushaltestelle.** 10.55 Abfahrt nach Kandern – Marzell – Fachklinik. Wanderung über Lipple (Picknick) nach Marzell. Pass und DM mitnehmen.
- 29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg.
- Freitag 9.10 Bahnhof SBB.** 9.25 Abfahrt nach Itingen. Wanderung auf den Leuenberg.
- 9. Sept. **9.00 Bahnhof SBB.** 9.18 Abfahrt nach Biel und mit dem Bähnli nach Magglingen. Wanderung nach Twann, eventuell Rückfahrt mit dem Schiff nach Biel.
- 23. Sept. **13.10 Bahnhof SBB.** 13.22 nach Grellingen, mit dem Postauto nach Bretzwil. Rundwanderung.

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

Wanderleiterinnen: Martha Fischer, Tel. 54 23 88; Alice Weber, Tel. 61 56 94

- 8. Juli **13.10 Bahnhof SBB.** 13.22 Abfahrt nach Grellingen, mit Postauto nach Himmelried. Wanderung durch das Kaltbrunnental nach Grellingen. Wanderleiterin: Martha Fischer.
- 22. Juli **12.50 Aeschenplatz.** 13.10 Abfahrt mit Reigoldswilberbus nach Bad-Bubendorf. Wanderung nach Lausen und zurück nach Liestal der Ergolz entlang. Wanderleiterin: Alice Weber.
- 5. Aug. **13.15 Bahnhof SBB.** 13.25 Abfahrt nach Gelterkinden, mit Postauto nach Rünenberg. Wanderung über den Gelterkinderberg nach Gelterkinden. Wanderleiterin: Martha Fischer.
- 19. Aug. **12.45 Bahnhof SBB.** 13.12 Abfahrt nach Rheinfelden. Wanderung am Rheinuferweg nach Möhlin/Station. Wanderleiterin: Alice Weber.
- 29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg.
- Freitag 9.10 Bahnhof SBB.** 9.25 Abfahrt nach Itingen. Wir schliessen uns der Gruppe Keller/Müry an.
- 2. Sept. **12.30 Badischer Bahnhof, Schalterhalle.** 12.50 Abfahrt nach Schopfheim (Kollektivbillett). Wanderung auf dem Wiesentalweg nach Hausen. Wanderleiterin: Martha Fischer.

- 16. Sept. **12.50 Aeschenplatz.** Mit Tram Nr. 14 nach Pratteln – Güterstrasse. Wanderung über Maienfels zur Römerburg – Muttenz. Wanderleiterin: Alice Weber.
- 30. Sept. **13.00 Heuwaage.** 13.10 Abfahrt nach Leymen. Rundwanderung zur Kapelle Heilbronn – Leymen. Wanderleiterin: Martha Fischer.

**Mittwochgruppe 1** (2½–3 Std.)

Wanderleiterin: Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

- 30. Juli **8.45 Schalterhalle SBB.** 9.00 Abfahrt nach Waldenburg, mit Postauto nach Langenbruck. UWS-Abonnenten: 8.25 ab Aeschenplatz, 9.11 ab Liestal. Wir wandern dem Erzenberg entlang über Sattel zum Bergrestaurant Allerheiligenberg (Mittag) und hinunter nach Langenbruck.
- 20. Aug. **15.00 Riehen Kirche, Tram 6.** Nähere Auskünfte bei Frau Z. Kuhn, Tel. 63 45 66 oder Pro Senectute 23 30 71.
- 29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg
- Freitag 8.45 Schalterhalle SBB.** 9.00 Abfahrt nach Oberdorf. UWS-Abonnenten 8.25 ab Aeschenplatz. Wanderung über die Fuchsfarm – Bennwil zum Leuenberg. Schläppli und Kleingeld mitnehmen.
- 17. Sept. **9.00 Aeschenplatz, Reigoldswilerbus.** 9.10 Abfahrt nach Reigoldswil. Wanderung über die Chnocheschtampfi – Eichenhof – Holzenberg – Chleckenberg – Lupsingen (Mittag) und weiter durchs Oristal bis Neu-Nuglar oder Liestal.

**Mittwochgruppe 2** (Wanderungen mit Führungen)

Wanderleiterinnen:

Ella Hügin, Tel. 41 05 51; Vreni Rupp, Tel. 41 76 02

- Juli Keine Wanderung (Ferien!)
- 13. Aug. **Muttenzer Reben** **13.00 Aeschenplatz, Tram 14.** Ab Muttenzer-Dorf wandern wir auf schönem Umweg zu den Reben. Herr Ernst Laubscher, selbst Rebbergbesitzer, wird uns viel Interessantes über den Weinbau erzählen.
- 29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg
- Freitag 8.45 Schalterhalle SBB.** 9.00 Abfahrt nach Oberdorf. Billett: Oberdorf, retour ab Hölstein. Wir wandern gemeinsam mit der Gruppe von Frau Zita Kuhn zum Leuenberg.
- 10. Sept. **Besichtigung der Brauerei Feldschlösschen in Rheinfelden** **12.00 Schalterhalle SBB.** 12.12 Abfahrt. Billett: Möhlin einfach. Gemütliche Wanderung von Möhlin nach Rheinfelden (ca. 1½ Std.). Teilnehmer, die nicht wandern können, treffen die Gruppe um 14.45 Uhr. Basel ab 14.12 – Rheinfelden an 14.31. **Anmeldung obligatorisch** bis 8. September. Telefon 41 76 02 zwischen 18.30 und 20.00 Uhr.

**Donnerstaggruppe 1**

Wanderleiterin: Martha Rudel, Tel. 42 13 94

- 17. Juli **13.45 Aeschenplatz, Tram 10.** Fahrt nach Münchenstein-Dorf. Wanderung übers Gruet zum Seegarten.
- 21. Aug. **13.45 Riehen/Bettingerstrasse, Tram 6.** 13.20 ab Barfüsserplatz. Wir fahren nach Bettingen. Wanderung über St. Chrischona nach Riehen.
- 29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg
- Freitag 9.10 Bahnhof SBB.** 9.25 Abfahrt nach Itingen. Wir schliessen uns der Gruppe Keller/Müry an.



## SENIORENSPORT

18. Sept. **13.25 Heuwaage, Tram 17.**  
 Fahrt nach Leymen.  
 Wanderung durch den Sundgauzipfel nach Schönbuch. Identitätskarte nicht vergessen!

### Donnerstaggruppe 2 (3–3½ Std.)

- Wanderleiterinnen: Meta Meier, Tel. 25 53 72;  
 Martha Zährndler, Tel. 42 10 57
31. Juli **6.45 Schalterhalle SBB.**  
 7.00 Abfahrt nach Vitznau.  
 Billett: Rigi Kaltbad, über Küssnacht mit Bus nach Vitznau, retour ab Küssnacht.  
 Rigiwanderung. Kleines Picknick mitnehmen.
28. Aug. **11.30 Badischer Bahnhof.**  
 Fahrt nach Schopfheim (Kollektivbillett).  
 Wanderung von Schopfheim bis Zell.
29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg  
**Freitag 8.10 Schalterhalle SBB.**  
 8.25 Abfahrt nach Lausen.  
 Billett: Lausen, retour ab Hölstein.  
 Von Lausen über Bohalden zum Leuenberg.
25. Sept. **11.45 Badischer Bahnhof bei der Bushaltestelle.**  
 Wir fahren nach Kandern und wandern zur St. Johann Breite – Rundweg – Kandern.

### Donnerstaggruppe 3 (3½–4½ Std)

- Wanderleiter: Lotte Oberhauser, Tel. 39 65 24;  
 Joseph Giger, Tel. 23 32 11
17. Juli **7.50 Schalterhalle Badischer Bahnhof.**  
 Kollektivbillett, bitte frühzeitig kommen!  
 Badenweiler – Sulzburg\* – Muggardt – Oberweiler.  
 Picknick oder Restaurant.
24. Juli **7.40 Schalterhalle SBB.**  
 Mit Postauto: Beinwil-Kloster. Billett: Zwingen, retour ab Grellingen. Beinwil-Kloster – Fridolinsquell – Stierenberg\* – Bretzwil.  
 Picknick oder Restaurant.
7. Aug. **7.20 Schalterhalle Badischer Bahnhof.**  
 Kollektivbillett, bitte frühzeitig kommen!  
 Todtnau – Muggenbrunn\* – Todtnau.  
 Picknick oder Restaurant.
21. Aug. **8.00 Schalterhalle SBB.**  
 Mit Postauto bis Villars.  
 Billett: Porrentruy, retour ab St-Ursanne.  
 Villars – Mouillard – St-Ursanne.  
 Picknick.
29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg.  
**Freitag** Wir schliessen uns einer andern Wandergruppe an (Ferienabwesenheit der Wanderleiter!)
25. Sept. **8.30 Schalterhalle SBB.**  
 Billett: Soyhières, retour ab Bärschwil.  
 Soyhières – Nesselhof – Bärschwil\* – Bahnhof.  
 Picknick, Restaurant erst in Bärschwil.

### Donnerstaggruppe 4 (4–5 Std.)

- Wanderleiter:  
 Margrit Burgener, Tel. 49 19 54; Paul Herzog,  
 Tel. 38 79 20; Heini Krähenbühl, Tel. 38 58 38
10. Juli **7.50 Mustermesse.**  
 8.00 Abfahrt mit Achermann-Car nach Todtnau-Feldberg.  
 Wanderung Feldberg über Todtnau – Hütte – Stübenwasen\* – Notschrei\* – Wiedener Eck.  
 Rückfahrt nach Basel.  
 Anmeldung bis 8. Juli, Telefon 38 58 38.  
 Wanderleiter: Heini Krähenbühl.
17. Juli Brienzerrothorn (2350 m)  
**6.35 Schalterhalle SBB.** 6.56 Abfahrt.  
 Rundfahrtbillett: Basel – Interlaken – Brünig – Luzern – Basel (Halbtaxabonnement Fr. 28.–, Rothornbahn Fr. 13.–). 20.54 Ankunft in Basel.



Foto Joseph Giger

- Wanderung vom Horn nach Brünig.  
 Rucksackverpflegung. Einkehrmöglichkeit.  
 Wanderleiter: Paul Herzog.
- zwei- **Kirsibummel**  
 schen **8.25 Abfahrt Aeschenplatz**  
 24. und mit Reigoldswilerbus nach Augst (Umweltabonne-  
 31. Juli ment!).  
 Augst – Schleifenberg – Grimste – Limberg.  
 Rucksackverpflegung.  
 Tel. 180 gibt ab 22. Juli bekannt, wann der Kirsibummel stattfindet (eventuell auch anderer Wochentag!).  
 Wanderleiterin: Margrit Burgener
7. Aug. **6.45 Schalterhalle SBB.**  
 7.03 Abfahrt nach Grellingen, mit PTT nach Seewen.  
 Seewen – Ruine Ramstein – Passwang – Reigoldswil.  
 Rückfahrt mit Umweltabonnement.  
 Wanderleiterin: Margrit Burgener.
14. Aug. **7.45 Schalterhalle SBB.**  
 8.00 Abfahrt über Olten – Oensingen – Klus.  
 Rundfahrtbillett: Basel – Olten – Oensingen – Klus, ab Balsthal mit Postauto, Langenbruck – Waldenburg – Liestal – Basel.  
 Wanderung über Alt-Falkenstein – Roggenflue\* – Roggenschwarz – Tiefmatt – Holderbank – Balsthal.  
 Wanderleiter: Heini Krähenbühl.
29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg.  
**Freitag 8.00 Aeschenplatz, Reigoldswilerbus.**  
 8.10 Abfahrt.  
 Reigoldswil – Obetsmatt – Hölstein – Leuenberg.  
 Kleines Picknick mitnehmen. Mittagessen auf dem Leuenberg.  
 Wanderleiter: Paul Herzog.
4. Sept. **8.00 Schalterhalle SBB.**  
 8.16 Abfahrt nach Effingen.  
 Billett: Effingen, retour ab Aarau.  
 Wanderung über Zeiher Homberg – Ruine Schenkenberg – Thalheim\* – Gatter – Aarau.  
 Wanderleiter: Heini Krähenbühl.
13. bis Wanderwoche im Oberengadin.  
 20. Sept. Leitung: Heini Krähenbühl und Margrit Burgener.  
 Programm und Anmeldung Telefon 38 58 38.
25. Sept. **8.00 Schalterhalle SBB.** 8.18 Abfahrt.  
 Billett: Moutier retour.  
 Moutier – Gorges de Perrefitte – Montagne de Moutier (1139 m) – Moutier.  
 Rucksackverpflegung.  
 Wanderleiter: Paul Herzog.

\*Verpflegungsmöglichkeit

**Freitaggruppe 1** (1½–2½ Std.)

Wanderleiterinnen: Ruth Hofer, Tel. 38 73 73;  
Annemarie Zurflüh, Tel. 52 14 22

11. Juli **12.45 Schalterhalle SBB.**  
13.00 Abfahrt nach Liestal.  
Wir fahren nach Nuglar und wandern nach Breiti –  
Brunnenbachrain – Orishof – Liestal.
8. Aug. **11.15 Heuwaage BLT.** 11.20 Abfahrt nach Flüh.  
Mit dem Postauto fahren wir nach Burg.  
Wir wandern über den Geissberg und das Niderholz  
nach Mariastein.
22. Aug. **10.45 Schalterhalle SBB.** 11.00 Abfahrt nach Olten.  
Mit dem Stadtbuss fahren wir ins Dorf Hauenstein.  
Die Wanderung führt uns am Ifleterberg entlang zur  
Chalhöchi und über den Schmutzberghof nach  
Läufelfingen.  
Eventuell kleines Znüni mitnehmen.
29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg.  
**9.10 Bahnhof SBB.** 9.25 Abfahrt nach Itingen.  
Wir schliessen uns der Gruppe Keller/Müry an.
5. Sept. **12.50 Aeschenplatz.** 13.00 Abfahrt nach Aesch.  
Aesch – Rüti – Erlengraben – Chlusberg – Aesch.
19. Sept. **11.45 Schalterhalle SBB.**  
12.01 Abfahrt nach Liestal – Waldenburg.  
Mit dem Postauto zum Spittelhof.  
Der Frenke entlang wandern wir zum Oberen Hau-  
enstein – Langenbruck – übers Rüteli – Bärenwil  
(Zvierihalt) – zurück nach Langenbruck über die  
Rinderweid.
4. bis Wanderferien in Aeschi bei Spiez.
10. Okt. Anmeldungen an Frau A. Zurflüh, Tel. 52 14 22

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

Wanderleiterin:

Berta Bürglin, Tel. 67 06 40

4. Juli **13.10 Schalterhalle SBB.** 13.25 Abfahrt nach Gel-  
terkinden, mit Postauto nach Rothenfluh.  
Wir wandern nach Oltingen.
18. Juli **11.30 Aeschenplatz, Reigoldswiler-Bus.**  
11.40 Abfahrt nach Titterten.  
Wanderung zur Obetsmatt. Kleines Picknick mit-  
nehmen.
1. Aug. **13.10 Schalterhalle SBB.**  
13.25 Abfahrt nach Läufelfingen.  
Wir wandern nach Eptingen.
15. Aug. **13.00 Schalterhalle SBB.**  
13.22 Abfahrt nach Grellingen, mit Postauto nach  
Welschenhans.  
Wir wandern nach Duggingen.
29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg.  
**9.10 Bahnhof SBB.** 9.25 Abfahrt nach Itingen.  
Wir schliessen uns der Gruppe Keller/Müry an.
12. Sept. **12.00 Aeschenplatz, Reigoldswiler-Bus.**  
12.10 Abfahrt nach Reigoldswil.  
Wir wandern über Lauwil nach Bretzwil.  
Picknick mitnehmen.
26. Sept. **13.10 Weilstrasse, Riehen.** 13.25 Abfahrt mit Bus  
nach Inzlinger-Zoll.  
Wanderung über «Eiserne Hand» nach Inzlingen.  
Identitätskarte und DM nicht vergessen!

**Sonntaggruppe** (ca. 2½ Std.)

Wanderleiterin:

Martha Zährndler, Tel. 42 10 57

13. Juli **12.30 Weilstrasse, Tram 6.**  
Durchs Autäli zum Maienbühl – Salzert – Stetten.
10. Aug. **8.45 Schalterhalle SBB.**  
9.00 Abfahrt nach Olten. Billett: Olten retour.  
Wir wandern um den Born. Rucksackverpflegung.
29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg
- Freitag 8.10 Schalterhalle SBB.** 8.25 Abfahrt nach Lausen.  
Billett: Lausen, retour ab Hölstein.  
Von Lausen über Bohalden zum Leuenberg.
14. Sept. **12.30 Abfahrt am Aeschenplatz.**  
Mit Tram 14 nach Pratteln.  
Über Adler – Schauenburg – zum Bienenberg.

**VELOFAHREN**

Die Velotouren werden begleitet von erfahrenen Tourenlei-  
tern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes  
(SRB). 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-Str. 107, 4054 Basel, Telefon 398914,  
Verantwortliche für die Velotouren.

**Mitnehmen:** Veloausweis, Regenschutz, Pass oder Identi-  
tätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

**Ausrüstung des Velos:** Festmontierte Scheinwerfer und  
Rückstrahler sind unerlässlich.

- Montag 13.30 Schorenweg/Fasanenstrasse.  
7. Juli **Steinen:** Restaurant Löwen. Der Wiese  
entlang zurück ins Parkrestaurant Lan-  
ge Erlen (43 km).  
Tourenleiter: Erwin Lüdin
- Donnerstag 13.30 Binningen/Dorenbach-Center.  
17. Juli Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald –  
Hagenthal – Hegenheim – Allschwil: Re-  
staurant Elsässerhof (30 km).  
Tourenleiter: Waldemar Rüber
- Montag 9.00 Birsfelden/Tramendstation.  
28. Juli Augst – Möhlin – Wallbach (Mittagshalt  
**ganztags** mit Picknick) – durch den Wallbacher  
Forst – Rheinfelden – Augst – Birsfel-  
den. Ankunft ca. 20.00 Uhr.  
Fürs Picknick stehen ein Grill und eine  
Hütte zur Verfügung. Esswaren und Ge-  
tränke erhalten Sie zum Selbstkosten-  
preis! (55 km).  
Tourenleiter: Walter Oes
- Donnerstag 6.00 Schalterhalle SBB (Veloaufgabe kollektiv).  
7. August **ganztags**  
**mit**  
**Bahnfahrt**  
Billett: Neuenburg, retour ab Biel (evtl.  
Kollektiv- oder Gruppenbillett).  
Neuenburg – La Sauge (Kaffihalt) – **Mur-**  
**ten** (Mittagshalt) – La Beine – Ins – **Er-**  
**lach** – mit dem Schiff nach Biel (64 km).  
Tourenleiter: Erwin Lüdin/Fritz Thom-  
men.
- Montag 13.30 Schorenweg/Fasanenstrasse.  
18. August Weil – Binzen – **Kandern** – Riedlingen –  
Egringen – Märkt – Kleinhüningen  
(45 km).  
Tourenleiterin: Elli Lamezan
- Freitag 29. August Teilnahme an der Sternwanderung auf  
**ganztags** den Leuenberg  
St. Jakob-Gartenbad.
- 9.00 Muttentz – Liestal – Hölstein – **Leuen-**  
**berg:** Wandergruppentreffen mit Mit-  
tagessen. Rückfahrt ca. 16.00 Uhr  
(55 km).  
Tourenleiter: Walter Oes.
- Montag 13.30 Birsfelden/Tramendstation.  
8. Sept. Pratteln – Liestal – **Seltisberg** (Einkehr  
gesichert!!!) – Lupsingen – Oristal –  
Pratteln – Birsfelden: Restaurant Hard  
(42 km).  
Tourenleiter: Fritz Burkhalter
- Donnerstag 13.30 Hüninger Zoll (Sandoz).  
18. Sept. Märkt – Egringen – **Baselblick** – Fischin-  
gen – Binzen – Weil – Parkrestaurant  
Lange Erlen (32 km).  
Tourenleiter: Waldemar Rüber
- Montag 9.30 Schorenweg/Fasanenstrasse.  
29. Sept. Der Wiese entlang – Steinen – **Schläch-**  
**ganztags** **tenhausen:** Restaurant „zur Linde“  
(Mittagshalt) – **Vogelpark Wiesental** –  
Steinen – Lange Erlen bis Restaurant  
Niederholz (50 km).  
Tourenleiter: Edy Säuberli