

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Band: - (1990-1991)
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: 09.11.2024

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

Seniorenport

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57
Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 9 Uhr, 10 Uhr
Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr M

Providentiasaal Heiligeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 14 Uhr, 15 Uhr
Freitag 14.30 Uhr M

Rhyпарк Saalbau

Mülhauserstrasse 17
Dienstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr
Donnerstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr

Saal am Dych

Redingstrasse / Gellertstrasse 151
Dienstag 9.45 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
Dienstag 13.45 Uhr, 15 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag 15 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
Dienstag 10 Uhr, Mittwoch 9.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 8 Uhr, 9 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 8.45 Uhr, 9.50 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19 Alterssiedlung

Donnerstag 14 Uhr, 15.15 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Donnerstag 9.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr
Freitag 15 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12
Dienstag 8.45 Uhr, 10 Uhr

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100
Donnerstag, 14.30 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag 14 Uhr
Dienstag 14 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag 9.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 9.30 Uhr, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr
Dienstag 9.30 Uhr M

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10
Freitag 9.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch, 14.15 Uhr
Donnerstag, 9.00 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41
Montag 9 Uhr, 10 Uhr M

Diakonissen-Schwesternhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 10 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 9 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag 15 Uhr

Bettingen Schulhaus

Mittwoch 15 Uhr

Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Kursbeitrag

Fr. 3.-

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45
Montag 16.30 Uhr (Frauengruppe)

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm
St. Galler-Ring 130
Donnerstag 17 Uhr (Männergruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 Uhr (gemischte Gruppe)

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120
Turnhalle Ost
Montag 16.40 Uhr (gemischte Gruppe)
Turnhalle West
Donnerstag 16.30 Uhr (gemischte Gruppe)

Kleinbasel/Riehen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Donnerstag 9 Uhr (gemischte Gruppe)
Skiturnen Montag 9 Uhr, 10 Uhr
(gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66
Mittwoch 14 Uhr (gemischte Gruppe)

Schwimmen

In geheizten Schwimmbecken von 28 bis 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. 5.- (10er-Abonnement Fr. 40.- / 20er-Abonnement Fr. 70.-).
Im Kantonsspital, Bethesdaspital und im Dominikushaus sind die Abonnements nicht gültig, spezielle Eintrittspreise.

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel

Bethesdaspital

Gellertstrasse 144
Wassertemperatur 33°C
Beitrag Fr. 6.50 pro Mal

Dienstag

10.00-10.30 Wassergymnastik, freies Schwimmen

«Dalbehof», Kapellenstrasse 17

Montag

09.30-11.00 Wassergymnastik und Schwimmen

Dienstag

09.00-09.45 Wassergymnastik und Schwimmen
09.45-10.30

Donnerstag

14.30-15.30 Nichtschwimmer und Schwimmer

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)
Beitrag: Fr. 4.50 pro Mal

Mittwoch

09.00-10.00 Nichtschwimmer und Schwimmer

10.00-11.00 Freies Schwimmen

14.00-14.45 Nichtschwimmer

14.45-15.30 Freies Schwimmen

Sesselacker

Spiegelbergstrasse 35

Donnerstag

15.00-15.45 Wassergymnastik und Schwimmen

Vincetianum

Socinstrasse 42

Freitag

09.00-11.00 Freies Schwimmen

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag

09.30-10.15 Nichtschwimmer

10.15-11.00 Freies Schwimmen

14.00-15.30 Freies Schwimmen

15.30-16.15 Schwimmer

16.15-17.00 Nichtschwimmer

Dienstag

08.30-09.15 Wassergymnastik

09.15-10.00 und Schwimmen

14.00-15.30 Freies Schwimmen

Mittwoch

14.30-15.15 Nichtschwimmer
15.15-16.00 Freies Schwimmen

Kleinbasel

Bläserschulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag

16.45-17.30 Methodikkurs für Schwimmer

Mittwoch

16.10-18.10 Freies Schwimmen (Wassertiefe 2 m)

Riehen

Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7

Beitrag: Fr. 6.- pro Mal

Mittwoch

09.00-10.00 Wassergymnastik

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg

Mittwoch

16.15-16.45 Nichtschwimmer
17.00-17.45 Freies Schwimmen

Schwimmkurs 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 vom 15. Januar - 19. März 1991 (ohne 19. und 26. Februar)

Zeit 11.00-11.45 Uhr

Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler
Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 64.- (für 8mal)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Rückenschwimmkurs

Haben Sie öfters Rückenschmerzen? Möchten Sie das Rückenschwimmen lernen oder verbessern?

Die harmonische Bewegung im Wasser in Rückenlage ist eine ausgezeichnete Haltungskorrektur für die Wirbelsäule und trägt wesentlich zur Entspannung der verkrampften Muskulatur bei. Sie werden sich nach der Schwimmlektion entspannt und leicht fühlen.

Datum Jeden Dienstag vom 15. Januar - 19. März 1991 (ohne 19. und 26. Februar)

Zeit 10.15-11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler
Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 64.- (für 8mal)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

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 vom 8. Januar - 19. März 1991

Abfahrtszeiten 8.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring
8.45 Uhr Gartenstrasse (beim Bankverein-Gebäude)

Kosten pro Mal: Fr. 8.30 Eintritt und Fr. 8.70 Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 3.- pro Kur)

Anmeldung beim Treffpunkt

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 10. Januar - 21. März 1991 (ohne 21. Februar)

Zeit 9-10 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28

Leitung Frau Carmen Siegrist

Kosten Fr. 100.- (für 10mal)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Bewegung und Ausdruckstanz

In diesem Kurs wollen wir auf vergnügliche Art unsere Beweglichkeit fördern und unsere vielfältigen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten neu erfahren.

Wir werden uns mit Gymnastik aufwärmen, Lockerungs- und Entspannungsübungen sollen zu unserem Wohlbefinden beitragen und Verkrampfungen lösen. Wir werden versuchen, kleine Szenen aus dem Alltag und aus der Phantasie zu gestalten; Musik soll uns anregen zum freien Bewegen und Tanzen.

Jedermann/-frau kann mitmachen. Ziel ist nicht sportliche Höchstleistung, sondern Freude am Spiel und an kreativer Bewegung.

Datum Jeden Mittwoch vom 16. Januar - 20. März 1991 (ohne 13. und 20. Februar)

Zeit vormittags

Ort Hagentalerstrasse 49 (beim Isaac Iselin-Schulh.)

Leiterin Frau Hilda Jauslin

Kosten Fr. 40.- (für 8mal)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Seniorenport

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 Grundspannung und Beweglichkeit zu erreichen.

Kommen Sie und tanzen Sie mit!

Datum Jeden Freitag vom 11. Januar - 22. März 1991 (ohne 22. Februar)

Zeit 8.30 oder 9.30 Uhr

Ort Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104

Leitung Frau Suzy Egli

Kosten Fr. 50.- (für 10mal)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Minitennis

Das attraktive Rückschlagspiel erfreut sich grosser Beliebtheit. Minitennis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen Doppel mit leichten Schlägern und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig. Kommen Sie und spielen Sie mit!

Zeit Jeden Mittwoch 9.00-10.30 Uhr

Ort Saalbau RhyPark Mülhauserstrasse 17

Kosten Fr. 3.-/Mal

Anmeldung am Kursort

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. 180.- (Oktober-April)
Sommer ca. 145.- (April-September)

Anmeldung Tel. 23 30 71, 8-11.30 Uhr

Anfänger-Gruppenunterricht bei dipl. Tennislehrer möglich (mind. 4 Spieler).

Tischtennis

Jeden Freitag Tischtennis für rüstige Senioren im Lukas-Saal in der Schmiedezunft, Rümelinsplatz 4.

1. Gruppe 9-11 Uhr

2. Gruppe 14.30-16.30 Uhr

Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.

Vita Parcours

Durchführung jeden Donnerstag von 9.15- ca. 10.30 Uhr, jeweils von Ende April bis Ende Oktober im Allschwilerwald.

Seniorenport

**Ruhe, eine nette Ambiance
und viel
warmes Wasser.**



33°C.

**Hallenschwimmbad
Bethesda**

Tel. 315 21 77 Gellertstrasse 144

Volkstanzen

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

Kursbeitrag

Fr. 3.-

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Donnerstag, 15 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Montag, 14.45 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 9.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 9.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Gruppenraum
Freitag, 15 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Donnerstag, 9.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer

Blutrainweg 12
Montag: 1. Gruppe 14.30 Uhr,
2. Gruppe 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 9.30 Uhr

Kegeln

Regelmässig Kegeln in gemütlicher Gesellschaft.

1. Gruppe

Jeden Donnerstag, 14.30-17.30 Uhr
Restaurant Marmite, Klybeckstrasse 15
Leitung: Paul Häring

2. Gruppe

Vierzehntägig Donnerstag,
14.15-16.00 Uhr
Landgasthof Riehen

Leitung: Marcel Senn

Kosten: Fr. 5.- pro Nachmittag.

Skisport

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79).
Montag, 9 und 10 Uhr

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung und Auskunft bei:

Frau Margrit Burgener, Telefon 49 19 54
oder Pro Senectute, Telefon 23 30 71

Alpinski fahren

Sie sind früher Alpinski gefahren und möchten Ihr Hobby wieder aufnehmen? Fühlen Sie sich fit und beweglich? Dann kommen Sie und machen Sie mit! Vor zwei Jahren haben wir mit dem Alpinski fahren für Senioren begonnen. Bei guten Schneeverhältnissen führen wir jeweils am Dienstag - von Januar bis März - Skitage in der Region durch.

Anmeldung und Auskunft bei:

Herrn Marcel Senn, Telefon 49 61 59 oder
Pro Senectute, Telefon 23 30 71

Alpinskiwoche

Datum 2.-9. Februar 1991
Ort Adelboden, Hotel Crystal
Leitung Marcel Senn und Team
Anmeldung bis 15. Januar 1991

Auskunft und Anmeldeformular erhalten Sie bei:

Pro Senectute, Telefon 23 30 71 oder
Herrn Marcel Senn, Telefon 49 61 59

Lauftrüff

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

Zeit Jeden Dienstag und Freitag
von 9.30-10.30 Uhr
(ausser im Dezember)

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.-

Anmeldung beim Treffpunkt

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

Volkstanzen für Anfänger

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.

Unter kundiger Leitung lernen wir Volkstänze aus aller Welt kennen, mit viel Partnerwechsel.

Wollen Sie es nicht auch versuchen?

Datum Jeden Donnerstag vom
3. Januar - 7. Februar 1991

Zeit 9.30-10.30 Uhr

Ort Altersheim Weiherweg
Rudolfstrasse 43

Kosten Fr. 30.- (für 6mal)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Möchten Sie Seniorensportleiter/in werden?

1991 führt Alter + Sport der Pro Senectute Basel-Stadt einen neuen Ausbildungskurs für Seniorensportleiter/innen durch (Kursbeginn voraussichtlich im Frühjahr 1991). Der Kurs ist im Blocksystem aufgebaut und dauert - je nach Sportart - 9 bis 11 Tage. Zudem haben die Kursteilnehmer/innen die Möglichkeit, in einem Praktikum das Gelernte zu erproben.

Wenn Sie gerne Seniorensportleiter/in werden möchten

zum Beispiel im Seniorenturnen
- im Altersturnen
- im Alters- und Pflegeheimturnen
- im Schwimmen
- im Volkstanzen
oder einer andern Sportart,

dann rufen Sie uns an. Wir geben Ihnen gerne Auskunft darüber, was es braucht, um Seniorensportleiter/in zu werden.


PRO SENECTUTE
Basel-Stadt

Sekretariat Alter + Sport
Telefon 23 30 71

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen 1-5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Organisationsbeitrag

Fr. 2.50 im U-Abo-Bereich, Fr. 3.- ausserhalb der Regio.

Anmeldung
beim Treffpunkt.**Mitnehmen**

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

Dienstaggruppe 1

1½-2½ Stunden

Wanderleiterinnen

Lies Keller Tel. 312 70 10
Rita Müry Tel. 311 41 56

4. Dez. 13.00 Uhr *Neuweilerstrasse (Endstation 8er-Tram).* Wanderung durch den Allschwilerwald nach **Allschwil**.

18. Dez. 14.30 Uhr *Bettingerstrasse (Bushaltestelle).* **Adventswanderung** mit anschliessendem Festli.

8. Jan. 13.10 Uhr *Riehen Grenze (Deutsche Seite, Bushaltestelle, auf der Schweizer Seite Billett à Fr. 1.60 lösen).* Wir fahren nach **Brombach** und wandern nach **Stetten**. Pass und DM mitnehmen.

22. Jan. 12.30 Uhr *Haltestelle Theater* Wir fahren bis **Leymen** und machen eine **Rundwanderung**. Zvieri in Leymen (deshalb FF und den Pass mitnehmen).

5. Feb. 12.30 Uhr *Bahnhof SBB* Abfahrt 12.40 Uhr nach Grellingen, Postauto nach **Himmelried**. Wanderung zum Eigenhof (Einkehr) und weiter Richtung **Seewen**.

19. Feb. 12.20 Uhr *Bahnhof SBB* Abfahrt 12.33 nach **Möhlin**. Wanderung nach **Rheinfelden**.

5. März 12.00 Uhr *Bahnhof SBB* Abfahrt 12.08 Uhr nach Liestal, Postauto auf die **Windentalhöhe**. Wanderung über den Schleifenberg nach **Arisdorf**.

19. März 12.40 Uhr *Bahnhof SBB* Abfahrt 12.52 Uhr nach Sissach, mit Bus nach **Känerkinden**. Wanderung nach **Diegten**.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Martha Fischer Tel. 281 23 88
Astrid Moser Tel. 692 94 33

11. Dez. 12.45 Uhr *Aeschenplatz (14er-Tram).* Abfahrt nach **Pratteln** (Güterstrasse). Wanderung über Mayenfels nach **Muttenz**.

15. Jan. 12.40 Uhr *Aeschenplatz (10er-Tram)* Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit Bus nach **Gempen**. Schöne **Rundwanderung**.

12. Feb. 12.45 Uhr *Heuwaage (10er-Tram)* Abfahrt 12.51 Uhr nach **Flüh**. Angenehme Wanderung nach **Ettingen**.

12. März 13.00 Uhr *St. Jakob (Tramhaltestelle Sporthalle).* Wanderung der Birs entlang und **Reinacherheid**.

Mittwochgruppe 1

2½-3 Stunden

Wanderleiterin

Zita Kuhn, Tel. 63 45 66 oder 036/53 17 76

12. Dez. 10.10 Uhr *Schaltherhalle SBB* Abfahrt 10.22 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Grindel**. Wanderung nach **Bärschwil (Mittag)** und über den Stürmenhof weiter nach **Laufen**.

19. Dez. *Wanderroute nach offen.*

2. Jan. 10.10 Uhr *Aeschenplatz (70er-Bus)* Abfahrt 10.18 Uhr nach **Liebrüti**. Wanderung durch den Frauenwald nach **Giebenach (Mittag)**.

16. Jan. 9.30 Uhr *Schaltherhalle SBB* Abfahrt 9.45 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus nach **Buus**. Wanderung nach **Zuzgen (Mittag)**. Über Schöneegg nach **Mumpf**.

30. Jan. 9.25 Uhr *Schaltherhalle SBB* Abfahrt 9.40 Uhr nach **Duggingen**. Wanderung nach **Aesch (Mittag im Tenniszentrum)**. Der Birs entlang nach **Dornach** oder weiter.

TUNTURI®

FITNESS-GERÄTE

Für alle
Altersgruppen

in Basel bei

kostsport

Freie Strasse 51, 4001 Basel Telefon 061 25 22 55

Seniorenport

13. Feb. 10.05 Uhr *Flüh (10er-Tram)*
Abfahrt 10.20 Uhr nach **Burg**. Wanderung über **Mariastein** (Mittag) und Flüh nach **Biel-Benken**.

27. Feb. 9.30 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 9.45 Uhr nach Frick, mit dem Bus nach **Herznach**. Wir wandern nach **Oberzeihen** (Mittag) und hinunter nach **Effingen**.

13. März 9.35 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 9.52 Uhr nach Liestal-Waldenburg, mit dem Postauto nach **Langenbruck**. Wir wandern um den Berettenkopf nach (voraussichtlich) **Holderbank** (Mittag) und zurück nach Langenbruck.

27. März 9.15 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 9.29 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto nach **Buuser-egg**. Wanderung: untere Farnsburg-Wäng nach **Buus** (Mittag). Durch den Rebberg nach **Maisprach** oder bis Magden.

Mittwochgruppe 2

2-3 Stunden

Wanderleiter / in:

Lilly und Willy Klossner, Tel. 49 00 74

12. Dez. 12.50 Uhr *Neuweilerstrasse (Endstation 8er-Tram)*. **Adventsbummel**. 13.00 Uhr Wanderung nach **Biel-Benken**. Kleine Adventsfeier.

9. Jan. 12.30 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 12.40 Uhr nach **Liesberg**. Wanderung der Birs entlang nach **Laufen**.

13. Feb. 13.00 Uhr *Schaltherhalle SBB*
13.15 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden / **Riburg**. Wanderung über Röm. Warte nach **Wallbach**.

13. März 12.40 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 12.52 Uhr nach Sissach / **Känerkinden**. Wanderung über Wittinsburg-Schöneegg-Wölfstein nach **Sissach**.

Donnerstagsgruppe

bis 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch Tel. 23 53 67
Heidi Gunti Tel. 47 03 74
Rita Waech Tel. 281 33 94

20. Dez. 13.45 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Leichte «Berg»-Wanderung. **U-Abo** mitnehmen.

31. Jan. 12.25 Uhr *Kannenfeldplatz (Bushaltestelle Richtung Flughafen)*
Abmarsch 12.30 durch **Kannenfeldpark**-Bachgraben-Allschwil-dem Mühlebach entlang nach **Schönenbuch**.

28. Feb. 12.25 Uhr *Margarethenpark (Ecke Gundeldingerstr. / Dorenbachviadukt / Margarethenstrasse, unterhalb Margarethenkirchli)*
Abmarsch 12.30 Uhr durch **Margarethenpark**-Bruderholz nach **Reinach**.

21. März 12.25 Uhr *Tramhaltestelle Niederholz (6er-Tram)*. Abmarsch 12.30 Uhr Richtung **Lange Erlen**-Wiesenbrücke-Weil am Rhein-Markgräfler Wyywäägli-Ötlingen-Käferholz-Ober Tüllingen-**Weilstrasse** (ca. 3 1/2 Std. - ID-Karte und DM mitnehmen).

Freitaggruppe 1

1 1/2-2 1/2 Stunden

Wanderleiterin:

Annemarie Zurflüh, Tel. 313 14 22

7. Dez. 13.00 Uhr *Heuwaage (10er-Tram)*
Abfahrt 13.11 Uhr nach Flüh. Adventsbummel: **Flüh** - Eggfeld - Bättwil - Witterswil - **Ettingen**.

4. Jan. 12.40 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 12.52 Uhr nach Liestal. Wanderung ab **Talhus**-Imlischberg-Murenberg-**Bubendorf**.

1. Feb. 13.00 Uhr *Haltestelle Theater (10er-Tram)*. Abfahrt 13.09 Uhr nach **Oberwil**. Wanderung nach Rütiacker-Lättenmatt-Talholz-**Böttmingen**.

1. März 12.40 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 12.52 Uhr nach Sissach, mit Postauto nach **Buckten**. Wanderung nach Luftmatt-Wälschacker-Rüti-**Diegten**.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-1 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Tel. 61 56 94
Esther Müller Tel. 61 46 41

14. Dez. 13.15 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 13.29 Uhr nach **Muttenz**. Kurzwanderung mit Weihnachtsfestli - «Kreuz und Quer» durch die Landschaft. **Anmeldung bis 8. Dezember** an: Tel. 61 56 94

28. Dez. 12.45 Uhr *Haltestelle Theater (10er-Tram)* Abfahrt 12.59 Uhr nach **Flüh**. Wanderung nach **Oberwil**.

11. Jan. 13.00 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 13.15 Uhr nach Rheinfelden, mit PTT nach **Hofmet**. Wanderung Neumatt-**Magden**. Je nach Witterung nach Rheinfelden.

25. Jan. 13.15 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 13.29 Uhr nach **Lausen**. Wir wandern Weiherweg-Säge-an der Ergolz nach **Sissach**.

8. Feb. 13.00 Uhr *Bushaltestelle Bettingerstrasse (6er-Tram)*, mit Bus nach **Wenkenhof**. Wanderung nach **Chrischona**.

22. Feb. 12.45 Uhr *Aeschenplatz (14er-Tram)*
Abfahrt 12.54 Uhr nach **Lachmatt**. Wir wandern auf Umwegen nach Maienfels-**Eggisgraben-Pratteln**.

8. März 12.35 Uhr *Aeschenplatz (10er-Tram)*
Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit PTT nach **Pfeffingen**. Wanderung nach **Aesch**.

22. März 13.00 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 13.22 Uhr nach Laufen, mit PTT nach **Breitenbach**. Wir wandern über Feld und Wiese nach **Zwingen**.

Sonntaggruppe

ca. 2 1/2 Stunden

Wanderleiterin:

Martha Zähndler, Tel. 301 48 62

Auf vielseitigen Wunsch führt Frau Zähndler ab und zu noch Wanderungen durch.

Daten und nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte jeweils dem «Schwarzen Brätt» im Baslerstab.

