

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1991-1992)
Heft: 3

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



alter+sport

Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (*ab 55. Altersjahr*) unserer Seniorensportgruppen sind während der Kursstunden 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.*

Zeitlich begrenzte Sportangebote

Mitte/Ende Oktober beginnen wieder altbewährte und neue Sportkurse:

- **Neu:**
Gromuki/Grovaki-Turnen
Grosseltern turnen mit ihren Enkelkindern.
Ab Mitte Oktober
- **Atmung und Entspannung**
Verbesserung der Atemtechnik und Anregung des Blutkreislaufs.
Ab Donnerstag, 17. Oktober 1991
- **Gymnastik und Tanz**
Es werden Elemente aus der Jazzgymnastik geübt. Für Seniorinnen und Senioren, die gerne moderne Musik hören.
Ab Freitag, 18. Oktober 1991
- **Kreatives Bewegen**
Auf vergnügliche Art die Beweglichkeit fördern. Musik regt an zum freien Bewegen und Tanzen.
Ab Mitte/Ende Oktober 1991
- **Schwimmkurse**
für Anfänger und Fortgeschrittene. Sicher und angstfrei Schwimmen lernen oder seinen Schwimmstil verbessern.
Ab Dienstag, 22. Oktober 1991
- **Volkstanzkurs für Anfänger**
Beim Seniorentanz können alle mitmachen. Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag.
Ab Dienstag, 15. Oktober 1991

Nähere Angaben über diese Kurse finden Sie im folgenden Programmteil oder rufen Sie uns an: Telefon 272 30 71 Pro Senectute.

Altersturnen

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

Kursbeitrag

Fr. 4.-

Anmeldung

In der Kursstunde

Gruppeneinteilung

M = Männer, übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40
Dienstag 14 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
Montag 14 Uhr, 15 Uhr
Dienstag 14.30 Uhr

Davidsbodenstrasse 9 Alterssiedlung

Dienstag 9 Uhr

Senioren-sport

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32
Dienstag 14.45 Uhr, Donnerstag 15 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7
Dienstag 14.30 Uhr, Freitag 9 Uhr

Groupe de langue française

Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10
Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Dienstag 9.30 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

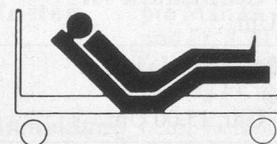
Bruderholzweg 3
Mittwoch 9 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Dienstag 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23
Freitag 14.30 Uhr



DIAMEX AG

Prattelerstrasse 20, 4127 Birsfelden

Tel. 061 313 27 52

Fax 061 313 27 34

SPITEX - Lieferant

Verkauf und Vermietung von:

DIAMEX-Pflegebetten

inkl. Zubehörteile

Krankensmobilen

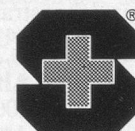
•
Service und Reparaturen

•
Offizielle AHV/IV Mietstelle für
Elektrobetten und Fahrstühle

**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

Seniorenport

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6
Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr

Migros-Klubschule/Gundelitor

Jurastrasse 4
Freitag 16 Uhr, 17 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Dienstag 9.30 Uhr M, 14.30 Uhr, 16 Uhr

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57
Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr
Donnerstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr M

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 14.00 Uhr, 15.00 Uhr
Freitag 14.30 Uhr M

Rhypark Saalbau

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

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151
Dienstag 9.30 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 Uhr, Mittwoch 9.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 8.00 Uhr, 9.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 8.45 Uhr, 9.50 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19 Alterssiedlung

Donnerstag 14.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Donnerstag 9.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr
Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12
Dienstag 8.45 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 9.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 9.30 Uhr, 15.00 Uhr
Dienstag 9.30 Uhr M

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag 9.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch, 14.15 Uhr
Donnerstag, 9.00 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41
Montag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr M

Diakonissen-Schwesternhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 10.00 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 9.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag 15.00 Uhr

Bettingen Schulhaus

Mittwoch 15.00 Uhr

Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren
in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Kursbeitrag

Fr. 4.-

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 17.00 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 9.00 Uhr (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66
Montag 14.00 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

Einzeleintritt Fr. 6.- (10er-Abonnement Fr. 46.-/20er-Abonnement Fr. 80.-).
Im Kantonsspital, Bethesdaspital und im Dominikushaus sind die Abonnements nicht gültig, spezielle Eintrittspreise.

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel

«Dalbehof», Kapellenstrasse 17

Montag
09.30–11.00 Wassergymnastik und Schwimmen

Dienstag
09.00–09.45 Wassergymnastik
09.45–10.30 und Schwimmen

Donnerstag
14.30–15.30 Nichtschwimmer und Schwimmer

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)
Beitrag: Fr. 5.- 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

Vincentianum

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

Seniorenport

Kegeln

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
Restaurant Clarahof, Hammerstrasse 56
Leitung: Ernst Kohler

Anmeldung: Pro Senectute,
Telefon 272 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. Okt. – 17. Dez. 1991

**Abfahrts-
zeiten** 8.35 Uhr Mustermesse
vis-à-vis Taxistand
Riehenring
8.45 Uhr Gartenstrasse
(beim Bankverein-Gebäude)

Kosten pro Mal: Fr. 8.70 Eintritt
und Fr. 8.70 Carfahrt
(einmaliger Organisations-
beitrag Fr. 4.– pro Kur)

Anmeldung beim Treffpunkt

Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit,
unter der Leitung erfahrener Schwimmlei-
terinnen sicher und angstfrei Schwimmen
zu lernen. Sie werden die wohltuende Wir-
kung des Wassers mit noch mehr Freude
geniessen können.

Datum Jeden Dienstag vom
22. Okt. – 10. Dez. 1991

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 30 71

Rücken-/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie Ihr Rücken-
schwimmen verbessern und das stilge-
rechte Brustschwimmen erlernen.

Datum Jeden Dienstag vom
22. Okt. – 10. Dez. 1991

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 30 71

Kleinbasel

Bläsischulhaus

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. 6.50 pro Mal

Mittwoch

09.00–10.00 Wassergymnastik

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg

Mittwoch

15.30–17.00 Nichtschwimmer und
Freies Schwimmen

Volkstanzen

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

Kursbeitrag

Fr. 4.–

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Donnerstag, 15.00 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, Saal
Freitag, 15.00 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

Volkstanzkurs für Anfänger

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom All-
tag. 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 Volks-
tänze aus aller Welt kennen, mit viel Part-
nerwechsel.

Wollen Sie es nicht auch versuchen? Kom-
men Sie, tanzen Sie mit! Wir freuen uns
auf Sie.

Datum Jeden Dienstag
15. Okt. – 19. Nov. 1991

Zeit 14.30–15.30 Uhr

Ort Winkelriedplatz 6
Gemeindehaus

Leitung Frau Susanne Bolliger

Kosten Fr. 30.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

ESCHBACH - CAR

CH-4132 Muttenz
Gründenstrasse 13
Tel. 061 / 61 62 30

Inhaber:
H. Schläppi

Seniorenport

Atmung und Entspannung

Erkälten Sie sich leicht? Bereiten 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 17. Okt.–19. Dez. 1991
Zeit	9.00 Uhr Grundkurs 10.00 Uhr Fortsetzungskurs
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Frau Carmen Siegrist
Kosten	Fr. 100.–
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Kreatives Bewegen

In diesem Kurs wollen wir auf vergnügliche 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!

Leitung	Frau Hilda Jauslin
Beginn	Mitte/Ende Oktober 1991
<i>Nähere Angaben ab Anfang Oktober im «Schwarzen Brätt» des Baslerstabs (Samstagsausgabe) oder über Telefon 272 30 71 der Pro Senectute.</i>	

GROMUKI/GROVAKI-TURNEN

Ein Angebot für **Grosseltern!** Haben Sie nicht auch schon daran gedacht, wie schön es wäre, **zusammen mit Ihrer Enkelin/Ihrem Enkel zu turnen.** Ab Mitte Oktober können wir Ihnen diese Möglichkeit bieten.

Nähere Angaben ab Anfang Oktober im «Schwarzen Brätt» des Baslerstabs (Samstagsausgabe) oder über Telefon 272 30 71 der Pro Senectute.

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 18. Okt.–20. Dez. 1991
Zeit	8.30 Uhr und 9.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
Leitung	Frau Suzy Egli
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Tennis

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

Zeit	Montag bis Freitag vormittags
Spielort	Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf
Kosten	Saisonabonnement: Winter ca. 180.– (Oktober–April) Sommer ca. 145.– (April–September)
Anmeldung	Telefon 272 30 71, 8.00–11.30 Uhr

Minitennis

Das attraktive, tennisähnliche Rückschlagspiel erfreut sich grosser Beliebtheit. Wir spielen im Doppel, mit leichten Schlägern und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig. Kommen Sie und spielen Sie mit!

Tag/Zeit	Jeden Mittwoch 9.00–10.30 Uhr
Ort	Saalbau Rhyпарк Mülhauserstrasse 17
Kosten	Fr. 4.– pro Mal
Anmeldung	nicht erforderlich

Tischtennis

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

1. Gruppe	9.00–11.00 Uhr
2. Gruppe	14.30–16.30 Uhr
<i>Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.</i>	

Vita-Parcours

Anfang Mai bis Ende Oktober im Allschwilerwald, bei jeder Witterung. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Tag/Zeit	Jeden Donnerstag 9.15–ca. 10.30 Uhr
Treffpunkt	um 9.00 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.
Leitung	Rita Jaus, Telefon 302 10 78
Kosten	Fr. 3.–
Anmeldung	nicht erforderlich

Lauftrüff

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.
Kosten	Fr. 3.–
Anmeldung	nicht erforderlich

Ort	Allschwilerwald
Tag/Zeit	Jeden Donnerstag von 9.15–ca. 10.30 Uhr
Treffpunkt	um 9.00 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. <i>oder</i>
Ort:	Lange Erlen
Tag/Zeit	Jeden Dienstag und Freitag von 9.30–10.30 Uhr
Treffpunkt	Schorenweg 117 Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Geh-, Steh-, Umsetzhilfen

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

sanitätshaus st. johann

Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02



Skisport**Langlauf/Skiwandern**

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

Anmeldung und Auskunft bei:
Margrit Burgener, Telefon 49 19 54

Alpinski fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung und Auskunft:
Marcel Senn, Telefon 49 61 59

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79) / Fr. 4.- pro Mal Montag, 9.00 und 10.00 Uhr

Velofahren

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

Organisationsbeitrag

Fr. 3.-

Anmeldung

Beim Treffpunkt. Verantwortlicher für die Velotouren: Fritz Landerer, Sommergasse 47, 4056 Basel, Telefon 43 71 54.

Mitnehmen

Veloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Ausrüstung des Velos

Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler, gute und intakte Bremsen sowie gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

9. Sept.

13.30 Uhr

Montag

Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) Weil-Haltingen-Binzen-Schallbach-**Fischingen:** Rest. Tanne-**Lange Erlen** (30 km)

Tourenleiter: W. Rüber

19. Sept.

9.00 Uhr

Donnerstag, ganztags

Hüniger Zoll (Sandoz) Palmrainbrücke-Efringen-Kleinkems-Rheinweiler (Znüni)-**Schliengen:** Gasthof Drei Linden (Mittagessen)-Liel-Riedlingen-Egringen-Fischingen-**Lange Erlen** (60 km)

Tourenleiter: W. Garzetta

30. Sept.

13.30 Uhr

Montag

Hüniger Zoll (Sandoz)-Märkt-Egringen-**Rest. Baselblick-**Eimeldingen-Friedlingen-**Kleinhüningen** (32 km)

Tourenleiter: W. Oes

10. Okt.

13.30 Uhr

Donnerstag

Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) Lange Erlen-Thumringen-Lücke-**Oetlingen:** Gasthaus Dreiländerblick-Haltingen-Weil-**Lange Erlen** (22 km)

Tourenleiter: W. Oes

21. Okt.

13.30 Uhr

Montag

Dorenbachcenter Binningen. Fahrt nach **Dornach** ins Rest. Ochsen. Rückweg über Münchenstein (25 km)

Tourenleiter: W. Oes

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. 3.- im U-Abo-Bereich, Fr. 4.- ausserhalb der Regio.

Anmeldung beim Treffpunkt.

Mitnehmen

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

Montaggruppe

bis 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67
Heidi Gunti Telefon 47 03 74
Rita Waech Telefon 281 33 94

18. Sept.

Mittwoch

Sternwanderung

aufs Rütli

30. Sept.

12.05 Uhr

Schaltherhalle SBB Abfahrt 12.22 Uhr nach Laufen. **Planetenweg** nach **Bärschwil**.

28. Okt.

12.30 Uhr

Schaltherhalle SBB Abfahrt 12.40 Uhr nach Grellingen und mit Bus nach **Seewen**. Wanderung dem Seebach entlang über Fullnau zum **Eigenhof** (Einkehr) und nach **Grellingen** hinunter.

25. Nov.

12.30 Uhr

Bushaltestelle Hörnli (Bus Nr. 31). Wanderung zum Aussichtspunkt **Hornfels** und weiter dem Grenzerweg entlang zur Chrischona und nach **Bettingen** hinunter.

16. Dez.

9.10 Uhr

Aeschenplatz beim Her-Tram. Abfahrt ca. 9.20 Uhr. **Fahrt ins «Weisse»**. Rückkehr am frühen Nachmittag (evtl. etwas später).

Wandern + Trekking

Schuhe
+
Bekleidung

wir empfehlen

GORE-TEX®

in Basel bei

kostsport

Freie Strasse 51, 4001 Basel

Tel. 061 261 22 55

Dienstaggruppe 1

1½-2½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Lies Keller Telefon 312 70 10
Rita Müry Telefon 311 41 56

3. Sept. *Bahnhof SBB*
11.00 Uhr Abfahrt 11.15 Uhr nach Etzgen, mit Postauto nach **Wil**. Wanderung über Bossenhus-Lagenbuechen nach **Mettau**. Picknick mitnehmen.

18. Sept. **Sternwanderung**
Mittwoch aufs Rütli

8. Okt. *Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)*. Abfahrt 12.18 Uhr nach Bubendorf-**Titterten**. Wanderung über Gugger zur Obetsmatt und hinunter nach **Niederdorf**.

22. Okt. *Bahnhof SBB*
13.10 Uhr Abfahrt 13.23 Uhr nach **Laufen** (Schnellzug). Wanderung nach **Röschenz**.

5. Nov. *Bettingerstrasse, Riehen*.
12.30 Uhr Mit Bus nach Bettingen, evtl. Chrischona. Wanderung nach **Herten**. Pass und DM mitnehmen.

19. Nov. *Bahnhof SBB*
13.15 Uhr Abfahrt 13.29 Uhr nach **Liestal**. Wanderung nach **Bubendorf**.

3. Dez. *Aeschenplatz*
12.15 Uhr Mit 14er-Tram nach Pratteln, von dort um 12.58 Uhr nach **Giebenach**. Wanderung durch den Frauenwald nach **Olsberg**.

17. Dez. *Weilstrasse, Riehen*
14.30 Uhr Wanderung durch die **Langen Erlen** mit anschliessendem Weihnachtsfestli.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

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

10. Sept. *Aeschenplatz (70er-Bus)*
12.10 Uhr Abfahrt 12.18 Uhr nach **Reigoldswil**. Wanderung nach **Arboldswil**.

18. Sept. **Sternwanderung**
Mittwoch aufs Rütli

15. Okt. *Aeschenplatz (11er-Tram)*
12.00 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach Aesch, mit Bus nach **Pfeffingen**. Wanderung nach **Aesch**.

12. Nov. *Binningen Kronenplatz (37er-Bus oder 2er-Tram Endstation)*. Wanderung durch Feld und Wald.

10. Dez. *Friedhof Hörnli (Haupteingang)*. Wanderung **Aussenberg**-Bettingen-Wenkenpark-**Riehen**.

Mittwochgruppe 1

2½-3 Stunden

Wanderleiter/in:

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66
oder 036/53 17 76

18. Sept. **Sternwanderung**
aufs Rütli

28. Sept.-5. Okt. Ferienwoche in **Wilderswil**

23. Okt. **Läckerliverkauf**. Anstatt zu wandern helfen viele unserer Wandergruppe am eigenen Stand.

30. Okt. *Dornach (letzmögliches Tram ab Aeschenplatz: 9.45 Uhr)*. Abfahrt nach **Gempen**: 10.16 Uhr. Wanderung zum «**Beggehuus**» und nach einem einfachen, gemütlichen Mittagessen hinunter über Tüfleten nach **Dornach**. **Anmeldung** bis 28. Oktober unbedingt erforderlich.

13. Nov. *Schaltherhalle SBB*
9.25 Uhr Abfahrt 9.40 Uhr nach Zwingen und mit Postauto nach **Büsserach**. Wanderung über Lingenberg-Fehren nach **Meltingen** (Mittag) und über den Eichlenberg nach **Roderis**.

27. Nov. *Schaltherhalle SBB*
9.40 Uhr Abfahrt 9.51 Uhr nach Liestal/**Oberdorf**. Wanderung über Fuchsfarm-**Bennwil** (Mittag) nach **Hölstein**.

4. Dez. *Theater (10er-Tram)*
10.00 Uhr Abfahrt ca. 10.06 Uhr nach **Flüh**. Wanderung nach **Hofstetten** (Mittag) und über Rinelfingen nach **Ettingen**.

18. Dez. **Weihnachtsfeier**
evtl. 19. Dez. Anmeldung bis 11. Dez.

Mittwochgruppe 2

2-3 Stunden

Wanderleiter/in:

Lilly und Willy Klossner, Telefon 49 00 74

18. Sept. **Sternwanderung**
aufs Rütli.

16. Okt. *Tramhaltestelle Theater*.
12.40 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Flüh/**Chalhöchi**. Wanderung über Metzlerlenchrüz nach **Blauen**.

13. Nov. *Tramhaltestelle Weilstrasse, Riehen*. Abfahrt 12.50 Uhr nach Lörrach/**Rümmingen**. Wanderung über Luke-**Tüllingerwald** nach **Riehen**. ID-Karte mitnehmen.

11. Dez. *Tramhaltestelle Theater*.
12.59 Uhr **Adventsbummel**. 12.50 Uhr Abfahrt nach **Ettingen**. Wanderung über Gmeiniwald nach **Aesch**. Anschliessend kleine Adventsfeier.

Leben zu Hause – das wünschen wir uns alle!



PRO SENECTUTE ermöglicht mit ihrem

- Reinigungs- und Transportdienst
- Waschkosten
- Coiffeurdienst
- Mahlzeitendienst, dass Sie länger selbständig daheim wohnen können.

Der Mahlzeitendienst zum Beispiel bringt Ihnen Menus in Normalkost, leichter Vollkost, Diabetes- und Fleischlos-Gerichte direkt ins Haus **Pro Senectute Basel-Stadt**

☎ 061-272 30 71

Donnerstaggruppe

4-5 Stunden

Wanderleiter / in:

Margrit Burgener Telefon 49 19 54
Heini Krähenbühl Telefon 301 58 38

5. Sept. Schalterhalle SBB
8.20 Uhr Abfahrt 8.40 Uhr nach **Grellingen**. Wanderung: Chaltbrunnental-**Meltingen***-Meltingerberg-**Beinwil** (Kloster).
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

12. Sept. Heumattstrasse
7.30 Uhr Abfahrt 7.45 Uhr mit Achermann-Car nach Oey-**Diemtigen**. Wanderung durch das Diemtigtal über **Horboden**-Riedli*-**Schwenden**. (*Verpflegungsmöglichkeit).
Anmeldung bis 10. September an Telefon 301 58 38.
Leitung: H. Krähenbühl

17./18. Sept. Im Rahmen der **Sternwanderung**
Dienstag / zwei Tage unterwegs
Mittwoch (Weg der Schweiz).

26. Sept. Schalterhalle SBB
8.10 Uhr Abfahrt 8.29 Uhr nach **Gelterkinden**. Wanderung nach Wiesenberg-**Läufelingen** (Würstli-braten)
Leitung: A. Dill und K. Oes

3. Okt. Schalterhalle SBB
7.00 Uhr Abfahrt 7.22 Uhr (Billet mit U-Abo Laufen-Noir-aigue, retour ab Champ du Moulin). Anstrengende Wanderung zum **Creux du Van** über le Soliat-Ferme Robert-**Areuse Schlucht** (Rucksackverpflegung). *Mittwoch, 2. Okt. ab 14.00 Uhr Auskunft über Telefon 180, ob Wanderung durchgeführt wird (Ausweichdatum: 10. Oktober, evtl. Schlechtwettertour).*
Leitung: H. Breil

17. Okt. Badischer Bahnhof
8.45 Uhr Abfahrt 9.00 Uhr nach Kandern. **Rundwanderung** Sausenburg-Schloss Bürgeln-**Kandern**. Picknick / Einkehrmöglichkeit. ID-Karte und DM nicht vergessen.
Leitung: H. Dürrenberger

24. Okt. Schalterhalle SBB
7.50 Uhr Abfahrt 8.11 Uhr nach Olten. Wanderung Born-**Bornchrüz**-Aarberg-**Olten**. (Rucksackverpflegung). Bei schlechtem Wetter über Kappel (Restaurant)
Leitung: M. Lüdi

31. Okt. Schalterhalle SBB
8.10 Uhr Abfahrt nach **Delémont**. Wanderung La Haute-Borne-**Les Rangiers***-**St. Ursanne** (*Restaurant)
Leitung: A. Dill und K. Oes

7. Nov. Schalterhalle SBB
8.30 Uhr Abfahrt 8.41 Uhr nach Frick, mit PTT nach **Ueken**. Wanderung **Chornberg**-Densbüren*-**Ruine Urgiz**-Ueken (*Gasthof)
Leitung: M. Burgener

14. Nov. Schalterhalle SBB
8.30 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden, 8.41 Uhr mit PTT nach **Buuseregg**. Wanderung Junkerschloss-**Zuzgen***-Chriesberg-**Mumpf** (*Gasthof)
Leitung: M. Burgener

21. Nov. Schalterhalle SBB
8.00 Uhr Abfahrt 8.14 Uhr nach **Mumpf**. Wanderung Mumpferfluh-**Schupfart***-Mumpf. Ausstiegsmöglichkeit in Schupfart (*Restaurant)
Leitung: M. Lüdi

28. Nov. Schalterhalle SBB
8.00 Uhr Abfahrt 8.14 Uhr nach **Wallbach**. Wanderung Rheinuferweg **Stein***-**Laufenburg**. Möglichkeit die Tour in Stein zu beenden. (*Restaurant).
Schlechtwetterprogramm: Möhlin-Stein.
ID-Karte mitnehmen.
Leitung: M. Lüdi

Freitaggruppe 1

2 Stunden

Wanderleiterin

Annemarie Zurflüh, Telefon 313 14 22

18. Sept. **Sternwanderung**
Mittwoch aufs Rütli

18. Okt. Schalterhalle SBB
12.20 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach Frick, mit PTT nach Oberfrick. Wanderung auf den **Fürberg** und zurück nach **Oberfrick**.

15. Nov. Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit PTT nach **Kienberg**. Auf stillen, verträumten Wegen nach Bächlimatt-**Altenberg**-Wölflinswil.

6. Dez. Aeschenplatz (11er-Tram)
12.30 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach **Aesch**. Adventsbummel nach Schlatthof-**Reinach**.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Telefon 61 56 94
Esther Müller Telefon 61 46 41

6. Sept. Schalterhalle SBB
13.10 Uhr Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden, mit PTT nach **Hemmiken**. Wir wandern zum Moos-**Ormalingen**

18. Sept. **Sternwanderung**
Mittwoch aufs Rütli

27. Sept. Schalterhalle SBB
12.25 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach **Bärschwil-Station**. Wanderung in die Höhe mit schönem Ausblick (kurzer, steiler Aufstieg)-nach Unter Wiler-**Vorder Wiler-Steinbach-Bärschwil-Laufen**

11. Okt. Aeschenplatz (10er-Tram)
12.20 Uhr Abfahrt 12.35 Uhr nach Dornach, mit PTT nach **Pfeffingen**. Wanderung zum «Glögglifels» über die Nenzlingerweid nach **Nenzlingen**

25. Okt. Schalterhalle SBB
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal-**Hölstein-Süd**. Wanderung nach **Bennwil**

8. Nov. Weilstrasse, Riehen (6er-Tram).
13.10 Uhr Abfahrt 13.25 Uhr mit Bus nach Inzlinger-Zoll. Wanderung **Buttenberg**-Erstetal-**Inzlingen**. DM und ID-Karte mitnehmen

22. Nov. Schalterhalle SBB
13.20 Uhr Abfahrt 13.40 Uhr nach **Duggingen**. Wanderung nach **Aesch**

13. Dez. Haltestelle Theater
12.45 Uhr Abfahrt 12.55 Uhr nach Flüh, mit PTT nach **Metzerlen**. Adventsbummel mit anschliessen dem Festli. **Anmeldung** bis 7. Dezember an Telefon 61 56 94

27. Dez. Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach **Stein**. Wanderung dem Rhein entlang nach Mumpf / **Wallbach**

Sonntaggruppe

ca. 2½ Stunden

Wanderleiterin:

Martha Zähndler, Telefon 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.