

# Seniorenport

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(1990-1991)**

Heft 2

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Seniorenport



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.*

### Achtung Sommerferien!

Vom 30. Juni – 12. August sind verschiedene Turn-, Schwimm- und Volkstanzgruppen geschlossen. Die folgenden Kursangebote fallen während der Sommermonate ganz aus:

- Schwimmen für Anfänger
- Rückenschwimmen
- Atmung und Entspannung
- Gymnastik und Tanz
- Volkstanzen für Anfänger
- Skiwandern/Alpinski fahren

Neue Kurse im Herbst. Genaue Daten finden Sie im nächsten AKZENT.

Im **Sommerferien-Aktivitäten-Programm** in diesem AKZENT finden Sie ein abwechslungsreiches Ersatzprogramm. Nachschauen lohnt sich!

### Altersturnen

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

#### Kursbeitrag

Fr. 3.-

#### 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

#### 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

#### 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 Uhr, 10 Uhr  
Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr M

#### Providentiasaal Heiligeist

Laufenstrasse 46  
Mittwoch 14 Uhr, 15 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 9.45 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

#### Weihweg 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 Betagtenzentrum 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

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30  
Montag 14 Uhr  
Dienstag 14 Uhr, 15.30 Uhr

#### St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71  
Montag 15 Uhr, Donnerstag 9 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

#### Sperrstrasse 100

Donnerstag 14.30 Uhr

#### St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43  
Donnerstag 9 Uhr, 14.15 Uhr

### Riehen/Bettingen

#### Andreashaus

Keltenweg 41  
Montag 9 Uhr, 10 Uhr M

#### Diakonissenschwesternhaus

Schützengasse 66  
Mittwoch 10 Uhr

#### St. Franziskus Pfarreiheim

Aussere 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

#### Gellertschulhaus

Turnhalle 2 Ost, Emanuel-Büchel-Strasse 15  
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-Schwesterhaus

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.- pro Mal

### Dienstag

10.00–10.30 Wassergymnastik, freies Schwimmen

### «Dalbehof», Kappellenstrasse 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. 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

### 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

## Kleinbasel

### Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

### Dienstag

16.30–17.15 Methodikkurs für Schwimmer

### Mittwoch

14.30–16.30 Freies Schwimmen  
(Wassertiefe 2 m)  
ab 15. August neu:  
16.10–18.10

## Riehen

### Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7  
Beitrag: Fr. 6.- pro Mal

### Mittwoch

09.00–10.00 Wassergymnastik

### Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg

### Mittwoch

15.30–16.00 Nichtschwimmer  
16.15–17.00 Freies Schwimmen

## Kurzentrums Rheinfelden

### Wassergymnastik und freies Schwimmen

Spezielle Wassergymnastik im 33°C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Auch freies Schwimmen möglich.

### Nächste Kur

1. Juli–11. September

### Abfahrtszeiten

mit Achermann-Car

### Dienstag

08.35 Mustermesse vis-à-vis  
Taxistand Riehenring  
08.45 Gartenstrasse  
(beim Bankverein)

### Kosten

Eintritt Fr. 8.30 + Car Fr. 8.70 pro Mal  
Einmaliger Organisationsbeitrag pro Kur Fr. 3.-

## Senioren-sport

## Vita Parcours

Ab Ende April bis Ende Oktober einmal wöchentlich, bei jeder Witterung, im Allschwilerwald. Das Übungsprogramm ist speziell auf die Senioren abgestimmt.

### Zeit

Jeden Donnerstag  
9.15–ca. 10.30 Uhr

### Treffpunkt

9 Uhr beim Garderoben-gebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss in Richtung Schiessstand).

### Leitung

Rita Jaus, Tel. 302 10 78

### Kosten

Fr. 2.-

### Anmeldung

beim Treffpunkt

### Kleidung

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

## Lauftrüff

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

### Zeit

Dienstag und Freitag  
9.30–10.30 Uhr

### 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.

## 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,  
14.30–17.30 Uhr  
Landgasthof Riehen  
Leitung: Marcel Senn

**Kosten:** Fr. 5.- pro Nachmittag.

Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.

## 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.

## Seniorenport

### 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. 135.-  
(April-September)

**Anmeldung** Tel. 23 30 71, 8-11.30 Uhr

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

### Minitennis

Das attraktive Rückschlagspiel erfreut sich immer grösserer 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!

Vom **13. Juni-26. September** spielen wir auf den **Sportanlagen St. Jakob** (siehe Sommeraktivitäten-Programm in diesem AKZENT). Jeweils am **Mittwoch von 9 bis 10.30 Uhr**.

Ab Oktober wieder in der Halle. Nähere Angaben finden Sie im nächsten AKZENT.

### 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

#### Wiesendamm 30 Gemeindehaus

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

### 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. 2.-

#### 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 Grenzübergang.

#### Ausrüstung des Velos

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

#### 11. Juni

*Montag*  
13.30 Uhr Schorenweg 117 (bei Sportplatz Schorenmatte). Lange Erlen - Weil - Haltingen - Binzen - **Fischingen:** Rest. Tanne - Efringen - Märkt - Kleinhüningen (29 km).  
*Tourenleiter:* Fritz Landerer

#### 21. Juni

*Donnerstag, ganztags*  
8.30 Uhr Hegenheimerstrasse / Alter Zoll. Folgensbourg - Knöringen (*Znünihalt*) - Tagsdorf - **Wahlbach** (*Mittagessen*) - Magstatt - Kappelen - Bartenheim - Hegenheim - Allschwil: Rest. Elsässerhof (55 km).  
*Tourenleiter:* W. Oes

#### 2. Juli

*Montag, ganztags*  
9.00 Uhr Birsfelden / Tramendstation. Augst - Rheinfelden: Rest. Feldschlösschen (*Znüni*) - Möhlin - **Wallbach** (*Mittagshalt mit Picknick*) - Rheinfelden - Augst - Schweizerhalle - Birsfelden. *Eine Waldhütte steht zur Verfügung. Esswaren vom Grill, Brot und Getränke erhalten Sie zum Selbstkostenpreis.* (55 km).  
*Tourenleiter:* Fritz Landerer

#### 12. Juli

*Donnerstag*  
13.30 Uhr Dorenbachcenter Binningen. Oberwil - Therwil - Leymen - Eichwald - **Hagenthal-Le-Bas:** Rest. A la Couronne - Hegenheim - Allschwil: Rest. Elsässerhof (30 km).  
*Tourenleiter:* Waldemar Rüber

#### 23. Juli

13.30 Uhr *Montag*  
Grenzacher Zoll. Grenzach - Wyhlen - Hertzen - **Rheinfelden:** Rest. Feldschlösschen (Brauerei) - Augst - Birsfelden: Rest. Hard (34 km).  
*Tourenleiter:* Willy Garzetta

#### 2. Aug.

7.20 Uhr *Donnerstag, ganztags*  
Schalterhalle SBB (Veloaufgabe). *Mit U-Abo oder einfaches Billett nach Laufen lösen.*

#### Velofahrer ab Basel

**nach Laufen:** Besammlung 7.15 Uhr, Rest. Viertelkreis, Gundeldingerstrasse 505 (*Tourenleiter:* Fritz Landerer).  
Bahnhof Laufen - Kleinhüningen - **Kiffis:** Mittagessen im Rest. Cheval Blanc - Wolschwiller - Leymen - Therwil - Binningen (60 km).  
*Tourenleiter:* Walter Oes

#### 13. Aug.

13.30 Uhr *Montag*  
Schoenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Weil - Binzen - **Kandern:** Rest. Bahnhof - Riedlingen - Egringen - Lange Erlen (45 km).  
*Tourenleiter:* Fritz Landerer

#### 23. Aug.

9.00 Uhr *Donnerstag, ganztags*  
Hüniger Zoll (Sandoz). Palmrainbrücke - Efringen - Kleinkems (*Znüni*) - **Schliengen:** Gasthof Drei Linden (*Mittagessen*) - Liel - Riedlingen - Egringen - Fischingen - Lange Erlen (60 km).  
*Tourenleiter:* Willy Garzetta

#### 3. Sept.

13.30 Uhr *Montag*  
Hegenheimerstrasse / Alter Zoll. Häisingen - Bartenheim - **Kembs** - Rosenau - Neudorf - Hüningen (Sandoz) (35 km).  
*Tourenleiter:* Walter Oes

#### 13. Sept.

9.00 Uhr *Donnerstag, ganztags*  
Schoenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Der Wiese entlang nach Steinen (*Znüni*). In einer Schlaufe über Schlächtenhaus - Weitenau - wieder nach **Steinen:** Rest. Löwen (*Mittagessen*). Der Wiese entlang zurück zu den Langen Erlen (50 km).  
*Tourenleiter:* Willy Garzetta

#### 24. Sept.

13.30 Uhr *Montag*  
Schoenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Weil - Haltingen - Binzen - Schallbach - **Fischingen:** Rest. Tanne - Lange Erlen (30 km).  
*Tourenleiter:* Waldemar Rüber

**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.

**! ACHTUNG !**

Ende Mai war **Fahrplanwechsel**. Bitte im «Schwarze Brätt» nachsehen, ob Besammlungs- und Abfahrtszeiten noch stimmen!

*Das «Schwarze Brätt» erscheint während den Sommer-Schulferien nicht!*

**Dienstaggruppe 1**

1½-2½ Stunden

**Wanderleiterinnen**

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

**12. Juni** *Badischer Bahnhof (Schalterhalle).*  
10.30 Uhr Abfahrt nach Zell, Bus nach **Gresgen**. Wanderung über Rümlelsbühl nach **Hausen**. Picknick, Pass und DM mitnehmen.

**26. Juni** *Bahnhof SBB*  
10.00 Uhr Abfahrt über Delémont - Glovelier nach Saignelégier und mit Bus nach **Goumois**. Wanderung dem Doubs entlang bis **Soubey**. Marschzeit ca. 3 Stunden. Heimfahrt über St. Ursanne.

**10. Juli** *Bahnhof SBB*  
11.50 Uhr Abfahrt nach Olten und Hägendorf (*Billett Gelterkinder-Hägendorf einfach lösen*). Aufstieg durch die **Tüfelschlucht** nach Allerheiligenberg. Rückfahrt mit dem Postauto bis Olten.

**24. Juli** *Bahnhof SBB*  
10.00 Uhr Abfahrt nach Etzgen, mit Postauto bis **Bürensteig**. Wanderung über Sennhütten nach **Effingen**. *Picknick mitnehmen.*

**7. Aug.** *Bahnhof SBB*  
11.15 Uhr Abfahrt nach **Gelterkinder**. Wanderung über den Gelterkinderberg. *Picknick in der Waldhütte.*

**21. Aug.** *Bahnhof SBB*  
13.10 Uhr Abfahrt nach Laufen, mit Postauto nach **Fehren**. Wanderung nach **Steffen**.

**10. Sept. Montag**  
10.00 Uhr **Sternwanderung auf den Bienenberg**. *Abmarsch Pratteln, Endstation 14er-Tram (spätestens 9.32 Uhr ab Aeschenplatz).* Wanderung **um den Adler** zum Bienenberg (ca. 2 Stunden).

**25. Sept.** *Schaltherhalle Badischer Bahnhof.* 10.30 Uhr Abfahrt nach Säckingen, mit Bus bis **Rickenbach**. Wanderung über Strick - Hornbergbecken - Ödlandkapelle nach **Herri-schried**. *Picknick, DM und Pass mitnehmen.*

**Dienstaggruppe 2**

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

**Wanderleiterinnen:**

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

**19. Juni** *Bahnhof SBB*  
12.30 Uhr Abfahrt nach **Zwingen**. Wanderung der Birs entlang nach **Grellingen**.

**17. Juli** *Badischer Bahnhof, Schaltherhalle*  
12.30 Uhr Abfahrt nach **Schopfheim**. Wanderung Wiesentalweg nach **Hausen**. *Pass und DM mitnehmen.*

**14. Aug.** *Bahnhof SBB, Schaltherhalle*  
13.20 Uhr Abfahrt nach Grellingen, mit PTT nach **Himmelried**. Wanderung durch das Kaltbrunnental nach **Grellingen**.

**10. Sept. Montag**  
**Sternwanderung auf den Bienenberg**. Wir schliessen uns einer anderen Wandergruppe an.

**18. Sept.** *Bahnhof SBB, Schaltherhalle*  
12.15 Uhr Abfahrt nach Gelterkinder, mit Bus nach **Anwilerweiher**. Wanderung der Ergolz entlang nach **Oltingen-Wenslingen**, mit Bus zurück nach Gelterkinder.

**Mittwochgruppe 1**

2½-3 Stunden

**Wanderleiterin**

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

**4.-11. Juni** Ferienwoche in **Saanen**.

**Juli und August** keine Wanderungen.

**10. Sept. Montag**  
9.10 Uhr **Sternwanderung auf den Bienenberg**. *Dornach (Endstation 10er-Tram - letztmögliches Tram ab Heuwaage 8.38 Uhr oder ab Aeschenplatz 8.45 Uhr).* 9.16 Uhr Abfahrt nach **Gempen**. Schöne Wanderung zum Bienenberg hinunter (ca. 2 Stunden).

**26. Sept.** *Schaltherhalle SBB*  
8.00 Uhr Abfahrt nach **Etzgen**, mit dem Postauto fahren wir nach Bührensteig (*Halbtaxbillett Zone 8 und ab Gansingen für alle noch -.70 ½-Tax-Zuschlag*). Wir wandern auf romantischen Waldwegen nach **Sulz (Mittag)** und hinunter nach **Rheinsulz** und per Bahn nach Basel.

**Mittwochgruppe 2**

2-3 Stunden

**Wanderleiter / in:**

Lilly und Willy Klossner, Tel. 49 00 74

**13. Juni** *Riehen-Bettingerstrasse (Bushaltestelle)*  
12.50 Uhr Abfahrt mit Bus nach Bettingen - St. Chrischona. Wir wandern über **Rührberg - Waidhof** - Eiserne Hand - Maienbühl nach **Riehen**. *ID-Karte nicht vergessen.*

**11. Juli** *Badischer Bahnhof (Eingangstreppe)*  
9.30 Uhr Abfahrt nach Steinen/Endenburg - **Schwarzwaldwanderung**. Wir wandern über **Stühle-Rehhütte** nach **Endenburg**. *Picknick bei Rehhütte aus eigenem Rucksack. ID-Karte und DM mitnehmen.* **Anmeldung bis 4. Juli** an Tel. 49 00 74.

**15. Aug.** *Schaltherhalle SBB*  
12.30 Uhr Abfahrt nach Grellingen - Nuningen. Wir wandern über **Dietel** nach **Seewen**.

**10. Sept. Montag**  
9.10 Uhr  
**Sternwanderung auf den Bienenberg.**  
Dornach (Endstation 10er-Tram – letztmögliches Tram ab Heuwaage 8.38 Uhr oder ab Aeschenplatz 8.45 Uhr).  
Wir schliessen uns der Wandergruppe Zita Kuhn an.

**Donnerstagsgruppe 1**

bis 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

**28. Juni**  
12.00 Uhr  
**Schaltherhalle SBB**  
12.15 Uhr Abfahrt nach **Mumpf**. Rundwanderung über **Zeinigerberg – Fricktaler Höhenweg** und zurück nach **Mumpf**.

**26. Juli**  
11.20 Uhr  
**Tramhaltestelle Theater**  
11.29 Uhr Abfahrt mit 10er-Tram nach Flüh und mit Postauto auf **Challhöhe**. Wanderung über Challhöhe – Remel – Burg – Metzleren – **Mariastein**.  
*Kleine Zwischenverpflegung mitnehmen.*

**30. Aug.**  
11.15 Uhr  
**Schaltherhalle SBB**  
11.29 Uhr Abfahrt nach Sissach und mit Postauto auf die **Wintersingerhöhe**. Wanderung über Hersberg – Dorn – **Rheinfelden**.

**10. Sept. Montag**  
10.00 Uhr  
**Sternwanderung auf den Bienenberg.**  
Abmarsch Pratteln, Endstation 14er-Tram (spätestens 9.32 Uhr ab Aeschenplatz). Wanderung **um den Adler** zum Bienenberg (ca. 2 Stunden).  
Wir schliessen uns der Wandergruppe Lies Keller / Rita Müry an.

**27. Sept.**  
11.00 Uhr  
**Schaltherhalle SBB**  
11.15 Uhr Abfahrt nach Stein-Säckingen – **Schwaderloch**. Wanderung über Etzgen – Rheinsulz und dem Rhein entlang bis **Laufenburg**.

**Donnerstagsgruppe 2**

4-5 Stunden

Wanderleiter / in:

Margrit Burgener Tel. 49 19 54  
Heini Krähenbühl Tel. 301 58 38

**7. Juni**  
7.00 Uhr  
Reussuferwanderung 1. Teil  
**Schaltherhalle SBB**  
7.27 Uhr Abfahrt nach **Bremgarten**. Wanderung bis **Gnadental\*** und Besichtigung der Kapelle – weiter bis **Mellingen**.  
**Anmeldung wegen Mittagessen (Picknick möglich) an:**  
M. Lüdi, Tel. 44 66 40 oder T. Fingerlin, Tel. 311 81 91

**14. Juni**  
7.50 Uhr  
**Heumattstrasse**  
Abfahrt mit Achermann-Car über Säckingen nach **Oberwihl**. Rundwanderung im **Hotzenwald** über Görwihl, Strittmatt, Engelschwand nach **Kleinherrschwand**. **Rucksack- oder Restaurantverpflegung. Anmeldung bis spätestens 12. Juni an:**  
Wanderleiter H. Krähenbühl, Tel. 301 58 38.

**23.-30. Juni**  
Wanderwoche in Celerina

**5. Juli**  
8.00 Uhr  
**Schaltherhalle SBB**  
8.15 Uhr Abfahrt nach Laufenburg und mit PTT zur Bürensteighöhe. Wanderung nach **Sulz\* – Sulzberg – Frick**.  
*Picknick oder Restaurant.*  
Leitung: O. Baumgartner

**12. Juli**  
7.30 Uhr  
**Kirsibummel. Schaltherhalle SBB.** 7.45 Uhr  
Abfahrt nach Rheinfelden, mit PTT nach Maisprach. Wanderung nach **Stockacker – Sissacher-Flue – Limberg Hof – Ittingen**. *Picknick.*  
Leitung: M. Burgener

**19. Juli**  
8.10 Uhr  
**Schaltherhalle SBB**  
8.29 Uhr Abfahrt nach Sissach – Läuelfingen. Wanderung auf den **Hauenstein – Challhöchi – Rumpelhaus\* – Trimbach**. *Suppe und Würstli erhältlich oder Picknick.*  
**Anmeldung bis 17. Juli an:**  
Tel. 44 66 40 oder 311 81 91.  
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin.

**26. Juli**  
8.00 Uhr  
**Schaltherhalle SBB**  
8.22 Uhr Abfahrt nach Delémont – **Glovelier**. Wanderung über **La Combe\*** – Pré Petitjean – **Monfaucon**. Rückfahrt ab Monfaucon – Glovelier. *Billet Basel – Glovelier und retour ab Monfaucon (oder mit U-Abo ab Laufenburg).* Restaurant oder Rucksackverpflegung.  
Leitung: H. Krähenbühl

**2. Aug.**  
7.00 Uhr  
**Schaltherhalle SBB**  
7.22 Uhr Abfahrt nach Delsberg, mit PTT nach Monsevelier. Wanderung: **Le Monnat** – Seehof – Harzer – **Malsenberg (Kaffeehalt) Gänsbrunnen**. *Picknick mitnehmen.*  
Leitung: M. Burgener

**9. Aug.**  
8.00 Uhr  
**Badischer Bahnhof**  
8.20 Uhr Abfahrt nach Zell. Wanderung zur **Hohe Möhr – Schopfheim**. *Picknick mitnehmen.*  
**Anmeldung bis spätestens 7. August an:**  
Tel. 63 34 81 oder 63 35 68.  
*DM und ID-Karte nicht vergessen.*  
Leitung: A. Dill und K. Oes

**23. Aug.**  
7.45 Uhr  
**Heumattstrasse**. Abfahrt mit Achermann-Car um 8.00 Uhr nach **St. Blasien**. Wanderung durch das Albtal nach **Bernau**. Rückfahrt mit Car ab Bernau. *Rucksackverpflegung. Anmeldung bis spätestens 21. Aug. an:* Tel. 301 58 38.  
Leitung: H. Krähenbühl

**5./6. Sept.**  
6.45 Uhr  
**Zwei-Tages-Tour. Schaltherhalle SBB.** 7.00 Uhr  
Abfahrt nach Bern – Spiez – Frutigen – **Mitholz**. Wanderung über die neuangelegte **Nordrampe über dem Kandertal** nach **Ramslauenen** (Kiental). Übernachtung auf der Alp Ramslauenen. Am 2. Tag Abfahrt nach **Kiental-Dorf** mit Luftseilbahn. Wanderung über Scharnachtal – Aeschiried nach **Aeschi**. *An beiden Tagen unterwegs Rucksackverpflegung.* **Auskunft und Anmeldung bis Samstag, 1. Sept. an:** Tel. 301 58 38.  
Leitung: H. Krähenbühl

**10. Sept. Montag**  
9.00 Uhr  
**Sternwanderung auf den Bienenberg.**  
Abmarsch Muttetenz-Dorf (14er-Tram). Wanderung zur **Ruine Wartenberg** – Bad Schauenburg – **Bienenberg\*** – Hasenbühl Park – **Liestal**. *Bitte Schläppli und Kleingeld mitnehmen.*  
Leitung: M. Burgener

**20. Sept.**  
6.50 Uhr  
**Schaltherhalle SBB**  
7.22 Uhr Abfahrt nach Biel und Brüttelen. Wanderung: **Schaltenrain** (Grobhügel) – Ruine Hasenburg – Jolimont – **Tüfelsburdi** – Erlach – **St. Petersinsel** mit Schiff nach Biel und SBB nach Basel. *Picknick mitnehmen.*  
Leitung: M. Burgener

**27. Sept.** *Schaltherhalle Basel*  
8.00 Uhr 8.29 Uhr Abfahrt nach Olten. Wanderung: **Säli-schlössli – Engelberg – Zofingen. Picknick oder Restaurant-Verpflegung. Anmeldung bis 25. Sept.** an: Tel. 44 66 40 oder 311 81 91. Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

**Freitaggruppe 1**

1½–2½ Stunden

Wanderleiterin:  
Annemarie Zurflüh, Tel. 313 14 22

**1. Juni** *Schaltherhalle SBB*  
12.15 Uhr 12.29 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden, mit PTT nach Anwil. Wanderung **Anwil** – Buschberg – Mariengrotte – **Wittnau.**

**13. Juli** *Schaltherhalle SBB*  
13.00 Uhr 13.15 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden, mit PTT nach **Magden.** Wanderung nach Niderwald – Frauenwald – **Giebenach.**

**10. Aug.** *Schaltherhalle SBB*  
12.40 Uhr 12.52 Uhr Abfahrt nach Liestal/Lampenberg, mit PTT nach **Lampenberg-Dorf.** Wanderung nach Schloss Wildenstein – Tannenboden – **Obetsmatt – Lampenberg-Dorf.**

**10. Sept. Montag** *Schaltherhalle SBB*  
09.40 Uhr 09.52 Uhr Abfahrt nach **Liestal.** Wanderung Weihermätteli – Goldbrunnen – Röseren – Bienenberg (ca. 2 Stunden).

**14. Sept.** *Schaltherhalle SBB*  
12.40 Uhr 12.52 Uhr Abfahrt nach Sissach, mit PTT nach **Tenniken.** Wanderung nach Blittenchopf – Burgenrain – **Sissach.**

**Freitaggruppe 2**

Kurzwanderungen 1–1½ Stunden

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

**8. Juni** *Schaltherhalle SBB*  
13.20 Uhr 13.40 Uhr Abfahrt nach **Grellingen.** Mit Postauto nach **Roderis.** Von dort führt ein prächtiger Wanderweg nach **Breitenbach.**

**22. Juni** *Aeschenplatz (10er-Tram)*  
12.35 Uhr 12.45 Uhr Abfahrt nach **Dornach,** mit Postauto nach **Hochwald.** Wanderung nach **Gempfen.**

**6. Juli** *Schaltherhalle SBB*  
13.10 Uhr 13.29 Uhr Abfahrt nach **Gelterkinden.** Mit PTT nach «Halt auf Verlangen??». Wanderung an der Ergolz mit einem schönen Wasserfall nach **Oltingen.**

**20. Juli** *Aeschenplatz 14er-Tram*  
13.00 Uhr 13.12 Uhr Abfahrt nach **Käppeli.** Wir wandern nach der **Rüthard** – Rot-hallenweiher – **Hofmatt.**

**17. Aug.** *Schaltherhalle SBB*  
13.20 Uhr 13.40 Uhr Abfahrt nach **Zwingen.** Wanderung Chessloch – **Grellingen.**

**31. Aug.** *Badischer Bahnhof, Linie 5*  
11.50 Uhr 12.05 Uhr Abfahrt mit Bus nach **Kandern.** Wanderung **Wolfsschlucht – Hammerstein (DM und ID-Karte mitnehmen).**

**7. Sept.** *Schaltherhalle SBB*  
13.10 Uhr 13.29 Uhr Abfahrt nach **Sissach,** nach **Sommer-au.** Wir wandern nach **Rünenberg.**

**10. Sept. Montag** *Schaltherhalle SBB*  
9.40 Uhr 9.52 Uhr Abfahrt nach **Liestal.** Wanderung Weihermätteli – Goldbrunnen – Röseren – Bienenberg (ca. 2 Stunden).

**28. Sept.** *Schaltherhalle SBB*  
13.00 Uhr 13.15 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden, mit PTT nach **Buus.** Wanderung nach Heimeren – Stockacker – **Bad-Maisprach – Maisprach.**

**Sonntaggruppe**

ca. 2½ 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.

**Seniorenport-leiter/in eine Aufgabe für Sie?**

- Möchten Sie gerne eine neue sinnvolle Aufgabe übernehmen?
- Suchen Sie Verbindung zum Mitmenschen und haben Sie Freude an der Bewegung?

... dann sollten Sie nicht zögern, sich zu informieren über Ihre Möglichkeiten als Leiter/in einer Seniorensportgruppe in **Wandern, Turnen, Schwimmen, Langlauf** oder in anderen Sportarten.

Wir geben Ihnen gerne Auskunft, was es braucht, um Seniorensportleiter/in zu werden bei

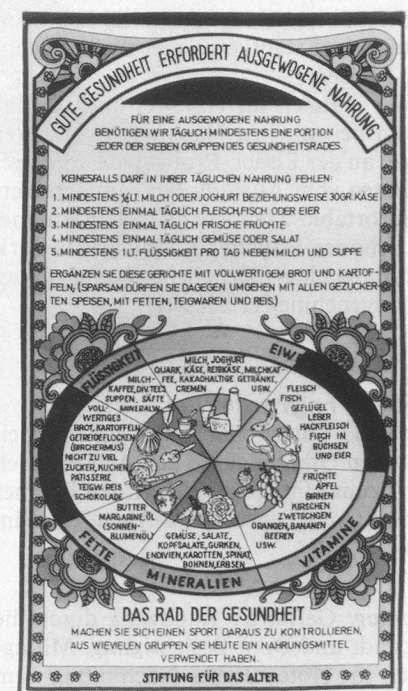


**PRO SENECTUTE**

Basel-Stadt

Alter + Sport  
Telefon 23 30 71

**Das Rad der Gesundheit**



Das Ernährungstüchlein ist erhältlich in weinrot à Fr. 6.-/Stück + Versandkosten bei Pro Senectute, Luftgässlein 1, Postfach, 4010 Basel.

\*Verpflegungsmöglichkeit