

# Seniorenport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(1992-1993)**

Heft 2

PDF erstellt am: **30.06.2024**

## **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.

## Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (ab 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während der Kursstunden sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nicht gedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. *Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.*



alter+sport

## Achtung Sommerferien

Vom 29. Juni – 7. August sind verschiedene Turn-, Schwimm- und Volkstanzlokale geschlossen. Die folgenden Kursangebote fallen während den Sommermonaten ganz aus:

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

Neue Kurse im Herbst. Genaue Daten finden Sie im nächsten AKZENT (Anfang September).

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

## 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 14.00 Uhr

### St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35

Montag 14.00 Uhr, 15.00 Uhr

Dienstag 14.30 Uhr

### Davidsbodenstrasse 9

Alterssiedlung

Dienstag 9.00 Uhr

### Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag 14.45 h, Mittwoch 10.00 h

### Eglise française

Holbeinplatz 7

Dienstag 14.30 Uhr, Freitag 9.00 Uhr

Groupe de langue française

Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

### Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10

Donnerstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr

### Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5

Dienstag 9.30 Uhr

### Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3

Mittwoch 9.00 Uhr

### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

Dienstag 14.30 Uhr

### St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag 14.30 Uhr

### Lukaskirche

Winkelriedplatz 6

Donnerstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr

### Migros-Klubschule / Gundelitor

Jurastrasse 4

Freitag 16.00 Uhr, 17.00 Uhr

### Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag 9.30 Uhr M, 14.30 h, 16.00 h

### 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 15.00 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 9.30 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 h, Mittwoch 9.30 h

### 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

Betagtenzentrum 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-Schwesterhaus

Schützengasse 66

Mittwoch 9.30 Uhr

### St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170

Mittwoch 9.00 Uhr

### Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag 15.00 Uhr

### Bettingen Schulhaus

Mehrzweckraum

Mittwoch 15.30 Uhr

# SENIORENSPORT

## 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 16.45 h (Männergruppe)

### Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34

Mittwoch 14.30h (gemischte Gruppe)

### Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120

Turnhalle Ost

Montag 16.40 h (gemischte Gruppe)

Turnhalle West

Donnerstag 16.30 h (gem. Gruppe)

## Kleinbasel/Riehen/Bettingen

### Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Donnerstag 9.00 h (gemischte Gruppe)

### Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66

Montag 14.00 h (gemischte Gruppe)

### Bettingen Schulhaus

Turnhalle

Mittwoch 14.15h (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. 6.–

(10er-Abo Fr. 46.–, 20er-Abo Fr. 80.–).

Im Kantonsspital 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 (besetzt)

**Dienstag**

09.00–09.45 Wassergymnastik und Schwimmen

**Donnerstag**

14.30–15.00 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

## Weierweg 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 (besetzt) und Schwimmen (besetzt)

09.15–10.00 und Schwimmen (besetzt)

14.00–15.30 Freies Schwimmen

**Mittwoch**

14.30–15.15 Nichtschwimmer

15.15–16.00 Freies Schwimmen

## Kleinbasel

### Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

**Dienstag**

16.45–17.30 Methodikkurs für Schwimmer

**Mittwoch**

15.30–17.30 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 Ländern. 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, 14.30Uhr, 15.30 Uhr

### Zum Wasserturm

Betagenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Freitag, 09.30 Uhr

## Kleinbasel

### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 15.00 Uhr

### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Donnerstag, 09.30 Uhr

## Riehen

### Freizeitanlage Landauer

Blutrainweg 12

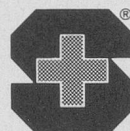
Montag: 1. Gruppe 14.30 Uhr

2. Gruppe 16.15 Uhr

# Bade-, Duschen-, Toilettenhilfen

Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhungen, Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

## sanitätshaus st. johann



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02



# SENIORENSPORT

## Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.30 Uhr

## Kegeln

### 1. Gruppe

Wöchentlich, 14.30–17.30 Uhr  
Auskunft über Ort und Wochentag bei  
Paul Häring, Telefon 49 66 26

### 2. Gruppe

Vierzehntägig Donnerstag,  
14.15–16.00 Uhr  
Restaurant Clarahof, Hammerstr. 56  
Leitung: Adolf Gerspacher

### Anmeldung

Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## Kurzentrums Rheinfelden

### Spezielle Wassergymnastik

im 33°C warmen Natursole-Heilbad  
unter der Leitung erfahrener Thera-  
peutInnen. Auch freies Schwimmen  
möglich. Hin- und Rückfahrt mit  
Achermann-Car:

**Datum** Jeden Dienstag  
7. Juli–15. Sept. 1992

**Abfahrts-  
zeiten** 08.35 Uhr Mustermesse  
vis-à-vis Taxistand  
Riehenring  
08.45 Uhr Gartenstr. (beim  
Bankverein-Gebäude)

**Kosten** pro Mal: Fr. 9.30 Eintritt  
und Fr. 8.70 Carfahrt  
(*einmaliger Organisations-  
beitrag Fr. 4.– pro Kur*)

**Anmeldung** beim Treffpunkt

## Tischtennis

### Neue Gruppe

**Tag/Zeit** Jeden Donnerstag  
09.00–11.00 Uhr

**Ort** Kirchgemeindehaus  
Matthäus, Klybeckstr. 95

**Leitung:** Herr R. Bornand

**Anmeldung** Pro Senectute 272 30 71

Die beiden Tischtennis-Gruppen im  
Lukas-Saal in der Schmiedezunft am  
Freitag sind zurzeit besetzt.

## 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 Bächli-  
acker, Frenkendorf

**Kosten** Saisonabonnement:  
Winter ca. Fr. 180.–  
(*Oktober–April*)  
Sommer ca. Fr. 145.–  
(*April–September*)

**Anmeldung** Pro Senectute 272 30 71  
08.00–11.30 Uhr

## Skisport

### Langlauf/Skiwandern

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

**Anmeldung** Margrit Burgener  
**Auskunft** Telefon 49 19 54

### Alpinski fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei  
guten Schneesverhältnissen.

**Anmeldung** Marcel Senn  
**Auskunft** Telefon 49 61 59

### Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal  
wöchentlich Skiturnen in der Claraspi-  
tal-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79),  
Fr. 4.– pro Mal  
Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

## Vita-Parcours

Ab 30. April bis Ende Oktober im All-  
schwilerwald, bei jedem Wetter. Das  
Übungsprogramm ist speziell auf  
Senioren abgestimmt.

**Tag/Zeit** Jeden Donnerstag  
09.15–ca. 10.30 Uhr

**Treffpunkt** um 9.00 Uhr beim Garde-  
robengebäude auf dem

Parkplatz beim Allschwiler-  
weiher (Endstation 8er-  
Tram, ca. 5 Min. zu Fuss  
Richtung Schiessstand). Es  
steht eine abschliessbare  
Garderobe zur Verfügung.  
Bequeme Schuhe und Klei-  
dung, Regenschutz bei  
schlechter Witterung.

### Kleidung

**Leitung** Rita Jaus, Tel. 302 10 78

**Kosten** Fr. 3.–

**Anmeldung** nicht erforderlich

## Lauftrüff

Laufen (Jogging) mit Gymnastik, bei  
jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern.  
Gruppen für Anfänger und Fortge-  
schrittene.

**Kleidung** Gute Jogging-Schuhe, be-  
queme Kleidung (z.B. Trai-  
ningsanzug), Regenschutz  
bei schlechter Witterung.

**Kosten** Fr. 3.–

**Anmeldung** nicht erforderlich

**Ort** **Allschwilerwald**

**Tag/Zeit** Jeden Donnerstag  
von 09.15–ca. 10.30 Uhr

**Treffpunkt** um 09.00 Uhr beim Garde-  
robengebäude auf dem  
Parkplatz beim Allschwiler-  
weiher (Endstation 8er-  
Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss  
Richtung Schiessstand). Es  
steht eine abschliessbare  
Garderobe zur Verfügung.

oder

**Ort** **Lange Erlen**

**Tag/Zeit** Jeden Dienstag und Frei-  
tag 09.30–10.30 Uhr

**Treffpunkt** Schorenweg 117 Ökono-  
miegebäude beim Sport-  
platz Schorenmatte (Bus  
36A bis Schorenweg). Es  
steht eine abschliessbare  
Garderobe mit Dusche zur  
Verfügung.

**Rollstühle,  
verschiedene Marken  
und Modelle**

Rollstühle, Aktiv-Sport-Rollstühle  
Elektro-Rollstühle  
Service und Reparaturen

**sanitätshaus  
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02

## Velofahren

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

**Organisationsbeitrag** Fr. 3.–

**Anmeldung** beim Treffpunkt. Verantwortlicher für die Velotouren: Fritz Landerer, Sommergasse 47, 4056 Basel, Tel. 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.

**4. Juni** 09.00 Uhr *Donnerstag, ganztags*  
Dorenbachcenter **Binnigen**  
Oberwil – Biel-Benken – Leymen (Znünihalt) – Rodersdorf – Bettlach – **Cäsarhof** (Mittagessen) – Häisingen – **Allschwil**: Rest. Elsässerhof (40 km)  
*Tourenleiter:*  
Jean-Pierre Périsset

**15. Juni** 13.00 Uhr! *Montag*  
**Schaltherhalle SBB (Veloaufgabe)**, U-Abo oder einfaches Billet nach Tecknau lösen. **Velofahrer ab Basel** nach Tecknau: Besammlung **10.00 Uhr** Gartenbad St. Jakob (ca. 30 km)  
*Tourenleiter:*  
Gottfried Egloff  
**Ab Tecknau** fahren wir gemeinsam das Baselbiet hinunter nach **Pratteln**: Rest. Schützenstube – St. Jakob. (ca. 30km)  
*Tourenleiter:* Walter Oes

**25. Juni** 09.00 Uhr *Donnerstag, ganztags*  
**Hüniger Zoll** (Sandoz) Palmrainbrücke – Efringen – Kleinkembs – Rheinweiler (Znüni) – **Schliengen**: Gasthof Drei Linden (Mittagessen) – Liel – Riedlingen – Egringen – Fischingen – **Lange Erlen** (60km)  
*Tourenleiter:*  
Willy Garzetta

**6. Juli** 13.30 Uhr *Montag*  
**Schorenweg 117** (beim Sportplatz Schorenmatte) Weil – Binzen – **Holzen** – Egringen – Lange Erlen (ca. 39 km)  
*Tourenleiter:*  
Willy Garzetta

**16. Juli** 09.00 Uhr *Donnerstag, ganztags*  
**Birsfelden Tramendstation** Augst – Rheinfelden: Rest. Feldschlösschen (Znüni) – Möhlin – **Wallbach** (Mittagshalt mit Picknick\*) – Rheinfelden – Augst – Schweizerhalle – Birsfelden (55 km)  
\*Eine Waldhütte steht zur Verfügung. Esswaren vom Grill, Brot und Getränke erhalten Sie zum Selbstkostenpreis.  
*Tourenleiter:*  
Fritz Landerer

**27. Juli** 13.30 Uhr *Montag*  
**Hegenheimerstr./Alter Zoll** Häisingen – Bartenheim – **Kembs** – Rosenau – Neudorf – Hüningen/Sandoz (36 km)  
*Tourenleiter:* Walter Oes

**6. August** 08.20 Uhr *Donnerstag, ganztags*  
**Schaltherhalle SBB (Veloaufgabe)**. U-Abo oder einfaches Billet nach Laufen lösen. **Velofahrer ab Basel nach Laufen**: Besammlung 07.30 Uhr beim Gartenbad St. Jakob (*Tourenleiter:* Jean-Pierre Périsset). Gemeinsam ab Bahnhof **Laufen** – Kleinlützel (Znüni) –

**Kiffis** (Mittagessen Rest. Cheval blanc) – Wolschwiller – Leymen – Therwil – Binnigen (40km)  
*Tourenleiter:*  
Gottfried Egloff

**17. August** 13.30 Uhr *Montag*  
**Gartenbad St. Jakob**. Muttentz – Pratteln – Liestal – Bubendorf – **Talhus** – Augst – Schweizerhalle – Birsfelden  
*Tourenleiter:*  
Jean-Pierre Périsset

**27. August** 13.30 Uhr *Donnerstag*  
**Hüniger Zoll** (Sandoz) Märkt – Egringen – **Rest. Baselblick** – Eimeldingen – Friedlingen – Kleinhünigen (32 km)  
*Tourenleiter:* Walter Oes

**7. September** 13.30 Uhr *Montag*  
**Schorenweg 117** (beim Sportplatz Schorenmatte) Weil – Haltingen – Binzen – **Schallbach** – Lange Erlen (60 km)  
*Tourenleiter:*  
Gottfried Egloff

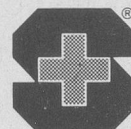
**17. September** 09.00 Uhr *Donnerstag, ganztags*  
**Schorenweg 117** (beim Sportplatz Schorenmatte) Der Wiese entlang nach Steinen 335 m (Znüni) – Schlächtenhaus – Scheideck 541 m – **Kandern** 352 m (Mittagessen) – Hammerstein – Binzen – Weil – Lange Erlen (60 km)  
*Tourenleiter:*  
Willy Garzetta

**28. September** 13.30 Uhr *Montag*  
**Schorenweg 117** (beim Sportplatz Schorenmatte) Lange Erlen – Thumringen – Lücke – **Oetlingen** (Gasthof Dreiländerblick) – Haltingen – Weil – Lange Erlen (22 km)  
*Tourenleiter:*  
Jean-Pierre Périsset

**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



# SENIORENSPORT

## Bergwanderungen NEU

Ein neues Angebot für Seniorinnen und Senioren die problemlos 7 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch – 1x pro Monat – durchgeführt. Gute Wander- oder Trekkingschuhe sind unentbehrlich (**keine** Halb- oder Turnschuhe!). Vorgesehene Wanderziele in diesem Sommer sind:

- 17. Juni** Niederrickenbach – Haldigrat – Klewenalp ca. 6 – 7 Std.
- 8. Juli** Melchseeffrutt – Jochpass – Engstlen oder ev. Engelberg, ca. 7 Std.
- 12. August** Schächentalerhöhenweg ca. 6 Std.
- 2. September** Gratwanderung auf dem Stoos, ca. 6 – 7 Std.

Die Fahrten zu den Ausgangsorten der Wanderungen werden fast ausschliesslich mit öffentlichen Verkehrsmitteln unternommen. Mit Ausnahme von Fahrten per Taxi oder Bus in entlegene Täler. Wenn Sie sich für diese Wanderungen interessieren, verlangen Sie das entsprechende Programm bei uns: Telefon 272 30 71 Ressort Alter + Sport.

## Wandern

### Wichtige Mitteilungen

Das «Schwarze Brätt» im Baslerstab erscheint nicht während den Sommerschulferien!  
Die **Sternwanderung** findet dieses Jahr am 17. September statt und führt uns auf den Leuenberg. Mögliche Routen finden Sie im nachfolgenden Wanderprogramm. Bitte Schläppli und Kleingeld für's Mittagessen mitnehmen.

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen 1–5 Std. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderungen 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

2 1/2 – 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

**29. Juni** *Schalterhalle SBB*  
11.15 Uhr Abfahrt 11.29 Uhr nach Sis-sach – **Buckten**. Wanderung über Häfelfingen – Cholholz – **Rünenberg** – **Sommerau**.

**27. Juli** *Schalterhalle SBB*  
06.55 Uhr Gemeinsam lösen wir am gleichen Schalter unsere Billette (Kosten mit U-Abo + 1/2-Preis-Abo ca. 17.–). Abfahrt 07.23 Uhr über Delémont – Glovelier – Saignelegier nach **Le Noir-mont**. Wanderung über Juraweiden nach **Le Peu-Péquignot** – Le Peuchapatte – **Les Breuleux**. Ankunft in Basel: 18.36 h. Picknick mitnehmen.  
*Auskunft:* R. Waech, Tel. 281 33 94

**31. August** *Aeschenplatz, 70er-Bus*  
12.10 Uhr Abfahrt 12.18 Uhr nach Bubendorf/**Arboldswil**. Wanderung über den Schlif – **Arxhof** – Wildenstein nach **Bubendorf**.

**17. September** *Sternwanderung* auf den **Leuenberg**.  
Donnerstag Wir schliessen uns einer anderen Wandergruppe an.

**28. September** *Heuwaage, 10er-Tram*  
11.15 Uhr Abfahrt 11.21 Uhr nach Flüh und mit Bus bis **Challhöhe**. Wanderung durch den **Unzegraben** – Schachlete nach **Laufen**.

#### Dienstaggruppe 1

1 1/2–2 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

**2. Juni** *Bahnhof SBB*  
12.20 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach Möhlin, mit Postauto nach **Zuzgen**. Wanderung nach **Buus**.

**16. Juni** *Bahnhof SBB*  
12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr (mit Schnellzug) nach Gelterkinden, mit PTT nach **Rünenberg**. Wanderung über Mapprach nach **Wisén**.

**7. Juli** *Bahnhof SBB*  
12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr (mit Schnellzug) nach Olten – **Hägendorf** (Billett lösen: Sissach – Hägendorf re-tour). Aufstieg durch die **Tüfelsschlucht** nach **Aller-heiligenberg**.

**21. Juli** *Bahnhof SBB*  
09.15 Uhr Abfahrt 09.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto bis **Asphof**. Wanderung Rote Fluh – Keisol – **Bad Rothenfluh**. Picknick mitnehmen.

**4. August** *Bahnhof SBB*  
10.00 Uhr Abfahrt 10.14 Uhr nach Etzgen, mit Postauto bis **Mettau**. Waldwanderung zur Waldhütte (Klöpferbraten).

**18. August** *Badischer Bahnhof Schalterhalle* (Kollektivbillett).  
11.30 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Schopfheim, mit Bus nach Gersbach. Wanderung nach Schlechtbach. Picknick, Pass und DM mitnehmen.

**1. September** *Bahnhof SBB*  
12.20 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach Frick, mit Postauto bis **Oberfrick**. Wanderung nach **Wölflinswil**.

**17. September** *Sternwanderung* auf den **Leuenberg**.  
Donnerstag 08.40 Uhr *Bahnhof SBB*.  
Abfahrt 08.51 Uhr nach Sis-sach, mit Bus bis **Diegten**. Wanderung: Hof Wisachen – Untere Gmeiniweid – Lägerts – **Leuenberg**.  
Marschzeit ca. 2 Stunden

#### Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

**9. Juni** *Aeschenplatz, Reigoldswil-erbus (Nr. 70)*. Abfahrt 13.00 Uhr nach **Bad Bubendorf**. Wanderung nach **Lausen**.

# SENIORENSPORT

**14. Juli**  
12.40 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Bus zur **Wintersingerhöhe**. Wanderung nach **Hersberg**.

**11. August**  
11.10 Uhr  
*Aeschenplatz, 70er Bus*  
Abfahrt 11.18 Uhr nach **Augst**. Wanderung zum Grillplatz. Oeppis zum Brötli mitneh!

**8. September**  
12.00 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 12.14 Uhr nach **Mumpf**. Wanderung nach **Stein-Säckingen** (DM und ID-Karte mitnehmen).

**17. September** **Sternwanderung** auf den **Leuenberg**.  
Donnerstag  
Wir schliessen uns einer anderen Wandergruppe an.

## Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden  
*Wanderleiter/in:*  
Zita und                      Telefon 481 45 66  
Peter Kuhn                    oder 036 49 00 74

**10. Juni**  
09.30 Uhr  
*Aeschenplatz, Reigoldswilerbus*. Abfahrt 09.48 h nach **Liebrüti**. Wanderung im schönen Frauenwald nach **Olsberg** (Mittag), danach nach **Rheinfelden**. Möglichkeit mit dem Postauto über Magden nach Rheinfelden.

**24. Juni**  
09.20 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 09.40 Uhr nach Grellingen. Mit Postauto nach **Roderis**. Wir wandern bis **Schindelboden** (Mittag), weiter durchs Chaltbrunnental bis nach **Grellingen**.

**22. Juli**  
Programm noch offen. Auskunft 1-2 Tage vorher über obige Telefonnummern oder bei Ihrem/Ihrer Telefongruppenleiter/in.

**17. September** **Sternwanderung** auf den **Leuenberg**  
Donnerstag  
*Schaltherhalle SBB*  
9.40 Uhr  
Abfahrt 9.51 Uhr nach Liestal/**Hölstein**. Wanderung über den Wuest zum Gugger.  
*Für's Mittagessen Kleingeld bereithalten und bei schlechtem Wetter Schläpli mitnehmen.*

## Mittwochgruppe 2

ca. 2 Stunden  
*Wanderleiter/in:*  
Lilly und  
Willy Klossner                      Telefon 49 00 74

**Im Sommer finden keine Wanderungen statt.**

## Donnerstagsgruppe

4-5 Stunden  
*Wanderleiter/in:*  
Margrit Burgener                      Telefon 49 19 54  
Heini Krähenbühl                      Telefon 422 07 11

**4. Juni**  
07.30 Uhr  
*Bahnhof SBB*  
Abfahrt 07.40 Uhr nach Zwingen – **Passwangtunnel**. Wanderung nach Erzbürg – **Hohe Winde** – **Erschwil**. Picknick mitnehmen. Bei schlechtem Wetter Wanderung in der Umgebung.  
*Leitung*  
H. Dürrenberger.

**11. Juni**  
07.10 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 07.27 Uhr zum **Hallwilersee**. Wanderung

rund um den Hallwilersee (Schloss Hallwil).

**Anmeldung** für Kollektivbillett bis 08.06.92 bei M. Lüdi, Tel. 44 66 40 oder T. Fingerlin, Tel. 311 81 91  
Bei schlechtem Wetter Kurzwanderung in der Umgebung (Tel. 180 ab 13.00 Uhr am Mittwoch, 10.06. 92).

**18. Juni**  
07.30 Uhr  
*Bahnhof SBB*  
Abfahrt 07.40 h nach Zwingen – **Passwangtunnel**. Wanderung: **Vogelberg** – **Ulmethöchi** – **Seewen**. Picknick mitnehmen.  
*Leitung*  
M. Burgener.

**25. Juni**  
08.10 Uhr  
*Bahnhof SBB*  
Abfahrt 08.23 Uhr nach Laufen – Delsberg – **St. Ursanne**. Wanderung dem Doubs entlang nach **Soubey**. Rückfahrt mit PTT nach St. Ursanne. Rucksackverpflegung. Billett Basel – St. Ursanne, retour ab Soubey (mit U-Abo ab Laufen).  
*Leitung*  
H. Krähenbühl.

**2. Juli**  
07.00 Uhr  
*Badischer Bahnhof*  
Abfahrt 07.21 Uhr nach Zell und **Todtnau**. Wanderung Todtnauerberg – **Stübenwasen** – Muggenbrunn – Todtnau. Picknick mitnehmen. **Anmeldung** wegen Kollektivbillett bis 1. Juli 1992 an M. Burgener, Telefon 49 19 54 (bei schlechtem Wetter am 1. Juli ab 14.00 Uhr Telefon 180 anfragen).

**9. Juli**  
08.40 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 08.51 Uhr nach **Sissach**. Wanderung zur Ruine Bischofstein – **Sissacherfluh** – **Liestal**. Picknick mitnehmen.  
*Leitung*  
A. Dill und K. Oes.

**16. Juli**  
07.00 Uhr  
*Badischer Bahnhof*  
Abfahrt 07.21 Uhr nach Schopfheim, mit Bus nach Neuenweg/**Vorderheubronn**. Wanderung über Nonnenmattweiher – **Kreuzberg** – Stühle – **Egerten** – Fachklinik Kandertal. Ab hier mit Bus nach Basel-Badisch Bahnhof. Picknick mitnehmen. **Anmeldung** wegen Kollektivbillett bis 13. Juli 1992 an Heini Krähenbühl, Tel. 422 07 11.



Für Gummistrümpfe zu Gummibrunner

Unser Sortiment enthält auch Badehilfsartikel, Inkontinenzprodukte, Gehstöcke und Metallkrücken, Medima Rheumawäsche

Spezialgeschäft  
Falknerstrasse 1  
bei der Hauptpost  
4001 Basel  
Telefon 261 71 20

**GUMMI-BRUNNER AG**



# SENIORENSPORT

**23. Juli** *Schaltherhalle SBB*  
08.00 Uhr Abfahrt 08.14 Uhr nach **Koblenz**. Wanderung nach Full – Koblenz – **Mettau**. Picknick mitnehmen. Bei schlechtem Wetter Verpflegung im Restaurant. M. Lüdi und T. Fingerlin.

**Leitung**

**6. August** *Schaltherhalle SBB*  
07.00 Uhr Abfahrt 07.23 Uhr nach Oberdorf/**Weissenstein** (retour ab Gänsbrunnen; mit U-Abo ab Laufen lösen). Wanderung: Weissenstein – **Hasenmatt** – Subigerberg – **Gänsbrunnen**. Picknick mitnehmen. (Bei schlechtem Wetter am 5. August 1992 ab 14.00 Uhr Tel. 180 anfragen).  
**Leitung** H. Dürrenberger

**13. August** *Schaltherhalle SBB*  
07.20 Uhr Abfahrt 07.40 Uhr nach Zwingen/**Passwangtunnel**. Wanderung: Hinterer Erzberg – **Güggel** – **Aedermannsdorf**. Picknick mitnehmen. M. Lüdi und T. Fingerlin.  
**Leitung**

**20. August** *Schaltherhalle SBB*  
08.15 Uhr Abfahrt 08.29 Uhr nach **Rünenberg**. Wanderung zum Wiesenberg – **Läufelfingen**. Picknick mitnehmen (Würschtli brötle).  
**Leitung** A. Dill und K. Oes.

**27. August** *Heumattstrasse*  
08.00 Uhr Abfahrt um 08.10 Uhr mit Achermann-Car nach Thun – **Merligen**. Wanderung über den Pilgerweg, über **Beatushöhlen** nach **Interlaken**, entlang dem rechten Thunerseeufer. Rückfahrt mit dem Car über Spiez – Thun. Rucksack- oder Restaurant-Verpflegung. Car-Kosten Fr. 25.–. **Anmeldung** bis Dienstag, 25. August 1992 an Heini Krähenbühl, Tel 422 07 11.

**3. September** *Schaltherhalle SBB*  
08.40 Uhr Abfahrt 08.51 Uhr nach **Langenbruck**. Wanderung: Helfenberg – **Chellenchöpfli** – Waldenburg. Picknick mitnehmen. H. Dürrenberger  
**Leitung**

**6. – 13. September** Ferienwoche in der **Lenk**.

**17. September** **Sternwanderung** auf den Leuenberg

*Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 07.51 Uhr nach Liestal – **Niederdorf**. Wanderung: Dielenberg – Bennwil – **Leuenberg**. (Bitte Schläppli mitnehmen).  
**Leitung** M. Burgener

**24. September** *Heumattstrasse*  
07.15 Uhr Abfahrt 07.30 Uhr mit Achermann-Car zum **Ahorni**. Wanderung auf den **Napf**, Rückweg nach **Luternbad**. Picknick mitnehmen. **Anmeldung** bis 21. September 1992 an: M. Burgener, Tel. 49 19 54 (am 23. September 1992 ab 14.00 Uhr Tel. 180 anfragen, ob Wanderung stattfindet).  
**Leitung** H. Breil

**Freitaggruppe 1**  
2 Stunden  
*Wanderleiterin:*  
Annemarie Zurflüh Telefon 312 09 15

**5. Juni** *Schaltherhalle SBB*  
12.15 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach Frick, mit PTT nach **Wölfliwil**. Wanderung über Feld und durch Wald nach **Oberfrick**.

**22.–27. Juni** Wanderferien in **Flims**  
**3. Juli** *Theater, 10er Tram*  
12.40 Uhr Abfahrt 12.48 Uhr nach Flüh, mit Postauto nach **Chalhöhe**. Wanderung Metzlerlenchrüz – Steiherenberg – **Metzerlen**.

**7. August** *Schaltherhalle SBB*  
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfeld, mit Postauto nach **Buus**. Wanderung am Fuss des Schönenberges entlang nach **Maisprach**.

**4. September** *Theater, 10er Tram*  
12.40 Uhr Abfahrt 12.48 Uhr nach Flüh, mit dem Postauto nach **Hofstetten**. Wanderung Mettli – Hollen – **Ettingen**.

**6. – 13. September** Wanderferien in **Pertisau** am Achensee

**17. September** **Sternwanderung** auf den Leuenberg  
Wir schliessen uns einer anderen Wandergruppe an

**Freitaggruppe 2**  
Kurzwanderungen 1 1/2 Stunden

*Wanderleiterinnen:*  
Alice Weber Telefon 61 56 94  
Esther Müller Telefon 61 46 41

**12. Juni** *Schaltherhalle SBB*  
11.40 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach Liestal – Waldenburg, mit PTT nach **Sebleten** (Holderbank). Wir wandern durch Wald und Wiesen zur Allmend – **Ruine Neu Falkenstein** – St. Wolfgang – **Geissgässli** – **Balsthal**.

**17. Juli** *Theater 10er Tram*  
10.15 Uhr Abfahrt 10.28 Uhr nach Flüh, mit Postauto nach **Chalhöhe**. Wanderung nach **Kleinlützel** (mit Zwischenhalt; ca. 1/4 Std. mehr) kleines Picknick mitnehmen.

**31. Juli** *Schaltherhalle SBB*  
13.25 Uhr Abfahrt 13.40 Uhr nach Grellingen, mit Postauto nach **Himmelried**. Durch Wald und Wiesen wandern wir zum **Eigenhof**. Nach der Stärkung nach **Seewen** (Pony-Ranch).

**28. August** *Theater 10er Tram*  
12.40 Uhr Abfahrt 12.48 Uhr nach Flüh, mit Bus bis zur Abzweigung **Rotberg**. Wanderung bis **Burg**.

**6. – 13. September** Wanderwoche in **Pertisau** am Achensee

**17. September** **Sternwanderung** auf den Leuenberg  
**Donnerstag** Wir schliessen uns einer anderen Wandergruppe an

**25. September** *Aeschenplatz, 70er-Bus*  
12.10 Uhr Abfahrt 12.18 Uhr nach Bubendorf, mit Bus nach **Titterten**. Wanderung Grien – Baselmatt – **Niederdorf** oder ???

**Sonntagsgruppe**  
ca. 2 1/2 Stunden  
*Wanderleiterin:*  
Martha Zähndler Telefon 301 48 62

**14. Juni** *Schaltherhalle SBB*  
06.50 Uhr Abfahrt 07.01 Uhr nach Goppenstein – **Wiler**. Wanderung: Höhenweg – **Lauchernalp** – Fafleralp (ca. 3 Std.). Tageskarte lösen. Picknick mitnehmen. Gute Wanderschuhe! **Anmeldung** erforderlich bis Mittwoch, 10. Juni 1992: Telefon 301 48 62