

# Seniorenport

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 3

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.

# SPRACHKURSE / SENIORENSPORT

## Französisch

### Montag

**Zeit** 08.10–09.00 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum  
 Gundeldingen, Kursraum  
 Bruderholzstrasse 104  
**Leitung** Jacqueline Weissenberger  
**Stufe** Mittelstufe

**Zeit** 09.30–10.20 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum  
 Gundeldingen,  
 Werkraum 1  
 Bruderholzstrasse 104  
**Leitung** Eva Surbeck  
**Stufe** Mittelstufe

### Dienstag

**Zeit** 15.00–15.50 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum  
 Gundeldingen, Kursraum  
 Bruderholzstrasse 104  
**Leitung** Francine Hanselmann  
**Stufe** fortgeschritt. Anfänger

### Donnerstag

**Zeit** 08.45–09.35 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum  
 Gundeldingen,  
 Werkraum 1  
 Bruderholzstrasse 104  
**Leitung** Eva Surbeck  
**Stufe** Mittelstufe

## Italienisch

### Dienstag

**Zeit** 16.10–17.00 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum  
 Gundeldingen, Kursraum  
 Bruderholzstrasse 104  
**Leitung** Maria Billari  
**Stufe** leichtere Mittelstufe

**Zeit** 17.10–18.00 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum

Gundeldingen, Kursraum  
 Bruderholzstrasse 104

**Leitung** Maria Billari  
**Stufe** Mittelstufe

## Spanisch

### Donnerstag

**Zeit** 10.00–10.50 Uhr  
**Ort** Seniorentreffpunkt  
 Kaserne  
 Klybeckstrasse 1b  
**Leitung** Rosa Streuli  
**Stufe** leichtere Mittelstufe

## Spezialangebote

### Club de Conversation française English Conversation Club

### Russisch

Interessentinnen und Interessenten  
 können sich melden bei:  
 Frau M. Häcky/Frau E. Ludwig  
 Tel. 272 30 71 (Mo–Fr 8.00–11.30 Uhr)

**Information und Anmeldung  
 für alle Kurse:**

**Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr**

**am Luftgässlein 1  
 oder über  
 Telefon 272 30 71**

## Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (ab dem 55. Altersjahr)  
 unserer Seniorenkurse und -sport-  
 gruppen sind während der Kursstun-  
 den 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.*

## Seniorenport



**alter+sport**

### Zeitlich begrenzte Sportangebote:

Mitte/Ende Oktober beginnen  
 wieder bewährte Sportkurse:

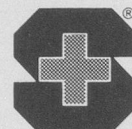
- **Badminton**  
 Federballähnliches Rückschlag-  
 spiel. Grundkurs
- **GromuKi/GrovaKi-Turnen**  
 Grosse Eltern turnen mit ihren  
 Enkelkindern
- **Atmung und Entspannung**  
 Verbesserung der Atemtechnik  
 und Anregung des Blutkreislaufs
- **Gymnastik und Tanz**  
 Für Seniorinnen und Senioren die  
 gerne moderne Musik hören.  
 Es werden Elemente aus der Jazz-  
 gymnastik geübt.
- **Kreatives Bewegen**  
 Auf vergnügliche Art die Beweg-  
 lichkeit fördern. Musik regt an  
 zum freien Bewegen und Tanzen.
- **Schwimmkurse**  
 Für Anfänger und  
 Fortgeschrittene.  
 Sicher und angstfrei Schwimmen  
 lernen oder seinen Schwimmstil  
 verbessern.
- **Volkstanz-Schnupperstunden**  
 Beim Seniorentanz können alle  
 mitmachen. Tanzen beschwingt  
 und lenkt ab vom Alltag.

*Nähere Angaben über diese Kurse  
 finden Sie im folgenden Program-  
 teil oder rufen Sie uns an:  
 Pro Senectute, Tel. 272 30 71*

**Geh-, Steh-,  
 Umsetzhilfen**

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke  
 Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus  
 st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
 061-322 02 02

# SENIORENSPORT

## 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

### Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32  
Dienstag 14.45 h, Mittwoch 10.00 h

### Eglise française

Holbeinplatz 7  
Freitag 09.00 Uhr  
*Groupe de langue française*  
Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

### Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10  
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

### Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5  
Dienstag 09.30 Uhr

### Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3  
Mittwoch 09.00 Uhr

### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24  
Dienstag 14.30 Uhr

### St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23  
Freitag 14.30 Uhr

### Lukaskirche

Winkelriedplatz 6  
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

### Migros-Klubschule / Gundelitor

Jurastrasse 4  
Freitag 16.00 Uhr, 17.00 Uhr

### Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22  
Dienstag 09.30 Uhr M, 14.30 h, 16.00 h

### Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57  
Montag 14.45 Uhr

### Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr  
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr M

### Providentiasaal Heiligegeist

Laufenstrasse 46  
Mittwoch 15.00 Uhr  
Freitag 14.30 Uhr M

### Rhyark Saalbau

Mülhauserstrasse 17  
Dienstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr  
Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

### Saal am Dych

Redingstrasse / Gellertstrasse 151  
Dienstag 09.30 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 09.30 h

### Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43  
Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

### Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9  
Donnerstag 08.45 Uhr, 09.50 Uhr

### Wilhelm-Klein-Strasse 19 Alterssiedlung

Donnerstag 14.30 Uhr

### Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim  
Giornicostrasse 144  
Donnerstag 09.30 Uhr

### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr  
Freitag 15.00 Uhr

## Kleinbasel

### St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12  
Dienstag 08.45 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 09.30 Uhr

### St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95  
Montag 09.30 Uhr, 15.00 Uhr  
Dienstag 09.30 Uhr M

### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal  
Freitag 09.30 Uhr

### St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43  
Mittwoch 14.15 Uhr  
Donnerstag 09.00 Uhr

## Riehen / Bettingen

### Andreashaus

Keltenweg 41  
Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr M



## Krankenmobiliemagazin der Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige

in der Engel-Apotheke, Basel, Bäumleingasse 4  
Telefon 272 70 07, Postcheck 40-234

Wir vermieten und verkaufen viele Hilfsmittel,  
die das Pflegen erleichtern.  
Zudem haben wir gute Ratschläge und Ideen,  
wie wir Ihr spezielles Problem lösen können.

## Dienst für Hauspflege und Betreuung

in Basel und Region.

**Wir vermitteln** Betreuer/innen und  
Pfleger/innen für Menschen, die zu  
Hause gepflegt werden müssen, die  
den Haushalt nicht mehr selber  
erledigen können oder einfach  
jemanden brauchen, der einkauft,  
kocht, vorliest.

**Telefon 061/691 95 35**  
**Leuengasse 6, 4057 Basel**



# SENIORENSPORT

## Diakonissen-Schwesterhaus

Schützengasse 66  
Mittwoch 09.30 Uhr

## St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170  
Mittwoch 09.00 Uhr

## Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51  
Dienstag 15.00 Uhr

## Bettingen Schulhaus

Mehrzweckraum  
Mittwoch 15.30 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)

### Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag, 08.45, 10.00 Uhr

### Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm  
St. Galler-Ring 130  
Donnerstag 16.45 h (Männergruppe)

### Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34  
Mittwoch 14.30 h (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 09.00 h (gemischte Gruppe)

### Diakonissen-Schwesterhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66  
Montag 14.00 h (gemischte Gruppe)

### Bettingen Schulhaus

Turnhalle  
Mittwoch 14.15 h (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-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

09.30–10.15 Wassergymnastik und  
10.15–11.00 Schwimmen (besetzt)

### Dienstag

09.00–09.45 Wassergymnastik/  
Schwimmen

### Donnerstag

14.00–14.45 Nichtschwimmer/  
Schwimmer

### Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)

Beitrag: Fr. 5.- pro Mal

### Mittwoch

09.00–09.45 Nichtschwimmer/  
Schwimmer  
09.45–10.30 Freies Schwimmen  
14.00–14.45 Nichtschwimmer  
14.45–15.30 Freies Schwimmen

### Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

### Montag

08.30–09.15 Nichtschwimmer  
09.15–10.00 Freies Schwimmen  
14.00–14.45 Freies Schwimmen  
14.45–15.30 Freies Schwimmen  
15.30–16.15 Schwimmer  
16.15–17.00 Nichtschwimmer

### Dienstag

08.30–09.15 Wassergymnastik (besetzt)  
und Schwimmen (besetzt)  
14.00–14.45 Freies Schwimmen

### Mittwoch

14.30–15.15 Nichtschwimmer  
15.15–16.00 Freies Schwimmen

## Kleinbasel

### Blätschulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

### Dienstag

16.30–17.15 Methodikkurs für  
Schwimmer

### Mittwoch

15.30–16.15 Freies Schwimmen  
16.15–17.00 Freies Schwimmen  
(Wassertiefe 2 m)

### Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7

Mitte Oktober Eröffnung einer neuen Schwimmgruppe am Dienstagvormittag.

Auskunft:

Sekretariat Alter + Sport,  
Telefon 272 30 71

## Riehen

### Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7  
Beitrag: Fr. 6.50 pro Mal

### Mittwoch

09.00–09.45 Wassergymnastik

### Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse

### Mittwoch

15.30–16.15 Nichtschwimmer/  
Schwimmer

## 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  
6. Okt.–15. Dez. 1992

### Abfahrtszeiten

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 Organisationsbeitrag Fr. 4.- pro Kur)

### Anmeldung

beim Treffpunkt

## Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben sie die Möglichkeit unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angst-



## SENIORENSPORT

frei Schwimmen zu lernen. Sie werden die wohltuende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können.

<b>Datum</b>	Jeden Dienstag 20. Okt.–8. Dez. 1992
<b>Zeit</b>	11.00–11.45 Uhr
<b>Ort</b>	Schwimmbecken des Kantonsspitals Eingang Hebelstrasse 20
<b>Leitung</b>	Frau Yvonne Beeler Frau Cécile Vecchioli
<b>Kosten</b>	Fr. 80.–
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

### Rücken/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können sie Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

<b>Datum</b>	Jeden Dienstag vom 20. Okt.–8. Dez. 1992
<b>Zeit</b>	10.15–11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Schwimmbecken des Kantonsspitals Eingang Hebelstrasse 20
<b>Leitung</b>	Frau Yvonne Beeler Frau Cécile Vecchioli
<b>Kosten</b>	Fr. 80.–
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

### Volkstanzen

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

<b>Kursbeitrag</b>	Fr. 4.–
<b>Anmeldung</b>	In der Kursstunde

### Grossbasel

**Gellertkirche**  
Christoph Merian-Platz 5  
Donnerstag, 15.00 Uhr

**Oekolampad Gemeindehaus**  
Allschwilerplatz 22  
Montag, 14.45 Uhr

**Stephanus Kirchgemeindehaus**  
Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr

**Zum Wasserturm**  
**Betagtenzentrum 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: 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

**Haus zum Wendelin**  
Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.30 Uhr

### Volkstanz-Schnupperstunden

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. Wollen Sie es nicht auch versuchen? Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde. Kommen Sie, tanzen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie.

**Datum** Montag, 14. September 92

**Zeit** 09.30–10.30 Uhr

**Ort** Zum Wasserturm,  
Betagtenzentrum  
Giornicostrasse 144

**Leitung** H. Löbb, E. Schütze

**Datum** Freitag, 23. Oktober 92

**Zeit** 14.30–15.30 Uhr

**Ort** Stephanus Gemeindehaus  
Furkastrasse 21

**Leitung** K. De Bortoli, L. Herrmann

**Datum** Donnerstag, 12. Nov. 92

**Zeit** 09.30–10.30 Uhr

**Ort** Gemeindehaus am  
Wiesendamm  
Wiesendamm 30

**Leitung** I. Cadosi, U. Stalder

**Datum** Montag, 16. November 92

**Zeit** 14.30–15.30 Uhr

**Ort** Freizeitanlage Landauer  
Blutrainweg 12, Riehen

**Leitung** E. Müller, I. Nötzli

**Anmeldung** ist nicht erforderlich.  
Mitnehmen: Bequeme, flache Schuhe  
oder Gymnastikschläppli (keine Stras-  
senschuhe!)

**Auskunft** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

### 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

### GromuKi/GrovaKi-Turnen

Ein Angebot für Grosseltern! Haben sie nicht auch schon daran gedacht, wie schön es wäre, zusammen mit Ihrer Enkelin/Ihrem Enkel (3-6 Jahre alt) zu turnen?

**Datum** Jeden Mittwoch  
ab Mitte Oktober

**Zeit** 16.00 oder 17.00 Uhr

**Ort** Isaac Iselin-Schulhaus  
Hagentalerstrasse 46  
(Ecke Strassburgerallee)

**Leitung** Frau Dorothee Siefert

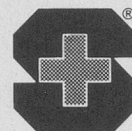
**Kosten** Fr. 40.–/Quartal  
pro Erwachsene mit Kind

**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

**Bade-, Duschen-,  
Toilettenhilfen**

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

**sanitätshaus  
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02

# SENIORENSPORT

## 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!

<b>Datum</b>	Jeden Freitag vom 16. Okt. – 18. Dez. 92
<b>Zeit</b>	08.30 und 09.30 Uhr
<b>Ort</b>	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
<b>Leitung</b>	Frau Suzy Egli
<b>Kosten</b>	Fr. 50.–
<b>Anmeldung</b>	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!

<b>Datum</b>	Jeden Mittwoch vom 14. Okt. – 16. Dez. 92
<b>Zeit</b>	14.30–15.30 Uhr
<b>Ort</b>	Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaac Iselin-Schulhaus)
<b>Leitung</b>	Frau Hilda Jauslin
<b>Kosten</b>	Fr. 50.–
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## 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!

<b>Datum</b>	Jeden Donnerstag vom 15. Okt. – 17. Dez. 92
<b>Zeit</b>	09.00 Uhr Grundkurs 10.00 Uhr Fortsetzungskurs
<b>Ort</b>	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
<b>Leitung</b>	Frau Carmen Siegrist
<b>Kosten</b>	Fr. 100.–
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## Badminton

Ein Rückschlagspiel, das seinen Ursprung schon in den Hochkulturen Mittel- und Südamerikas hat, möchte sich in einem Grundkurs vorstellen. Badminton wird im Vergleich zum sehr ähnlichen Federball im Einzel oder im Doppel in einem begrenzten Feld über ein Netz gespielt. Vorkenntnisse sind keine nötig, es gilt das Motto: «Aafänger mien sich nit scheniere – Badminton leersch bim trainieere!»

<b>Datum</b>	Jeden Montag 12. Okt. – 14. Dez. 92
<b>Zeit</b>	14.30–16.00 Uhr
<b>Ort</b>	Badminton-Center St. Jakob (Eingang Seite 14er Tram, vis-à-vis Fussballstation)
<b>Leitung</b>	Herr Fritz Seidler Trainer und Leiter des Badminton-Centrum
<b>Kosten</b>	Fr. 72.–
<b>Material</b>	Rackets und Spielmaterial werden zur Verfügung gestellt.
<b>Kleidung</b>	Bequemes Turntenue
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## Minitennis

Minitennis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Schlägern und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig. Kommen Sie und spielen Sie mit!

<b>Tag/Zeit</b>	Jeden Mittwoch 08.30–09.45 Uhr Gruppe 1 09.45–11.00 Uhr Gruppe 2
<b>Ort</b>	Saalbau Rhyпарк Mühlhauserstrasse 17
<b>Leitung</b>	Frau E. Guiglia
<b>Kosten</b>	Fr. 4.– pro Mal
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich

## Tischtennis

### Neue Gruppe

<b>Tag/Zeit</b>	Jeden Donnerstag 09.00–11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Kirchgemeindehaus Matthäus, Klybeckstr. 95
<b>Leitung:</b>	Herr R. Bornand
<b>Anmeldung</b>	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.

<b>Zeit</b>	Montag bis Freitag vormittags
<b>Spielort</b>	Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf
<b>Kosten</b>	Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 210.– (Oktober–April) Sommer ca. Fr. 145.– (April–September)
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute 272 30 71 08.00–11.30 Uhr

**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



# SENIORENSPORT

## Skisport

### Langlauf/Skiwandern

Dezember bis März jeden Donnerstag bei guten Schneeverhältnissen 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 Schneeverhältnissen.

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

### Skiturnen

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

## Vita-Parcours

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

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

**Treffpunkt** um 09.00 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, 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 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 09.15–ca. 10.30 Uhr

**Treffpunkt** um 09.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (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 Freitag  
09.30–10.30 Uhr

**Treffpunkt** Schorenweg 117 Ökonomegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

## 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 Rück-

strahler, gute und intakte Bremsen sowie gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

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

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

**8. Oktober Donnerstag, ganztags**  
08.30 Uhr **Hüniger Zoll** (Sandoz) Kembs – Ottmarsheim – Chalampe – **Neuenburg** (Mittagessen) – Bad Bellingen – Efringen – Kleinhüningen (ca. 65 km)  
*Tourenleiter:* Walter Oes

**19. Oktober Montag**  
13.30 Uhr **Hegenheimerstrasse** (Alter Zoll) Hegenheim – Buschwiller – Wentzwiller – Bellevue – Folgensbourg – **Cäsarhof** – Hagenthal-Le-Bas – Hegenheim – **Allschwil**: Rest. Elsässerhof (30 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

**29. Oktober** *Donnerstag*  
13.30 Uhr **Dorenbachzentrum Binningen** Fahrt nach **Dornach** (Rest. Ochsen). Rückweg über Münchenstein (25km).  
*Tourenleiter: Walter Oes*

## Bergwanderungen

Ein 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 Berg- oder Wanderschuhe sind unentbehrlich (keine Turn- oder Halbschuhe!).

**2. September** Gratwanderung auf dem Stoos ob Schwyz ca. 6 - 7 Stunden

**14. Oktober** Gratwanderung Brienzer Rothorn - Schönbüehl oder Brünig ca. 6 Stunden

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: Pro Senectute, Telefon 272 30 71, Ressort Alter + Sport.

## Wandern

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

**17. September** **Sternwanderung** auf den **Donnerstag** Leuenberg.  
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** - Schachtele nach **Laufen**.

**26. Oktober** *Schaltherhalle SBB*  
11.15 Uhr Abfahrt 11.29 Uhr nach Sissach, mit Bus bis **Nussdorf**. Wanderung über Magden nach **Rheinfelden**.

**23. November** *Aeschenplatz, 10er-Tram*  
11.35 Uhr Abfahrt 11.45 Uhr nach **Arlesheim**. Wanderung durch die Eremitage nach **Muttenz**.

**14. Dezember** *Beim Spalentor*  
13.20 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr. Fahrt ins Blaue. **Anmeldung** bis spätestens 30. November an Rita Waech, Telefon 281 33 94

## Dienstaggruppe 1

1 1/2 - 2 1/2 Stunden

### Wanderleiterinnen:

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

**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 **Donnerstag** Leuenberg  
08.40 Uhr *Bahnhof SBB*.  
Abfahrt 08.51 Uhr nach Sissach, mit Bus bis **Diegten**. Wanderung: Hof Wischen - Untere Gemeiniweid - Lägerts - **Leuenberg**. Marschzeit ca. 2 Stunden

**6. Oktober** *Bahnhof SBB*  
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Bus bis **Voregg**. Wanderung über Isleten zur **Sissacherfluh**.

**20. Oktober** *Bahnhof SBB*  
13.15 Uhr Abfahrt 13.23 Uhr nach Laufen mit Bus nach **Liesberg**. Rundwanderung.

**3. November** *Aeschenplatz, 10er Tram*  
12.45 Uhr Abfahrt 12.55 Uhr bis BrownBoveri. Wanderung: Heierleweg - Meierturm - Winterhallen - **Münchenstein**.

**17. November** *Theater, 10er Tram*  
13.00 Uhr Abfahrt 13.10 Uhr nach **Leymen**. Wanderung nach **Mariastein**.

**1. Dezember** *Bahnhof SBB*  
12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr (Schnellzug!) nach Liestal, mit Bus nach **Nuglar**. Wanderung über Muni nach **Liestal**.

**15. Dezember** *Riehen Dorf (Haltestelle 6er Tram)*  
14.15 Uhr Kürzere Wanderung mit anschliessendem Adventsfestli im Parkrestaurant Lange Erlen.

## Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

### Wanderleiterinnen:

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

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

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

**13. Oktober** *Schaltherhalle SBB*  
12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach Laufenburg, mit Bus nach **Obersulz**. Abwechslungsreiche Wanderung über Sulz nach **Laufenburg**.

**10. November** *Aeschenplatz, 11er-Tram*  
12.20 Uhr Abfahrt 12.31 Uhr nach **Neumünchenstein**. Wanderung über das Bruderholz nach **Therwil**.

**8. Dezember** *Aeschenplatz, 14er-Tram*  
13.00 Uhr Abfahrt 13.06 Uhr nach **Pratteln**. Rundwanderung mit Adventsfestli.



# SENIORENSPORT

## Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden

Wanderleiter/in:

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

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

**5.–12. Oktober** Ferienwoche in **Delémont**. Gemütliche Ferien mit schönen Jurawanderungen. **Anmeldung** – soweit noch Plätze vorhanden sind – bitte unter obiger Tel.-Nr.

**14. Oktober** Keine Wanderung, stattdessen **Läckerliverkauf!** Nach dem grossen Erfolg im letzten Jahr übernehmen wir wieder einen Stand und bitten alle TeilnehmerInnen unserer Gruppe uns zu helfen.

**4. November** *Bettingen (Bushaltestelle)*  
10.25 Uhr Letzte Möglichkeit 10.17 Uhr ab Bettingerstrasse. Wir wandern über die Chrischona nach **Rührberg** (Mittag), weiter nach **Wyhlen**. ID-Karte und DM mitnehmen!

**18. November** *Flüh (Tramhaltestelle)*  
10.18 Uhr Letzte Möglichkeit 9.51 Uhr mit 10er-Tramab Heuwaage. Abfahrt mit Postauto um

10.20 Uhr nach **Mariastein**. Wir wandern über Rotberg nach **Metzerlen** (Mittag), weiter über die Metzlerleweid nach Mariastein oder Flüh.

**2. Dezember** *Bottmingen (Tram-/Bushaltestelle)*  
10.00 Uhr Abfahrt mit 64er Bus nach **Oberwil** (Rüti). Wanderung durch den **Allschwilerwald** zum Rest. Spitzwald (Mittag) und weiter bis zum Allschwilerweiher.

**16. Dezember** **Weihnachtsfeier!** Diesmal geht's nicht nach Delsberg, sondern . . . ? Alle die regelmässig an unseren Wanderungen teilnehmen, sind herzlich eingeladen. Platzzahl beschränkt. **Anmeldung** bitte bis spätestens 14. Dezember unter obiger Telefonnummer

## Donnerstagsgruppe

4–5 Stunden

Wanderleiter/in:

Margrit Burgener Telefon 49 19 54\*  
\*ab 19. Okt. Tel. 601 19 54

Heini Krähenbühl Telefon 422 07 11

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

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

**17. September** Sternwanderung auf den  
07.40 Uhr 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

**1. Oktober** *Badischer Bahnhof*  
07.00 Uhr Abfahrt 07.21 Uhr nach Zell – **Todtnau**. Wanderung Todtnauerberg – **Stübenwasen** – Todtnau. Rucksackverpflegung. **Anmeldung** bis 29. September wegen Kollektivbillett an M. Burgener, Tel. 49 19 54 Bei schlechtem Wetter gibt Tel. 180 am Mittwoch ab 14.00 Uhr Auskunft.

**8. Oktober** *Bahnhof SBB*  
08.15 Uhr Abfahrt 08.29 Uhr nach Gelterkinden – **Salhöhe**. Wanderung Ramsflue – Wasserflue – **Bänkerjoch** – Striehen – **Herznach**. Picknick mitnehmen.

**Leitung** H. Breil

**15. Oktober** *Bahnhof SBB*  
07.40 Uhr Abfahrt 07.51 Uhr nach **Flüelen** (Billett 1/2-Tax 35.– oder mit alter Tageskarte). Wanderung: ein Stück **«Weg der Schweiz»**, gemütlich 3 Stunden, ev. mit Halt auf dem Rütli per Schiff. Rucksackverpflegung. Bei schlechtem Wetter Ersatztour  
**Leitung** M. Burgener

**22. Oktober** *Bahnhof SBB*  
07.25 Uhr Abfahrt 07.41 Uhr nach Otelfingen – **Regensberg** – **Baden**. Wanderung nach



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

Lägern. Picknick oder Restaurant. Bei schlechtem Wetter Ausweichtour.  
**Leitung** M. Lüdi, T. Fingerlin

**29. Oktober** *Bahnhof SBB*  
 08.15 Uhr Abfahrt 08.29 Uhr nach Liestal – Station **Lampenberg**. Wanderung Zunzgerberg – Bennwil – (Rest.) – **Oberdorf**. Ev. Picknick.  
**Leitung** A. Dill, K. Oes

**5. November** *Riehen (Endstation 6er-Tram)*. Wanderung: Stetten – Hohe Flum – **Schopfheim**. Rucksackverpflegung; bei schlechtem Wetter Einkehrmöglichkeit.  
**Leitung** M. Lüdi, T. Fingerlin

**12. November** *Bahnhof SBB*  
 09.15 Uhr Abfahrt 09.29 Uhr nach Gelterkinden – **Salhöhe**. Wanderung nach Oltingen (Rest.) – **Rothenfluh** (3 1/2 Stunden)  
**Leitung** H. Breil

**19. November** *Bahnhof SBB*  
 08.00 Uhr Abfahrt 08.14 Uhr nach Stein – Säkingen – **Oberbüren**. Wanderung: Laubwald – Wil (Rest.) **Schwarzerloch** oder Mettau.  
**Leitung** M. Burgener

**26. November** *Bahnhof SBB*  
 09.10 Uhr Abfahrt 09.23 Uhr nach **Laufen**. Wanderung: Huggerwald (Rest.) – **Soyhières**.  
**Leitung** A. Dill, K. Oes

Neben dem Skiwandern werden auch im Winter Wanderungen durchgeführt. Telefon 181 gibt jeweils am Mittwoch ab 14.00 Uhr den Treffpunkt bekannt.

## Freitaggruppe 1

2 Stunden

*Wanderleiter/in:*  
 Annemarie Zurflüh Telefon 312 09 15

**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 **Donnerstag** Leuenberg  
 Wir schliessen uns einer anderen Wandergruppe an.

**9. Oktober** *Schaltherhalle SBB*  
 12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Postauto zur **Sissacher-Flue**. Wanderung: **Chienberg** – Rickenbacher Flue – Böcktener Flue – **Sissacherflue**.

**6. November** *Schaltherhalle SBB*  
 12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach Frick, mit Postauto nach **Gallenkirch**. Wanderung: Linner Linde – **Linn** – **Effingen**

**4. Dezember** *Theater (10er-Tram)*  
 12.30 Uhr Abfahrt 12.37 Uhr nach Therwil. **Adventsbummel**. **Therwil** – Moosholz – Hinterlind – **Reinach**.

## Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1 1/2 Stunden

*Wanderleiterinnen:*  
 Alice Weber Telefon 61 56 94  
 Trudi Kaufmann Telefon 321 67 47

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

**17. September** *Sternwanderung* auf den **Donnerstag** Leuenberg  
 Wir schliessen uns einer an deren 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 ???

**16. Oktober** *Schaltherhalle SBB*  
 12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal – **Winkelweg**. Wanderung: Dielenberg – **Fuchsfarm** (kurzer steiler Aufstieg). Nach dem Zvieri nach Bennwil

**30. Oktober** *Aeschenplatz, (10er-Tram)*  
 12.40 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach **Dornach**, mit dem Ortsbus bis Museumsplatz. Wanderung: Schloss Angenstein – **Aesch**.

**13. November** *Schaltherhalle SBB*  
 13.15 Uhr Abfahrt 13.29 Uhr nach Liestal, mit dem Postauto nach **Hersberg**. Wanderung Dornhof – **Magden**.

**27. November** *Schaltherhalle SBB*  
 12.15 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, Postauto nach **Blauen**. Wanderung: **Blauen** Reben – **Nenzlingen**.

**18. Dezember** *Theater (10er-Tram)*  
 13.05 Uhr Abfahrt 13.15 Uhr nach Flüh, mit Postauto nach **Mariastein**. Kurze Rundwanderung. Anschliessend kleine Adventsfeier.  
**Anmeldung** bis 12. Dezember an A. Weber, Telefon 61 56 94

## Sonntagsgruppe

ca. 2 1/2 Stunden

*Wanderleiterin:*  
 Martha Zähndler Telefon 301 48 62

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

**27. September** *Schaltherhalle SBB*  
 09.40 Uhr Abfahrt 10.01 Uhr nach **Bern**. Mit dem Tram zum Fusse des Gurten. Durch Breitenägeri – Gurtendörfli steigen wir hinauf zum **Gurten-Kulm**; zurück nach Wabern (ca. 2 1/2 Std.) Tageskarten oder Bern retour (mit U-Abo) Fr. 26.–, Tram ca. Fr. 4.–

Weitere Sonntagswanderungen am 18. Oktober, 8. November und 29. November 1992.

Siehe Ausschreibungen im «Schwarze Brätt».

