

Seniorenport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(1993-1994)**

Heft 1

PDF erstellt am: **10.08.2024**

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

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

Donnerstag

Zeit 14.00–14.50 Uhr
Ort Begegnungszentrum
 Gundeldingen, Kursraum
 Bruderholzstrasse 104

Leitung Evelyne Alvarado
Stufe leichtere Mittelstufe

Zeit 15.00–15.50 Uhr
Ort Begegnungszentrum
 Gundeldingen, Kursraum
 Bruderholzstrasse 104

Leitung Evelyne Alvarado
Stufe fortgeschr. AnfängerInnen

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)

NEU: Lateinkurs

Latein gilt als «tote» Sprache. Wir wissen aber alle aus unserem Alltag, dass man dem Latein immer wieder in irgendeiner Form begegnet.

Warum nicht einmal den Versuch unternehmen, sich mit den (einfachen!) Grundlagen dieser Sprache zum ersten (allenfalls auch zum zweiten) Mal zu beschäftigen?

Kursbeginn 25. März 1993

Kursform 15 x 1 1/2 Lektionen

Zeit Donnerstag, 10–11.15 Uhr

Ort Luftgässlein 1, Kurslokal

Leitung Dr. Manfred Hauser
Stufe Anfänger oder Wiedereinsteiger

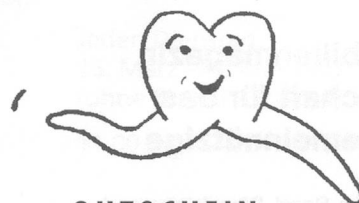
Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorenkurse und -sportgruppen 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.*

**Information und Anmeldung
 für alle Kurse:**

Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr

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



GUTSCHEIN

für eine Gratis
 Zahnprothesen-Reinigung
 (jeweils samstags)

Voranmeldung
 Telefon 482 02 33

Senioren sport



alter+sport

Teilnehmerbeiträge

Wenn nichts anderes vermerkt, gelten für unsere Sportangebote folgende Teilnehmerbeiträge (pro Sportart)

- **Quartalsabonnement:** Fr. 40.–
- **Halbjahresabonnement:** Fr. 70.–

Die Abonnements können Sie direkt bei Ihrer Sportleiterin/Ihrem Sportleiter beziehen.

Auskunft:

Pro Senectute, Telefon 272 30 71

Altersturnen

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

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
 Freitag, 14.30 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
 Mittwoch 09.00 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
 Dienstag 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

SENIORENSPORT

Schweizergasse 23
Freitag 14.30 Uhr

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Dienstag 09.30 Uhr M, 14.30 Uhr

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 Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 15.00 Uhr

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

Weilherweg 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

Betagenzentrum 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

Diakonissen-Schwesternhaus

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 15.15 Uhr

Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

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)

Providentiasaal Heiliggeist

Mühlhauserstrasse 17
Freitag, 14.30 Uhr (Männergruppe)



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

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 und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer*, Lektionen à 45 Minuten. (*siehe auch spezielle Anfängerschwimmkurse).

Anmeldung: direkt in der Kursstunde.
Auskunft: Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Grossbasel

Dalbehof Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr (besetzt)
10.15 Uhr (besetzt)
Dienstag 09.00 Uhr
Donnerstag 14.00 Uhr (besetzt)

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)

Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr
14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Weiheweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr
14.00 Uhr, 14.45 Uhr
15.30 Uhr, 16.15 Uhr
Dienstag 08.30 Uhr (besetzt)
09.15 Uhr (besetzt)
14.00 Uhr
Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag 16.30 Uhr
Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr
(*Wassertiefe 2 m)

Weisenhaus

Theodorskirchplatz 7

Dienstag 09.15 Uhr

Riehen

Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7
Abonnement ungültig
Beitrag: Fr. 7.- pro Mal

Mittwoch 09.00 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr

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. April-15. Juni 1993

Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse
vis-à-vis Taxistand
Riehering
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

Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben sie die Möglichkeit unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei Schwimmen zu lernen. Sie werden die wohltuende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können.

Datum Jeden Dienstag
16. März-18. Mai 1993
(ohne 6. und 13. April)

Zeit 11.00-11.45 Uhr

Ort Schwimmbecken des
Kantonsspitals
Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler
Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.-

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Rücken/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

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

Datum Jeden Dienstag
16. März-18. Mai 1993
(ohne 6. und 13. April)

Zeit 10.15-11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des
Kantonsspitals
Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler
Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.-

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Volkstanzen

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

Anmeldung In der Kursstunde

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Montag, 14.45 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30Uhr, 15.30 Uhr

Zum Wasserturm

Beitagzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 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

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 Freitag, 12. März 1993

Zeit 15.00 Uhr

Ort Rankhof Alterssiedlung
Rankhof 10

Leitung T. Wegmann

Datum Freitag, 2. April 1993

Zeit 09.30 Uhr

Ort Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370

Leitung S. Bolliger, M. Heuss

Datum Montag, 3. Mai 1993

Zeit 09.30 Uhr

Ort Zum Wasserturm
Betagtenzentrum
Giornicostrasse 144

Leitung H. Löbb, E. Schütze

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mitnehmen: Bequeme, flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe)

Auskunft Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Kegeln

Wöchentlich, 14.30–17.30 Uhr
Auskunft über Ort und Wochentag bei Paul Häring, Telefon 601 66 26

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Jazz-Gymnastik

In diesem Kurs bewegen Sie sich zu moderner Musik und entfalten Ihre Bewegungsfreiheit. Wir beginnen die Stunde mit Gymnastik und lernen dann Schritte und Schrittkombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert. Kommen Sie und bewegen Sie sich mit!

Datum Jeden Dienstag vom 20. April–22. Juni 1993

Zeit 14.30 Uhr

Ort Gymnastikraum der
Eglise française
Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke

Kosten Fr. 70.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Rückengymnastik

Viele reden von Rückenschmerzen. Reden wir nicht nur davon – tun wir etwas dagegen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken im Alltag schonen können. Sanfte Gymnastikübungen für den täglichen Gebrauch helfen Ihnen, Ihren Rücken besser kennenzulernen und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Datum Jeden Donnerstag vom 22. April–24 Juni 1993 (ohne 13. und 20. Mai)

Zeit 9.00–10.00 Uhr

Ort Davidsbodenstrasse 9
Alterssiedlung
Gymnastikraum im UG

Leitung Marie-Luise Fink

Kosten Fr. 56.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Gymnastik und Tanz

Ein Kurs für bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren, die gerne moderne Musik hören und sich auch gerne dazu bewegen. Im Kurs werden Elemente aus der Jazzgymnastik geübt. Das Kursziel ist, eine gute Beweglichkeit zu erreichen. Kommen sie und tanzen Sie mit!

Datum Jeden Freitag vom 2. April–4. Juni 1993 (ohne 9., 16.4. und 21.5.)

Zeit 08.30 und 09.30 Uhr

Ort Gymnastikraum im
Begegnungszentrum
Gundeldingen
Bruderholzstrasse 104

Leitung Frau Suzy Egli

Kosten Fr. 35.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Kreatives Bewegen

In diesem Kurs wollen wir auf vernünftige 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!

Datum Jeden Mittwoch vom 14. April–19. Mai 1993

Zeit 14.30–15.30 Uhr

Ort Hagentalerstrasse 49
(vis-à-vis Isaac Iselin-Schulhaus)

Leitung Frau Hilda Jauslin

Kosten Fr. 30.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Atmung und Entspannung

Erkälten Sie sich leicht? Bereitet Ihnen

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

das Atmen Mühe? Im Kurs «Atmung und Entspannung» versuchen wir unsere Atemtechnik zu verbessern und den Blutkreislauf anzuregen. Spüren Sie selbst, wie eine gute Atmung und ein angeregter Blutkreislauf Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken. Kommen Sie und atmen Sie mit!

Datum	Jeden Donnerstag vom 22. April–24. Juni 1993 (ohne 20. Mai)
Zeit	09.00 Uhr Grundkurs 10.00 Uhr Fortsetzungskurs
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Frau Carmen Siegrist
Kosten	Fr. 90.–
Anmeldung	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!»

Ort	Badminton-Centrum St. Jakob (Eingang Seite 14er Tram, vis-à-vis Fussballstation)
Leitung	Herr Fritz Seidler Trainer und Leiter des Badminton-Centrum
Material	Rackets und Spielmaterial werden zur Verfügung gestellt.
Kleidung	Bequemes Turntenue
Anmeldung	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!

Tag/Zeit	Jeden Mittwoch 08.30–09.45 Uhr Gruppe 1 09.45–11.00 Uhr Gruppe 2
Ort	Saalbau RhyPark Mühlhauserstrasse 17
Leitung	Frau E. Guiglia
Anmeldung	nicht erforderlich

Tischtennis

Tag/Zeit	Jeden Donnerstag 09.00–11.00 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus Matthäus, Klybeckstr. 95
Leitung:	Herr R. Bornand
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 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 Bächliacker, Frenkendorf
Kosten	Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 210.– (Oktober–April) Sommer ca. Fr. 145.– (April–September)
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Skisport

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

Anmeldung	Margrit Burgener
Auskunft	Telefon 601 19 54

Alpinski fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung	Marcel Senn
Auskunft	Telefon 601 61 59

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79), Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

Vita-Parcours

Ab Ende 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
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.
Anmeldung	nicht erforderlich

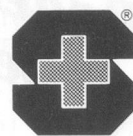
Ort Allschwilerwald

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-

**Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen**

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

Ort

oder Lange Erlen

Tag/Zeit

Jeden Dienstag und Freitag 09.30–10.30 Uhr

Treffpunkt

Schorenweg 117 Ökonomiegebäude 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.

Einzelbeitrag/pro Fahrt **Fr. 4.–**
Saisonabonnement April-Okt. **Fr. 40.–**

Anmeldung beim Treffpunkt.

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

Mitnehmen Veloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Ausrüstung des Velos

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

22. April
13.30 Uhr

Donnerstag
Schorenweg 117
(beim Sportplatz Schorenmatte).

Lange Erlen – Weil – Haltlingen – Binzen – Fischingen – **Baselblick** – Efringen – Märkt – **Kleinhüningen** (30 km)

Tourenleiter:
Willy Garzetta

3. Mai
13.30 Uhr

Montag
Dorenbachcenter

Binningen.

Oberwil–Therwil–Leymen – Eichwald – **Hagenthal le Bas:** – Rest. Jenny – Hegenheim – **Allschwil:** Rest. Elsässerhof (25 km)

Tourenleiter:
Gottfried Egloff

13. Mai
13.30 Uhr

Donnerstag
St. Jakob/Gartenbad.
Münchenstein – Dornach – Aesch – Ettingen – **Flüh:** Rest. Bad Flüh – Oberwil – **Binnigen** (28 km)

Tourenleiter:
Jean-Pierre Périsset

24. Mai
08.30 Uhr

Montag, ganztags
Hegenheimerstr./Alter Zoll **Folgensbourg** – Knöringen (Znünihalt) Tagsdorf – Wahlbach – **Koetzingen** (Mittagessen) – Sierentz – Kembs – Rosenau – Neudorf – **Hüningen/Sandoz** (ca. 60 km)

Tourenleiter:
Walter Oes

3. Juni
13.30 Uhr

Donnerstag
Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). **Weil** – Binzen – **Hammerstein** – Holzen – Egringen – **Lange Erlen** (ca. 40 km)

Tourenleiter:
Willy Garzetta

14. Juni
09.00 Uhr

Montag, ganztags
St. Jakob/Gartenbad – Lausen (Znünihalt) – Sissach – Thürnen – **Rünenberg:** Rest. Löwen (Mittagessen) – Gelterkinden – Pratteln: Rest. Klemme – St. Jakob (ca. 65 km)

Tourenleiter:
Gottfried Egloff

24. Juni
09.00 Uhr

Donnerstag, ganztags
Dorenbachcenter
Binningen.
Oberwil – Biel-Benken – Leymen (Znünihalt) – Rodersdorf – Bettlach – **Cäsar-**

hof (Mittagessen) – Folgensbourg – Hellfrantz-kirch–Bartenheim–Rosenau – **Hüningen/Sandoz** (ca. 60 km)

Tourenleiter:
Jean-Pierre Périsset

Bergwanderungen

Ein Angebot für SeniorInnen die problemlos 7 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (Zweitägige Dienstag/Mittwoch) durchgeführt. Gute Berg- oder Wanderschuhe sind unentbehrlich. (KEINE Turn- oder Halbschuhe!).

Daten der diesjährigen Wanderungen:

23. Juni, 7. Juli, 27./28. Juli, 4. August, 15. September, 21./22. September, 6. Oktober 1993

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 zwischen 1–5 Std. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderungen der vorgesehenen Route)

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag Fr. 4.–
Quartalsbeitrag Fr. 40.–
Semesterbeitrag Fr. 70.–

Anmeldung

beim Treffpunkt

Mitnehmen

Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und

**Bade-, Duschen-,
Toilettenhilfen**

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

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei ev. Grenzübertritt.

ACHTUNG!

Ende Mai ist **Fahrplanwechsel!**

Bitte im «Schwarzen Brätt» nachsehen, ob Besammlungs- und Abfahrtszeiten noch stimmen.

Montaggruppe

2 1/2 – 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67
Heidi Gunti Telefon 421 03 74
Rita Waech Telefon 281 33 94

29. März *Schaltherhalle SBB*
11.40 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach **Liestal**. Wanderung über die Sichterren – Nuglar – St. Pantaleon nach **Büren/SO**.

26 April *Riehen-Grenze (6er-Tram)*
10.55 Uhr Abfahrt 11.23 Uhr mit Bus ab Stetten bis **Lörrach**. (Haagenerstrasse). Wanderung durchs Grütt-Röttelerschloss – Käferholz nach **Untertillingen** (Einkehr) – **Weilstrasse**. Kosten für Bus: U-Abo + Billett à Fr. 2.– (kann am Billettautomat, z.B. Riehengrenze gelöst werden). Zwischenverpflegung, DM und ID-Karte mitnehmen

24. Mai *Schaltherhalle SBB*
11.15 Uhr Abfahrt 11.29 Uhr nach Sissach und mit Bus bis **Wintersinger-Höhe**. Wanderung über Rickenbacher-Höhe – Staufenhof nach **Maisprach**.

28. Juni *Schaltherhalle SBB*
10.15 Uhr Abfahrt 10.29 Uhr nach Gelterkinden und mit Bus auf die **Salhöhe**. Wanderung durch den Nesselgraben – Schafmatt – **Zeglingen**. Picknick mitnehmen.

Dienstaggruppe 1

1 1/2 – 2 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

*noch bis Ende März

9. März *Bahnhof SBB*
12.00 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach **Liestal**, mit Bus nach **Hersberg**. Wanderung nach **Olsberg**.

23. März *Bahnhof SBB*
12.20 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach **Liestal**, mit Bus nach **Titterten**. Wanderung über **Liedertswil** nach **Oberdorf**.

20. April *Bahnhof SBB*
12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach **Laufen**, mit Postauto nach **Fehren**. Wanderung nach **Brislach**.

18. Mai *Bahnhof SBB*
11.30 Uhr Abfahrt 11.41 Uhr nach **Frick**, mit Postauto nach **Oberdorf**. Wanderung nach **Herznach**. Kleines Picknick mitnehmen.

15. Juni *Bahnhof SBB*
12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach **Lausen**. Wanderung über den **Landschachen** nach **Hölstein**.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterin:

Martha Fischer Telefon 281 23 88

16. März *Schaltherhalle SBB*
12.30 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach **Duggingen**. Wanderung nach **Aesch**.

27. April *Schaltherhalle SBB*
12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach **Gelterkinden**, mit Bus nach **Anwil**. Wanderung nach **Wegenstetten**.

25. Mai *Heuwaage (10er-Tram)*
12.50 Uhr Abfahrt 13.10 Uhr nach **Flüh**, mit Bus nach **Hofstetten**. Wanderung nach **Ettingen**.

22. Juni *Aeschenplatz (10er-Tram)*
12.40 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach **Dornach**, mit Bus nach **Gempen**. Wanderung nach **Büren**.

Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden

Wanderleiter/in:

Zita u. Peter Kuhn Tel. 481 45 66
oder (im Sommer) Tel. 036 53 17 76

10. März *Allschwil (Endstation 6er Tram)*
10.00 Uhr Wanderung nach **Schönenbuch** (Mittag) und via **Neuwiller** zum **Allschwiler Weiher** (Endstation 8er-Tram).

24. März *Dornach (10er-Tram; spätestens 09.45 Uhr ab Aeschenplatz)*

Abfahrt 10.16 Uhr mit Bus nach **Hochwald**. Wanderung nach **Gempen** (Mittag) und hinunter nach **Arlesheim**.

7. April *Schaltherhalle SBB*
09.10 Uhr Abfahrt 09.29 Uhr nach **Gelterkinden/Zeglingen**. Wir wandern Richtung **Wisenberg** nach **Bad Ramsach** (Mittag), dann weiter nach **Rünenberg**.

21. April *Schaltherhalle SBB*
08.30 Uhr Abfahrt 08.51 Uhr nach **Liestal – Waldenburg**, mit dem Postauto nach **Langenbruck**. Wir wandern um den **Berettenkopf** nach **Holderbank** (Mittag), dann zurück nach **Langenbruck**.

5. Mai *Schaltherhalle SBB*
09.25 Uhr Abfahrt 09.41 Uhr nach **Stein**. Wanderung dem **Rhein** entlang über **Mumpf** nach **Wallbach** (Mittag), danach mit dem Postauto nach **Möhlin** und zu Fuss nach **Rheinfelden**.

16.–23. Mai **Ferien** im Hotel «Matt», Bildungs- und Ferienzentrum **Schwarzenberg/LU**. Sonniges Bergdorf auf 850 m ü.M., auf der andern Seite des **Pilatus**.
Auskunft: Tel. 481 45 66

2. Juni *Schaltherhalle SBB*
09.25 Uhr Abfahrt 09.41 Uhr nach **Möhlin**, mit dem Bus nach **Zeiningen**. Wanderung über **Chlei-Sunneberg** nach **Magden** (Mittag) und weiter nach **Rheinfelden**.

16. Juni *Schaltherhalle SBB*
08.55 Uhr Abfahrt 09.14 Uhr nach **Frick – Elfingen**. Wanderung nach **Sulz** (Mittag). Weiter nach **Rheinsulz** ev. bis **Laufenburg**.

Mittwochgruppe 2

2 – 2 1/2 Stunden

WanderleiterInnen:

Lilly u. Willy Klossner Tel. 601 00 74
Liliane Ottenburg Tel. 691 70 69
Juliette Kieffer Tel. 601 68 09

17. März *Schaltherhalle SBB*
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach **Sissach – Wintersingerhöhe**.

- Wanderung über **Nusshof** nach **Magden**.
Leitung: L. und W. Klossner
-
- 31. März** 11.50 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 12.07 Uhr nach Dornach mit Postauto nach **Gempen**.
Wanderung durch Feld und Wald nach **Büren**.
Leitung: L. Ottenburg und J. Kieffer
-
- 14. April** 12.10 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen/**Nenzlingen**.
Wanderung über Glöggli-felsen – **Ruine Pfeffingen** – nach **Aesch**.
Leitung: L. und W. Klossner
-
- 28 April** 10.20 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 10.40 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto nach **Himmelried**.
Wanderung nach **Duggingen**. Picknick mitnehmen.
Leitung: L. Ottenburg und J. Kieffer
-
- 12. Mai** 13.15 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden/**Rünenberg**.
Wanderung über Berg – **Thürnerfluh** nach **Böckten**.
Leitung: L. und W. Klossner
-
- 26. Mai** 11.50 Uhr *Tramhaltestelle Theater*
Abfahrt 12.11 Uhr nach **Leymen**. Abwechslungsreiche Rundwanderung über Tannwald zurück nach **Leymen**.
Leitung: L. Ottenburg und J. Kieffer
-
- 16. Juni** 10.00 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Saalhöhe**.
Wanderung über Nesselgraben – **Schafmatt** nach **Zeglingen**. Zwischenverpfle-
- gung nach Bedarf aus eigenem Rucksack
Leitung: L. und W. Klossner
-
- 30. Juni** 12.00 Uhr *St. Jakob (14er-Tram)*
Wir wandern der Birs entlang nach **Aesch**.
Unterwegs hat es Picknickplätze, wo wir verweilen können.
Leitung: L. Ottenburg und J. Kieffer
-
- Donnerstagsgruppe**
4 – 5 Stunden
Wanderleiterin:
Margrit Burgener Tel. 601 19 54
und weitere LeiterInnen
-
- 18. März** 09.40 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 09.51 Uhr nach **Oberdorf**. Wanderung **Dottlenberg** – **Titterten** (Restaurant) – **Bubendorf**.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin
-
- 25. März** 08.10 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 08.29 Uhr nach **Sommerau**.
Wanderung nach **Rünenberg** (Restaurant) – **Thürnerflue** – **Gelterkinden**.
Leitung: M. Burgener
-
- 1. April** 09.30 Uhr *Weilerstrasse (6er-Tram)*
Wanderung nach **Tüllingen** – **Röttelerschloss** (Einkehrmöglichkeit); der Wiese entlang ev. bis **Eglisee**.
Leitung: K. Oes und A. Dill
-
- 15. April** 09.00 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 09.23 Uhr nach **Bärschwil**. Wanderung nach **Rettemberg Naturfreunde-haus Mettenberg** (Suppe, Kartoffelsalat und Jurawurst), dann weiter nach **Delsberg**.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin
-
- 22. April** 09.15 Uhr *Aesch (Endstation 11er)*
Wanderung nach **Bergmaten** (Restaurant oder Picknick) – **Hofstetten-Köpfl** – **Flüh**.
Leitung: M. Burgener
-
- 29. April** 08.45 Uhr *Badischer Bahnhof*
Abfahrt 09.00 Uhr nach **Kandern**.
Wanderung **Schloss Bürglen** (Picknick oder Restaurant) – **Kandern**.
Leitung: H. Dürrenberger
-
- 6. Mai** 09.10 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 09.23 Uhr nach **Laufen**. Wanderung nach **Huggerwald** (Restaurant) – **Soyhière**.
Leitung: A. Dill und K. Oes
-
- 13. Mai** 07.20 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 07.41 Uhr nach **Otelfingen**.
Wanderung nach **Regensberg** – **Hochwacht (Lägern)** – **Baden** (ca. 5Std.). Picknick; oder Restaurant.
Bei schlechtem Wetter ev. Änderung der Tour.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin
-
- 27. Mai** 08.00 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 08.14 Uhr nach **Remigen**.
Wanderung nach **Bürensteig** – **Laubberg** – **Wil** – **Schwaderloch**. (Picknick; nur bei schlechtem Wetter Restaurant).
Leitung: M. Burgener
-
- 3. Juni** 08.10 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 08.29 Uhr nach **Gelterkinden**. Wanderung nach **Hellikon** – **Mumpf**.
Rucksackverpflegung.
Leitung: A. Dill und K. Oes



Wenn weder Operation noch Brille genügend helfen, gibt es immer noch vergrößernde Hilfsmittel um besser und mehr zu sehen: spezielle Lupen, Lupenbrillen und Lesegeräte.

Beratung durch den Fachmann und spezialisierten dipl. Augenoptiker

Ramstein Optik

Sattelgasse 4

4001 Basel

Telefon 061 - 261 58 88

SENIORENSPORT

10. Juni
08.15 Uhr
Schaltherhalle SBB
Abfahrt 08.41 Uhr nach **Frick**. Wanderung nach Oberfrick – **Ruine Homberg** – Thierstein – Schupfart – **Frick** (4 1/2 Std.).
Rucksackverpflegung.
Leitung: M. Lüdin und T. Fingerlin

17. Juni
07.30 Uhr
Schaltherhalle SBB
Abfahrt 07.40 Uhr nach Zwingen – **Passwangtunnel**. Wanderung: Hohe Winde – **Erschwil**. Picknick.
Leitung: H. Dürrenberger

24. Juni
07.00 Uhr
Schaltherhalle SBB
Abfahrt 07.23 Uhr nach St. Imier und auf den **Mont Soleil** (Billet mit U-Abo Laufen – St. Imier retour ab Tavannes).
Wanderung: Mont Crosin – Le Jean – **Brenin** (Aussenstation von Le Roselet) – **Tavannes**. Picknick
Leitung: M. Burgener

Freitaggruppe 1

2 Stunden

Wanderleiterin:

Annemarie Zurflüh Telefon 312 09 15

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

30. April
13.15 Uhr
Schaltherhalle SBB
Abfahrt 13.29 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Arisdorf**. Wanderung: Chrüz – Egghof – **Olsberg**.

28. Mai
12.15 Uhr
Schaltherhalle SBB
Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto nach **Kienberg**.
Wanderung: Altenberg – **Wölflinswil**.

25. Juni
12.10 Uhr
Aeschenplatz (70er-Bus)
Abfahrt 12.18 Uhr nach **Titterten**. Wanderung: Liedertswil (Tschoppenhof) – **Oberdorf**.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Telefon 61 56 94
Trudy Kaufmann Telefon 321 67 47

12. März
12.40 Uhr
Schaltherhalle SBB
Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Nuglar-Post**.
Wanderung auf einem «Schlichweg» nach **Sichtern** (wo wir uns aufwärmen) und dann weiter nach **Liestal**.

26. März
13.10 Uhr
Bettingerstrasse (6er-Tram)
Abfahrt 13.17 Uhr nach Bettingen – **Chrischona**.
Kurzwanderung nach **Inzlingen** (ID-Karte und DM nicht vergessen).

2. April
12.45 Uhr
Aeschenplatz (11er-Tram)
Abfahrt 12.52 Uhr nach Station «**Heiligholz**».
Wanderung: Schluchtstrasse zum Fusse des Bruderholz, weiter bis zum Soitzenhegli – Allmend – Froloo – **Therwil**.

16. April
12.40 Uhr
Schaltherhalle SBB
Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal – Station Lampenberg, mit Postauto nach **Lampenberg-Dorf**.
Wanderung nach Obetsmatt – **Niederdorf**.

7. Mai
13.20 Uhr
Schaltherhalle SBB
Abfahrt 13.40 Uhr nach Grellingen, mit Postauto nach **Nunningen**.
Wanderung nach Oberkirch – um den Chilchberg herum – nach **Zullwil**.

21. Mai
13.10 Uhr
Schaltherhalle SBB
Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto bis **Buuseregg**. Wanderung Baregg – Farnsburg – Tannliacker – **Ormalingen**.

4. Juni
12.30 Uhr
Aeschenplatz (10er-Tram)
Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit Postauto nach **Gempen**. Wanderung: Stollenhäusern – Schön matt – Ermitage – **Arlesheim** (in der Mitte der Wanderung Zvieri)

18. Juni
12.35 Uhr
Schaltherhalle SBB
Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Seltisberg**.
Wanderung nach **Ziefen**.

Sonntagsgruppe

ca. 2–2 1/2 Stunden

Diverse LeiterInnen

14. März
12.40 Uhr
Badischer Bahnhof (Bus-haltestelle)
Abfahrt 12.50 Uhr nach **Wollbach**.
Wanderung nach **Fischingen** (Pass und DM mitnehmen!).
Leitung: R. Müry

18. April
11.20 Uhr
Heuwaage (10er-Tram)
Abfahrt 11.29 Uhr nach Flüh, mit dem Bus bis **Challhöhe**.
Wanderung durch den **Unzengraben**. – Schachleite nach **Laufen**.
Leitung: R. Waech

23. Mai
12.30 Uhr
Bahnhof SBB
Abfahrt 12.40 Uhr nach Grellingen, mit Postauto nach **Nunningen**.
Wanderung über Dietel nach **Bretzwil**.
Leitung: L. Keller

20. Juni
10.00 Uhr
Bahnhof SBB
Abfahrt 10.14 Uhr nach **Koblentz** (zusätzlich zum U-Abo Schwaderloch – Koblenz lösen).
Wanderung über den Achenberg nach **Zurzach**.
Picknick bei der St. Loreto-Kapelle (auch Einkehrmöglichkeit).
Leitung: R. Müry

Plus seriös
sauber
schnell

Druckerei J. Plüss AG
Gempenstrasse 40
4143 Dornach 2
Telefon 061 701 20 90
Telefax 061 701 20 29