

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Band:** - (1993-1994)  
**Heft:** 2  
  
**Rubrik:** Seniorensport

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Senioren-sport



alter+sport

### Unfallversicherung

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

### 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

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

#### Rhyпарк 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

Betagtzentrum 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 09.30 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



## Krankmobilmagazin 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, verliert.

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



# SENIORENSPORT

## 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)

## Kleinbasel/Riehen/Bettingen

### Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79  
Donnerstag 09.00 h (gemischte Gruppe)

### Diakonissen-Schwesternhaus

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:** ProSenectute, Tel. 272 3071

## Grossbasel

**Dalbehof** Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr (besetzt)  
10.15 Uhr (besetzt)

Dienstag 09.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 Uhr (besetzt)

### Weiherweg 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)

### Waisenhaus

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. Juli-15. September 1993

**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 Organisations-  
beitrag Fr. 4.- pro Kur)

**Anmeldung** beim Treffpunkt

## Volkstanzen

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

**Anmeldung** In der Kursstunde

**Geh-, Steh-,  
Umsetzhilfen**

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke  
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus  
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02



# SENIORENSPORT

## Grossbasel

### Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr

### Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr

### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24  
Montag, 14.30 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, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

### Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.30 Uhr

## 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

## 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

## 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 Bächli-  
acker, Frenkendorf

**Kosten** Saisonabonnement:  
Winter ca. Fr. 210.–  
(Oktober–April)  
Sommer ca. Fr. 155.–  
(April–September)

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

## 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 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.

**Kleidung** Bequeme Schuhe und Klei-  
dung, 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, be-  
queme Kleidung (z.B. Train-  
ingsanzug), 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 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.

## 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

**Bade-, Duschen-,  
Toilettenhilfen**

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

**sanitätshaus  
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02



# SENIORENSPORT

36 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.

**3. Juni** *Donnerstag*  
13.30 Uhr Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte).  
**Weil** – Binzen – **Hammerstein** – Holzen – Egringen – **Lange Erlen** (ca. 40 km)  
*Tourenleiter:*  
Willy Garzetta

**14. Juni** *Montag, ganztags*  
09.00 Uhr 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** *Donnerstag, ganztags*  
09.00 Uhr Dorenbachcenter  
**Binningen**.  
Oberwil – Biel-Benken –

Leymen (Znünihalt) – Rodersdorf – Bettlach – **Cäsarhof** (Mittagessen) – Folgensbourg – Hellfrantz-kirch – Bartenheim – Rosenau – **Hünigen/Sandoz** (ca. 60 km)

*Tourenleiter:*  
Jean-Pierre Périsset

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

**15. Juli** *Donnerstag, ganztags*  
09.00 Uhr Birsfelden (Tramendstation Hard) – Augst – Rheinfelden: Rest. Feldschl. (Znünihalt) – 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

**26. Juli** *Montag*  
13.30 Uhr Birsfelden (Tramendstation Hard) – Schweizerhalle – Augst – **Talhus** – Bubendorf – Liestal – Pratteln – Gartenbad St. Jakob (35 km)  
*Tourenleiter:*  
Jean-Pierre Périsset

**5. August** *Donnerstag, ganztags*  
08.20 Uhr Schalterhalle SBB (**Veloaufgabe**), U-Abo oder einfaches Billett nach Laufen lösen. **Velofahrer ab Basel** nach Laufen: Besammlung 07.30 Uhr beim Gartenbad St. Jakob  
*(Tourenleiter: Gottfried Egloff).*  
**Ab Bahnhof Laufen:** Klein-

lützel (Znüni) – **Kiffis** (Mittagessen Rest. Chevalblanc) Wolschwiller – Leymen – Therwil – Binningen (40 km ab Laufen)

*Tourenleiter:*  
Jean-Pierre Périsset

**16. August** *Montag*  
13.30 Uhr Hüniger Zoll (Sandoz) – Märkt – Egringen – **Fischingen**: Rest. Tanne – Eimeldingen – Friedlingen – Kleinhünigen (32 km)  
*Tourenleiter:* Walter Oes

**26. August** *Donnerstag, ganztags*  
08.30 Uhr Hüniger Zoll (Sandoz) – Kembs – Ottmarsheim – Chalampe – **Neuenburg**: Rest. Krone (Mittagessen) – Bad Bellingen – Efringen – Kleinhünigen (ca. 65 km)  
*Tourenleiter:* Walter Oes

**6. September** *Montag, ganztags*  
09.00 Uhr Hüniger Zoll (Sandoz) – Palmrainbrücke – Efringen – Kleinkems (Znüni) – **Schliengen**: Gasthaus Holzschopf (Mittagessen) – Liel – Riedlingen – Egringen – Fischingen – Lange Erlen (60 km)  
*Tourenleiter:*  
Jean-Pierre Périsset

**16. September** *Donnerstag*  
13.30 Uhr Hegenheimerstr./Alter Zoll – Hegenheim – Hagenthal-Bas – **Rest. Studerhof** – Folgensbourg – Häsingen – Allschwil: Rest. Elsässerhof (ca. 30 km)  
*Tourenleiter:*  
Gottfried Egloff

**27. September** *Montag*  
13.30 Uhr Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) – Weil – Haltingen – Binzen – **Schallbach** – Lange Erlen (30 km)  
*Tourenleiter:*  
Gottfried Egloff

**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



## 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

### WICHTIGE MITTEILUNG

Das «Schwarze Brätt» im Baslerstab erscheint nicht während den Sommerschulferien! Änderungen der Abfahrtszeiten infolge Fahrplanwechsel sind möglich.

Bitte schauen Sie im Kursbuch nach oder fragen Sie Ihre/Ihren Wanderleiter/in.

Die diesjährige Sternwanderung findet am Montag, 30. August statt und führt uns auf den Bienenberg. 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 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 (wenn nichts anderes vermerkt ist)

### Mitnehmen

Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei ev. Grenzübertritt.

### 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

**28. Juni**

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

**26. Juli**

**08.00 Uhr** *Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 08.23 Uhr Delémont/St. Ursanne und mit Bus bis **Soubey**. Wanderung dem Doubs entlang bis **Goumois**. Ankunft in Basel um 18.36 Uhr, Kosten: ca. Fr. 20.- (mit U-Abo und 1/2-Preis-Abo). Picknick mitnehmen (auch Einkehrmöglichkeit).

**Anmeldung** betr. Kollektivbillett bis spätestens Mittwoch, 21. Juli an Rita Waech.

**30. August**

**08.35 Uhr** *Sternwanderung Aeschenplatz (10er-Tram)*  
Abfahrt 08.45 Uhr nach Dornach, mit Bus bis **Gempen** Wanderung über Schauenburg Bad zum **Bienenberg**.

**27. September**

**12.10 Uhr** *Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Bus bis **Meltingerbrücke**. Wanderung durchs Chaltbrunnental nach **Grellingen**.

### Dienstaggruppe 1

1 1/2 - 2 1/2 Stunden

Wanderleiterin:

Lies Keller Telefon 312 70 10

**15. Juni**

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

**5. Juli**

**12.30 Uhr** *Badischer Bahnhof*  
Abfahrt 12.51 Uhr nach **Maulburg**. Wanderung auf die **Hohe Flum**.

**10. August**

**10.05 Uhr** *Bahnhof SBB*  
Abfahrt 10.14 Uhr nach Frick, mit Postauto nach **Elfingen**. Wanderung durch Rebberge und Wald zur Hütte (Picknick) und weiter nach **Sulz**.

**30. August**

**Montag** *Sternwanderung Aeschenplatz*  
Abfahrt 8.48 Uhr mit Reigoldswilerbus nach **Liestal**. Wanderung durchs Röserental auf den **Bienenberg**.

**14. September**

**12.40 Uhr** *Bahnhof SBB*  
Abfahrt 12.51 Uhr nach **Liestal**, mit Postauto nach **Lupsigen**. Wanderung über den Holzerberg nach **Seewen**.

### Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterin:

Martha Fischer Telefon 281 23 88

**22. Juni**

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

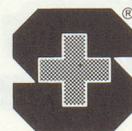
**20. Juli**

**11.30 Uhr** *Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 11.40 Uhr nach **Liesberg**. Wanderung der Birs nach aufwärts Richtung **Soyhières**. Kleines Picknick mitnehmen.

**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

**3. August** *Schaltherhalle SBB*  
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Bus zur **Wintersingerhöhe**. Wanderung dem Chienberg entlang nach **Wintersingen**

**30. August** **Sternwanderung**  
**Montag** Gemütliche Wanderung von Frenkendorf zum **Bienenberg**. Auskunft über genaue Abfahrtszeiten erhalten Sie direkt von Frau Fischer.

**21. September** *Schaltherhalle SBB*  
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus nach **Magden**. Wanderung nach **Rheinfelden**.

## Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden

*Wanderleiterin:*

Zita u. Peter Kuhn Tel. 481 45 66  
wenn keine Antwort Tel. 036 53 17 76

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

**14. Juli** *Schaltherhalle SBB*  
08.15 Uhr Abfahrt 08.29 Uhr bis Gelterkinden, mit dem Postauto bis **Salhöhe**. Wanderung übers Bänggerjoch zur Staffelegg (Mittagessen). Mit dem Postauto schöne Fahrt nach **Laufenburg** und mit der Bahn nach Basel.

**11. August** *Schaltherhalle Badischer Bahnhof*. Abfahrt 10.16 Uhr nach Waldshut und mit dem Bus nach **Höchenschwand** (Mittagessen). Weiter nach **St. Blasien** (Besichtigung des Doms oder Kaffee/Kuchen-Halt). Anschliessend über **Todtmoos** nach Brenet und mit der Bad. Bahn zurück nach Basel. Pass und DM mitnehmen. **Anmeldung** wegen Kollektivbillett erforderlich **am 8./9. August**: Tel. 481 45 66

**30. August** **Sternwanderung**  
**Montag** *Aeschenplatz (10er-Tram)*  
08.40 Uhr Abfahrt 08.45 Uhr nach Dornach, mit dem Bus (Abfahrt 09.16 Uhr) nach **Gempen**. Wanderung zum **Bienenberg**.

**15. September** *Schaltherhalle SBB*  
10.25 Uhr Abfahrt 10.40 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto über Bretzwil nach Reigoldswil und der Gondelbahn zur **Wasserfalle** (Mittagessen). Wanderung nach Dürrenberg, mit dem Postauto nach **Waldenburg** (Tourenänderung vorbehalten)

## 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

**16. Juni** *Schaltherhalle SBB*  
10.00 Uhr Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Saalhöhe**. Wanderung über Nesselgraben – **Schafmatt** nach Zeglingen. Zwischenverpflegung nach Bedarf aus eigenem Rucksack  
Leitung: L. und W. Klossner

**30. Juni** *St. Jakob (14er-Tram)*  
12.00 Uhr Wir wandern der Birs entlang nach **Aesch**. Unterwegs hat es Picknickplätze, wo wir verweilen können.  
Leitung: L. Ottenburg und J. Kieffer

**14. Juli** *Badischer Bahnhof Basel (Eingang)*.  
09.35 Uhr Abfahrt 09.51 Uhr nach Steinen, Extrabus nach **Endenburg**. Schwarzwaldwanderung nach **Lehnacker** (2 1/2 – 3 Std) Picknick aus eigenem Rucksack. ID-Karte und DM mitnehmen.  
Fahrkosten: Fr. 14.–/16.– (je nach Teilnehmerzahl). **Anmeldung bis 10. Juli an**: L. u. W. Klossner, Tel. 601 00 74

**28. Juli** *Tramhaltestelle Theater*  
09.30 Uhr Abfahrt 09.45 Uhr nach

**Rodersdorf**. Erlebnisreiche Wanderung ins Elsass; über St. Brice «St. Britzgi» – Heiligenbrunn nach **Leymen** (3 Std.) Picknick und Trinken (keine Einkehrmöglichkeit) sowie Sitzunterlage (Tuch, Plastik) mitnehmen.  
Leitung: L. Ottenburg u. J. Kieffer

**11. August** *Schaltherhalle SBB*  
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Laufenburg/**Sulz**. Wanderung über Sulzberg – Ebni nach **Laufenburg**.  
Leitung: L. u. W. Klossner

**25. August** *Aeschenplatz (10er-Tram)*  
09.10 Uhr Abfahrt 09.25 Uhr nach Dornach, mit dem Postauto (Abfahrt 10.00 Uhr) nach **Gempen**. Wanderung nach...? Pro Person Fr. 2.– und Picknick mitnehmen. Es besteht die Möglichkeit zu grillieren.  
Leitung: L. Ottenburg u. J. Kieffer

**30. August** **Sternwanderung**  
**Montag** Wanderung auf den **Bienenberg**. Wir schliessen uns einer anderen Gruppe an.

**15. September** *Aeschenplatz (10er-Tram)*  
11.45 Uhr Abfahrt nach Dornach, mit Postauto (Abfahrt 12.20 Uhr) nach **Hochwald**. Wanderung nach **Münchenstein**.  
Leitung: L. Ottenburg u. J. Kieffer

**29. September** *Schaltherhalle SBB*  
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfelden/**Zuzgen**. Wanderung über Hardhöf – Schlegel nach **Buus**.  
Leitung: L. u. W. Klossner

## Donnerstaggruppe

4 – 5 Stunden

*Wanderleiterin:*

Margrit Burgener Tel. 601 19 54  
und weitere LeiterInnen

**10. Juni** *Schaltherhalle SBB*  
08.15 Uhr Abfahrt 08.41 Uhr nach **Frick**. Wanderung nach



Oberfrick-Ruine Homberg  
- Thierstein - Schupfart -  
**Frick** (4 1/2 Std.).  
Rucksackverpflegung.  
Leitung: M.Lüdi/T.Fingerlin

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

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

**1. Juli**  
08.10 Uhr *Bahnhof SBB*  
Abfahrt 08.23 Uhr nach  
**Laufen**. Wanderung nach  
Stürmenchopf - Ruine  
Neuenstein - Thierstein -  
**Fehren**. Rucksackverpfle-  
gung  
Leitung: M. Burgener

**8. Juli**  
08.10 Uhr *Bahnhof SBB*  
Abfahrt 08.29 Uhr nach  
**Gelterkinden**. Wanderung  
nach Zeglingen - Bad Lo-  
storf - **Olten**. Rucksackver-  
pflegung.  
Leitung: A.Dill/K. Oes

**15. Juli**  
06.45 Uhr *Heumattstrasse*  
Abfahrt 07.00 Uhr mit Car  
nach **Engelberg**, mit der  
Luftseilbahn auf die  
**Fürenalp**. Höhenwande-  
rung ohne wesentliche  
Steigungen. Abstieg ins  
Engelbergertal - **Engel-  
berg**. Die Tour kann nach  
3 Std. abgebrochen wer-

den; auch Rückkehr mit  
der Seilbahn ist möglich.  
Rucksackverpflegung.  
Leitung: M.Lüdi/T.Fingerlin  
**Anmeldung unbedingt er-  
forderlich** bis 10. Juli. Bei  
ungenügender Beteiligung  
ev. mit Bahn. Bei schlech-  
tem Wetter Verschiebung  
der Tour.  
Auskunft über Durch-  
führung ab Mittwoch,  
12.00 Uhr über Tel. 180  
oder Tel. 44 66 40 sowie  
311 81 91.

**22. Juli**  
08.10 Uhr *Bahnhof SBB*  
Abfahrt 08.29 Uhr nach  
**Langenbruck**. Wanderung  
Gwidem - Fasiswald -  
Rumpel - **Trimbach**. Ruck-  
sackverpflegung.  
Leitung: H. Breil

**29. Juli**  
07.30 Uhr *Heumattstrasse*  
Abfahrt 07.45 Uhr mit  
Achermann-Car ins Sim-  
mental Wanderung auf  
dem neuen Simmental-  
ler-Hausweg an schönen,  
alten Häusern vorbei. Von  
Wimmis über Oey - Diem-  
tigen - Erlenbach bis ca.  
Ringoldingen (Rucksack-  
oder Restaurantverpfle-  
gung)  
Leitung: H. Krähenbühl  
**Anmeldung bis 26. Juli** an:  
Heini Krähenbühl,  
Tel. 422 07 11

**5. August**  
07.40 Uhr *Schalterhalle SBB*  
Abfahrt 07.51 Uhr nach  
**Langenbruck**. Wanderung  
über Tiefmatt - Roggen-  
fluh nach **Balsthal**. Ruck-  
sackverpflegung.  
Leitung: A. Dill/K.Oes

**12. August**  
07.30 Uhr *Schalterhalle SBB*  
Abfahrt 07.40 Uhr nach

Laufen - **Grindel**.  
Wanderung Fringeli -  
**Liesberg**.  
Rucksackverpflegung.  
Leitung: H. Dürrenberger

**19. August**  
08.20 Uhr *Bahnhof SBB*  
Abfahrt 08.41 Uhr nach  
**Brugg**.  
Wanderung Klingnauer -  
Stausee - **Koblentz**.  
Rucksackverpflegung; bei  
schlechtem Wetter Ein-  
kehrmöglichkeit.  
U-Abo und Halb-Tax-Abo  
mitnehmen.  
Leitung: M.Lüdi/T.Fingerlin

**26. August**  
07.00 Uhr *Schalterhalle SBB*  
Abfahrt 07.23 Uhr nach  
**Maggingen**. Wanderung  
Mont Sujet - La Neuville  
und mit dem Schiff nach  
**Biel**.  
Rucksackverpflegung.  
Leitung: M. Burgener  
Bei schlechtem Wetter gibt  
Tel. 261 32 16 am 25.8. ab  
14.00 Uhr Ersatzwande-  
rung bekannt.

**30. August**  
Montag  
09.00 Uhr *Sternwanderung Dornach*  
Mit PTT-Bus nach **Hoch-  
wald**. Wanderung Chälen  
- Gempen - Riffengraben  
- Roserental - **Bienenberg**  
(Verpflegung im Restau-  
rant). Rückweg nach Prat-  
teln.  
Leitung: H. Dürrenberger

**9. September**  
08.30 Uhr *Schalterhalle SBB*  
Abfahrt 08.40 Uhr nach  
**Nunningen**.  
Wanderung Ruine Gilgen-  
berg - Meltingerberg -  
Chäsel - Fehren - Chalt-  
brunnental - **Grellingen**  
(Rucksackverpflegung)  
Leitung: H. Breil



**W**enn 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**

Sattलगasse 4

4001 Basel

Telefon 061 - 261 58 88



# SENIORENSPORT

## 16. September Riehen–Grenze

08.20 Uhr Abfahrt 08.30 Uhr mit Bus bis Fachklinik. Wanderung über den Bad. Blauen nach **Kandern**. (Rucksackverpflegung). DM und ID-Karte nicht vergessen. Leitung: H. Dürrenberger Bei schlechtem Wetter gibt Tel. 261 32 16 am 15.9. ab 14.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

## 23. September Schaltherhalle SBB

07.50 Uhr Abfahrt 08.14 Uhr nach **Eglisau**. Wanderung Rüdlingen – **Buchberg** (Rucksackverpflegung; bei schlechtem Wetter Einkehrmöglichkeit). Leitung: M.Lüdi T.Fingerlin

## 30. September Schaltherhalle SBB

08.00 Uhr Abfahrt 08.23 Uhr nach Moutier – **Gänsbrunnen**. Wanderung Balmberg – Schmiedenmatt – Eisenhammer (PTT-Station). Rucksackverpflegung. Leitung: M. Burgener Bei schlechtem Wetter gibt Tel. 261 32 16 am 29.9. ab 14.00 Uhr Ersatzwanderung bekannt.

## Freitaggruppe 1

2 Stunden

Wanderleiterin:

Annemarie Zurflüh Telefon 312 09 15

## 25. Juni Aeschenplatz (70er-Bus)

12.10 Uhr Abfahrt 12.18 Uhr nach **Titterten**. Wanderung: Liedertswil (Tschoppenhof) – **Oberdorf**.

## 23. Juli Morgenwanderung!

09.00 Uhr **Schaltherhalle SBB**. Abfahrt 09.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Meltingen**. Wanderung Meltingerbrücke – Mülimatt – dem Ibach entlang – Baumgarten – **Waldegg**. Kleines Mittagessen.

## 13. August Schaltherhalle SBB

12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Postauto bis **Nusshof**. Wanderung Höchi – Grimstelücke – Schwarzwald – **Hersberg**.

## 30. August Sternwanderung

**Montag** Wanderung auf den **Bienenberg**. Wir schliessen uns einer anderen Gruppe an.

## 24. September Schaltherhalle SBB

12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Blauen**. Wanderung Chleiblaugen – Bodenried – Chlus – **Blauen**.

## Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Telefon 61 56 94

Trudy Kaufmann Telefon 321 67 47

## 18. Juni Schaltherhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Seltisberg**. Wanderung nach **Ziefen**.

## 2. Juli Schaltherhalle SBB

13.30 Uhr Abfahrt 13.40 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto nach **Roderis**. Wanderung über Ibach zur Meltingerbrücke und weiter nach **Meltingen**.

## 16. Juli Aeschenplatz (10er-Tram)

12.25 Uhr Abfahrt 12.35 Uhr nach Dornach, mit dem Postauto nach **Gempen**. Wanderung über Eichenberg zum «Beggehuus» (Zvierihalt). Dann noch ca. 20 Min. zu Fuss nach **Hochwald**.

## 30. Juli Aeschenplatz (70er-Bus)

12.05 Uhr Abfahrt 12.18 Uhr nach Reigoldswil, mit der Gondelbahn auf die **Wasserfalle**. Wanderung nach **Reigoldswil** (Waldlehrpfad).

## 27. August Schaltherhalle SBB

13.30 Uhr Abfahrt 13.40 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto nach **Roderis**. Wanderung nach **Breitenbach**.

## 3. September Schaltherhalle SBB

12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto nach **Kilchberg**. Wanderung nach **Rünenberg**.

## 17. September Schaltherhalle SBB

12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto zur **Waldegg**. Wanderung über Staufenhof nach **Wintersingen**.

## Sonntagsgruppe

ca. 2–2 1/2 Stunden

Diverse LeiterInnen

## 13. Juni Bahnhof SBB

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

## 18. Juli Tramhaltestelle Theater

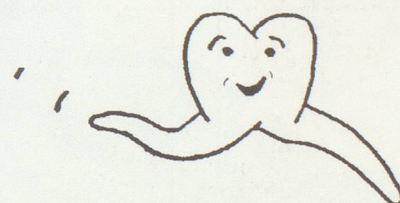
13.00 Uhr Abfahrt 13.10 Uhr nach **Ettlingen**. Wanderung über Gemeinwald nach **Aesch** (2 Std.). Leitung: L. u. W. Klossner

## 15. August Schaltherhalle SBB

12.20 Uhr Abfahrt 12.41 Uhr nach Frick, mit Bus bis **Benkerjoch**. Wanderung über Stockmatt – Rosegg Hof nach **Wölflinswil** (ca. 2 1/2 Std.) Leitung: R. Waech

## 26. September Bahnhof SBB

11.10 Uhr Abfahrt 11.23 Uhr nach Laufen, mit dem Bus nach **Bärschwil**. Wanderung über Jägerhütte (kleines Picknick) nach **Liesberg**. Leitung: L. Keller



**FACHM. ZAHNPROTHESEN  
REINIGUNGS- & REPARATURSERVICE**  
auch Samstag und Sonntag-Dienst

**Herrn Semeraro  
Lilienstrasse 31  
4123 Allschwil Telefon 482 02 33**