

Seniorenport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(1995-1996)**

Heft 2

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.

Französisch

Montag

Zeit 8.10–9.00 Uhr
Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung Jacqueline Weissenberger
Stufe Mittelstufe

Zeit 10.30–11.20 Uhr
Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung Jacqueline Weissenberger
Stufe Konversation

Italienisch

Dienstag

Zeit 15.00–15.50 Uhr
Ort Brüglingerstrasse 113
Leitung Corinne Maiocchi
Stufe AnfängerInnen

Donnerstag

Zeit 14.00–14.50 Uhr
Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung Evelyne Alvarado
Stufe leichtere Mittelstufe

Zeit 15.00–15.50 Uhr
Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Kursraum, Bruderholzstr. 104
Leitung Evelyne Alvarado
Stufe leichtere Mittelstufe

Spanisch

Donnerstag

Zeit 9.00–9.50 Uhr
Ort Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b
Leitung Rosa Streuli-Rodriguez
Stufe AnfängerInnen

Zeit 10.00–10.50 Uhr
Ort Seniorentreffpunkt Kaserne, Klybeckstrasse 1b
Leitung Rosa Streuli-Rodriguez
Stufe Mittelstufe

Zeit 10.10–11.00 Uhr
Ort Alterssiedlung, Bachofenstrasse 1
Leitung Saúl Cáceres
Stufe Oberstufe/Konversation

Italienisch lernen mit Bewegung

Ein besonderer Italienischkurs, wo nichts zu kurz kommt, weder Kopf noch Herz; weder Arme noch Beine. Ein Italienischkurs, den man in den Gelenken spürt!

Kursbeginn 19.10.95 (20x)
Ort Brüglingerstrasse 113

Zeit Donnerstag, 8.45–10.00 Uhr
Leitung Monique Mattarelli
Kosten Fr. 155.–

Weitere Spezialangebote

Club de Conversation française, English Conversation Club, Latein, Keep fit class, «Bewegtes Italienischlernen». Nähere Informationen: Telefon 272 30 71, 8.00–11.30 Uhr.

Information und Anmeldung für alle Kurse:
Montag – Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr
am Luftgässlein 3 oder über
Telefon 272 30 71

Senioren sport



alter+sport

Unfallversicherung

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

Achtung Sommerferien

Vom 3. Juli bis 11. August sind Schul-Sommerferien. Verschiedene Turn-, Schwimm- und Volkstanzlokale sind deshalb geschlossen.

Auskunft: Pro Senectute, Telefon 272 30 71
Dafür finden Sie im speziellen **Sommerprogramm** in diesem **Akzént** ein Ersatzprogramm. Nachschauen lohnt sich!

Gym 60-Turnen

Für rüstige und sportlich geübte Seniorinnen und Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Anmeldung nicht erforderlich



Quartals-Abonnement Fr. 43.–
Halbjahres-Abonnement Fr. 75.–

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45
Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Dauidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag 09.00, 10.00 Uhr

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag 16.45 Uhr (Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 Uhr

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120
Turnhalle Ost: Montag 16.40 Uhr
Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr

Providentiasaal Heiligegeist

Laufenstrasse 46
Freitag 14.30 Uhr (Männer)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Donnerstag 09.00 Uhr und 10.00 Uhr

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66
Montag 14.15 Uhr

Bettingen Schulhaus-Turnhalle

Mittwoch 14.30 Uhr

Seniorenturnen

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Anmeldung nicht erforderlich

Quartals-Abonnement Fr. 43.–
Halbjahres-Abonnement Fr. 75.–

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 14.30 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7
Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen)
Groupe de langue française
Lundi 9.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Mittwoch 09.00 Uhr

SENIORENSPORT

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 (Männer), 14.30 Uhr

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57
Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 15.00 Uhr

Radsporthalle

Luzerneriringbrücke
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 14.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 09.45 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

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

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 09.30 Uhr, 15.00 Uhr
Dienstag 09.30 Uhr (Männer)

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch 14.15 Uhr
Donnerstag 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88
Montag 16.00 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41
Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

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 14.30 Uhr

Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Anmeldung nicht erforderlich



Halbjahres-Abonnement:

Januar – Juni 1995	Fr. 115.–	(23 Wochen)
Juli – Dezember 1995	Fr. 85.–	(17 Wochen)
Einzeltritt	Fr. 8.–	

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17
Montag 09.30 Uhr (besetzt)
10.15 Uhr (besetzt)
Dienstag 09.00 Uhr (besetzt)
09.45 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



MIT GARANTIE DAS BESTE.

Ihr Fachgeschäft
für Teppiche,
Bodenbeläge aus
Kunststoff,
Holz, Linol und
Tapeten.



Hepp AG

Feldbergstrasse 80
4057 Basel
Tel. 061 691 05 00
Fax 061 691 05 08

SENIORENSPORT

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, 09.15 Uhr 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 2m)

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. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

Daten	Dienstag, 4. Juli – 12. September
Abfahrtszeiten	08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring 08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)
Kosten	pro Mal: Fr. 11.– Eintritt und Fr. 10.00 Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)
Anmeldung	nicht erforderlich

Volkstanzen

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



Quartals-Abonnement Fr. 43.– Halbjahres-Abonnement Fr. 75.–

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 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

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.

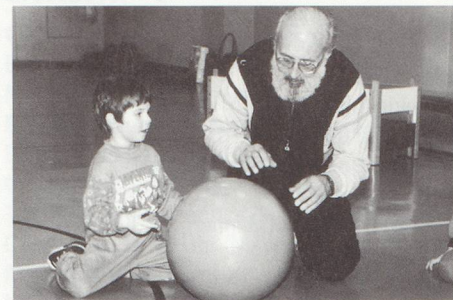
Daten	Mittwoch, 16. August – 27. September (7x)
Zeit	14.30–15.30 Uhr
Ort	Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaak Iselin-Schulhaus)
Leitung	Hilda Jauslin
Kosten	Fr. 35.–
Anmeldung	erforderlich

Grosseltern-/Kind-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?

Tag	Mittwoch
Zeit	16.00–17.00 Uhr
Ort	Isaak Iselin-Schulhaus Hagentalerstrasse 46/Ecke Strassburgerallee (Obere Turnhalle)

Leitung	Dorothee Siefert
Kosten	Fr. 70.–
Anmeldung	nicht erforderlich



Neues Angebot «Walken»

Genauere Beschreibung siehe Seite 25

Atemkurse

Eine gute Atemfunktion fördert unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und steigert somit unsere Gesundheit und Lebensqualität. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung sammeln wir Erfahrungen über unseren Atem.

Daten	Montag, 14. August – 25. September (7x)
Zeit	10.15–11.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 70.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung	erforderlich
Daten	Donnerstag, 7., 14., 21., 28. September
Zeit	09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 40.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken
Anmeldung	erforderlich

Minitennis

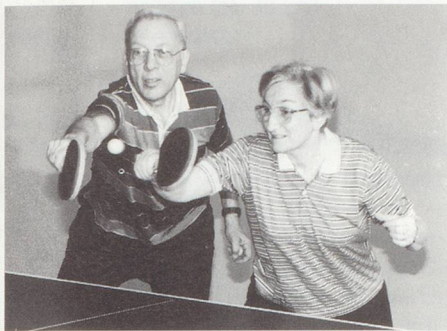
Minitennis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Rackets und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 und 09.00 Uhr
Ort	Saalbau RhyPark Mühlhuserstrasse 17
Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 80.– Januar – Juni 1995 (23 Wochen) Fr. 60.– Juli – Dezember 1995 (17 Wochen)
Ausrüstung	Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung	erforderlich

SENIORENSPORT

Tischtennis

Tag/Zeit Donnerstag 09.00 Uhr
 Ort **Kirchgemeindehaus Matthäus**
 Klybeckstrasse 95
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 Uhr
 Ort **Lukas-Saal der Schmiedezunft**
 Rümelinsplatz 4
 Anmeldung erforderlich



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. 250.–
 (Oktober bis April)
 Sommer ca. Fr. 155.–
 (April bis September)
 Anmeldung erforderlich

Kegeln

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

Vita-Parcours

Vita-Parcours im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00–ca. 10.15 Uhr
 Treffpunkt um 08.45 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.
 Anmeldung nicht erforderlich

Laufträff



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 Donnerstag, 09.00–ca. 10.15 Uhr
 Treffpunkt um 08.45 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.

oder

Ort **Lange Erlen**
 Tag/Zeit Dienstag und Freitag
 09.30–10.30 Uhr
 Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Walken

- Der Begriff für eine neue Sportart. Bedeutet «schnellstmögliches Marschieren» oder «sportliches Gehen», ist aber nicht zu verwechseln mit Wandern, Spazieren oder Gehen.
- Gelenkschonender und weniger erschöpfend als Jogging.
- Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit in einer Trainingseinheit.
- Eine Freiluftsportart, die in der Gruppe doppelten Spass macht und damit auch eine Bereicherung der zwischenmenschlichen Beziehungen.

Bekleidung Komfortable Schuhe, in denen Sie sich wohl fühlen, bequeme Sportbekleidung
 Zeit Jeden Freitag, 09.00–10.00 Uhr
 Besammlung: 08.45 Uhr

Ort Vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen).
 Leitung Bärbel Burkhard
 Kosten Fr. 4.– pro Mal
 Beginn Freitag, 2. Juni 1995
 Anmeldung erforderlich

Langlauf/Skiwandern

Dezember bis März jeden Donnerstag bei guten Schneebedingungen in Basels näherer Umgebung, im Jura oder Schwarzwald. Im Januar/Februar werden verschiedene Skiwanderwochen durchgeführt.

Anmeldung erforderlich
 Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

Alpinski fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneebedingungen.

Anmeldung erforderlich
 Auskunft Marcel Senn, Telefon 601 61 59

Skiturnen

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

Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbundes (SRB) sowie der Pro Senectute. Sie finden in der Regel bei jeder Witterung statt.

Anmeldung nicht erforderlich
 Auskunft Fritz Landerer, Telefon 381 71 54

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April-Oktober Fr. 40.–
 Einzelbeitrag pro Fahrt Fr. 4.–

Do 8.6. Schorenweg 117 (bei Sportplatz Schorenmatte)
 13.30 Uhr Weil – Binzen – **Hammerstein** – Holzen – Egringen – Lange Erlen (ca. 40km)
 Leitung Kurt Knecht

Mo 19.6. Hegenheimerstrasse/Alter Zoll
 08.30 Uhr Folgensbourg – Knöringen (Znüni) – Tagsdorf – Wallbach – **Koetzingen** (Mittagessen) – Sierentz – Kembs – Rosenau – Neudorf – Hüningen (Sandoz) (60km)
 Leitung Godi Egloff

SENIORENSPORT

Do 29.6. Hüniger Zoll (Sandoz)
08.30 Uhr
ganztags
Kembs (Znüni) – Ottmarsheim – Chalampe – **Neuenberg** (Mittagessen) – Palmrainbrücke – Kleinhüningen (ca. 65 km)
Leitung: Jean-Pierre Périsset

Mo 10.7. Schorenweg 117 (bei Sportplatz Schorenmatte)
13.30 Uhr
Weil – Haltingen – Binzen – **Schallbach** – Fischingen – Lange Erlen (ca. 30 km)
Leitung: Kurt Knecht

Do 20.7. St. Jakob/Gartenbad
09.00 Uhr
ganztags
Muttenz – Pratteln – Augst – Rheinfelden (Znüni) – **Wallbach** (Mittagshalt mit Picknick) – Rheinfelden – Augst – Schweizerhalle – Birsfelden (ca. 55 km). Eine Waldhütte steht zur Verfügung. Esswaren vom Grill, Brot, Getränke erhalten Sie preiswert.
Leitung: Hugo Düblin

Mo 31.7. Dorenbachcenter Binningen
09.00 Uhr
ganztags
Oberwil – Biel-Benken – Leymen (Znüni) – Rodersdorf – Bettlach – **Cäsarhof** (Mittagessen) – Follensbourg – Hellfranzkirch – Bartenheim – Rosenau – Hünigen (Sandoz) (ca. 60 km)
Leitung: Hugo Düblin

Do 10.8. Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte)
13.30 Uhr
Lange Erlen – Weil – Haltingen – Binzen – Fischingen – **Efringen** – Märkt – Kleinhüningen (ca. 30 km)
Leitung: Jean-Pierre Périsset

Mo 21.8. St. Jakob/Gartenbad
13.30 Uhr
Muttenz – Pratteln – Liestal – Bubendorf – **Talhus** – Augst – Pratteln – St. Jakob (ca. 35 km)
Leitung: Godi Egloff

Do 31.8. Dorenbachcenter Binningen
08.00 Uhr
ganztags
Binningen – Therwil – Leymen – Wolschwiller (Znüni) – Hippoltskirch 465 m ü.M. – Blochmont 680 m ü.M. – **Kiffis** 564 m ü.M. (Mittagessen) – Kleinlützel – Laufen – St. Jakob (ca. 70 km)
Leitung: Jean-Pierre Périsset

Mo 11.9. Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte)
09.00 Uhr
ganztags
Der Wiese entlang nach Steinen 335 m ü.M. (Znüni) – Schlächten

haus – Scheideck 541m ü.M. – **Kandern** (Mittagessen) – Hammerstein – Binzen – Weil – Lange Erlen (ca. 60 km)
Leitung: Godi Egloff

Do 21.9. Birsfelden/Endstation Tram 3
09.00 Uhr
ganztags
Schweizerhalle – Augst – Rheinfelden (Znüni) – Möhlin – Zuzgen – **Wegenstetten** (Mittagessen) – Ormalingen – Gelterkinden – Pratteln – St. Jakob (ca. 65 km)
Leitung: Hugo Düblin

Bergwanderungen



Von Mai bis Oktober. Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die problemlos 7 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (Zweitägige Dienstag/Mittwoch) durchgeführt.
Anmeldung erforderlich
Auskunft Delphine und Fritz Scotzniovsky, Telefon 313 26 09

Wandern



Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1–5 Std. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Teilnehmerbeiträge

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

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

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

Wichtige Mitteilung: Ab Ende Mai gilt ein neuer Fahrplan. Änderungen der angegebenen Zeiten sind deshalb möglich. Bitte schauen Sie ab Ende Mai im neuen Kursbuch nach oder fragen Sie Ihre/n Wanderleiter/in.

Montaggruppe

2 1/2–3 Stunden

Leitung

Jacqueline Bloch

Heidi Gunti

Rita Waech

Telefon 272 53 67

Telefon 421 03 74

Telefon 281 33 94

26. Juni Schalterhalle SBB
11.00 Uhr Abfahrt 11.14 Uhr nach Laufenburg und mit Bus bis **Bürensteig-Höhe**. Wanderung über Sennhütten nach **Elfingen**.

24. Juli Schalterhalle SBB
08.00 Uhr Abfahrt 08.22 Uhr nach Delémont – Porrentruy und mit Bus bis **Grandfontaine**.

Wanderung über Damvant zu den Grotten von **Reclère**. Besichtigung der Grotten **oder** des neuen Dinosaurier-Parks. Rückkehr ab **Reclère**. Ankunft in Basel: 18.38 Uhr. Picknicken oder Restaurant. Wanderzeit: 3 Std. und 1 Std. für Besichtigung.

Kosten für Bahn und Bus ca. Fr. 20.– (auf Basis U-Abo und 1/2 Preis-Abo.)
Eintritt: ca. Fr. 7.–

Anmeldung für Kollektivbillet bis Donnerstag, 20.7.
bei Rita Waech, Telefon 281 33 94

28. August Schalterhalle SBB
09.45 Uhr Abfahrt 09.58 Uhr nach Zwingen und mit Bus zum **Passwang-Tunnel**. Wanderung über den Passwang – Vogelberg – **Reigoldswil**. Picknick und Trinken mitnehmen.
Wanderzeit ca. 3 1/2 Std.

25. Sept. Schalterhalle SBB
11.10 Uhr Abfahrt 11.23 Uhr nach Laufen und mit Bus bis **Liesberg-Dorf**. Wanderung über Huggerwald nach **Laufen**.
Wanderzeit ca. 3 Std.

8.–13.10. Wanderferien in Kandersteg
Auskunft u. Jacqueline Bloch
Anmeldung Telefon 272 53 67

SENIORENSPORT

Dienstaggruppe 1

1 1/2–2 Stunden

Leitung

Charlotte Lüchinger

Telefon 361 88 87

Esther Stauffer

Telefon 271 76 16

20. Juni Schaltherhalle SBB
12.30 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Rheinfelden, mit PTT nach **Buuseregg**. Wanderung nach **Wintersingen**. 17.10 Uhr Rückfahrt ab Post Wintersingen (letzte Fahrtmöglichkeit)

18. Juli Haltestelle Aeschenplatz
09.30 Uhr Abfahrt 09.45 Uhr (Tram 10) nach **Dornach**. Wanderung der Birs entlang zur **Grün 80**. Essen im Migros Restaurant Seegarten.

15. August Endstation Tram No. 6 in
09.30 Uhr Allschwil Dorf beim Restaurant Rössli. Wanderung nach **Schönenbuch** ins Restaurant Krone. Heimfahrt per Bus um 12.08/13.08 etc. Uhr.

12. Sept. Schaltherhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal. Umsteigen ins Waldenburgerli: 13.05 Uhr nach Lampenberg und mit Bus um 13.22 Uhr nach **Lampenberg Dorf**. Wanderung nach Bubendorf über Schloss Wildenstein.

Dienstaggruppe 2

Leitung

Lilly und Willy Klossner

Telefon 601 00 74

6. Juni Schaltherhalle SBB
09.15 Uhr 09.30 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden/**Tecknau**. Wanderung über Ruine Scheidegg-Stierenberg-Thürnerflue nach **Böckten**. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Am Schluss Einkehr. Wanderzeit ca. 2 3/4 Std.

8. August Schaltherhalle SBB
08.15 Uhr Abfahrt 08.30 Uhr nach Gelterkinden/**Asphof**. Wanderung durch den Wald zum **Häxehüsli** (Picknick) und weiter über Winterhalden nach **Wegenstetten**. Einkehr. Wanderzeit ca. 3 Std.

Mittwochgruppe 1

2 1/2–3 Stunden

Leitung

Zita und Peter Kuhn

Telefon 481 45 66

7. Juni Schaltherhalle SBB
09.05 Uhr Abfahrt 09.23 Uhr nach Laufen/

Nunningen/Seewen. Wanderung über die Schneematt nach **Lupsingen** (Mittag).

Weiter nach **Neu-Nuglar** oder **Liestal** (längerer Weg).

Änderungen vorbehalten.

19. – 26. Juni 1995 Ferien im Schwarzwald.

23. August Schaltherhalle SBB
07.40 Uhr Abfahrt 07.58 Uhr nach Zwingen. Mit dem Bus nach **Neuhüsli**. Wanderung über den Nunningenberg nach **Nunningen** (Mittag). Anschliessend um den Chilchberg zur Busstation **Meltingerbrücke**.

13. Sept. Schaltherhalle SBB
09.15 Uhr Abfahrt 09.34 Uhr nach Stein. Wanderung am Rhein entlang nach **Wallbach** (Mittag). Zum zweiten Teil der Wanderung fahren wir mit dem Bus nach Möhlin. Von dort wandern wir durch den Wald zum Rhein hinunter bis **Rheinfelden**.

Mittwochgruppe 2

2–2 3/4 Stunden

Leitung

Lilly und Willy Klossner

Telefon 601 00 74

Liliane Ottenburg

Telefon 691 70 69

Juliette Kieffer

Telefon 601 68 09

14. Juni Schaltherhalle SBB
10.00 Uhr Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Salhöhe**. Zwei Varianten-Wanderung nach **Densbüren**. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Am Schluss Einkehr. Wanderzeit ca. 2 3/4 Std.
Leitung L. und W. Klossner

28. Juni Aeschenplatz (10er-Tram)
10.10 Uhr Abfahrt 10.15 Uhr nach **Arlesheim Dorf**. Wanderung rund um den Sulzkopf nach **Muttenz**. Wanderzeit ca. 3 Std.
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

12. Juli Riehen Grenze (Station Tram 6)
09.15 Uhr Abfahrt 09.30 Uhr Deutsche Seite. **Schwarzwaldwanderung** mit Extrabus. Fahrt durch das Wiesental-Hotzenwald zum **Steinernen Kreuz**. Leichte Waldwanderung zur Waldkapelle-Ibacher Kreuz–Wehra-schlucht nach **Todtmoos**. Einkehr. Wanderzeit ca. 2 1/2 Std. Picknick nach Bedarf, sowie ID-Karte mitnehmen. Fahrpreis ca. **Fr. 16.– bis Fr. 20.–** je nach Teilnehmerzahl.

Anmeldung **unbedingt erforderlich** bis 6. Juli an L. u. W. Klossner, Telefon 601 00 74, Platzzahl beschränkt.

26. Juli Schaltherhalle SBB
11.30 Uhr Abfahrt: 11.42 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto 12.00 Uhr nach **Bretzwil**. Wanderung über Homberg durchs romantische Chaltbrunnental nach **Grellingen**.
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

23. August St. Jakob (Tramhaltestelle)
07.45 Uhr 08.00 Uhr Abfahrt zur **Alpenwanderung** mit Extrabus nach Hasliberg, mit der Bergbahn nach **Käserstatt**. Leichte Wanderung über die Alpen Käserstatt 1830m–Mägisalp 1689m–Gummenalp 1625m–**Bidmi** 1430 m. Wanderzeit ca. 2 1/2 Std. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Am Schluss Einkehr mit wärschafter Verpflegungsmöglichkeit. Fahrpreis ca. Fr. 30.– bis Fr. 35.– je nach Teilnehmerzahl.

Anmeldung **unbedingt erforderlich** bis 17. August 95 an L. und W. Klossner Telefon 601 00 74, Platzzahl beschränkt.

30. August Aeschenplatz (10er-Tram)
10.00 Uhr Abfahrt 10.05 Uhr nach **Münchenstein**. Wanderung auf dem Heierliweg nach **Arlesheim**.
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

13. Sept. Schaltherhalle SBB
10.00 Uhr 10.11 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden/**Salhöhe**. Wanderung über Morbachweid-Egg nach **Anwil**. Einkehr. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Wanderzeit ca. 2 1/4 Std.
Leitung L. und W. Klossner

27. Sept. Schaltherhalle SBB
11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach **Grellingen**. Mühelose Wanderung nach **Maisprach**.
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

Donnerstaggruppe 1

4–5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener

Telefon 601 19 54

und weitere LeiterInnen

SENIORENSPORT

- 8. Juni** 08.00 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 08.23 Uhr nach **Courfai-vre**. Wanderung: Soule – Undervelier – **Berlincourt**. Grillieren bei Benno (etwas zum Grillieren mitbringen).
Leitung: M. Lüdi, T. Fingerlin u. B. Bernert
- 15. Juni** 07.50 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 08.11 Uhr nach Olten und mit Bus bis **Hauenstein**. Wanderung: Ifenthal – Challhöchi – Belchenflue – Geissflue – Hölstein. Picknick.
Leitung: M. Burgener
- 22. Juni** 07.00 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 07.23 Uhr nach Gänsbrunnen – **Welschenrohr**. Wanderung: Wolfsschlucht – Mieschegg – Gänsbrunnen. Picknick/ Einkehrmöglichkeit.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin
- 29. Juni** Tel. 261 32 16 gibt am Mittwoch von 12.00 – 19.00 Uhr bekannt, welche Wanderung wir machen.
- 6. Juli** 08.00 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 08.23 Uhr nach **Liesberg**. Wanderung: Reselle de Soyhières – **Laufen**. Picknick.
Leitung: Heidi Dürrenberger
- 13. Juli** 08.30 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 08.49 Uhr nach **Magden**. Wanderung: Nusschhof – Dornach – **Augst**. Picknick.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin
- 20. Juli** 08.00 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 08.23 Uhr nach Laufen – **Kleinlützel**. Wanderung: Move-lier – **Ederswiler**. Picknick.
Leitung: B. Bernert
- 27. Juli** 07.40 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 07.58 Uhr nach Zwingen und mit dem Bus zum **Passwangtunnel**. Wanderung: Pass-
wang – Wasserfallen – Helfenberg – **Langenbruck**. Picknick.
Leitung: M. Burgener
- 3. August** 08.00 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 08.25 Uhr nach Schöffland. Wanderung: **Rudertal** – Nütziweid – Rehag – Schiltwald – **Reinach AG**. Picknick
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin
- 10. August** 07.30 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 07.49 Uhr nach **Zürich – Sihlwald**. Wanderung: Albis – Uetliberg. Picknick.
Leitung: B. Bernert
Bei schlechtem Wetter gibt Tel. 261 32 16 am Mittwoch von 12.00 bis 18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.
- 17. August** Aeschenplatz Bus Nr. 70
Abfahrt 07.48 Uhr nach **Ziefen**. Wanderung: Arboldswil – Titterten – Reigoldswil – **Ziefen**. Picknick.
Leitung: B. Bernert
- 24. August** Tel. 261 32 16 gibt am Mittwoch von 12.00 – 18.00 Uhr Ziel und Abfahrt bekannt.
- 31. August** 07.00 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 07.23 Uhr nach **Biel – Magglingen**. Wanderung: Ende der Welt – Jorat – Mont Sujet – Diesse – mit der PTT bis La Neuville mit dem Schiff bis Biel und der SBB nach Basel. Picknick.
Leitung: M. Burgener
Bei schlechtem Wetter gibt Tel. 261 32 16 am Mittwoch von 12.00 – 18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.
- 7. Sept.** 08.15 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 08.30 Uhr nach **Oltin-gen**. Wanderung: Anwil – Limpers – **Asp**. Picknick.
Leitung: H. Dürrenberger
- 14. Sept.** 07.00 Uhr Basischer Bahnhof
Abfahrt 07.21 Uhr nach Zell und mit dem Bus zum Hebelhof (**Kollektivbillett**). Wanderung: Herzogenhorn – Bernau Kreuz – Wiesenquelle – Hebelhof. Picknick.
Leitung: M. Burgener
Bei schlechtem Wetter gibt Tel. 261 32 16 am Mittwoch von 12.00 – 18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.
- 21. Sept.** 08.00 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 08.14 Uhr nach **Zurzach**. Wanderung: Achenberg – Koblenz – **Full**. Picknick.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin
- 28. Sept.** 07.00 Uhr Schaltherhalle SBB
Abfahrt 07.23 Uhr nach **Saignelégier**. Wanderung: Spiegelberg – Le Noirmont – Les Breuleux – Le Roselet – **Saignelégier**. Picknick.
Leitung: M. Burgener
Bei schlechtem Wetter gibt Tel. 261 23 16 am Mittwoch von 12.00 – 18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

Donnerstagsgruppe 2

2–3 Stunden
Leitung
Hansjörg Salathé Telefon 601 46 85
Bärbel Burkhard Telefon 481 17 45

24. August 10.00 Uhr Bushaltestelle Friedhof Hörnli
Wanderung über das Grenzacherhorn zum **Rustelgraben**. Picknick aus dem Rucksack. Rückfahrt mit dem Bus ab St. Chrischona. Wer mag, wandert bis zur Bushaltestelle Bettingen. ID nicht vergessen.

28. Sept. 14.00 Uhr Bushaltestelle Wenkenhof (Linie 32)
Wanderung über das Wenkenköpfl nach **Inzlingen**. Einkehr in Inzlingen. Zurück über den Mainbühlhof zur Tramhaltestelle Riehen Grenze (Linie 6). ID und DM nicht vergessen.

Grenzenlose
Kombinationen
für jede Sportart

m/ä/ser Sports
Sportbekleidung

CENCI
i gang zum Cenci

Das Sportgeschäft in
Basel, Steinertorstr. 30
Riehen, Webergässchen 4
Pratteln, Burggartenstr. 3

SENIORENSPORT

Freitaggruppe 1

2 Stunden

Leitung

Annemarie Zurflüh

Telefon 421 56 16

4. – 8. Juli Wandertage in Davos.

14. Juli Schalterhalle SBB

08.15 Uhr

Morgenwanderung

Abfahrt 08.30 Uhr nach Gelterkinden. Mit PTT nach **Salhöhe**. Wanderung: Salhöhe, Nesselboden, Schafmatt, **Zeglingen**.

11. August Schalterhalle SBB

08.15 Uhr

Morgenwanderung

Abfahrt 08.30 Uhr nach Gelterkinden. Mit PTT nach **Buuseregg**. Wanderung: Buuseregg, Breitfeld, Wintersingereg, **Maisprach**.

8. Sept. Schalterhalle SBB

12.10 Uhr

Abfahrt 12.25 Uhr nach Liestal. Mit Bus nach **Titterten**. Wanderung: Titterten, Gugger, Egghübel, Brunnenstieg, **Niederdorf**.

Freitaggruppe 2

ca. 1 1/2 Stunden

Leitung

Alice Weber

Telefon 461 56 94

Trudy Kaufmann

Telefon 421 50 05

9. Juni

12.30 Uhr

Heuwaage, Haltestelle 10er-Tram Abfahrt 12.51 Uhr nach Flüh und dann mit dem Postauto bis **Hofstetten**, Wanderung: Hofstetten – «Schräger Weg» – Rinelfingen.

23. Juni

09.50 Uhr

Schalterhalle SBB Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden und mit dem Postauto weiter auf die **Salhöhe**. Wanderung: Salhöhe – Schafmatt – Bergweid – **Zeglingen**. ACHTUNG: Picknick mitnehmen.

21. Juli

12.35 Uhr

Schalterhalle SBB Abfahrt 12.49 Uhr nach Frick. Postauto nach Benkerjoch. Wanderung: **Benkerjoch** – Herzberg – **Staffelegg**

25. August Haltestelle Theater/Tram 10

12.35 Uhr

Abfahrt 12.50 Uhr nach Flüh und mit dem Postauto nach **Mariastein**. Wanderung: Mariastein – Heulenhof (schöne Aussicht ins nahe Elsass und zur Landskron) – **Rodersdorf**.

15. Sept.

12.15 Uhr

Schalterhalle SBB Abfahrt 12.34 Uhr nach Frick, dann mit dem Postauto Richtung Kaistenberg. Ausstieg unterwegs. Wanderung: **Ab Postauto** nach Ittental und weiter, u.a. entlang Biotop und Fledermaushöhle nach **Kaisten**.

29. Sept.

12.00 Uhr

Schalterhalle SBB Abfahrt 12.14 Uhr nach Möhlin und mit dem Postauto nach **Zeiningen**. Wanderung: Zeiningen – **Mumpf**.

Sonntaggruppe

2–3 Stunden

Diverse LeiterInnen

Sonntag

18. Juni

11.10 Uhr

Aeschenplatz beim Bus nach Reigoldswil Abfahrt 11.22 Uhr nach **Reigoldswil**. Beschauliche Wanderung nach **Lupsingen** (ca. 2 1/2 Std.)

Leitung:

L. Ottenburg, Telefon 691 70 69 und J. Kieffer, Telefon 601 68 09

Sonntag

20. August

14.00 Uhr

Bushaltestelle Bettingen Rundwanderung über St. Chrischona. Am Schluss Einkehr mit Verpflegungsmöglichkeit (ca. 1 1/2 Std.)

Leitung:

H. Salathé, Telefon 601 46 85

Sonntag

10. Sept.

10.45 Uhr

Schalterhalle SBB Laufen/Neumühle Abfahrt 10.58 Uhr nach Laufen und mit der PTT nach Neumühle. Wir wandern auf den **Glaserberg** im Elsass. Picknick mitnehmen. Telefonische Anmeldung bis Freitag 8. September erwünscht.

Leitung:

L. Keller, Telefon 312 70 10

Schöffel
EveryWear

Funktionelle Freizeitjacken für Damen und Herren in div. Farben.

ab **298.-**

wasserdicht, winddicht, atmungsaktiv

kostsport

Freie Strasse 51, 4001 Basel

Tel. 061 261 22 55