

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1986)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Seniorensport

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### 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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

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

# SENIORENSPORT

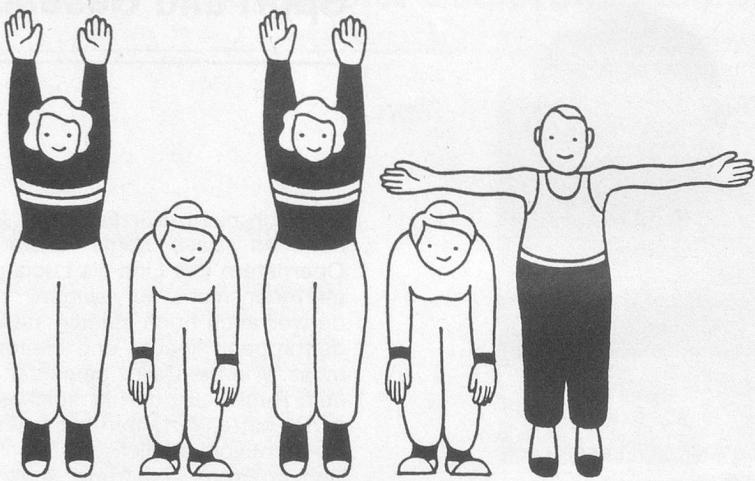
Gesund sein, fit bleiben – Sport treiben!

Seniorensport unter kundiger Leitung erhält fit und bringt Erholung, Entspannung und Freude durch gemeinsames Erleben in der Gruppe.

TURNEN, SCHWIMMEN, WANDERN, SKIWANDERN, VOLKSTANZEN, VELOFAHREN, VITA PARCOURS, TENNIS, LAUFRÄFF

sind besonders geeignete Sportarten für Senioren, weil sie

- die Ausdauer trainieren
- die Beweglichkeit fördern
- den Kreislauf anregen
- die Muskelkraft stärken
- das Atemvolumen steigern
- den Gleichgewichtssinn erhalten
- das Gedächtnis trainieren



## ALTERSTURNEN

in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen

**Kursbeitrag:** Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

**Anmeldung:** In der Kursstunde

M = Männer. Übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen.

### GROSSBASEL

Allerheiligen Pfarreiheim Laupenring 40	Dienstag	14.30
St. Anton, Pfarreiheim Kannenfeldstrasse 35	Montag	14.00
		15.00
Breite Saalbau Weidengasse 53	Dienstag	14.30
	Dienstag	14.15
		15.30
Davidsbodenstrasse 9 Alterssiedlung	Dienstag	8.15
		9.15
		9.30
Eglise française Holbeinplatz 7 Groupes de langue française:	Donnerstag	14.30
	Mittwoch	9.00
	Lundi	9.15 M
	Vendredi	14.10
		15.20
Engelgasse Alterssiedlung Kapellenstrasse 10	Montag	14.30
Farnsburgerstrasse 58 Gemeindezentrum	Donnerstag	9.30
	Freitag	15.00
Gellertkirche Christoph-Merian-Platz 5	Dienstag	9.30
Güterstrasse 309 Alterssiedlung	Donnerstag	14.30
Hagentalerstrasse 49 Alterssiedlung	Mittwoch	9.00
Jakobsberg Alterssiedlung Giornicostrasse 144	Donnerstag	9.00
St. Johannes Gemeindehaus, Am Krayenrain 24	Dienstag	14.00
		15.00
St. Leonhard, Alterssiedlung, Schweizerstrasse 23	Freitag	15.00
Lukaskirche Winkelriedplatz 6	Donnerstag	9.00
		10.00
Oekolampad Gemeindehaus Allschwilerplatz 22	Dienstag	9.30 M
		14.30
		16.00
Petersgemeinde Klingelbergstrasse 57	Montag	14.45
Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung	Dienstag	9.00
	Donnerstag	10.00
		9.00
		10.00 M

Providentiasaal Heiliggeist Laufenstrasse 46	Mittwoch	14.00
		15.00
Saal am Dych, Reding- strasse/Gellertstrasse 151	Freitag	14.30 M
Stephanus Gemeindehaus Furkastrasse 12	Dienstag	9.45
Thomaskirche Hegenheimerstrasse 227	Dienstag	13.45
Tituskirche Im Tiefen Boden 75	Mittwoch	15.00
Weiherweg Alterszentrum Rudolfstrasse 43	Montag	9.00
Wibrandishaus Alterssiedlung Allschwilerplatz 9	Donnerstag	9.45
Wilhelm-Kleinstr. 19 Alterssiedlung	Donnerstag	9.50
Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370	Donnerstag	14.00
		15.15
		8.30
		9.45
	Freitag	15.00

### KLEINBASEL

Kleinrüningen Gemeindehaus Wiesendamm 30	Montag	14.00
	Dienstag	9.30 M
St. Markus Gemeindehaus Kleinriehenstrasse 71	Montag	14.30
		15.30
	Donnerstag	9.00
		10.00
St. Matthäus Gemeidehaus Klybeckstrasse 95	Montag	9.30
		14.30
		15.30
Pfarrei St. Clara Lindenweg 12	Dienstag	9.30 M
Rankhof Alterssiedlung Rankhof 10	Dienstag	8.45
	Freitag	10.00
Sperrstrasse 100	Freitag	9.30
St.Theodor Gemeindehaus Claragraben 43	Donnerstag	14.30
	Mittwoch	14.15
	Donnerstag	9.00

### RIEHEN – BETTINGEN

Andreashaus Kelterweg 41	Montag	9.00
Diakonissenschwesternhaus, Schützengasse 66	Mittwoch	10.00 M
St.Franziskus Pfarreiheim Äuss. Baselstrasse 170	Mittwoch	9.30
		9.00
Kornfeldkirche Kornfeldstrasse 51	Dienstag	15.00
Bettingen Schulhaus	Mittwoch	15.00

## SENIORENSPORT

### SENIORENTURNEN

für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen

**Kursbeitrag:** Fr. 3.– inkl. Unfallversicherung

**Anmeldung:** In der Kursstunde

Gemischte Gruppen

### GROSSBASEL

Gellertschulhaus  
Turnhalle 2 Ost  
Emanuel-Büchel-Strasse 15  
Missionshaus-Turnhalle  
Nonnenweg 34  
Neubad Schulhaus  
Turnhalle Ost  
Marschalkenstrasse 120

Montag  
(Frauen-  
gruppe)  
Mittwoch  
Montag

16.30  
14.30  
16.30

### KLEINBASEL/RIEHEN

Claraspital-Turnhalle  
Kleinriehenthalstrasse 79  
Diakonissen-Schwesternhaus  
Riehen, Turnsaal  
Schützengasse 66

Donnerstag  
Mittwoch

9.00  
14.00

### VELOFAHREN

Vom April bis September unter der Begleitung von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB) in der Region Basels, bei jeder Witterung.

#### Organisationsbeitrag:

Fr. 2.– pro Tour inkl. Unfallversicherung

**Anmeldung:** Beim Treffpunkt. Wenn Sie bei der Fahrt durch die Stadt Begleitung wünschen, melden Sie sich bei Gerty Heitz, General-Guisan-Str. 107, 4054 Basel, Telefon 398914, Verantwortliche für die Velotouren.

**Mitnehmen:** Veloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübergang.

**Ausrüstung des Vелос:** Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler sind unerlässlich.

Donnerstag 13.30 3. April	Hegenheimerstrasse / Alter Zoll. Hegenheim – Buschwiller – Wentzwiller – Hegenheim – <b>Allschwil:</b> Restaurant Jägerstübli.	20 km
Montag 13.30 14. April	Schorenweg / Fasanenstrasse. Lange Erlen – Weil – Haltingen – Binzen – <b>Fischingen:</b> Restaurant Tanne – Efringen – Markt – Kleinhüningen.	29 km
Donnerstag 13.30 24. April	St. Jakob / Gartenbad. Münchenstein – Dornach – Aesch – Ettingen – <b>Flüh:</b> Restaurant Landskron – Benken – Oberwil – Binningen.	28 km
Montag 13.30 5. Mai	Tourenleiter: Elli Lamezan Grenzacher Zoll. Grenzach – Wyhlen – Herten – <b>Rheinfelden:</b> Restaurant Feldschlösschen (Brauerei) – Augst – Birsfelden: Restaurant Hard.	34 km
Donnerstag 13.30 15. Mai	Tourenleiter: Erwin Lüdin Hegenheimerstrasse / Alter Zoll. Hässingen – Bartenheim – Sierentz – <b>Kembs:</b> Rosenau – Neudorf – Hüningen (Sandoz). Tourenleiter: Walter Oes	35 km

Montag  
26. Mai  
**ganztags**

Station Heuwaage, BLT,  
zwischen 8.00 und 8.30 Uhr (die  
genaue Zeit dem Baslerstab  
«schwarzes Brätt» entnehmen!)

Wir fahren mit dem  
BLT-Veloträmlí nach  
Rodersdorf.  
Biederthal – Wolschwiller –  
Oltingen – Fislis – Bouxwiller  
(Znünihalt) – Ferrette – Linsdorf  
(Mittagessen) – Raedersdorf –  
Lutter – Wolschwiller –  
Biederthal – Rodersdorf – Flüh –  
Binningen.

Tourenleiter: Edy Säuberli  
Gartenbad St. Jakob.  
Muttenz – Pratteln –  
Frenkendorf – Liesthal –  
Bubendorf – **Talhus** – Augst –  
Birsfelden.

Tourenleiter: Fritz Thommen  
Schorenweg / Fasanenstrasse.  
Binzen – Wittlingen – Wallbach –  
**Maugenhard** – Efringen –  
Fischingen – Lange Erlen.

Tourenleiter: Waldemar Rüber  
Schalterhalle SBB (Veloaufgabe  
kollektiv).  
Abfahrt Basel SBB 13.25 nach  
Tecknau.  
Mit dem Velo ab Tecknau  
durchs ganze Baselbiet  
hinunter – mit Halt in  
**Frenkendorf** – nach Birsfelden:  
Restaurant Feldschlösschen.

Tourenleiter: Erwin Lüdin

55 km

34 km

34 km

### VOLKSTANZEN

Erlernen von Tänzen aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde.

**Kursbeitrag:** Fr. 3.– (inkl. Unfallversicherung)

**Anmeldung:** In der Kursstunde

### GROSSBASEL

Oekolampad, Gemeindehaus Allschwilerplatz 22	Montag	15.00
Stephanus, Kirchgemeindehaus, Furkastrasse 12	Freitag	14.30
Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370	Freitag	15.30
Gellertkirche Christoph-Merian-Platz 5	Donnerstag	9.30

### KLEINBASEL

Rankhof, Alterssiedlung Rankhof 10, Gruppenraum	Freitag	15.00
Gemeindehaus am Wiesendamm 30	Donnerstag	9.30

### RIEHEN

Freizeitanlage Landauer Bluttrainweg 12	Montag (Fortg.)	14.30
Gemeindestube Schlipferhalle Bahnhofstrasse 28	2. Gruppe	16.00
Gemeindestube Schlipferhalle Bahnhofstrasse 28	Freitag	9.30

Anmeldungen und Auskünfte  
Montag–Freitag 8.00–11.30 h  
Telefon 23 30 71

## Rückenschwimmen – für Ihre Gesundheit



### Neu! RÜCKENSCHWIMMEN

Voraussetzungen: Einfache Schwimmkenntnisse  
 Kurszeit: Jeweils Mittwoch, 10.30–11.15 Uhr  
 Kursdauer: 16. April–18. Juni 1986 (10 × 45 Min.).  
 Schwimmbecken: Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20  
 (neben Personalrestaurant)  
 Kursleiterinnen: Yvonne Knöri, Marlene Storz  
 Kursgeld: Fr. 60.– inkl. Schwimmbad-Eintritte und  
 Unfallversicherung  
 Anmeldung: Bei Pro Senectute, Telefon 23 30 71,  
 8.00–11.30 Uhr

Gehören Sie auch zu jenem recht grossen Anteil unserer älteren Bevölkerung, die zeitweise bis stets Rücken-, Hüft- oder Kniebeschwerden haben, meist verbunden mit mehr oder weniger starken Schmerzen? Viele versuchen, soweit als möglich ohne Medikamente auszukommen. Sie bevorzugen es, mit aktiven Bewegungsmassnahmen gegen ihre Beschwerden anzukämpfen. Auch die Ärzte unterstützen diese Haltung. Sie empfehlen sochen Patienten oft das Rückenschwimmen.

#### Warum gerade Rückenschwimmen?

Vielleicht können Sie noch nicht rückenschwimmen, oder Sie beherrschen es nur ungenügend. Dann möchten wir Sie auf unserem *neuen Kurs Rückenschwimmen* aufmerksam machen, in dem Sie in diese Schwimmart eingeführt werden oder vorhandene Schwimmkenntnisse verbessern können. Dieser Kurs ist aber erst ein guter Anfang. Wenn Sie mit Rückenschwimmen eine gesundheitliche Wirkung erzielen wollen, sollten Sie diese Schwimmart auf längere Zeit *regelmässig ausüben*, sei dies privat oder in einem Schwimmkurs. In unseren ganzjährigen Seniorenschwimmkursen werden durch Wassergymnastik und Pflege der verschiedenen Schwimmstile im warmen Wasser der Kreislauf angeregt, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Nach dem Schwimmen fühlen Sie sich entspannter und leichter. Zudem trägt das fröhliche Beisammensein im Wasser mit dazu bei, dass das Schwimmen für alle zum Vergnügen wird.

Margrit Glenck, Ressortleiterin der  
*Pro Senectute-Schwimmgruppen*

**Eine harmonische Fortbewegung in Rückenlage auf dem Wasser ist etwas vom Besten zur Haltungskorrektur der Wirbelsäule und zur Entspannung von verkrampfter Muskulatur.**

## SCHWIMMEN

In geheizten Schwimmbecken von 28–31°C. Gruppen für Nichtschwimmer, für Schwimmer, die ihre Schwimmkenntnisse verbessern möchten, für Senioren, die gerne frei schwimmen, und für sportliche Schwimmer.

#### Kursbeitrag (inkl. Eintritt und Unfallversicherung):

Einzeleintritt Fr. 4.–

10er-Abo Fr. 32.–

20er-Abo Fr. 58.–

Im Schwimmbecken des Kantonsspitals ist das Abonnement nicht gültig. Eintritt Fr. 3.50 pro Mal.

**Anmeldung:** In der Kursstunde

### GROSSBASEL

#### Kapellenstrasse 17 «Dalbehof»

Montag	9.30–11.00	Freies Schwimmen
	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Freies Schwimmen
Dienstag	9.30–10.15	Nichtschwimmer
	10.15–11.00	Schwimmer
Donnerstag	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Freies Schwimmen

#### Weiherweg, Alterszentrum, Rudolfstrasse 43

Montag	9.30–10.15	Nichtschwimmer
	10.15–11.00	Freies Schwimmen
	14.00–15.30	Freies Schwimmen
	15.30–16.15	Schwimmer
	16.15–17.00	Nichtschwimmer

Dienstag	9.00–10.00	Wassergymnastik und Schwimmen
	14.00–15.30	Freies Schwimmen
Mittwoch	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Freies Schwimmen

#### Sesselacker, Spiegelbergstrasse 24

Donnerstag	14.30–15.15	Nichtschwimmer
	15.15–16.00	Schwimmer

#### Vincentianum, Socinstrasse 42

Freitag	9.30–11.00	Freies Schwimmen
---------	------------	------------------

#### Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20

(neben Personal-Restaurant)		
Mittwoch	9.00–9.45	Nichtschwimmer
	9.45–10.30	Freies Schwimmen
	14.15–15.00	Nichtschwimmer
	15.00–15.45	Freies Schwimmen

### KLEINBASEL

#### Bläsischulhaus, Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag	16.30–17.15	Methodikkurs für Schwimmer
Mittwoch	14.30–16.30	Freies Schwimmen (Wassertiefe 2 m)

### RIEHEN

#### Wasserstelzenschulhaus

Mittwoch	16.15–16.45	Nichtschwimmer
	17.00–17.45	Freies Schwimmen

**WANDERN**

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

**Organisationsbeitrag** (inkl. Unfallversicherung): Fr. 2.– innerhalb und Fr. 3.– ausserhalb der Regio.

**Anmeldung** beim Treffpunkt.

**Mitnehmen:** Gute Schuhe und einen Regenschutz. Tram- und Bahnabonnements, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübergang.

**Am 31. Mai ist Fahrplanwechsel.** Bitte im «schwarze Brätt» nachsehen, ob Besamlungs- und Abfahrtszeiten noch stimmen!

**DIENSTAGGRUPPE 1 (1½–2½ Std.)**

**Wanderleiterinnen: Lies Keller, Rita Müry**

8. April **13.15 Heuwaage.**

Wir fahren nach Oberwil (13.40 ab Bottmingen) und wandern nach Schönenbuch.

22. April **12.50 Weilstrasse**, Riehen, Haltestelle Tram 6.  
Abfahrt 13.00 über Weil nach Hammerstein.

Wanderung über Holzen nach Wollbach.  
Pass und DM mitnehmen.

6. Mai **13.10 Aeschenplatz.**

Wir fahren nach Dornach und Gempen.  
Wanderung auf dem NW-Plateau.

20. Mai **13.15 Bahnhof SBB.**

Abfahrt 13.25 nach Gelterkinden, Postauto nach Rünenberg.  
Wanderung über die Ruine Scheidegg nach Gelterkinden.

3. Juni **11.30 Badischer Bahnhof, Schalterhalle.**

Abfahrt 11.50 nach Schopfheim, mit Bus nach Adelhausen (Kollektivbillett).  
Wanderung über die Hohe Flum.  
Pass und DM mitnehmen.

17. Juni **13.10 Bahnhof SBB.**

Abfahrt 13.22 nach Grellingen. Billett: Grellingen retour.  
Mit Postauto nach Himmelried.  
Wanderung zum Eigenhof (Einkehr) und durch das Pelzmühletal nach Grellingen.

**DIENSTAGGRUPPE 2**

(Kurzwanderungen 1–1½ Std.)

**Wanderleiterinnen: Martha Fischer, Alice Weber**

15. April **13.10 Aeschenplatz.**

Abfahrt 13.20 nach Dornach, mit Bus nach Gempen.  
Wir wandern nach Büren. Zurück mit Bus nach Liestal.  
Wanderleiterin: Martha Fischer.

29. April **12.45 Heuwaage.**

Abfahrt 13.10 nach Ettingen.  
Wanderung durch den Wald nach Aesch (Einkehr).  
Wanderleiterin: Alice Weber.

13. Mai **12.10 Bahnhof SBB, Schalterhalle.**

Abfahrt 12.25 nach Gelterkinden, Fahrt mit Bus nach Buuseregg.  
Billett: Gelterkinden, retour ab Rheinfelden.  
Wanderung nach Maisprach. Mit Bus nach Rheinfelden.  
Wanderleiterin: Martha Fischer.

27. Mai **13.10 Bahnhof SBB, Schalterhalle.**

Abfahrt 13.25 nach Sissach, mit Bus Richtung Sissacherfluh.  
Wir wandern nach Hersberg (Einkehr) und zurück mit Bus nach Liestal.  
Wanderleiterin: Alice Weber.

10. Juni **12.50 Heuwaage.**

Abfahrt 13.00 nach Flüh, mit Bus nach Metzerlen.  
Wir wandern nach Mariastein (Einkehr) und eventuell zurück nach Flüh.  
Wanderleiterin: Martha Fischer.

24. Juni **13.00 Aeschenplatz, Reigoldswiler Bus.**

Abfahrt 13.10 nach Liestal, mit PTT nach St. Pantaleon.  
Wanderung durch das Oristal nach Liestal.  
Wanderleiterin: Alice Weber.

**MITTWOCHGRUPPE 1 (2½–3 Std.)**

**Wanderleiterin: Zita Kuhn**

23. April **9.00 Schalterhalle SBB.**

Abfahrt 9.25 nach Tecknau. Für Umweltabonnetten: 9.10 ab Aeschenplatz bis Liestal, 9.42 ab Liestal bis Tecknau, Fr. 3.–.

Wanderung über Wenslingen (Mittag) eventuell Otingen zu den Anwilerweihern.

**9.00 Schalterhalle SBB.**

Abfahrt 9.25 nach Gelterkinden, mit Postauto nach Waldegg.  
UWS-Abonnetten: 9.10 ab Aeschenplatz bis Liestal.

Billett Liestal – Gelterkinden Fr. 2.20.

Wanderung über die Sissacherfluh bis Alppbad (Mittag) – weiter nach Lausen.

**9.00 Schalterhalle SBB.**

Abfahrt 9.25 nach Zwingen, mit dem Postauto zum Passwang-Tunnel.

Wanderung zum Vogelberg (Mittag) – über die Ultmethöchi und Aletechopf – Ruine Ramstein – bis Eichhöchi oder über Balsberg nach Reigoldswil.

Mit Bus zurück nach Basel.

**10.00 Hörnli Grenze, Bus 31.**

Wanderung dem Schneckenberg/Dinkelberg entlang, durch wunderschöne Buchshecken zur Chrischona (Mittag) und hinunter nach Riehen.

Pass oder Identitätskarte mitnehmen!

**10.30 Riehen Grenze** (deutsche Seite!).

Abfahrt 10.38 (letzte Möglichkeit 10.53) nach Lörach und mit Bus 318 nach Nollingen.

Wir wandern nach Niedereichsel (Mittag) und über Siebenbannstein bis Salzert oder Riehen Grenze.

Pass oder Identitätskarte und DM mitnehmen!

**MITTWOCHGRUPPE 2**

(Wanderungen mit Führungen)

**Wanderleiterinnen: Ella Hügin, Vreni Rupp**

16. April **Führung durch das Goetheanum**

**12.50 Aeschenplatz, Tram 10.**

Abfahrt 13.00 nach Dornach, 13.37 ab Dornach zum Goetheanum.

Kleiner Rundgang begleitet durch Architekt Johannes Gass.

Anschliessend geführte Besichtigung des Goetheanums (reduzierter Eintrittspreis: Fr. 3.–). Nach dem Zvieri Rückwanderung nach Arlesheim.

**Titterten, ein Dorf im oberen Baselbiet**

**12.00 Aeschenplatz**, Bushaltestelle (Bus 70).

Abfahrt 12.10 nach Reigoldswil.

Billett: Reigoldswil retour.

Wir wandern durch den Fluhgraben nach Titterten (ca. 1½ Std.).

Fräulein Barbara Zwygart erzählt uns Wissenswertes über das Dorf, zeigt uns das Kirchlein und spielt auf der Orgel.

**Botanische Wanderung mit Herrn Dr. R. Massini**

**13.10 Schalterhalle SBB.**

Abfahrt 13.22 nach Grellingen.

Billett: Grellingen retour.

Auf der Wanderung durch das romantische Kastelltal betrachten wir die Waldflora und die seltenen Orchideen am Weg (ca. 1½ Std.).

Zvieri im Restaurant Waldeck.

## DONNERSTAGGRUPPE 1

**Wanderleiterin: Martha Rudel**

17. April **13.20 Heuwaage, Tram 17.**

Fahrt nach Rodersdorf.

Wanderung über Usserholz nach Flüh.

Identitätskarte und Kleingeld für Billett-Automat nicht vergessen!

15. Mai **13.45 Aeschenplatz, Tram 11.**

Aesch – Pfeffinger-Schloss – Nenzlingen – Grellingen.

19. Juni **14.00 Aeschenplatz, Tram 10.**

Frühsommer-Wanderung in und um Arlesheim.

## DONNERSTAGGRUPPE 2 (3–3½ Std.)

**Wanderleiterinnen: Meta Meier, Martha Zähndler**

24. April **11.10 Schalterhalle SBB.**

Mit SBB und PTT nach Wegenstetten.

Billett: Gelterkinden retour.

Wanderung zum Unterweidli – Asphof – Ormalingen.

29. Mai **10.30 Badischer Bahnhof.**

Fahrt nach Steinen (Kollektivbillett).

Wir wandern zum Vogelpark.

Picknick. Verpflegung am Kiosk möglich.

Pass oder Identitätskarte und DM nicht vergessen!

26. Juni **9.10 Schalterhalle SBB.**

Abfahrt 9.25 nach Zwingen, mit PTT zum Passwangtunnel.

Passwang – Vogelberg – Bürten – Wasserfalle (Bahn).

Picknick.

## DONNERSTAGGRUPPE 3 (3½–4½ Std.)

**Wanderleiter: Lotte Oberhauser, Joseph Giger**

3. April **8.30 Schalterhalle SBB.**

Billett: Grellingen retour.

Mit Postauto bis Vorder Igraben.

Vorder Igraben – Nunningen – Himmelried.

Picknick oder Restaurant.

17. April **9.10 Weilstrasse, Tram 6.**

Tüllingen Kirche – Lucke – Kandern\*.

Picknick. Restaurant erst in Kandern!

Pass und DM nicht vergessen!

15. Mai Auf vielseitigen Wunsch: Wiederholung Hallwilersee, diesmal im Frühjahr.

**7.00 Schalterhalle SBB** (Kollektivbillett).

Hallwilersee-Rundwanderung.

Picknick oder Restaurant.

**Anmeldung erforderlich bis 12. Mai** über Mittag oder ab 18 Uhr, Tel. 396524 oder 233211.

22. Mai **7.20 Badischer Bahnhof.**

Kollektivbillett, bitte frühzeitig kommen!  
Schönau – Holzen – Kreuz – Herrenschwand\* – Tunau – Schönau.

Picknick oder Restaurant.

Pass und DM nicht vergessen!

5. Juni **8.15 Schalterhalle SBB.**

Mit Postauto bis Oberhof.

Billett: Frick retour.

Oberhof – Willnau\* – Ruine Homberg – Frick.

Picknick oder Restaurant.

18. Juni **6.45 Badischer Bahnhof.**

**Mittwoch!** Kollektivbillett, bitte frühzeitig kommen!

Hebelhof – Herzogenhorn – Gisiboden\* – Todtnau.

Picknick oder Restaurant.

Pass und DM nicht vergessen!

\*Verpflegungsmöglichkeit



## DONNERSTAGGRUPPE 4 (4–5 Std.)

**Wanderleiter: Margrit Burgener, Paul Herzog, Heini Krähenbühl**

3. April **8.15 Schalterhalle SBB.**

Abfahrt 8.33 nach Frick, mit Bus nach Staffelegg.

Billett: Frick, retour ab Brugg.

Busbillett löst der Wanderleiter.

Wanderung über Linn\* – Vierlinden – nach Brugg.

Wanderleiter: Heini Krähenbühl.

10. April **9.10 Schalterhalle SBB.** Abfahrt 9.25.

Billett: Frenkendorf einfach.

Frenkendorf – Röserental – Gempen\* – Arlesheim.

Wanderleiterin: Margrit Burgener.

24. April **9.00 Schalterhalle SBB.** Abfahrt 9.12.

Billett: Rheinfelden, retour ab Augst.

Blueschbummel: Rheinfelden – Dornhof\* – Arisdorf – Augst.

Rucksackverpflegung.

Wanderleiter: Paul Herzog.

15. Mai **8.00 Schalterhalle SBB.**

Abfahrt 8.18 nach Moutier – Oberdorf, Luftseilbahn Weissenstein (Kollektivbillett).

Kurhaus Weissenstein – Balmberg – Hinterhofbergli\* – Hinteregg – Balsthal.

Rückfahrt mit PTT nach Waldenburg, mit Bahn bis Basel.

Wanderleiter: Heini Krähenbühl.

**Anmeldung bis 12. Mai** an Heini Krähenbühl, Tel. 385838.

22. Mai **8.10 Schalterhalle SBB.** Abfahrt 8.25.

Billett: Sommerau, retour ab Gelterkinden.

Sommerau – Stierengraben – Giessenfall – Rünenberg – Gelterkinden.

Wanderleiterin: Margrit Burgener.

29. Mai **8.05 Schalterhalle SBB.** Abfahrt 8.18.

Billett: Laufen, retour ab Liesberg.

Laufen – Huggerwald\* – Liesberg. Rucksackverpflegung.

Wanderleiter: Paul Herzog.

5. Juni **8.00 Mustermesse.**

8.00 Abfahrt mit Car Achermann nach Bernau.

Wanderung über Hof – Hofeck – Auf der Wacht – Blössling – Prägereck – Hochkopfhaus.

Rucksackverpflegung.

Pass und DM nicht vergessen!

Wanderleiter: Heini Krähenbühl.

**Anmeldung bis 3. Juni** an Heini Krähenbühl, Tel. 385838.

12. Juni **7.45 Schalterhalle SBB.** Abfahrt 8.01.

Billett: Laufen retour.

PTT löst die Wanderleiterin.

Passwangtunnel – Hohe Winde – Welschgätteli – Stierenberg – Grindel.

Rucksackverpflegung.

Wanderleiterin: Margrit Burgener.

26. Juni **7.50 Schalterhalle SBB.** Abfahrt 8.01.

Billett: Zwingen, retour ab Laufen.

PTT löst der Wanderleiter.

Zwingen – Büsserach – Fehren\* – Breitenbach – Laufen.

Rucksackverpflegung.

Wanderleiter: Paul Herzog.

**FREITAGGRUPPE 1 (1½–2½ Std.)****Wanderleiterinnen: Ruth Hofer, Annemarie Zurflüh**4. April **13.00 Aeschenplatz.**

Abfahrt 13.10 nach Dornach.

Wir fahren nach Gempen und wandern Hirt – Gill – Schartennatt – Baumgarten – Im finstern Boden – Schlosshof – Arlesheim.

18. April **12.45 Aeschenplatz.**

12.56 Abfahrt nach Aesch, mit Bus nach Pfeffingen. Wanderung zum Glöggelis – über die Nenzlingerweid – nach Nenzlingen – übers Usserfeld nach Grellingen.

2. Mai **12.10 Schalterhalle SBB.**

Abfahrt 12.25 nach Gelterkinden-Rothenfluh. Wir wandern um den Talweiher – hinauf zum Barmenhof – über Wenslingen erreichen wir Oltingen.

16. Mai **Heuwaage, BLT.**

Abfahrt 13.20 nach Flüh und Hofstetten.

Wir wandern über Oberfeld – Ob der Sennmatt – Mettli – Chirsgarten – nach Hofstetten zurück.

30. Mai **13.15 Allschwil, Endstation Tram 6.**

Mit Bus nach Schönenbuch.

Wanderung im Elsass – über den Geisberg nach Wentzwiller (Zvierihalt) – über die Höhe zurück nach Schönenbuch.

Pass oder Identitätskarte und FFr. mitnehmen!

13. Juni **12.30 Schalterhalle SBB.**

Abfahrt 12.49 nach Rheinfelden und Maisprach.

Wanderung nach Bad Stockacker – Breitfeld – Strick – Wintersingeregg – Hölihof – Maisprach.

27. Juni **11.50 vor dem Badischen Bahnhof.**

Abfahrt 12.00 mit dem Kandererbus nach Hammerstein.

Waldwanderung Wolfsschlucht – Hasenberg – Büttental – Holzen – durch die Reben zurück nach Hammerstein.

Pass oder Identitätskarte und DM nicht vergessen!

**FREITAGGRUPPE 2  
(Kurzwanderungen 1–1½ Std.)****Wanderleiterin: Berta Bürglin**11. April **13.15 Heuwaage.**

Abfahrt 13.30 nach Bättwil.

Wanderung über Biel nach Oberwil.

25. April **13.10 Schalterhalle SBB.**

Abfahrt 13.25 nach Gelterkinden, mit Postauto bis Buuseregg.

Wanderung nach Maisprach.

9. Mai **12.45 Aeschenplatz.**

Abfahrt 13.00 nach Dornach, mit Bus nach Gempen. Wanderung nach Seewen.

23. Mai **13.00 Schalterhalle SBB.**

Abfahrt 13.22 nach Grellingen, mit Postauto nach Himmelried.

Wanderung nach Eichhof.

6. Juni **13.00 Schalterhalle SBB.**

Abfahrt 13.25 nach Sommerau.

Wanderung nach Rünenberg.

20. Juni **10.20 Aeschenplatz.**

Fahrt nach Dornach, mit Postauto nach Gempen. Wir wandern???

**SONNTAGGRUPPE (ca. 2½ Std.)****Wanderleiterin: Martha Zähndler**13. April **12.00 Badischer Bahnhof** (Kollektivbillett).

Von Eimeldingen – zum Rhein – Efringen.

Kleinen Imbiss mitnehmen.

Pass oder Identitätskarte nicht vergessen!

4. Mai **12.00 Schalterhalle SBB.**

Abfahrt 12.12 nach Möhlin, mit SBB und PTT nach Hellikon.

Billett: Möhlin retour.

Wir wandern über Egg – Arflete – nach Zuzgen.

Kleinen Imbiss mitnehmen!

8. Juni **10.05 Aeschenplatz.**

Abfahrt 10.10 mit Bus 70 nach Bretzwil.

Wanderung durch den Buchberg – nach Nunningen.

Picknick mitnehmen.

**VITA PARCOURS**

Von Ende April—Oktober einmal wöchentlich im Allschwilerwald, unter der Führung einer erfahrenen Seniorensport-Leiterin.

Das Übungsprogramm ist speziell auf die Senioren abgestimmt.

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 10 Minuten zu Fuß in Richtung Schiessstand).

**Zeit:** Jeden Donnerstag von 9.15 – ca. 10.30 Uhr, bei jeder Witterung.

**Kleidung:** Bequeme, flache Schuhe, Hose, Bluse oder Hemd, oder wie es Ihnen am bequemsten ist.

Regenschutz bei schlechter Witterung.

**Umkleiden:** Es steht ein abschliessbarer Garderobenraum zur Verfügung.

**Organisationsbeitrag:**

Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung.

**Anmeldung:** Beim Treffpunkt

**Leitung:** Rita Jaus, Paradieshofstr. 30, 4054 Basel, Telefon 391078.

**Neu: Kegelgruppe für Senioren**

- Haben Sie Lust, regelmässig in gemütlicher Gesellschaft zu kegeln?
- Sind Sie vielleicht Anfänger und möchten diesen Sport bei einem erfahrenen Kegler lernen?

Dann melden Sie sich doch an!

Ab April treffen wir uns einmal pro Woche für zwei Stunden in unserer neuen Kegelgruppe. Damen und Herren im Seniorenalter, Anfänger und erfahrene Kegler sind herzlich willkommen. Hier die näheren Angaben:

**Eröffnung: Donnerstag, 3. April, 1986, 14 Uhr**

**Kegelbahn:** Restaurant Marmite, Klybeckstrasse 15, Basel

**Kosten:** Fr. 5.– pro Nachmittag für Kegelbahn, Unfallversicherung und allgemeine Spesen

**Anmeldung:** erforderlich beim Leiter der Kegelgruppe: Paul Häring, Dörnliweg 19, 4125 Riehen, Telefon 49 66 26

**Auskünfte:** auch bei der Pro Senectute, Luftgässlein 1, Telefon 23 30 71

## Neu! Senioren-Laufträff

Warum haben eigentlich pensionierte Damen und Herren etwas gegen die Bezeichnung «Senior»? Senior-Chef einer Firma wäre doch keine schlechte Sache.

Also, wir wollen es ab Frühjahr 1986 mit einem Senioren-Laufträff versuchen. Bei einem Laufträff trifft man sich zum Laufen, manche nennen es auch Jogging, aber alle wollen sich im Trab durch die Landschaft bewegen. Jogging ist längst keine Mode mehr, schon eher ein Verhalten, womit wir unser Leben bereichern und Leib und Seele gesund halten können.

Bereits sind Seniorinnen und Senioren im Wald oder auf der Finnenbahn laufend anzutreffen. Warum nicht auch Sie? Sie sollten sich jetzt einen «Schupf» geben, das zu tun, was Sie vielleicht schon lange wollten. Der Laufträff wäre ein guter Einstieg.

Ein- oder zweimal pro Woche treffen sich Seniorinnen und Senioren bei der Schorenmatte, machen sorgfältig Gymnastik und gehen dann in möglichst ausgeglichenen Gruppen zum Laufen in die Langen Erlen.

Und so stellen wir uns die Teilnehmer/innen vor:

Alter ab 55 Jahren, ohne Herz-Kreislauf-Beschwerden. Sportlich ausgerüstet mit guten Jogging-Schuhen und bei Bedarf mit Trainingsanzug.

So wollen wir die Gruppen bilden:

- Teilnehmer/innen ohne sportliche Erfahrung, die noch nicht in der Lage sind, 5 Minuten am Stück zu traben, sondern die dazwischen marschieren.
- Teilnehmer/innen, deren sportliche Tätigkeit schon etwas zurückliegt, also Wiedereinsteiger mit dem Ziel, im Laufe des Trainings 15 Minuten am Stück laufen zu können.
- Teilnehmer/innen, die bereits in der Lage sind, 20 Minuten zu laufen.

Möchten Sie mitmachen? Dann kommen Sie zur Eröffnung!

Hans Huggenberger  
a. Turninspektor

### Kleidung

Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z. B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung

### Umkleiden

Beim Ausgangspunkt steht eine abschliessbare Garderobe mit Duschen zur Verfügung

### Organisationsbeitrag

Fr. 2.– (inkl. Unfallversicherung)

### Anmeldung

Beim Treffpunkt

### Das ist der Treffpunkt:

Garderobengebäude = Ökonomiegebäude mit dem grossen Vordach

### Eröffnung

Dienstag – Laufträff, 15. April 1986,

9.30 Uhr

Donnerstag – Laufträff, 17. April 1986, 17.30 Uhr

Wie kommt man hin:

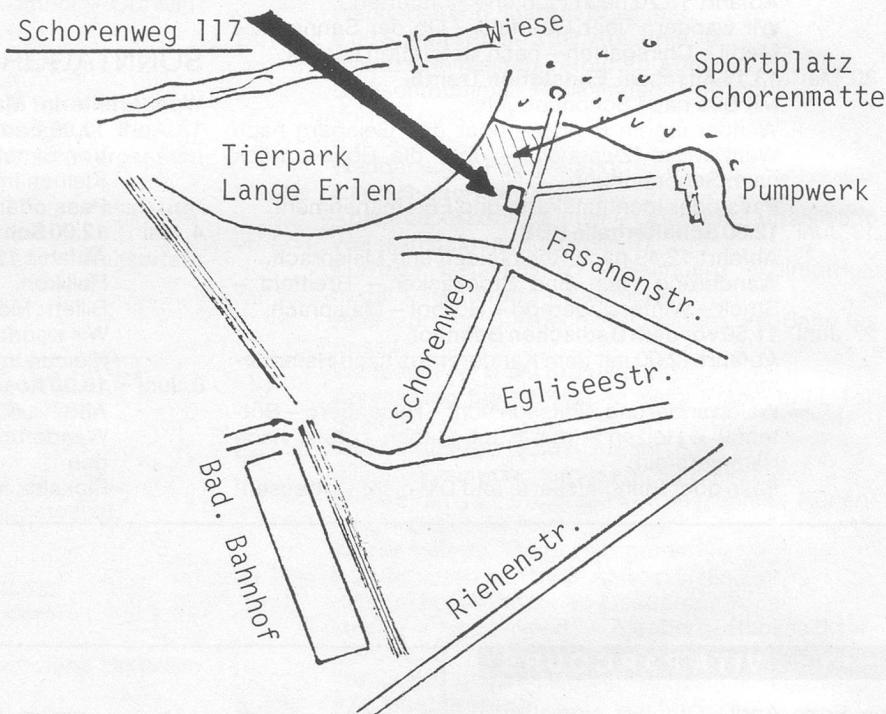
1. Mit dem Bus Nr. 36 A

ab Bad. Bahnhof

bis Schorenweg

2. mit dem Velo

3. mit dem Auto: aber es gibt unmittelbar bei der Garderobe keine Parkplätze



## TENNIS

### SKIWANDERN

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

Als Vortraining einmal wöchentlich Skiturnen in Basel.

### Kursbeitrag (inkl. Unfallversicherung):

Fr. 5.– + Reise- und Verpflegungskosten für Tagesausflüge

Fr. 2.– für Skiturnen

### Anmeldung:

Bei Frau M. Burgener

Hirzbrunnenstrasse 101, 4058 Basel  
Telefon 49 1954

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gute Kondition ist eine wünschenswerte Voraussetzung zum Mitmachen. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

**Spielort:** Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf, Montag- bis Freitagmorgen

### Kosten (inkl. Unfallversicherung):

Saisonabonnement Sommer Fr. 110.–  
Winter Fr. 140.–

Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer ist möglich.

**Anmeldung:** Pro Senectute, Telefon 23 30 71, 8.00 – 11.30 Uhr

### WASSERGYMNASIUM IM KURZENTRUM RHEINFELDEN

Jeden Dienstag- und Freitagmorgen mit Car nach Rheinfelden.

**Dauer der Kur:** Jeweils 3 Monate

**Anmeldung** und nähere Auskünfte bei Helen Ehrsam, Lachmattstrasse 53, 4132 Muttenz, Telefon 61 39 15