Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1986)

Heft: 2

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: 28.11.2025

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

Seniorensport im Jahr 2000

Ein Interview des Sportjournalisten Hermann Weber mit dem ehemaligen Leiter des Instituts für Sport und Grossrat PD Dr. Fritz Pieth

Hermann Weber: Was sind eigentlich die Hauptargumente *für* den Seniorensport? Denn Sport ist ja nicht unbedingt gesund, wenn wir an gewisse Erscheinungen im Spitzensport denken!

Fritz Pieth: Der Seniorensport ist etwas ganz Wichtiges und abzutrennen vom Spitzen- und Leistungssport. Da stehen andere Elemente im Vordergrund. Vernünftig betrieben hat der Seniorensport viel zu bieten bei der Neuausrichtung im Lebensbereich des Pensioniertseins.

Am besten ist es natürlich, den Sport vom Arbeitsbereich ins Pensioniertsein mitzunehmen. Aber auch den Leuten, die vorher keinen Sport betrieben haben, sollte im AHV-Alter die Möglichkeit gegeben werden, neu in verschiedene Sportarten einzusteigen. Wenn die Senioren-Sportgruppen auf Fröhlichkeit, Spielen, soziale Integration ausgerichtet sind, ist dies für den einzelnen Senior sehr wertvoll.

H.W. Besteht nicht auch die Gefahr, dass ein Pensionierter, wenn er früher Sport betrieben hat, nach der Pensionierung zu viel macht, dass er einen falschen Ehrgeiz entwickelt und sich dadurch schadet?

F.P. Ich finde auch, übertriebener Ehrgeiz ist hier falsch. Der Sport sollte immer an das Leistungsvermögen und an den Zustand des Menschen angepasst sein. Eine gewisse Leistung ist ja bei jedem Sport dabei. Der ältere Mensch sollte aber seine Grenzen kennen.

Leute, die erst im Alter mit Sport beginnen, haben selbstverständlich nur gesundheitlichen Nutzen, wenn sie langsam anfangen, z.B. zuerst mit Marschieren, Wandern, spielerisch sich selbst erfahren und dann steigern, etwas Neues hinzufügen.

H.W. Viele Leute sind im Alter einsam und finden in Sportgruppen Geselligkeit und Gemeinschaft. Es gibt aber auch Leute, die das nicht wollen.

F.P. Der Seniorensport sollte alle Möglichkeiten offen lassen. Es ist durchaus auch sinnvoll, Sport als Einzelgänger zu betreiben.

H.W. Wie weit kann der Sport dazu beitragen, dass die Mobilität der Senioren möglichst lange erhalten bleibt?



Foto Phillip Fink

F.P. Ich glaube, dass der Sport in dieser Beziehung enorme Möglichkeiten hat. Das Allerwichtigste ist, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit zu trainieren. Dies hat auch seine Auswirkungen aufs Gehirn, aufs Denken. Beim Joggen, Wandern, Langlauf, Turnen, Schwimmen, Velofahren etc. wird die Kreislauftätigkeit gefördert. Der Muskelschwund, der im Alter auftritt, kann hinausgeschoben werden.

H.W. Ich denke, es braucht von den Leiterinnen und Leitern sehr viel Einfühlungsvermögen und Kenntnis, um den Senior in die für ihn richtige Sportart einzuführen.

F.P. Ja, das ist sehr entscheidend. Und dabei möchte ich die ärztliche Betreuung und Überwachung speziell hervorheben. Die Leiter sollten eine gewisse minimale Ausbildung auf dem medizinischen Sektor haben. Und sie sollten in fachlicher wie psychologischer Hinsicht kompetent sein.

H.W. Ich glaube, die Seniorensportleiter der Pro Senectute sind speziell ausgebildet?

F.P. Ja, das stimmt. Es ist ausserordentlich wertvoll, was die Pro Senectute im Seniorensport leistet, und es ist ja auch ein gewaltiger Zulauf festzustellen.

H.W. Leute, die immer in Sportverbänden mitgemacht haben, finden auch im Alter dort ihre sportliche Heimat. Wie funktioniert eigentlich die Zusammenarbeit im Seniorensport unter den verschiedenen Organisationen?

F.P. Es gibt in Basel eine Arbeitsgemeinschaft für Seniorensport. Die Pro Senectute stellt Querverbindungen zu den Turn- und Sportverbänden und Vereinen her. Es ist beeindruckend, den Seniorensport an der Arbeit zu sehen. Mir scheint aber, die Bedeutung werde noch nicht voll anerkannt, der Seniorensport sollte noch viel mehr zum Tragen kommen. Die Behörden, Versicherungsgesellschaften, die öffentliche Hand sollten viel mehr für den Seniorensport übrig haben und sensibilisiert werden. Ich denke sowohl an den Bund (Dep. des Innern, ETS), wie an die Kantone (Sportämter und Departemente). Sie müssten für Hallen sorgen, für medizinische Betreuer und bei der Leiterausbildung mithelfen. Heute kommen die Senioren erst in dritter Linie dran, und das ist einfach falsch.

Wir alle sind aufgerufen, künftig noch mehr für den Seniorensport die Augen offen zu halten, zu helfen und mitzuwirken

VITA PARCOURS

Einmal wöchentlich im Allschwilerwald. Das Übungsprogramm ist speziell auf die Senioren abgestimmt.

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

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

Kleidung: Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung. Es steht ein abschliessbarer Garderobenraum zur Verfügung.

Organisationsbeitrag: Fr. 2.— inkl. Unfallversicherung.

Anmeldung: Beim Treffpunkt.

Leitung: Rita Jaus, Telefon 39 10 78.

LAUFTRÄFF

Ein- bis zweimal pro Woche Laufen in den Langen Erlen bei jedem Wetter mit erfahrenen Leitern.

Zeiten: Dienstag, 9.30–10.30 Uhr; Donnerstag, 17.30–18.30 Uhr.

Treffpunkt: Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 A bis Schorenweg).

Umkleiden: Beim Ausgangspunkt steht eine abschliessbare Garderobe mit Duschen zur Verfügung.

Kleidung: Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug). Regenschutz bei schlechter Witterung. **Organisationsbeitrag:** Fr. 2.— inkl. Unfallversicherung.

Anmeldung: Beim Treffpunkt.

SENIORENSPORT

Wichtiger Hinweis!

Während der Sommerferien vom 30. Juni bis 10. August ist der Betrieb in den Altersturngruppen zum Teil eingestellt. Auch einige Volkstanzgruppen machen eine längere Sommerpause. Näheres erfahren Sie bei der Pro Senectute, Telefon 23 30 71. Siehe auch das spezielle Sommerferienprogramm!

SENIORENTURNEN

für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen

Kursbeitrag: Fr. 3.-inkl. Unfallversicherung

Anmeldung: In der Kursstunde

Gemischte Gruppen

GROSSBASEL

Gellertschulhaus	Montag	16.30
Turnhalle 2 Ost	(Frauen-	
Emanuel-Büchel-Strasse 15	gruppe)	
Missionshaus-Turnhalle	Mittwoch	14.30
Nonnenweg 34		
Neubadschulhaus	Montag	16.30
Turnhalle Ost		
Marschalkenstrasse 120		

KLEINBASEL/RIEHEN

Claraspital-Turnhalle Kleinriehenstrasse 79	Donnerstag	9.00
Skiturnen	Montag	9.00
Diakonissen-Schwesternhaus Riehen, Turnsaal Schützengasse 66	Mittwoch	14.00

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 Frauengrup-

GROSSBASEL

Allerheiligen Pfarreiheim Laupenring 40	Dienstag	14.30
St. Anton, Pfarreiheim Kannenfeldstrasse 35	Montag	14.00 15.00
	Dienstag	14.30
Breite Saalbau Weidengasse 53	Dienstag	14.15 15.30
Davidsbodenstrasse 9 Alterssiedlung	Dienstag	8.15 9.15
	Donnerstag	9.30
Eglise française	Mittwoch	14.30
Holbeinplatz 7	Freitag	9.00
Groupes de langue française:	Lundi	9.15 M
	Vendredi	14.10
		15.20
Engelgasse Alterssiedlung	Montag	14.30
Kapellenstrasse 10	Donnerstag	9.30
Farnsburgerstrasse 58 Gemeindezentrum	Freitag	15.00
Gellertkirche Christoph-Merian-Platz 5	Dienstag	9.30
Hagentalerstrasse 49 Alterssiedlung	Mittwoch	9.00
Jakobsberg Alterssiedlung Giornicostrasse 144	Donnerstag	9.00
St. Johannes Gemeindehaus,	Dienstag	14.00
Am Krayenrain 24	Dichistag	15.00
St. Leonhard, Alterssiedlung, Schweizergasse 23	Freitag	15.00

Lukaskirche Winkelriedplatz 6	Donnerstag	9.00
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	9.00 10.00 M
Providentiasaal Heiliggeist Laufenstrasse 46	Mittwoch	14.00 15.00
Saal am Dych, Redingstrasse/ Gellertstrasse 151	Freitag Dienstag	14.30 M 9.45
Stephanus Gemeindehaus Furkastrasse 12	Dienstag	13.45 15.00
Thomaskirche Hegenheimerstrasse 227	Donnerstag	15.00
Tituskirche	Dienstag	10.00
Im Tiefen Boden 75	Mittwoch	9.30
Weiherweg Alterszentrum Rudolfstrasse 43	Montag	9.00
Wibrandishaus Alterssiedlung Allschwilerplatz 9	Donnerstag	8.45 9.50
Wilhelm-Klein-Str. 19 Alterssiedlung	Donnerstag	14.00 15.15
Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370	Donnerstag	8.30 9.45
	Freitag	15.00
KLEINBASEL		
Claraspital-Turnhalle	Montag	16.00
Kleinriehenstrasse 79	Donnerstag	10.00
Kleinhüningen Gemeindehaus	Montag	14.00
Wiesendamm 30	Dienstag	9.30 M 14.00
St. Markus Gemeindehaus	Montos	15.30
Kleinriehenstrasse 71	Montag	14.30
St.Matthäus Gemeindehaus	Donnerstag	9.00
Klybeckstrasse 95	Montag	9.30
	Dienstag	15.30 9.30 M
Pfarrei St. Clara	Dienstag	8.45
Lindenberg 12	Dichotag	10.00
Rankhof Alterssiedlung Rankhof 10	Freitag	9.30
Sperrstrasse 100	Donnerstag	14.30
St.Theodor Gemeindehaus	Mittwoch	14.15
Claragraben 43	Donnerstag	9.00
RIEHEN - BETTINGEN		
Andreashaus	Montag	9.00
Keltenweg 41	Workag	10.00 M
Diakonissenschwesternhaus, Schützengasse 66	Mittwoch	9.30
St.Franziskus Pfarreiheim Äuss. Baselstrasse 170	Mittwoch	9.00
Kornfeldkirche Kornfeldstrasse 51 Bettingen Schulhaus	Dienstag	15.00
	Mittwoch	15.00
	KEC	GELN

Einmal pro Woche Kegeln in gemütlicher Gesellschaft. Zeit: Jeden Donnerstag von 14.30-15.30 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, Telefon 23 30 71.

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-Abonnement Fr. 32.-/20er-Abonnement Fr. 58.-Im Schwimmbecken des Kantonsspitals ist das Abonnement nicht gültig. Eintritt Fr. 3.50 pro Mal.

Anmeldung: In der Kursstunde

GROSSBASEL

Kapellenstrasse Montag	9.30–11.00 14.30–15.15	Freies Schwimmen Nichtschwimmer	
Dienstag	15.15–16.00 9.30–10.15 10.15–11.00	Freies Schwimmen Nichtschwimmer Schwimmer	
Donnerstag	14.30–15.15 15.15–16.00	Nichtschwimmer Freies Schwimmen	
Weiherweg , Alter Montag	szentrum, Rudolfst 9.30–10.15 10.15–11.00 14.00–15.30 15.30–16.15 16.15–17.00	rasse 43 Nichtschwimmer Freies Schwimmen Freies Schwimmen Schwimmer Nichtschwimmer	
Dienstag	9.00-10.00	Wassergymnastik und Schwimmen	
Mittwoch	14.00–15.30 14.30–15.15 15.15–16.00	Freies Schwimmen Nichtschwimmer Freies Schwimmen	
Sesselacker, Spie Donnerstag	egelbergstrasse 24 14.30–15.15 15.15–16.00	Nichtschwimmer Schwimmer	
Vincentianum, So Freitag	9.30-11.00	Freies Schwimmen	
Kantonsspital, Ei (neben Personal-	ngang Hebelstrass Restaurant)	e 20	
Mittwoch	9.00–10.00 10.00–11.00 14.15–15.00 15.00–15.45	Nichtschwimmer Freies Schwimmen Nichtschwimmer Freies Schwimmen	
Bethesdaspital , Gellertstrasse 144 Wassertemperatur 33°			
(Kursbeitrag: Fr. 6 Dienstag	6.– pro Mal) 10.00–10.30	Wassergymnastik, 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

WASSERGYMNASTIK IM KURZENTRUM RHEINFELDEN

Jeden Dienstag- und Freitagmorgen mit Car nach Rhein-

Dauer der Kur: Jeweils 3 Monate.

Abfahrtszeiten: Dienstag: 8.30 Mustermesse vor der Post, 8.40 Aeschenplatz vor der ASAG. Freitag: 7.50 Mustermesse vor der Post, 8.00 Allschwilerplatz, 8.10 Aeschenplatz vor der ASAG, 8.15 Birsfelden Restaurant Hard.

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



Foto Claude Gige

VOLKSTANZEN

Wir lernen Tänze 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 15.30
Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370	Freitag	9.30
Gellertkirche Christoph-Merian-Platz 5	Donnerstag	15.00

KLEINBASEL

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

RIEHEN

Freizeitanlage Landauer Bluttrainweg 12	(Forta.)	Montag 1. Gruppe	14.30
	(2. Gruppe	16.00
Gemeindestube Schlipferhalle Bahnhofstrasse 28		Freitag	9.30

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.

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.

SKIWANDERN

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

Als Vortraining ganzjährlich einmal wöchentlich Skiturnen in Basel: Kursbeitrag Fr. 2. -.

Anmeldung für die kommende Wintersaison: Bei Frau M. Burgener, Telefon 49 19 54.

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 Grenzübertritt.

Am 31. Mai war Fahrplanwechsel. Bitte im "schwarze Brätt" nachsehen, ob Besammlungs- und Abfahrtszeiten noch stimmen!

Dienstaggruppe 1 (1½-2½ Std.)

Wanderleiterinnen:

Lies Keller, Tel. 42 70 10; Rita Müry, Tel. 41 41 56

Juli 11.10 Bahnhof SBB. 11.25 Abfahrt nach Gelterkinden, mit Postauto nach Ormalingen.
 Wanderung über den Wischberg (Picknick) nach Hellikon.

15. Juli 13.10 Aeschenplatz. Wir fahren mit dem 14er nach Pratteln und mit dem Bus nach Giebenach. Wanderung durch den Bärenfelswald nach Olsberg.

29. Juli 12.00 St-Louis-Grenze (Endstation Tram 15). Fahrt mit Bus nach Hagenthal-le-Haut. Wanderung zum «Bryzgi» (Kapelle St-Brice). Kleinen Imbiss, französisches Geld und Pass mitnehmen.

Aug. 10.45 Badischer Bahnhof, Bushaltestelle.
 10.55 Abfahrt nach Kandern – Marzell – Fachklinik.
 Wanderung über Lipple (Picknick) nach Marzell.
 Pass und DM mitnehmen.

29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg.

Freitag 9.10 Bahnhof SBB. 9.25 Abfahrt nach Itingen. Wanderung auf den Leuenberg.

 Sept. 9.00 Bahnhof SBB. 9.18 Abfahrt nach Biel und mit dem Bähnli nach Magglingen.
 Wanderung nach Twann, eventuell Rückfahrt mit dem Schiff nach Biel.

 Sept. 13.10 Bahnhof SBB. 13.22 nach Grellingen, mit dem Postauto nach Bretzwil. Rundwanderung.

Dienstaggruppe 2 (Kurzwanderungen 1-11/2 Std.)

Wanderleiterinnen: Martha Fischer, Tel. 54 23 88; Alice Weber, Tel. 61 56 94

8. Juli **13.10 Bahnhof SBB.** 13.22 Abfahrt nach Grellingen, mit Postauto nach Himmelried. Wanderung durch das Kaltbrunnental nach Grellingen. Wanderleiterin: Martha Fischer.

22. Juli 12.50 Aeschenplatz. 13.10 Abfahrt mit Reigoldswilerbus nach Bad-Bubendorf.
Wanderung nach Lausen und zurück nach Liestal der Ergolz entlang.

Wanderleiterin: Alice Weber.
5. Aug. 13.15 Bahnhof SBB. 13.25 Abfahrt nach Gelterkinden, mit Postauto nach Rünenberg.
Wanderung über den Gelterkinderberg nach Gelterkinden.

Wanderleiterin: Martha Fischer.

Aug. 12.45 Bahnhof SBB. 13.12 Abfahrt nach Rheinfelden.

Wanderung am Rheinuferweg nach Möhlin/Station. Wanderleiterin: Alice Weber.

29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg.

Freitag 9.10 Bahnhof SBB. 9.25 Abfahrt nach Itingen. Wir schliessen uns der Gruppe Keller/Müry an.

Sept. 12.30 Badischer Bahnhof, Schalterhalle.
 12.50 Abfahrt nach Schopfheim (Kollektivbillett).
 Wanderung auf dem Wiesentalweg nach Hausen.
 Wanderleiterin: Martha Fischer.

 Sept. 12.50 Aeschenplatz. Mit Tram Nr. 14 nach Pratteln – Güterstrasse.

Wanderung über Maienfels zur Römerburg – Muttenz.

Wanderleiterin: Alice Weber.

30. Sept. **13.00 Heuwaage.** 13.10 Abfahrt nach Leymen. Rundwanderung zur Kapelle Heilbronn – Leymen. Wanderleiterin: Martha Fischer.

Mittwochgruppe 1 (2½-3 Std.)

Wanderleiterin: Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

30. Juli 8.45 Schalterhalle SBB.

9.00 Abfahrt nach Waldenburg, mit Postauto nach Langenbruck. UWS-Abonnenten: 8.25 ab Aeschenplatz, 9.11 ab Liestal.

Wir wandern dem Erzenberg entlang über Sattel zum Bergrestaurant Allerheiligenberg (Mittag) und hinunter nach Langenbruck.

20. Aug. 15.00 Riehen Kirche, Tram 6.

Nähere Auskünfte bei Frau Z. Kuhn, Tel. 63 45 66 oder Pro Senectute 23 30 71.

29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg

Freitag 8.45 Schalterhalle SBB. 9.00 Abfahrt nach Oberdorf. UWS-Abonnenten 8.25 ab Aeschenplatz.
Wanderung über die Fuchsfarm – Bennwil zum Leuenberg. Schläppli und Kleingeld mitnehmen.

17. Sept. 9.00 Aeschenplatz, Reigoldswilerbus.

9.10 Abfahrt nach Reigoldswil.

Wanderung über die Chnocheschtampfi – Eichenhof – Holzenberg – Chleckenberg – Lupsingen (Mittag) und weiter durchs Oristal bis Neu-Nuglar oder Liestal.

Mittwochgruppe 2 (Wanderungen mit Führungen)

Wanderleiterinnen:

Ella Hügin, Tel. 41 05 51; Vreni Rupp, Tel. 41 76 02

Juli Keine Wanderung (Ferien!)

13. Aug. Muttenzer Reben

13.00 Aeschenplatz, Tram 14.

Ab Muttenzer-Dorf wandern wir auf schönem Umweg zu den Reben. Herr Ernst Laubscher, selbst Rebbergbesitzer, wird uns viel Interessantes über den Weinbau erzählen.

29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg

Freitag 8.45 Schalterhalle SBB. 9.00 Abfahrt nach Oberdorf. Billett: Oberdorf, retour ab Hölstein. Wir wandern gemeinsam mit der Gruppe von Frau Zita Kuhn zum Leuenberg.

10. Sept. Besichtigung der Brauerei Feldschlösschen in Rheinfelden

12.00 Schalterhalle SBB. 12.12 Abfahrt.

Billett: Möhlin einfach.

Gemütliche Wanderung von Möhlin nach Rheinfelden (ca. 1½ Std.). Teilnehmer, die nicht wandern können, treffen die Gruppe um 14.45 Uhr. Basel ab 14.12 – Rheinfelden an 14.31.

Anmeldung obligatorisch bis 8. September. Telefon 41 76 02 zwischen 18.30 und 20.00 Uhr.

Donnerstaggruppe 1

Wanderleiterin: Martha Rudel, Tel. 42 13 94

Juli 13.45 Aeschenplatz, Tram 10. Fahrt nach Münchenstein-Dorf.

Wanderung übers Gruet zum Seegarten.

21. Aug. 13.45 Riehen/Bettingerstrasse, Tram 6. 13.20 ab Barfüsserplatz. Wir fahren nach Bettingen. Wanderung über St. Chrischona nach Riehen.

29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg

Freitag 9.10 Bahnhof SBB.

9.25 Abfahrt nach Itingen.

Wir schliessen uns der Gruppe Keller/Müry an.

SENIORENSPORT

18. Sept. 13.25 Heuwaage, Tram 17.

Fahrt nach Leymen.

Wanderung durch den Sundgauzipfel nach Schönenbuch. Identitätskarte nicht vergessen!

Donnerstaggruppe 2 (3–3½ Std.)

Wanderleiterinnen: Meta Meier, Tel. 25 53 72; Martha Zähndler, Tel. 42 10 57

31. Juli 6.45 Schalterhalle SBB.

7.00 Abfahrt nach Vitznau.

Billett: Rigi Kaltbad, über Küssnacht mit Bus nach Vitznau, retour ab Küssnacht.

Rigiwanderung. Kleines Picknick mitnehmen.

28. Aug. 11.30 Badischer Bahnhof.

Fahrt nach Schopfheim (Kollektivbillett). Wanderung von Schopfheim bis Zell.

29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg

Freitag 8.10 Schalterhalle SBB.

8.25 Abfahrt nach Lausen.

Billett: Lausen, retour ab Hölstein.

Von Lausen über Bohalden zum Leuenberg.

25. Sept. 11.45 Badischer Bahnhof bei der Bushaltestelle. Wir fahren nach Kandern und wandern zur St. Johann Breite - Rundweg - Kandern.

Donnerstaggruppe 3 (3½-4½ Std)

Wanderleiter: Lotte Oberhauser, Tel. 39 65 24; Joseph Giger, Tel. 23 32 11

7.50 Schalterhalle Badischer Bahnhof.

Kollektivbillett, bitte frühzeitig kommen!

Badenweiler - Sulzburg* - Muggardt - Oberweiler. Picknick oder Restaurant.

24. Juli 7.40 Schalterhalle SBB.

Mit Postauto: Beinwil-Kloster. Billett: Zwingen, retour ab Grellingen. Beinwil-Kloster - Fridolinsquell Stierenberg* – Bretzwil.
 Picknick oder Restaurant.

7.20 Schalterhalle Badischer Bahnhof.

Kollektivbillett, bitte frühzeitig kommen! Todtnau - Muggenbrunn* - Todtnau. Picknick oder Restaurant.

21. Aug. 8.00 Schalterhalle SBB.

Mit Postauto bis Villars.

Billett: Porrentruy, retour ab St-Ursanne. Villars - Mouillard - St-Ursanne.

Picknick.

29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg.

Freitag Wir schliessen uns einer andern Wandergruppe an (Ferienabwesenheit der Wanderleiter!)

25. Sept.8.30 Schalterhalle SBB.

Billett: Soyhières, retour ab Bärschwil. Soyhières - Nesselhof - Bärschwil* - Bahnhof. Picknick, Restaurant erst in Bärschwil.

Donnerstaggruppe 4 (4-5 Std.)

Wanderleiter:

Margrit Burgener, Tel. 49 19 54; Paul Herzog, Tel. 38 79 20; Heini Krähenbühl, Tel. 38 58 38

7.50 Mustermesse.

8.00 Abfahrt mit Achermann-Car nach Todtnau-Feldberg.

Wanderung Feldberg über Todtnau – Hütte – Stübenwasen* – Notschrei* – Wiedener Eck.

Rückfahrt nach Basel.

Anmeldung bis 8. Juli, Telefon 38 58 38.

Wanderleiter: Heini Krähenbühl.

17. Juli Brienzerrothorn (2350 m)

6.35 Schalterhalle SBB. 6.56 Abfahrt.

Rundfahrtbillett: Basel – Interlaken – Brünig – Luzern – Basel (Halbtaxabonnement Fr. 28.–, Rothornbahn Fr. 13.-). 20.54 Ankunft in Basel.



Foto Joseph Giger

Wanderung vom Horn nach Brünig. Rucksackverpflegung. Einkehrmöglichkeit. Wanderleiter: Paul Herzog.

Kirsibummel

schen 8.25 Abfahrt Aeschenplatz

mit Reigoldswilerbus nach Augst (Umweltabonne-24. und

31. Juli ment!).

Augst - Schleifenberg - Grimste - Limberg.

Rucksackverpflegung.

Tel. 180 gibt ab 22. Juli bekannt, wann der Kirsibummel stattfindet (eventuell auch anderer Wochentag!).

Wanderleiterin: Margrit Burgener

7. Aug. 6.45 Schalterhalle SBB.

7.03 Abfahrt nach Grellingen, mit PTT nach Seewen. Seewen - Ruine Ramstein - Passwang - Reigolds-

Rückfahrt mit Umweltabonnement. Wanderleiterin: Margrit Burgener.

14. Aug. 7.45 Schalterhalle SBB.

8.00 Abfahrt über Olten - Oensingen - Klus. Rundfahrtbillett: Basel - Olten - Oensingen - Klus, ab Balsthal mit Postauto, Langenbruck - Waldenburg - Liestal - Basel.

Wanderung über Alt-Falkenstein - Roggenflue* Roggenschwarz-Tiefmatt-Holderbank-Balsthal.

Wanderleiter: Heini Krähenbühl. 29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg.

8.00 Aeschenplatz, Reigoldswilerbus. Freitag

8.10 Abfahrt.

Reigoldswil-Obetsmatt-Hölstein-Leuenberg. Kleines Picknick mitnehmen. Mittagessen auf dem Leuenberg. Wanderleiter: Paul Herzog.

4. Sept. 8.00 Schalterhalle SBB.

8.16 Abfahrt nach Effingen. Billett: Effingen, retour ab Aarau.

Wanderung über Zeiher Homberg - Ruine Schen-

kenberg - Thalheim* - Gatter - Aarau. Wanderleiter: Heini Krähenbühl.

Wanderwoche im Oberengadin. 13. bis

20. Sept. Leitung: Heini Krähenbühl und Margrit Burgener. Programm und Anmeldung Telefon 38 58 38. 25. Sept.**8.00 Schalterhalle SBB.** 8.18 Abfahrt.

Billett: Moutier retour.

Moutier - Gorges de Perrefitte - Montagne de Mou-

tier (1139 m) – Moutier. Rucksackverpflegung. Wanderleiter: Paul Herzog.

*Verpflegungsmöglichkeit

Freitaggruppe 1 (11/2-21/2 Std.)

Wanderleiterinnen: Ruth Hofer, Tel. 38 73 73; Annemarie Zurflüh, Tel. 52 14 22

11. Juli **12.45 Schalterhalle SBB.** 13.00 Abfahrt nach Liestal.

Wir fahren nach Nuglar und wandern nach Breiti – Brunnenbachrain – Orishof – Liestal.

 Aug. 11.15 Heuwaage BLT. 11.20 Abfahrt nach Flüh. Mit dem Postauto fahren wir nach Burg. Wir wandern über den Geissberg und das Niderholz nach Mariastein.

22. Aug. 10.45 Schalterhalle SBB. 11.00 Abfahrt nach Olten. Mit dem Stadtbus fahren wir ins Dorf Hauenstein. Die Wanderung führt uns am Ifleterberg entlang zur Challhöchi und über den Schmutzberghof nach Läufelfingen.

Eventuell kleines Znüni mitnehmen.
29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg.
9.10 Bahnhof SBB. 9.25 Abfahrt nach Itingen.
Wir schliessen uns der Gruppe Keller/Müry an.

5. Sept. **12.50 Aeschenplatz.** 13.00 Abfahrt nach Aesch. Aesch – Rüti – Erlengraben – Chlusberg – Aesch.

19. Sept. 11.45 Schalterhalle SBB.

12.01 Abfahrt nach Liestal – Waldenburg. Mit dem Postauto zum Spittelhof. Der Frenke entlang wandern wir zum Oberen Hauenstein – Langenbruck – übers Rüteli – Bärenwil (Zvierihalt) – zurück nach Langenbruck über die Rinderweid.

4. bis Wanderferien in Aeschi bei Spiez.

10. Okt. Anmeldungen an Frau A. Zurflüh, Tel. 52 14 22

Freitaggruppe 2 (Kurzwanderungen 1–11/2 Std.)

Wanderleiterin:

Berta Bürglin, Tel. 67 06 40

 Juli 13.10 Schalterhalle SBB. 13.25 Abfahrt nach Gelterkinden, mit Postauto nach Rothenfluh. Wir wandern nach Oltingen.

18. Juli 11.30 Aeschenplatz, Reigoldswiler-Bus. 11.40 Abfahrt nach Titterten. Wanderung zur Obetsmatt. Kleines Picknick mitnehmen.

Aug. 13.10 Schalterhalle SBB.
 13.25 Abfahrt nach Läufelfingen.
 Wir wandern nach Eptingen.

15. Aug. 13.00 Schalterhalle SBB.13.22 Abfahrt nach Grellingen, mit Postauto nach Welschenhans.Wir wandern nach Duggingen.

29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg. 9.10 Bahnhof SBB. 9.25 Abfahrt nach Itingen. Wir schliessen uns der Gruppe Keller/Müry an.

12. Sept. 12.00 Aeschenplatz, Reigoldswiler-Bus. 12.10 Abfahrt nach Reigoldswil. Wir wandern über Lauwil nach Bretzwil. Picknick mitnehmen.

26. Sept. **13.10 Weilstrasse, Riehen.** 13.25 Abfahrt mit Bus nach Inzlinger-Zoll.

Wanderung über «Eiserne Hand» nach Inzlingen.
Idenditätskarte und DM nicht vergessen!

Sonntaggruppe (ca. 21/2 Std.)

Wanderleiterin:

Martha Zähndler, Tel. 42 10 57

13. Juli **12.30 Weilstrasse, Tram 6.**Durchs Autäli zum Maienbühl – Salzert – Stetten.

10. Aug. 8.45 Schalterhalle SBB.9.00 Abfahrt nach Olten. Billett: Olten retour.Wir wandern um den Born. Rucksackverpflegung.

29. Aug. Sternwanderung auf den Leuenberg
Freitag 8.10 Schalterhalle SBB. 8.25 Abfahrt nach Lausen. Billett: Lausen, retour ab Hölstein.

Von Lausen über Bohalden zum Leuenberg. 14. Sept. **12.30 Abfahrt am Aeschenplatz.** Mit Tram 14 nach Pratteln.

Über Adler – Schauenburg – zum Bienenberg.

VELOFAHREN

Die Velotouren werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB). Sie finden bei jeder Witterung statt.

Organisationsbeitrag: Fr. 2.– 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 Grenzübertritt.

Ausrüstung des Velos: Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler sind unerlässlich.

Montag 13.30 Schorenweg/Fasanenstrasse.
7. Juli Steinen: Restaurant Löwen. Der Wiese entlang zurück ins Parkrestaurant Lange Erlen (43 km).
Tourenleiter: Erwin Lüdin

Donnerstag 13.30 Binningen/Dorenbach-Center.

17. Juli Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald – Hagenthal – Hegenheim – Allschwil: Restaurant Elsässerhof (30 km).

Tourenleiter: Waldemar Rüber

9.00 Birsfelden/Tramendstation.

Augst – Möhlin – Wallbach (Mittagshalt mit Picknick) – durch den Wallbacher Forst – Rheinfelden – Augst – Birsfelden. Ankunft ca. 20.00 Uhr.

Fürs Picknick stehen ein Grill und eine Hütte zur Verfügung. Esswaren und Getränke erhalten Sie zum Selbstkostenpreis! (55 km).

Tourenleiter: Walter Oes

Donnerstag
7. August
ganztags
mit
Bahnfahrt

6.00 Schalterhalle SBB (Veloaufgabe kollektiv).
Billett: Neuenburg, retour ab Biel (evtl. Kollektiv- oder Gruppenbillett).
Neuenburg – La Sauge (Kaffihalt) – Murten (Mittagshalt) – La Beine – Ins – Er-

lach – mit dem Schiff nach Biel (64 km).
Tourenleiter: Erwin Lüdin/Fritz Thommen.

Montag 13.30 Schorenweg/Fasanenstrasse.

18. August Weil – Binzen – **Kandern** – Riedlingen –
Egringen – Märkt – Kleinhüningen
(45 km).
Tourenleiterin: Elli Lamezan

Freitag Teilnahme an der Sternwanderung auf 29. August den Leuenberg St. Jakob-Gartenbad.

9.00 Muttenz – Liestal – Hölstein – **Leuenberg:** Wandergruppentreffen mit Mittagessen. Rückfahrt ca. 16.00 Uhr (55 km).
Tourenleiter: Walter Oes.

Montag
8. Sept.

Birsfelden/Tramendstation.

Pratteln - Liestal - Seltisberg (Einkehr gesichert!!!) - Lupsingen - Oristal Pratteln - Birsfelden: Restaurant Hard (42 km).

Tourenleiter: Fritz Burkhalter

Donnerstag 13.30 Hüninger Zoll (Sandoz).

18. Sept. Märkt – Egringen – **Baselblick** – Fischingen – Binzen – Weil – Parkrestaurant Lange Erlen (32 km).

Tourenleiter: Waldemar Rüber

Montag
29. Sept.
ganztags

9.30 Schorenweg/Fasanenstrasse.
Der Wiese entlang – Steinen – Schlächtenhausen: Restaurant "zur Linde"
(Mittagshalt) – Vogelpark Wiesental –
Steinen – Lange Erlen bis Restaurant
Niederholz (50 km).
Tourenleiter: Edy Säuberli