

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1987-1988)
Heft: 4

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: 10.02.2026

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

Sprachkurse

In diesen Sprachkursen sind im Moment noch Plätze frei für neue Kursteilnehmer:

Französisch

Montag

Zeit	10.30–11.20 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum 1
Leitung	Jacqueline Weissenberger
Stufe	Konversationsstufe

Italienisch

Montag

Zeit	9.20–10.10 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum 2
Leitung	Maria Fridez
Stufe	Konversationsstufe

Englisch

Montag

Zeit	15.00–15.50 Uhr
Ort	Alterssiedlung Rankhof, Atelier Haus Nr. 8
Leitung	Mathilde Robertson
Stufe	Konversationsstufe

Zeit

Zeit	15.30–16.20 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum I
Leitung	Esther Koch
Stufe	leichtere Mittelstufe

Mittwoch

Zeit	9.30–10.20 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum II
Leitung	Edith Buxtorf
Stufe	Mittelstufe

Donnerstag

Zeit	9.20–10.10 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum 2
Leitung	Helen Bumann

Das Kursgeld für alle Sprachkurse beträgt Fr. 15.– pro Monat.

Information und Anmeldung für alle Kurse Montag–Freitag 8.00–11.30 Uhr am Luftgässlein 1 oder Tel. 233071.

Seniorensport



alter+sport

Alter und Sport

Mit diesem Signet macht Pro Senectute auf die immer breiter werdende Palette von sportlichen Angeboten aufmerksam, die heute den ältern Menschen offenstehen.

In Basel-Stadt ist die Auswahl gross: Turnen, Schwimmen, Wandern, Langlaufen, Volkstanzen, Velofahren, Tennis, Tischtennis, Kegeln, Vita Parcours, Laufräff... Da fällt manchem Senior die Wahl schwer!

Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen

Kursbeitrag

Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

In der Kursstunde

Gruppeneinteilung

M = Männer, übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40
Dienstag 14.00

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
Montag 14.00, 15.00, Dienstag 14.30

Breite Saalbau

Weidengasse 53
Dienstag 14.45

Davidsbodenstrasse 9

Alterssiedlung

Dienstag 8.15, 9.15, Donnerstag 8.30, 9.30

Eglise française

Holbeinplatz 7
Dienstag 14.30, Freitag 9.00

Groupe de langue française
Lundi 9.15 M, Vendredi 14.10, 15.20

Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10
Donnerstag 9.00, 10.00

Farnsburgerstrasse 58

Gemeindezentrum

Freitag 15.00

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Dienstag 9.30

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Mittwoch 9.00

Hagentalerstrasse 49

Alterssiedlung

Mittwoch 9.00

Jakobsberg Alterssiedlung

Giornicostrasse 144
Donnerstag 9.00, 10.00

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Dienstag 14.30

St. Leonhard

Alterssiedlung

Schweizerstrasse 23
Freitag 14.30

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6
Donnerstag 9.00, 10.00

Migros-Klubschule/Gundelitor

Jurastrasse 4
Freitag 16.00, 17.00

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Dienstag 9.30 M, 14.30, 16.00

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57
Montag 14.45

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 9.00, 10.00
Donnerstag 9.00, 10.00 M

Providentiaaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 14.00, 15.00, Freitag 14.30 M

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151
Dienstag 9.45

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
Dienstag 13.45, 15.00

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag 15.00

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
Dienstag 10.00, Mittwoch 9.30

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 8.00, 9.00

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 8.45, 9.50

Wilhelm-Klein-Strasse 19, Alterssiedlung

Donnerstag 14.00, 15.15

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 8.30, 9.30, Freitag 15.00

Kleinbasel

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Montag 16.00, Donnerstag 10.00

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag 14.00, Dienstag 14.00, 15.30

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Montag 14.30, Donnerstag 9.00

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 9.30, 14.30, 15.30
Dienstag 9.30 M

Pfarrei St. Clara

Lindenbergr 12
Dienstag 8.45, 10.00

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10
Freitag 9.30

Sperrstrasse 100

Donnerstag 14.30

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch 14.15, Donnerstag 9.00

Riehen-Bettingen

Andreashaus
Keltenweg 41
Montag 9.00, 10.00 M

Diakonissenschwesternhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 9.00, 10.00

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 9.00

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag 15.00

Bettingen Schulhaus

Mittwoch 15.00

Seniorenturnen

für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Kursbeitrag

Fr. 3.- inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel**Gellertschulhaus**

Turnhalle 2 Ost, Emanuel-Büchel-Strasse 15
Montag 16.30 (Frauengruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 (gemischte Gruppe)

Neubadschulhaus

Turnhalle Ost, Marschalkenstrasse 120
Montag 16.30 (gemischte Gruppe)

Kleinbasel/Riehen**Claraspital-Turnhalle**

Kleinriehenstrasse 79
Donnerstag 9.00 (gemischte Gruppe)
Skiturnen Montag 9.00, 10.00 (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen Turnsaal, Schützengasse 66
Mittwoch 14.00 (gemischte Gruppe)

Offene Gruppen von Turn- und Sportverbänden**Frauenturnverband Basel-Stadt**

Claraspital-Turnhalle
Kleinriehenstrasse 79
Mittwoch 14.15, 15.15

SATUS Turnverband

Alte Turnhalle
Schulstrasse 21, Birsfelden
Dienstag 17.00

Vita Parcours

Einmal wöchentlich vom April bis Oktober am Donnerstagmorgen im Allschwilerwald unter der kundigen Führung einer Seniorensportleiterin. Das Übungsprogramm ist speziell auf die Senioren abgestimmt.
Wiederbeginn im April 1988.

Laufträff

Laufen (Jogging) in den Langen Erlen, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern.

Zeit Dienstag und Freitag
9.30–10.30 Uhr

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

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

Kosten Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung beim Treffpunkt

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

Achtung!

In den Monaten Dezember und Januar findet kein Laufträff statt. Wiederbeginn im Februar 1988.

Skifahren**N e u ! Alpinskifahren**

- Sind Sie früher Alpinski gefahren? Möchten Sie Ihr Hobby wieder aufnehmen?
- Haben Sie Lust, zusammen mit anderen Senioren Ski zu fahren?
- Fühlen Sie sich fit und beweglich?

Wenn ja, melden Sie sich bei Pro Senectute, Telefon 23 30 71.

Wir beabsichtigen, ab Januar 1988 Alpinski-tage durchzuführen, und zwar bei guten Schneeverhältnissen jeweils am Dienstag.

Zudem planen wir eine Alpinski-Ferienwoche im März.

Alpinskiwoche

Datum 20.–27. März 1988

Ort Lenk, im neuerrichteten Hotel Krone

Leitung Marcel Senn und Team

Anmeldung Bis 31. Dezember 1987 bei Pro Senectute, Tel. 23 30 71.
Verlangen Sie das Programm mit Anmeldeformular

Skiwandern

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

Als Vortraining ganzjährig einmal wöchentlich Skiturnen in Basel (Kursbeitrag Fr. 2.–).

Anmeldung

M. Burgener, Telefon 49 19 54.

Skiwanderwoche**23.–30. Januar in Samedan**

Wir haben noch einige Plätze frei!

Interessenten melden sich bitte so rasch als möglich beim Leiter, Heinrich Krähnenbühl, Realpstrasse 4, 4054 Basel, Telefon 38 58 38, der Ihnen gerne weitere Auskunft erteilt.

Seniorensport

Aufwärmgymnastik vor der Ski-wanderung.

Fotos Ernst Bähler

Kegeln

Einmal pro Woche Kegeln in gemütlicher Gesellschaft

Zeit Jeden Donnerstag von 14.30 bis 17.00 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, Dörnlweg 19, 4125 Riehen, Tel. 49 66 26. Auskünfte auch bei der Pro Senectute, Tel. 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

Einzeleintritt Fr. 4.–, 10er-Abonnement Fr. 32.–/20er-Abonnement Fr. 58.–

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

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

«Dalbehof», Kapellenstrasse 17

Montag
9.30–11.00 Freies Schwimmen
14.30–15.15 Nichtschwimmer
15.15–16.00 Freies Schwimmen

Dienstag
9.00–9.45 Wassergymnastik
9.45–10.30 und Schwimmen

Donnerstag
14.30–15.30 Nichtschwimmer und Schwimmer

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
8.30–9.15 Wassergymnastik
9.15–10.00 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 (Treppe geradeaus zum Spitalgarten nehmen)

Mittwoch

9.00–10.00 Nichtschwimmer und Schwimmer
10.00–11.00 Freies Schwimmen
14.00–14.45 Nichtschwimmer
14.45–15.30 Freies Schwimmen

Bethesdaspital

Gellertstrasse 144
Wassertemperatur 33°C (Kursbeitrag: Fr. 6.– pro Mal)

Dienstag

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

Rückenschwimmen

Möchten Sie das Rückenschwimmen lernen oder verbessern? Haben Sie öfters Rückenbeschwerden?

Die harmonische Bewegung im Wasser in Rückenlage ist eine ausgezeichnete Haltungskorrektur für die Wirbelsäule und trägt wesentlich zur Entspannung der verkrampten Muskulatur bei. Auch die Ärzte unterstützen diese Schwimmart als Massnahme gegen verschiedene schmerzhafte Beschwerden.

In unserem Kurs können Sie das Rückenschwimmen von Grund auf lernen oder Ihre Schwimmkenntnisse verbessern. Sie werden sich nach der Schwimmlektion entspannt und leicht fühlen. Machen Sie mit!

Datum Jeden Dienstag vom 26. Januar–8. März (6 × ohne 23.2.)

Zeit 10.00–11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Esther Brand

Kosten Fr. 36.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71
8.00–11.30 Uhr

Dienstag

8.30 Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring

8.40 Aeschenplatz vor der ASAG

8.45 Birsfelden Restaurant Hard

Freitag

7.50 Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring

8.00 Allschwilerplatz

8.10 Aeschenplatz vor der ASAG

8.15 Birsfelden Restaurant Hard

Kosten

Eintritt Fr. 7.80 (ab Jan. 1988)

+ Car Fr. 8.–/Mal

Einmaliger Organisationsbeitrag

Fr. 3.–/Kur

Tischtennis

Jeden Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr Tischtennis für rüstige Senioren im Lukas-Saal in der Schmiedezunft, Rümelinsplatz 4.

Anmeldung

Luftgässlein 1, Tel. 23 30 71

Nächste Ausbildungskurse für Senioren-sportleiter/innen

Möchten Sie Leiter oder Leiterin einer unserer Seniorensport-Gruppen werden?

- Wenn Sie die nötigen fachlichen Voraussetzungen mitbringen,
- wenn Sie Fähigkeiten im Umgang mit ältern Menschen besitzen,
- wenn Sie gerne Gruppen leiten,

melden Sie sich frühzeitig bei Pro Senectute, Seniorensport, Telefon 23 30 71. Wir freuen uns auf ein Gespräch.

Ausbildungskurse**Altersturnen:**

15., 18. und 21. Januar 1988

26. und 27. Mai 1988.

Anmeldungen bitte umgehend.

Fachliche Voraussetzungen: Leitererfahrung und/oder persönliche Turnfertigkeit.

Seniorenturnen:

Zusammen mit den Turn- und Sportverbänden.

Sa. 4.6., So. 5.6., Sa. 11.6. 1988.

Voraussetzungen: Leitererfahrung oder turnerische Ausbildung.

Schwimmen:

Datum noch offen.

Voraussetzungen: Gute Schwimmkenntnisse. Brevet I.

Volkstanzen:

3 Tage. Datum noch offen.

Voraussetzungen: Aktivmitglied einer Volkstanzgruppe.

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-, Mittwoch-, Donnerstag- und Freitagmorgen
Spielort	Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf
Kosten	inkl. Unfallversicherung; Saisonabonnement Winter Fr. 170.– Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer möglich

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Gymnastik und Tanz

Mit Elementen aus der Jazzgymnastik versuchen wir unsere Grundspannung zu verbessern. Wenn Sie sich gerne nach moderner Musik bewegen, kommen Sie und machen Sie mit!

Wir haben noch einige Plätze frei

Datum	Jeden Freitag vom 8. Januar–25. März (10 × ohne 19. und 26.2.)
Zeit	Aufbaukurs 8.30–9.30 Uhr Grundkurs 9.30–10.30 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
Leitung	Suzy Egli
Kosten	Fr. 50.–
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 23 30 71 8.00–11.30 Uhr

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**Ökolampad 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**

Blutrainweg 12
Montag 1. Gruppe 14.30, 2. Gruppe 16.00

Meierhof

Kirchhofstrasse 20
Freitag 9.30

Velofahren

Vom April bis Oktober alle 14 Tage Velo-touren in der Regio, begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB) und der Pro Senectute.

Wiederbeginn im April 1988.**Krafttraining im Alter**

Der Sportpädagoge Daniel Meili hat im vergangenen Winter mit einer Gruppe von Seniorinnen und Senioren ein Animationsprojekt mit dem Titel «Aktiv im Alter» durchgeführt.

Zwei Frauen und vier Männer zwischen 62 und 72 Jahren absolvierten während sechs Monaten mit Begeisterung und Erfolg ein Krafttraining im Institut Visana in Basel.

Kraft ist ein wichtiger Teil unserer Kondition. Das Training der Kraft hat vor allem prophylaktischen Wert. Die gut trainierte Muskulatur trägt wesentlich dazu bei, dass zum Beispiel nach Verletzungen die Gelenke stabilisiert und wieder voll belastet werden können.

Auch die Sportmediziner befürworten das Krafttraining im Alter, wenn es massvoll und unter guter Betreuung ausgeführt wird. Die Pro Senectute unterstützt diese Trainingsform ebenfalls und macht interessierte Seniorinnen und Senioren darauf aufmerksam, dass sie im obenerwähnten Institut Visana die Möglichkeit haben, das Krafttraining kennenzulernen.

Bei genügender Beteiligung führen wir einen Einführungskurs durch, und zwar kosten 10 Trainingsstunden Fr. 50.– Oder Sie wählen Ihre Trainingszeit mit individueller Betreuung selber aus.

Wenden Sie sich direkt an das Institut Visana, Caius Schmid, Tessinstrasse 15, 4054 Basel, Telefon 39 23 69.

Atmung und Entspannung

Erkälten Sie sich leicht? Bereitet Ihnen das Atmen Mühe?

Im Kurs Atmung und Entspannung versuchen wir, unsere Atemtechnik zu verbessern. Die bewusste Atmung regt auch den Blutkreislauf an und verstärkt unser Wohlbefinden.

Datum Jeden Dienstag vom 26. Januar–29. März (10 ×)

Zeit 10.00–11.00 Uhr

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist
Dipl. Atemlehrerin

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71
8.00–11.30 Uhr

Seniorensport**Wandern**

in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen 1–5 Std. Durchführung bei jedem Wetter. (Bei schlechtem Wetter eventuell Änderung der vorgesehenen Wanderung.)

Organisationsbeitrag

Fr. 2.– innerhalb und Fr. 3.– außerhalb der Regio (inkl. Unfallvers.).

Anmeldung
beim Treffpunkt

Mitnehmen

Gute Schuhe und Regenschutz; Tram- und Bahnbonnements (Umweltschutz-, Halbprix-Abonnements); Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübergang.

Dienstaggruppe 1

1½–2½ Std.

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

15. Dez.
14.45 Uhr

Birsfelden

Endstation Tram 3
Wanderung durch die Hard mit anschliessendem Vor-Weihnachtsfestli.

12. Jan.
13.30 Uhr

St. Jakob

Haltestelle Tram 14/Bus 36
Wanderung nach Münchenstein.

26. Jan.
13.20 Uhr

Weilstrasse (Riehen)

Haltestelle Tram 6
Bus nach Inzlingen.
Wanderung nach Stetten.
Pass und DM mitnehmen.

9. Febr.
13.30 Uhr

Allschwil

Endstation Tram 6
Wanderung nach Schönenbuch.

1. März
13.10 Uhr

Aeschenplatz

Wir fahren mit dem 14er nach Pratteln und machen eine Rundwanderung über Talweiler – Adler.

15. März
13.00 Uhr

Bahnhof SBB

13.15 Abfahrt nach Rheinfelden, Postauto nach Zeiningen.
Wanderung zurück nach Rheinfelden.

29. März
13.00 Uhr

Bahnhof SBB

13.15 Abfahrt nach Rheinfelden, Postauto nach Magden.
Wanderung nach Wintersingen.

Voranzeige**Neu!**

Wanderwoche für Individualisten
Wir wandern nicht nur, sondern wir planen auch gemeinsame Wanderungen, die wir dann selbständig und sicher auf nicht markierten Wegen mit Hilfe der Landkarte ausführen.

Wie wir dies am besten tun können, üben wir in dieser Wanderwoche.

Interessenten melden sich bitte bei Pro Senectute, Telefon 23 30 71. Näheres im nächsten Akzent.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen 1–1½ Std.

Wanderleiterin

Meta Meier, Tel. 25 53 72

5. Jan.

Aeschenplatz, Bus 70

13.10 Uhr
13.18 Abfahrt nach Kittler. Wanderung dem Münbach und der Ergolz entlang nach Augst.

2. Febr.

Schalterhalle SBB

13.00 Uhr
13.15 Abfahrt nach Rheinfelden. Wanderung zum Rosshimmel, Froschweiher nach Möhlin.

8. März

Schalterhalle Badischer Bahnhof

13.00 Uhr
Kollektivbillett
Wanderung dem alten Rhein entlang nach Rheinweiler.
Pass und DM mitnehmen.

Mittwochgruppe

2½–3 Std.

Wanderleiterin

Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

9. Dez.

Weilstrasse, Tram 6

10.30 Uhr
Wir wandern nach Untertüllingen (Mittag) – Dauerhütte – Oetlingen – eventuell Haltingen. Mit Bus (Linie 3) nach Kleinhüningen. Pass und DM nicht vergessen.

23. Dez.

Claraplatz vor der Kirche

14.30 Uhr
Kurzwanderung mit Weihnachtsfestli.
Voranmeldung erbeten!

6. Jan.

Schalterhalle SBB

9.55 Uhr
10.11 Abfahrt nach Gelterkinden. Mit Postauto nach Rothenfluh. Wanderung über Asphof (Mittag) nach Ormalingen.

20. Jan.

Schalterhalle SBB

10.10 Uhr
10.23 Abfahrt nach Laufen. Mit Postauto nach Grindel. Wanderung über Bärschwil (Mittag) und Planetenweg nach Laufen.

3. Febr.

Schalterhalle SBB

9.55 Uhr
10.11 Abfahrt nach Liestal. Wanderung über Goldbrunnen – Osterberg – Sichtern (Mittag) nach Neunuglar, eventuell Liestal.

17. Febr.

Schalterhalle SBB

10.40 Uhr
10.52 Abfahrt nach Sissach. Per Postauto zur Sissacherfluh. Wanderung über Hersberg (Mittag) nach Magden und mit Postauto nach Rheinfelden.

2. März

Schalterhalle SBB

9.55 Uhr
10.11 Abfahrt nach Niederdorf (Hirschlang). Wanderung über die Fuchsfarm – Bennwil (Mittag) nach Hölstein.

16. März

8.55 Uhr

Schalterhalle SBB

9.07 Abfahrt nach Grellingen. Mit Postauto nach Roderis. Wanderung nach Meltingen (Mittag). Per Postauto nach Breitenbach und durchs Kaltbrunnental nach Grellingen.

30. März

8.40 Uhr

Schalterhalle SBB

8.52 Abfahrt nach Langenbruck – Holderbank. Wanderung über Blüemlisatt (Mittag) – Bärenwil – Langenbruck.
Nur bei schönem Wetter!
Sonst Alternativwanderung.

4. Febr.

9.30 Uhr

Riehen Grenze, Tram 6

Lörrach – Maienbühl – Eiserne Hand – Inzlingen* – Rührberg – Chrischona.

18. Febr.

9.40 Uhr

Schalterhalle SBB

UWS-Abonnement oder Taste 4. Seewen – Hochwald* – Aesch.

3. März

8.30 Uhr

Kleinhüningen

Endstation Tram 14 Kleinhüningen – Istein* – Efringen-Kirchen.

17. März

8.10 Uhr

Schalterhalle SBB

UWS-Abonnement oder Taste 7. Buckten – Ruine Homberg – Bad Ramsach – Rünenberg – Gelterkinden.

Bravo!

Bei der Sternwanderung auf den Leuenberg, am 28. August, haben die Wandergruppen, die Velo- und die Singgruppe der Pro Senectute Basel-Stadt zusammen Fr. 1730.– für die Unwettergeschädigten in der Schweiz gesammelt.

Freitaggruppe 1

1½–2½ Std.

Wanderleiterinnen

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

4. Dez.

13.20 Uhr

Therwil, Station

13.31 Abfahrt mit Bus 64 zum Chäppeli. Wanderung übers Bruderholz zum Wasserturm.

18. Dez.

13.00 Uhr

Eglisee, Tram 2 oder 6

Vom Eglisee wandern wir nach Riehen. Weihnachtsfeier mit gemeinsamem Essen.
Anmeldung bis 4. Dezember an R. Hofer, Tel. 38 73 73.

22. Jan.

12.30 Uhr

Heuwaage

12.41 Abfahrt nach Flüh. Wiler Rank – Rotberg – Bättental – Metzerlen.

5. Febr.

12.45 Uhr

Aeschenplatz

12.55 Abfahrt nach Dornach. Gempen – Herrenmatt – Rotenrain – Hochwald.

19. Febr.

13.20 Uhr

Riehen, Weilstrasse

13.25 Bus nach Inzlingen. Oberinzlingen – Ersttälal – Maienbühl – Riehen. Identitätskarte nicht vergessen!

4. März

13.00 Uhr

Heuwaage

13.11 Abfahrt nach Therwil. Fichtenrainholz – Hinterlind – Therwil.

18. März

11.55 Uhr

Bad. Bahnhof, Schalterhalle

12.18 Abfahrt nach Weil – Schliengen. Rebbergwanderung im Gebiet Schliengen – Auggen. Identitätskarte und DM mitnehmen!

Donnerstaggruppe 2

3½–4½ Std.

Wanderleiter

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

Mittwoch 16. Dez.

mit gemeinsamem Mittagessen.
Anmeldung erforderlich bis 14. 12. 87.
Tel. 39 65 24 (mittags oder abends). Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

14. Jan.

8.30 Uhr

Stollenrain Arlesheim

Tram 10
Besichtigung der Weleda. Anschliessend kleine Wanderung.
Anmeldung erforderlich bis 5. 1. 1988. Tel. 39 65 24 (mittags oder abends)

21. Jan.

9.00 Uhr

Schalterhalle SBB

UWS-Abonnement oder Taste 5.
Möhlin – Wallbach* – Mumpf. Wenig bekannte Wege!

* Verpflegungsmöglichkeit



Nach einer
gemütlichen
Verschnaufpause
geht's frisch
gestärkt weiter.

Foto Heidi Itin

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-1½ Std.

Wanderleiterin

Alice Weber, Tel. 61 56 94

Dienstag Heuwaage

8. Dez. 12.50 Uhr
13.01 Abfahrt nach Flüh.
Mit Bus nach Mariastein.
Nach der kurzen Rundwanderung feiern wir im Hotel Jura Advent.
Anmeldung ist erwünscht bis 3. Dezember

11. Dez. Aeschenplatz, Tram 10

12.45 Uhr
12.55 Abfahrt nach Dornach.
Mit Bus nach Pfeffingen.
Pfeffingen – Vordere Klus – Aesch.

15. Jan. Birsfelden

13.15 Uhr
Endstation Tram 3.
Winterliche Wanderung durch die Hard und dem Rhein entlang nach Schweizerhalle.

29. Jan. Schalterhalle SBB

13.10 Uhr
13.29 Abfahrt nach Frenkendorf.
Wanderung nach dem Schöenthal und der Ergolz entlang zum Hülftebachli nach Frenkendorf.

12. Febr. Leimgrubenweg

13.00 Uhr
Tram 16 oder Bus 36.
Wir wandern über Klosterfiechten nach Bottmingen.

26. Febr. Heuwaage

13.00 Uhr
13.11 Abfahrt nach Ettlingen.
Wanderung nach Aesch.

11. März Aeschenplatz, Tram 14

13.00 Uhr
13.10 Abfahrt nach der Lachmatt.
Wir wandern über den Eglisgraben nach Pratteln.

25. März Aeschenplatz, Tram 10

13.00 Uhr
13.11 Abfahrt nach der Brown Boveri.
Wir folgen dem Heierleweg nach Arlesheim.

Sonntaggruppe

ca. 2½ Std.

Wanderleiterin

Martha Zähndler, Tel. 38 48 62

13. Dez. Chrischona, Parkplatz

12.30 Uhr
Durch Rührberg – Augstberg – nach Wyhlen.

10. Jan. Schalterhalle SBB

12.10 Uhr
12.29 Abfahrt nach Liestal – Hölstein.
Hölstein – Lampenberg – Bubendorf.

7. Febr. Schalterhalle SBB

12.00 Uhr
12.11 Abfahrt nach Sissach.
Sissach – Zunzen – Wittinsburg – Buckten.

13. März Riehen, Endstation

11.10 Uhr
11.58 mit Bus bis Nordstadt.
Durch den Röttlerwald nach Wollbach.
Pass und DM nicht vergessen!

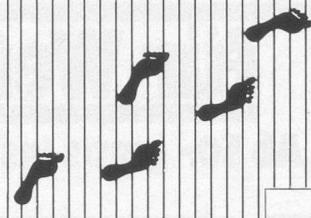
Das Rad der Gesundheit

sc. Tragen Sie Sorge dazu, dass sich Ihr persönliches Rad der Gesundheit täglich dreht. Ein Blick auf unser Ernährungstüchlein hilft Ihnen dabei. Sie finden daran die wichtigsten Grundlagen für eine gesunde Ernährung im Alter dargestellt. Obendrein ist das Tüchlein noch ein hübscher Wandschmuck für Ihre Küche (köchelt, auch als Handtuch zu gebrauchen).

Das Ernährungstüchlein ist erhältlich in den Farben weinrot und olivgrün à Fr. 6.–/Stück + Versandkosten bei Pro Senectute, Luftgässlein 1, Postfach, 4010 Basel.

Es gibt jetzt auch
eine elegante Lösung
für Fussprobleme.

Modische Bequemschuhe,
Strümpfe,
Fusspflegeprodukte.



Per Pedi ein Dienstleistungsbetrieb
von Coop Basel ACV.
Weisse Gasse 15, 4002 Basel
Telefon 061/25 32 31
Mo-Fr. 08.00–18.30 / Sa. bis 17.00 Uhr

