

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	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
Stufe	Oberstufe

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.

Seniorenport



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, Laufträff... 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

Farnsbürgerstrasse 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 Kräyenrain 24
Dienstag 14.30

St. Leonhard

Alterssiedlung
Schweizergasse 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

Providentiasaal 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

Weierweg 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

Lindenberg 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 Okto-
ber am Donnerstagmorgen im Allsch-
wilerwald unter der kundigen Führung
einer Seniorensportleiterin. Das Übungs-
programm 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, Ökono-
miegebäude beim Sport-
platz Schorenmatte (Bus
36A bis Schorenweg).

Umkleiden Beim Ausgangspunkt steht
eine abschliessbare Garde-
robe mit Duschen zur
Verfügung.

Kosten Fr. 2.- inkl. Unfallversiche-
rung

Anmeldung beim Treffpunkt

Kleidung Gute Jogging-Schuhe,
bequeme Kleidung (z. B.
Trainingsanzug). Regen-
schutz bei schlechter Witte-
rung.

Achtung!

*In den Monaten Dezember und Januar fin-
det kein Laufträff statt. Wiederbeginn im
Februar 1988.*

Skifahren**Neu! Alpinskifahren**

- Sind Sie früher Alpinski gefahren?
Möchten Sie Ihr Hobby wieder
aufnehmen?
- Haben Sie Lust, zusammen mit an-
dern 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 Alpin-
skitage durchzuführen, und zwar bei
guten Schneeverhältnissen jeweils am
Dienstag.

Zudem planen wir eine Alpinski-Ferien-
woche im März.

Alpinskiwoche

Datum 20.-27. März 1988

Ort Lenk, im neuerstellten
Hotel Krone

Leitung Marcel Senn und Team

Anmeldung Bis 31. Dezember 1987 bei
Pro Senectute, Tel. 23 30 71.
*Verlangen Sie das
Programm mit Anmelde-
formular*

Skiwandern

Dezember bis März jeden Donnerstag bei
guten Schneeverhältnissen in Basels nä-
herer Umgebung, im Jura oder Schwarz-
wald.

Als Vortraining ganzjährig einmal
wöchentlich Skiturnen in Basel (Kursbei-
trag 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 Krä-
henbühl, Realpstrasse 4, 4054 Basel, Te-
lefon 38 58 38, der Ihnen gerne weitere
Auskunft erteilt.



**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, Dörnliweg 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

Einzeltritt 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

Weierweg 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

Vincetianum

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

Bläsichulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag

16.30–17.15 Methodikkurs für Schwimmer

Mittwoch

14.30–16.30 Freies Schwimmen (Wassertiefe 2 m)

Riehen

Wasserstelsenschulhaus

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 verkraampften Muskulatur bei. Auch die Ärzte unterstützen diese Schwimmart als Massnahme gegen verschiedene schmerzhaft 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 x 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

Kurzentrum Rheinfelden

Wassergymnastik und Freies Schwimmen

Nächste Kur

5. Januar–18. März

Abfahrtszeiten

mit Achermann-Car

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 älteren 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.

Volkstanzten:

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 x 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 Kirchengemeindehaus

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 Velotouren 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 x)
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

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 Bahnabonnements (Umweltschutz-, Halbpriis-Abonnements); Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Dienstaggruppe 1

1½–2½ Std.

Wanderleiterinnen

Lies Keller, Tel. 42 70 10

Rita Mury, 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 Talweiher – 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. 13.10 Uhr	Aeschenplatz, Bus 70 13.18 Abfahrt nach Kittler. Wanderung dem Muni-bach und der Ergolz entlang nach Augst.
2. Febr. 13.00 Uhr	Schalterhalle SBB 13.15 Abfahrt nach Rheinfelden. Wanderung zum Rosshimmel, Froschweiher nach Möhlin.
8. März 13.00 Uhr	Schalterhalle Badischer Bahnhof <i>Kollektivbillet</i> Wanderung dem alten Rhein entlang nach Rheinweiler. Pass und DM mitnehmen.

Mittwochgruppe

2½-3 Std.

Wanderleiterin

Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

9. Dez. 10.30 Uhr	Weilstrasse, Tram 6 Wir wandern nach Untertillingen (Mittag) – Dauerhütte – Oetlingen – eventuell Haltingen. Mit Bus (Linie 3) nach Kleinhüningen. Pass und DM nicht vergessen.
23. Dez. 14.30 Uhr	Claraplatz vor der Kirche Kurzwanderung mit Weihnachtsfestli. <i>Voranmeldung erbeten!</i>
6. Jan. 9.55 Uhr	Schalterhalle SBB 10.11 Abfahrt nach Gelterkinden. Mit Postauto nach Rothenfluh. Wanderung über Asphof (Mittag) nach Ormalingen.
20. Jan. 10.10 Uhr	Schalterhalle SBB 10.23 Abfahrt nach Laufen. Mit Postauto nach Grindel. Wanderung über Bärschwil (Mittag) und Planetenweg nach Laufen.
3. Febr. 9.55 Uhr	Schalterhalle SBB 10.11 Abfahrt nach Liestal. Wanderung über Goldbrunnen – Osterberg – Sichten (Mittag) nach Neunuglar, eventuell Liestal.
17. Febr. 10.40 Uhr	Schalterhalle SBB 10.52 Abfahrt nach Sissach. Per Postauto zur Sissacherfluh. Wanderung über Hersberg (Mittag) nach Magden und mit Postauto nach Rheinfelden.
2. März 9.55 Uhr	Schalterhalle SBB 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 Meltin-gen (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 Blüemli-matt (Mittag) – Bärenwil – Langenbruck. <i>Nur bei schönem Wetter!</i> Sonst Alternativwande-rung.

Donnerstaggruppe 1

ca. 3 Std.

Wanderleiterin

Martha Zähndler, Tel. 38 48 62

10. Dez. 12.05 Uhr	Schalterhalle SBB 12.15 Abfahrt nach Möhlin. Möhlin – durch den Winterwald nach Wallbach.
28. Jan. 12.31 Uhr	Heuwaage Abfahrt mit Tram 10 bis Hüslimatt. Froloo – Predigerwald – Wannen – Bottmingen.
25. Febr. 13.01 Uhr	Aeschenplatz Abfahrt mit Tram 11. Reinach (Vogesenstrasse) – Schlatt- und Schürhof – Gmeiniwald – Aesch.
24. März 12.48 Uhr	Aeschenplatz Abfahrt mit Bus 70 nach Augst – Giebenach. Rankhof – Chlöpfgratter – Schönthal – Füllinsdorf.

Donnerstaggruppe 2

3½-4½ Std.

Wanderleiter

Lotte Oberhauser, Tel. 39 65 24

Joseph Giger, Tel. 23 32 11

Mittwoch 16. Dez.	Jahresschlusswande-rung mit gemeinsamem Mittagessen. <i>Anmeldung erforderlich bis 14.12.87.</i> 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. <i>Anmeldung erforderlich bis 5.1.1988. Tel. 39 65 24 (mittags oder abends)</i>
21. Jan. 9.00 Uhr	Schalterhalle SBB UWS-Abonnement oder Taste 5. Möhlin – Wallbach* – Mumpf. Wenig bekannte Wege!

4. Febr. 9.30 Uhr	Riehen Grenze, Tram 6 Lörrach – Maienbühl – Eiserne Hand – Inzlingen* – Ruhrberg – 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. <i>Anmeldung bis 4. Dezember an R. Hofer, Tel. 38 73 73.</i>
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 – Erstetal – Maienbühl – Riehen. Identitätskarte nicht vergessen!
4. März 13.00 Uhr	Heuwaage 13.11 Abfahrt nach Therwil. Fichtenrainholz – Hinter-lind – Therwil.
18. März 11.55 Uhr	Bad. Bahnhof, Schalterhalle 12.18 Abfahrt nach Weil – Schliengen. Rebbergwanderung im Gebiet Schliengen – Auggen. Identitätskarte und DM mitnehmen!

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

11. Dez.
12.45 Uhr
Aeschenplatz, Tram 10
12.55 Abfahrt nach
Dornach.
Mit Bus nach Pfeffingen.
Pfeffingen – Vordere Klus
– Aesch.

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

29. Jan.
13.10 Uhr
Schalterhalle SBB
13.29 Abfahrt nach Fren-
kendorf.
Wanderung nach dem
Schönthal und der Ergolz
entlang zum Hülftbächli
nach Frenkendorf.

12. Febr.
13.00 Uhr
Leimgrubenweg
Tram 16 oder Bus 36.
Wir wandern über Kloster-
fichten nach Bottmingen.

26. Febr.
13.00 Uhr
Heuwaage
13.11 Abfahrt nach Ettin-
gen.
Wanderung nach Aesch.

11. März
13.00 Uhr
Aeschenplatz, Tram 14
13.10 Abfahrt nach der
Lachmatt.
Wir wandern über den
Eglisgraben nach Pratteln.

25. März
13.00 Uhr
Aeschenplatz, Tram 10
13.11 Abfahrt nach der
Brown Boveri.
Wir folgen dem Heierle-
weg nach Arlesheim.

Sonntaggruppe

ca. 2½ Std.

Wanderleiterin

Martha Zähdler, Tel. 38 48 62

13. Dez.
12.30 Uhr
Chrischona, Parkplatz
Durch Rührberg – Augst-
berg – nach Wyhlen.

10. Jan.
12.10 Uhr
Schalterhalle SBB
12.29 Abfahrt nach Liestal
– Hölstein.
Hölstein – Lampenberg –
Bubendorf.

7. Febr.
12.00 Uhr
Schalterhalle SBB
12.11 Abfahrt nach Sissach.
Sissach – Zunzgen –
Wittinsburg – Buckten.

13. März
11.10 Uhr
**Riehen, Endstation
Tram 6**
11.58 mit Bus bis Nord-
stadt.
Durch den Röttlerwald
nach Wollbach.
Pass und DM nicht verges-
sen!

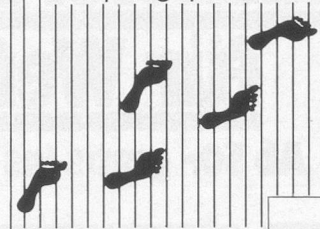
Das Rad der Gesund- heit

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

