Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1988-1989)

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: 28.11.2025

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

Kreativkurse

Kleider änd	ern und flicken
Kleinbasel	
Zeit	Mittwoch, 8.30–11.30 Uhr (zweimal monatlich 3 Stunden)
Ort	Im Rankhof, Haus Nr. 8, Untergeschoss
Leitung	Helen Wehrli
Kosten	Fr. 15 pro Monat
Grossbasel	
Zeit	Freitag, 14.30-17.30 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum 2
Leitung	Hilde Bernasconi, Fachlehrerin
Kosten	Fr. 7 pro Nachmittag
Experience of a contract of the contract of th	

leicht ger Kurs für a	uster entwerfen – nacht It und jung
Zeit	Donnerstag, 14.30–16.30 Uhr, ab 28. April
Ort	Begegnungszentrum, Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum 2
Leitung	Ruth Hauser
Kosten	Fr. 20.— pro Monat, inkl. Übungsmaterial

Heitere Gedächtnisspiele

Nach der Methode Dr. F. Stengel, Wien. Wir trainieren spielerisch unser Gedächtnis.

Zeit	Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr 27. Apr.–29. Juni (10mal)
Ort	Altersheim «zum Lamm», Rebgasse 16, (rollstuhlgän- gig) Vogel-Gryff-Saal
Leitung	Elsbeth Guggenbühl
Kosten	Fr. 100. — inkl. Material

Steuererklärung ausfüllen – leicht gemacht

Wir erarbeiten gemeinsam die Wegleitungen zu den Steuererklärungen Basel-Stadt, Riehen/Bettingen.

Datum	Do 17. und 24. März 1. Kurs Mo 21. und 28. März 2. Kurs
Zeit	14.30–16.00 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum 1
Leitung	Irmgard Gribi, Treuhände- rin
Kosten	Fr. 15.—
CONTROL OF THE PROPERTY OF THE PARTY OF THE	

Sprachkurse

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

Französisc	
Montag	
Zeit	10.30-11.20 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Werkraum 1
Leitung	Jacqueline Weissenberger
Stufe	Konversationsstufe
Englisch	ttopmesses bara nottedana T.a
Montag	15.00 15.50 LUL.
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
Manage Property	Gundeldingen Bruderholzstrasse 104, Werkraum 1
Leitung	Esther Ludwig Koch
Stufe	leichtere Mittelstufe
Mittwoch	
Zeit	9.30-10.20 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruder- holzstrasse 104, Werkraum 2
Leitung	Edith Buxtorf
Stufe	Mittelstufe
	2.22.2.22.22
Zeit	9.00–9.50 Uhr oder 10.00–10.50 Uhr (je nach Platzangebot)
Ort	Seniorentreffpunkt Kaserne Klybeckstr. 1b
Leitung	Brigitt Freimann
Stufe	Anfänger

Spanisch Donnerste	ag
Zeit	9.00–9.50 Uhr
Ort	Seniorentreffpunkt Kaserne Klybeckstr. 1b
Leitung	Rosa Streuli
Stufe	Anfänger

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

Seniorensport



alter+sport

Alle Seniorensportgruppen sind bei den Waadt Versicherungen versichert, und zwar seit Januar 1988 nur noch als Ergänzung zur eigenen privaten Versicherung!

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 14.30

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 vorübergehend sistiert

Hagentalerstrasse 49 Alterssiedlung

Mittwoch 9.00

Jakobsberg Alterssiedlung

Giornicostrasse 144 Donnerstag 9.00, 10.00

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain24 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

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 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

Schwimmen

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

9.30-11.00 Freies Schwimmen 14.30-15.15 Nichtschwimmer 15.15-16.00 Freies Schwimmen

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

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 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)

Mittwoch

9.00-10.00 Nichtschwimmer und Schwimmer 10.00-11.00 Freieas Schwimen

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 verkrampften 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 Rückenschwimmkenntnisse verbessern. Sie werden sich nach der Schwimmlektion entspannt und leicht fühlen. Machen Sie mit!

Datum	Jeden Dienstag vom 26. April-31. Mai (6 ×)
Zeit	10.00-11.00 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantonsspitals Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Esther Brand
Kosten	Fr. 36.—
Anmeldu	ng Pro Senectute, Tel. 23 30 71 8.00–11.00 Uhr

Kurzentrum Rheinfelden

Wassergymnastik und Freies Schwimmen

Nächste Kur 5. April-17. Juni

Abfahrtszeiten

mit Achermann-Car

Dienstag

8.30 Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring

8.40 Aeschenplatz vor der ASAG 8.45 Birsfelden Restaurant Hard

Kosten

Eintritt Fr. 7.80 + Car Fr. 8.—/Mal Einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 3.—/Kur

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

Okolampad 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



Tischtennis erfreut sich immer grösserer Beliebtheit.

Foto Philipp Fink

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Gruppenraum Freitag 15.00

Gemeindehaus am Wiesendamm 30

Donnerstag 9.30

Riehen

Freizeitanlage Landauer

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

Meierhof

Kirchhofstrasse 20 Freitag 9.30

Skisport

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung

Margrit Burgener, Telefon 49 19 54.

Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung

Marcel Senn, Telefon 49 61 59

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

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 Freitag- morgen
Spielort	Tenniszentrum Bächli- acker, Frenkendorf
Kosten	inkl. Unfallversicherung: Saisonabonnement Fr. 150.– bis 170.–. Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer möglich
Anmeldu	g Pro Senectute,

Tel. 23 30 71

Vita Parcours

Ab Ende April bis Ende Oktober einmal wöchentlich, bei jeder Witterung, im Allschwilerwald. Das Übungsprogramm ist speziell auf die Senioren abgestimmt.

Zeit	Jeden Donnerstag von 9.15
	bis ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt 9.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss in Richtung Schiessstand.

Leitung	Rita Jaus, Telefon 391078
Kosten	Fr. 2 inkl. Unfallversiche-

rung Anmeldung beim Treffpunkt

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

Verfügung.

Laufträff

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

Zeit	Dienstag und Freitag 9.30–10.30 Ühr
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). Regenschutz bei schlechter Witterung.

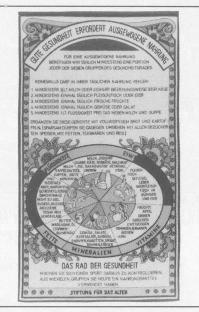
Tischtennis

Unsere Tischtennisgruppe in der Schmiedezunft ist zurzeit besetzt.

Neuanmeldungen nehmen wir gerne entgegen. Sobald wir genügend Interessenten haben, werden wir eine neue Gruppe eröffnen.

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

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 darauf die wichtigsten Grundlagen für eine gesunde Ernährung im Alter dargestellt. Obendrein ist das Tüchlein noch ein hübscher Wandschmuck für Ihre Küche (kochecht, auch als Handtuch zu gebrauchen).

Das Ernährungstüchlein ist erhältlich in weinrot à Fr. 6.—/Stück + Versandkosten bei Pro Senectute, Luftgässlein 1, Postfach, 4010 Basel.

Nächste Ausbildungskurse für Seniorensportleiter/ 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

Schwimmen:

Zwischen Mitte August und Ende September.

Voraussetzungen: Gute Schwimmkenntnisse. Brevet I.

Volkstanzen:

31. Mai, 8. und 15. Juni; 14. und 15. September.

Voraussetzungen: Aktivmitglied einer Volkstanzgruppe.

Kegeln

Unsere Kegelgruppe im Restaurant Marmite an der Klybeckstrasse ist zurzeit besetzt.

Neuanmeldungen nehmen wir gerne entgegen. Sobald wir genügend Interessenten haben, werden wir eine neue Gruppe eröffnen.

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Kartenlesen

Neu! Kartenlese-Woche für Individualisten im Zürcher Oberland

Wir freuen uns, dem Wanderer einmal etwas Neues zu bieten. Sie lernen spielend Kartenlesen in einer unbekannten, wunderschönen Gegend, die sich besonders gut für diesen Zweck eignet. Auch die Geselligkeit wird nicht zu kurz kommen.

Der richtige Umgang mit der Karte bringt Ihnen folgende Vorteile: Die Karte macht Sie frei. Sie finden sich mit ihrer Hilfe in allen Ländern, in Grossstädten, auf Autofahrten, in Wald und Flur zurecht. Sie macht Sie unabhängig von Wegmarkierungen und Wegweisern. Sie bestimmen selber, wann, von wo aus, wohin, wie weit, wie lange und wie schnell Sie wandern wollen. Ihre Fähigkeit, Wanderungen zu planen, sicher zu führen und abwechslungsreich zu gestalten, wird von Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten sehr geschätzt und bewundert. Ihre Freizeit und Ihre Ferien erfahren eine ungeahnte Bereicherung.

citatii cii cii	ie ungeamme bereienerung.
Datum	Dienstag, 7. Juni bis Dienstag, 14. Juni (8 Tage)
Ort	Gasthaus Frohberg Adetswil/ZH
Leitung	Anton Kälin Margrit Stebler
Kosten	Fr. 400.– bis 480.– für 7 Tage Halbpension
Anmeldur	Pro Senectute, Tel. 23 30 71 Die Teilnehmerzahl ist beschränkt!

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

Seniorensport

Dienstaggruppe 1

1½-2½ Std.

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

13.00 Uhr Bahnhof SBB 13.00 Uhr 13.15 Abfahrt nach Rheinfelden, Postauto nach Zeiningen. Wanderung zurück nach Rheinfelden

29. März 13.00 Uhr 13.15 Abfahrt nach Rheinfelden, Postauto nach Magden. Wanderung nach Wintersingen.

	011160111
12. April 12.40 Uhr	Badischer Bahnhof, Bushaltestelle
	12.50 Abfahrt nach Hammerstein.
	Wanderung nach Schall-
	bach. Pass und DM mitnehmen.

26. April	Aeschenplatz
12.30 Ühr	12.38 Abfahrt mit dem 11er nach Aesch.
	Autobus nach Pfeffingen.
	Wanderung über Platten

Aeschenplatz
12.55 Abfahrt nach
Dornach. Postauto nach
Hochwald. Wanderung
nach Gempen.

24. Mai	Bahnhof SBB
12.00 Uhr	12.11 Abfahrt (Schnellzug)
	nach Gelterkinden.
	Postauto nach Anwil.
	Wanderung nach Wegen-
	stetten. Kleines Picknick
	mitnehmen.

7. Juni	Bahnhof SBB
12.40 Uhr	12.52 Abfahrt (Schnellzug)
	nach Liestal.
	Waldenburgerli bis
	Hölstein, Postauto bis
	Winkel/Bennwil.
	Wanderung nach Zunzgen

21. Juni	Badischer Bahnhof,
12.30 Uhr	Schalterhalle
	12.50 Abfahrt nach Schopf
	heim.
	Wanderung nach Hausen.
	Pass und DM mitnehmen.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-11/2 Std.

Wanderleiterin

Meta Meier: Tel. 25 53 72

8. März 13.00 Uhr Schalterhalle Badischer Bahnhof Kollektivbillett Wanderung dem alten Rhein entlang nach Rheinweiler. Pass und DM mitnehmen.

19. April 12.35 Uhr	Schalterhalle SBB 12.52 Abfahrt nach Liestal, Hölstein und mit dem Bus nach Bennwil. Wir wandern um den Ramsenhübel nach Dieg- ten.
3. Mai 13.30 Uhr	Inzlingerstrasse, Tram- haltestelle Wir wandern durch die Reben nach Haltingen. UWS-Abonnement. Pass und DM mitnehmen.
17. Mai 12.35 Uhr	Schalterhalle SBB 12.52 Abfahrt nach Liestal. Mit Bus ins Oristal. Wir wandern nach Lupsingen und auf dem Höhenweg nach Büren.
14. Juni 12.35 Uhr	Aeschenplatz, Tram 10 12.45 Abfahrt nach Dornach. 13.25 Abfahrt in Dornach nach Hochwald. Wir wandern durch Wald und Wiesen nach Gempen
28. Juni 12.20 Uhr	Badischer Bahnhof Kollektivbillett nach Schopfheim. Wir wandern durchs Wiesental nach Hausen.

Pass und DM mitnehmen.

Mittwochgruppe 2½-3 Std. Wanderleiterin Zita Kuhn, Tel. 63 45 66	
30. März 8.40 Uhr	Schalterhalle SBB 8.52 Abfahrt nach Langenbruck – Holderbank. Wanderung über Blüemlismatt (Mittag) – Bärenwil – Langenbruck. Nur bei schönem Wetter! Sonst Alternativwanderung.
20. April 10.15 Uhr	Schalterhalle SBB 10.29 Abfahrt nach Sissach-Läufelfingen. Wanderung über d'Hupp – Bad Ramsach (Mittag) über Häfelfingen nach Kilchberg, evtl. Rünen- berg.
4. Mai 10.15 Uhr	Flüh, Station Tram 10 10.20 Abfahrt mit Postaute auf Challhöchi. Wande- rung nach Dorf Blauen (Mittag) und über Nenzlin- gen nach Grellingen.

9.15 Uhr	9.29 Abfahrt nach Gelterk- inden und per Postauto nach Oltingen. Wanderung zur Schafmatt (Mittag) und über den Sennhof nach Kienberg.
1. Juni 9.45 Uhr	Schalterhalle SBB 9.57 Abfahrt nach Zwingen und mit Postauto zum Passwang. Wanderung zur Bergwirtschaft (Mittag) evtl. via Vogelberg nach Reigoldswil oder zur Wasserfalle.
15. Juni 10.00 Uhr	Schalterhalle SBB 10.11 Abfahrt nach Liestal – Lupsingen. Wanderung über Chleckenberg – Schneematt – nach Seewen (Mittag) und weiter bis
ca. 3 Std. Wanderleite	Bödeli oder durchs Pelzmühlital nach Grellingen.
ca. 3 Std. Wanderleite	Bödeli oder durchs Pelzmühlital nach Grellingen. Iggruppe 1 Prin Indler, Tel. 38 48 62 Aeschenplatz Abfahrt mit Bus 70 nach Augst – Giebenach.
ca. 3 Std. Wanderleite Martha Zäl 24. März	Bödeli oder durchs Pelzmühlital nach Grellingen. ggruppe 1 erin nndler, Tel. 38 48 62 Aeschenplatz Abfahrt mit Bus 70 nach
ca. 3 Std. Wanderleite Martha Zäl 24. März	Bödeli oder durchs Pelzmühlital nach Grellingen. Iggruppe 1 Prin Indler, Tel. 38 48 62 Aeschenplatz Abfahrt mit Bus 70 nach Augst – Giebenach. Rankhof – Chlöpfgatter –
ca. 3 Std. Wanderleite Martha Zäh 24. März 12.48 Uhr 28. April	Bödeli oder durchs Pelzmühlital nach Grellingen. Iggruppe 1 Prin Inndler, Tel. 38 48 62 Aeschenplatz Abfahrt mit Bus 70 nach Augst – Giebenach. Rankhof – Chlöpfgatter – Schönthal – Füllinsdorf. Chrischona Parkplatz

18. Mai Schalterhalle SBB

4-5 Std.

Wanderleiter

Margrit Burgener, Tel. 49 19 54 Heini Krähenbühl, Tel. 38 58 38 Madeleine Schraner, Tel. 43 75 01

14. April 8.15 Uhr	Mustermesse Abfahrt mit Achermann-Car nach Oberlarg (Elsass). Wanderung über Ebourbette nach Lucelle* und Aufstieg nach Les Rangiers. Rückfahrt über Delsberg. Anmeldung bis 12. April. Wanderleiter: H. Krähenbühl
21. April 8.30 Uhr	Schalterhalle SBB 8.52 Abfahrt nach Liestal. Liestal – Gempen* – Muttenz. Wanderleiterin: M. Burgener

28. April	Schalterhalle SBB
8.10 Uhr	8.29 Abfahrt nach Gelter-
	kinden.
	Ormalingen – Ergolz
	Naturschutzgebiet - Wens-
	lingen* - Gelterkinden.
	Rucksackverpflegung oder
	Restaurant.
	Wanderleiterin: M. Schraner
5. Mai	Aeschenplatz
7.30 Uhr	7.48 Abfahrt nach
	Reigoldswil.
	Reigoldswil - Nunningen*
	Breitenbach.
	Wanderleiterin:
19. Mai	M. Burgener
8.10 Uhr	Schalterhalle SBB 8.29 Abfahrt nach Gelter-
	kinden.
	Rothenfluh - Wittnau* -
	Frick.
	Rucksackverpflegung oder
	Restaurant.
	Wanderleiterin:
	M. Schraner
26. Mai	Mustermesse
7.30 Uhr	Abfahrt mit Achermann- Car ins Diemtigtal (Berner
	Oberland).
	Wanderung von Oey-
	Diemtigen nach Horboden
	und von Riedli nach
	Schwenden – Grimmialp.
	Mit Car von Horboden
	nach Riedli und Rückfahrt
	ab Grimmialp nach Basel.
	Verpflegungsmöglichkei-
	ten. Fahrtkosten Fr. 26.—.
	Anmeldung bis 23. Mai. Wanderleiter:
	H. Krähenbühl
8. bis 17.	Wanderwoche in Obereg-
Juni	gen/Südtirol.
	Wanderleiter:
	H. Krähenbühl/
	M. Burgener
30. Juni	Schalterhalle SBB
7.20 Uhr	7.45 Abfahrt nach Frick.
	Staffelegg – Wasserfluh – Saalhöchi – Erlinsbach.
	Führung Orchideenlehr-
	pfad. Rucksackverpfle-
	011110
	gung. Wanderleiterin:
	Wanderleiterin: M. Burgener

Freitaggruppe 1 1½-2½ Std. Wanderleiterinnen Ruth Hofer, Tel. 38 73 73 Annemarie Zurflüh, Tel. 52 14 22 4. März Heuwaage

13.00 Uhr	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





Viel Bewegung und gute Waldluft. Ab Ende April bis Ende Oktober findet wieder einmal wöchentlich der Vita Parcours statt.



Laufträff in den Langen Erlen.

Foto Silvia Schmid

Bottmingen Station Wanderung von Bottmingen nach Rüti – Allme – Biel-Benken.
Aeschenplatz, Tram 14 13.10 Abfahrt nach Muttenz. Muttenz – Dürrain – Geispel – Rütihard – Muttenz.
Aeschenplatz, Bus 70 12.18 Abfahrt nach Bubendorf. Wanderung von Titterten über Liedertswil nach Oberdorf.
Wanderferien in Weggis gemeinsam mit Frau A. Weber
Aesch, Tramendstation 13.13 Abfahrt nach Pfeffin gen. Bergmatten – Eggflue – Pfeffingen.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-11/2 Std.

Wanderleiterin

Alice Weber, Tel. 61 56 94

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.
15. April 12.50 Uhr	Heuwaage 13.01 Abfahrt nach Flüh. Mit PTT nach Metzerlen. Wir wandern nach Mariastein.
20 April	Accelonalatz

29. April 12.50 Uhr Aeschenplatz 13.05 Abfahrt mit Tram 10 nach Dornach. Mit Bus nach Ober-Dornach.

	Angenstein – Aesch.
13. Mai	Bahnhof SBB
12.45 Uhr	13.07 Abfahrt nach Grellin-
	gen. Mit PTT nach Himmelried Wanderung nach Eigenhof (Einkehr). Nach der Stär- kung nach Seewen (Pony- Ranch).

28. Mai bis 3. Juni	Wanderferien in Weggis gemeinsam mit Frau Annemarie Zurflüh
------------------------	---

3. Juni	gemeinsam mit Frau Annemarie Zurflüh
17. Juni 10.05 Uhr	Aeschenplatz 10.15 Abfahrt mit Tram 10 nach Dornach. Mit PTT auf die Höhe. Nach der Höhenwanderung geniessen wir die guten «Wähen» und Gugelhopf im ?????

uppe		
<i>Wanderleiterin</i> Martha Zähndler, Tel. 38 48 62		
Riehen, Endstation Tram 6 11.23 mit Bus bis Nord- stadt. Durch den Röttlerwald nach Wollbach. Pass und DM nicht verges- sen!		
Heuwaage Fahrt nach Flüh-Hofstetten. Wanderung über Hollen - Ettingen.		
Schalterhalle SBB 11.29 Abfahrt nach Sissach – Eptingen. Rötler – Birch – Homberg Picknick mitnehmen.		
Schalterhalle SBB 12.15 Abfahrt nach Mumpf Wanderung nach Stein- Säckingen – dem Rhein entlang zurück nach Mumpf.		

Velofahren

Die Velotouren werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB) und der Pro Senectute. 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-Strasse 107, 4054 Basel, Telefon 398914, Verantwortliche für die Velotouren.

Mitnehmen

7. April

13.30 Uhr

Voloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Ausrüstung des Velos

Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler sind unerlässlich.

Donnerstag

Hegenheimerstr./Alter

	Zoll Hegenheim – Buschwiller Wentzwiller – Hegenheim – Allschwil: Rest. Jäger- stübli (20 km) Tourenleiter Waldemar Rüber
18. April 13.30 Uhr	Montag Schorenweg/Fasanenstrasse Lange Erlen – Weil – Haltingen – Binzen – Fischingen: Rest. Tanne – Efringen – Märkt – Kleinhüningen (29 km). Tourenleiter: Fritz Landerer

28. April	Donnerstag
13.30 Uhr	St. Jakob/Gartenbad
	Münchenstein – Dornach -
	Aesch – Ettingen – Flüh:
	Rest. Bad – Benken – Ober-
	wil – Binningen (28 km). Tourenleiter:
	Hans Schmid
9. Mai	Montag
13.30 Uhr	Grenzacher Zoll
	Grenzach - Wyhlen -
	Herten – Rheinfelden:
	Rest. Feldschlösschen
	(Brauerei) – Augst – Birsfelden: Rest. Hard (34 km).
	Tourenleiter:
	Walter Oes
19. Mai	Donnerstag
13.30 Uhr	Binningen, Dorenbachcen
	ter Oberwil – Therwil –
	Leymen – Eichwald –
	Hagenthal: Rest. Bœuf
	rouge - Hegenheim -
	Allschwil: Rest. Elsässer-
	hof (30 km).
	Tourenleiter: Albert Brancolini
26 84~:	
26. Mai 9.00 Uhr	Donnerstag, ganztags Binningen, Dorenbachcen
9.00 Cm	ter
	Oberwil - Biel-Benken -
	Leymen - Oltingen - Bett-
	lach – Caesarhof – Häsingen – Allschwil: Rest.
	Elsässerhof (ca. 55 km).
	Tourenleiter:
	Walter Oes
6. Juni	Donnerstag
13.30 Uhr	Schorenweg/Fasanen-
	strasse Binzen – Wittlingen –
	Wollbach – Maugenhard -
	Efringen – Fischingen –
	Lange Erlen (34 km).
	Tourenleiter:
	Waldemar Rüber
16. Juni	Montag, ganztags Hüninger Zoll (Sandoz)
9.00 Uhr	numinger Zon (Sandoz)
9.00 OIII	
9.00 OIII	Palmrainbrücke - Efringer
9.00 OIII	Palmrainbrücke – Efringer – Schliengen – Niederegge nen – Feuerbach – Riedlin-
9.00 Om	Palmrainbrücke – Efringer – Schliengen – Niederegge nen – Feuerbach – Riedlin- gen – Fischingen – Lange
9.00 Om	Palmrainbrücke – Efringer – Schliengen – Niederegge nen – Feuerbach – Riedlingen – Fischingen – Lange Erlen (ca. 60 km).
9.00 Om	Palmrainbrücke – Efringer – Schliengen – Niederegge nen – Feuerbach – Riedlingen – Fischingen – Lange Erlen (ca. 60 km). Tourenleiter:
	Palmrainbrücke – Efringer – Schliengen – Niederegge nen – Feuerbach – Riedlingen – Fischingen – Lange Erlen (ca. 60 km). Tourenleiter: Fritz Burkhalter
27. Juni	Palmrainbrücke – Efringer – Schliengen – Niederegge nen – Feuerbach – Riedlingen – Fischingen – Lange Erlen (ca. 60 km). Tourenleiter: Fritz Burkhalter Donnerstag
27. Juni 13.00 Uhr	Palmrainbrücke – Efringer – Schliengen – Niederegge nen – Feuerbach – Riedlingen – Fischingen – Lange Erlen (ca. 60 km). Tourenleiter: Fritz Burkhalter

27. Juni	Donnerstag
13.00 Uhr	Schalterhalle SBB (Velo-
	aufgabe kolletiv)
	13.25 Abfahrt nach Teck-
	nau (neuen Fahrplan
	beachten!).
	Ab Tecknau durchs ganze
	Baselbiet hinunter nach
	Frenkendorf ins Rest.
	Bahnhof. Rückfahrt nach
	St. Jakob, Rest. Birsbrücke
Tourenleit	(ca. 30 km).
	Tourenleiter:
	Hans Schmid