

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: 17.01.2026

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

Kreativkurse

Kleider ändern 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

Selber Muster entwerfen – leicht gemacht

Kurs für alt 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

Weitere 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, (rollstuhlgängig) Vogel-Gryff-Saal
Leitung	Elsbeth Guggenbühl
Kosten	Fr. 100.– inkl. Material

Steuererklärung ausfüllen – leicht gemacht

Wir erarbeiten gemeinsam die Wegleitung 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, Treuhänderin
Kosten	Fr. 15.–

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

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 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

Zeit 9.00–9.50 Uhr oder 10.00–10.50 Uhr (je nach Platzangebot)

Ort	Seniorentreffpunkt Kaserne Klybeckstr. 1b
Leitung	Brigitte Freimann
Stufe	Anfänger

Spanisch

Donnerstag

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. 23 3071.

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 Krayenrain 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 Heiligeist

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

Kleinühningen 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

Claragrabens 43
Mittwoch 14.15, Donnerstag 9.00

Riehen-Bettingen

Andreashaus
Kelenweg 41
Montag 9.00, 10.00 M

Diakonissenschwesternhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 9.00, 10.00

St. Franziskus Pfarreiheim

Außere 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

Mittwoch 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

In geheizten Schwimmbecken von
28–31°C. Gruppen für Nichtschwimmer,
für Schwimmer, die ihre Schwimmkennt-
nisse verbessern möchten, für Senioren,
die gerne frei schwimmen, und für sport-
liche 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 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins
Untergeschoss)**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 Schwim-
mer

Mittwoch

14.30–16.30 Freies Schwimmen (Wasser-
tiefe 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 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.—
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 23 30 71 8.00–11.00 Uhr

Kurzentrum Rheinfelden**Wassergymnastik und Freies Schwimmen**

Nächste Kur
5. April–17. Juni

Afahrtszeiten

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**Ökolampad Gemeindehaus**

Allschwilerplatz 22
Montag 15.00

Stephanus Kirchgemeindehaus

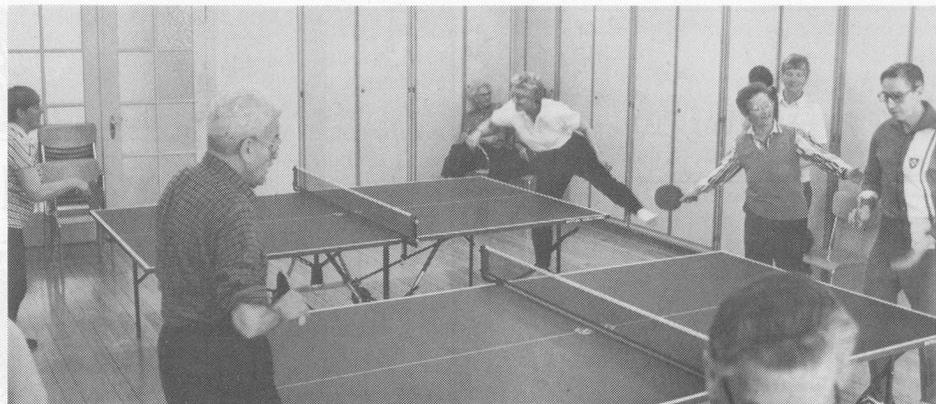
Furkastrasse 12
Freitag 14.30, 15.30

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag 9.30

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Donnerstag 15.00



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**

Blutrainweg 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 Freitagmorgen

Spielort Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf

Kosten inkl. Unfallversicherung: Saisonabonnement Fr. 150.– bis 170.–. Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer möglich

Anmeldung 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. Unfallversicherung

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 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.

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 daran 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 Marmitte an der Klybeckstrasse ist zurzeit besetzt.

Neuanmeldungen nehmen wir gegen 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 spielernd 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 zu recht. 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.

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

Anmeldung 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; Tram- und Bahnabonnements (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. 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.

12. April

12.40 Uhr

Badischer Bahnhof, Bushaltestelle

12.50 Abfahrt nach Hammerstein. Wanderung nach Schallbach. Pass und DM mitnehmen.

26. April

12.30 Uhr

Aeschenplatz

12.38 Abfahrt mit dem 11er nach Aesch. Autobus nach Pfeffingen. Wanderung über Platten nach Nenzlingen.

10. Mai

12.45 Uhr

Aeschenplatz

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

24. Mai

12.00 Uhr

Bahnhof SBB

12.11 Abfahrt (Schnellzug) nach Gelterkinden. Postauto nach Anwil. Wanderung nach Wegenstetten. Kleines Picknick mitnehmen.

7. Juni

12.40 Uhr

Bahnhof SBB

12.52 Abfahrt (Schnellzug) nach Liestal. Waldenburgerli bis Hölstein, Postauto bis Winkel/Bennwil. Wanderung nach Zunzgen.

21. Juni

12.30 Uhr

Badischer Bahnhof, Schalterhalle

12.50 Abfahrt nach Schopfheim. Wanderung nach Hausen. Pass und DM mitnehmen.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen 1–1½ 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.

Seniorensport

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 Dielten.
3. Mai 13.30 Uhr	Inzlingerstrasse, Tramhaltestelle 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 Orstal. Wir wandern nach Lupingen 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

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. <i>Nur bei schönem Wetter!</i> 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. Rünenberg.
4. Mai 10.15 Uhr	Flüh, Station Tram 10 10.20 Abfahrt mit Postauto auf Challhöchi. Wanderung nach Dorf Blaue (Mittag) und über Nenzlingen nach Grellingen.

18. Mai 9.15 Uhr	Schalterhalle SBB 9.29 Abfahrt nach Gelterkinden 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 Wasserfälle.
15. Juni 10.00 Uhr	Schalterhalle SBB 10.11 Abfahrt nach Liestal – Lupisingen. Wanderung über Chleckenberg – Schneematt – nach Seewen (Mittag) und weiter bis Bödeli oder durchs Pelzmühlital nach Grellingen.
Donnerstaggruppe 1	
ca. 3 Std.	
Wanderleiterin Martha Zähndler, Tel. 38 48 62	
24. März 12.48 Uhr	Aeschenplatz Abfahrt mit Bus 70 nach Augst – Giebenach. Rankhof – Chlöpfgatter – Schönthal – Füllinsdorf.
28. April 12.30 Uhr	Chrischona Parkplatz Rührberg – Herten.
26. Mai 12.15 Uhr	Schalterhalle SBB 12.29 Abfahrt nach Gelterkinden/Anwil. Wanderung nach Schupfart. Mit Bus nach Mumpf. Imbiss mitnehmen.
30. Juni 12.00 Uhr	Schalterhalle SBB 12.11 Abfahrt nach Liestal. Durch den Tierpark – Munikopf – Gempen.
Donnerstaggruppe 2	
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. <i>Anmeldung bis 12. April.</i> Wanderleiter: H. Krähenbühl
21. April 8.30 Uhr	Schalterhalle SBB 8.52 Abfahrt nach Liestal. Liestal – Gempen* – Muttenz. Wanderleiterin: M. Burgener
Freitaggruppe 1	
1½–2½ Std.	
Wanderleiterinnen Ruth Hofer, Tel. 38 73 73 Annemarie Zurflüh, Tel. 52 14 22	
4. März 13.00 Uhr	Heuwage 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!

* Verpflegungsmöglichkeit



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

Fotos Heidi Itin



Laufträff in den Langen Erlen.

Foto Silvia Schmid

8. April 13.30 Uhr	Bottmingen Station Wanderung von Bottmingen nach Rüti – Allme – Biel-Benken.	Sonntaggruppe ca. 2½ Std. <i>Wanderleiterin</i> Martha Zähndler, Tel. 38 48 62	28. April 13.30 Uhr	Donnerstag St. Jakob/Gartenbad – Münchenstein – Dornach – Aesch – Ettingen – Flüh: Rest. Bad – Benken – Oberwil – Binningen (28 km). <i>Tourenleiter:</i> Hans Schmid	
22. April 13.00 Uhr	Aeschenplatz, Tram 14 13.10 Abfahrt nach Muttenz. Muttenz – Dürrain – Geispel – Rütihard – Muttenz.	13. März 11.10 Uhr	Riehen, Endstation Tram 6 11.23 mit Bus bis Nordstadt. Durch den Röttlerwald nach Wollbach. Pass und DM nicht vergessen!	9. Mai 13.30 Uhr	Montag Grenzacher Zoll Grenzach – Wyhlen – Herten – Rheinfelden: Rest. Feldschlösschen (Brauerei) – Augst – Birsfelden: Rest. Hard (34 km). <i>Tourenleiter:</i> Walter Oes
6. Mai 12.10 Uhr	Aeschenplatz, Bus 70 12.18 Abfahrt nach Bubendorf. Wanderung von Titterten über Liedertswil nach Oberdorf.	17. April 11.20 Uhr	Heuwaage Fahrt nach Flüh-Hofstetten. Wanderung über Hollen – Ettingen.	19. Mai 13.30 Uhr	Donnerstag Binningen, Dorenbachcenter Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald – Hagenthal: Rest. Bœuf rouge – Hegenheim – Allschwil: Rest. Elsässerhof (30 km). <i>Tourenleiter:</i> Albert Brancolini
28. Mai bis 3. Juni	Wanderferien in Weggis gemeinsam mit Frau A. Weber	15. Mai 11.10 Uhr	Schalterhalle SBB 11.29 Abfahrt nach Sissach – Eptingen. Rötler – Birch – Homberg. Picknick mitnehmen.	26. Mai 9.00 Uhr	Donnerstag, ganztags Binningen, Dorenbachcenter Oberwil – Biel-Benken – Leymen – Oltigen - Bettlach – Caesarhof – Hässingen – Allschwil: Rest. Elsässerhof (ca. 55 km). <i>Tourenleiter:</i> Walter Oes
24. Juni 13.00 Uhr	Aesch, Tramendstation 13.13 Abfahrt nach Pfeffingen. Bergmatten – Eggflue – Pfeffingen.	12. Juni 12.00 Uhr	Schalterhalle SBB 12.15 Abfahrt nach Mumpf. Wanderung nach Stein-Säckingen – dem Rhein entlang zurück nach Mumpf.	6. Juni 13.30 Uhr	Donnerstag Schorenweg/Fasanenstrasse Binzen – Wittlingen – Wollbach – Maugenhard – Efringen – Fischingen – Lange Erlen (34 km). <i>Tourenleiter:</i> Waldemar Rüber
Freitaggruppe 2	Kurzwanderungen 1–1½ Std. <i>Wanderleiterin</i> Alice Weber, Tel. 61 56 94	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.	16. Juni 9.00 Uhr	Montag, ganztags Hüniger Zoll (Sandoz) Palmrainbrücke – Efringen – Schliengen – Niedereggenen – Feuerbach – Riedlingen – Fischingen – Lange Erlen (ca. 60 km). <i>Tourenleiter:</i> Fritz Burkhalter
11. März 13.00 Uhr	Aeschenplatz, Tram 14 13.10 Abfahrt nach der Lachmatt. Wir wandern über den Eglisgraben nach Pratteln.	Organisationsbeitrag	Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung	27. Juni 13.00 Uhr	Donnerstag Schaltermhalle SBB (Velo-aufgabe kolletiv) 13.25 Abfahrt nach Tecknau (neuen Fahrplan beachten!). Ab Tecknau durchs ganze Baselbiet hinunter nach Frenkendorf ins Rest. Bahnhof. Rückfahrt nach St. Jakob, Rest. Birsbrücke (ca. 30 km). <i>Tourenleiter:</i> Hans Schmid
25. März 13.00 Uhr	Aeschenplatz, Tram 10 13.11 Abfahrt nach der Brown Boveri. Wir folgen dem Heierleweg nach Arlesheim.	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 39 89 14, Verantwortliche für die Velotouren.		
15. April 12.50 Uhr	Heuwaage 13.01 Abfahrt nach Flüh. Mit PTT nach Metzerlen. Wir wandern nach Mariastein.	Mitnehmen	Voloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübergang.		
29. April 12.50 Uhr	Aeschenplatz 13.05 Abfahrt mit Tram 10 nach Dornach. Mit Bus nach Ober-Dornach. Wanderung nach Schloss Angenstein – Aesch.	Ausrüstung des Velos	Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler sind unerlässlich.		
13. Mai 12.45 Uhr	Bahnhof SBB 13.07 Abfahrt nach Grellingen. Mit PTT nach Himmelried. Wanderung nach Eigenhof (Einkehr). Nach der Stärkung nach Seewen (Pony Ranch).	7. April 13.30 Uhr	Donnerstag Hegenheimerstr./Alter Zoll Hegenheim – Buschwiller – Wentzwiller – Hegenheim – Allschwil: Rest. Jägerstübl (20 km) <i>Tourenleiter</i> Waldemar Rüber		
28. Mai bis 3. Juni	Wanderferien in Weggis gemeinsam mit Frau Annemarie Zurflüh	18. April 13.30 Uhr	Montag Schorenweg/Fasanenstrasse Lange Erlen – Weil – Haltingen – Binzen – Fischingen: Rest. Tanne – Efringen – Märkt – Klein hüningen (29 km). <i>Tourenleiter:</i> Fritz Landerer		
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 Gugelhof im ????				