

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1988-1989)  
**Heft:** 3

**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:** 05.04.2026

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

## Senioren-sport



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 Heiliggeist

Laufenstrasse 46  
Mittwoch 14.00, 15.00, Freitag 14.30 M

## Saal am Dych

Redingstrasse/Gellerstrasse 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

## Seniorenturnen für Männer

Wir beabsichtigen, im Quartier Neubad/Gotthelf in einer Turnhalle eine Männerturngruppe aufzubauen. Die Turnstunde ist geplant für Donnerstag, späterer Nachmittag, unter der Leitung von Herrn Karl Meyer.

Wer hat Lust und Interesse, in einer neuen Männerturngruppe mitzuturnen? Interessenten melden sich bitte bei Pro Senectute, Telefon 23 30 71.

**Schwimmen**

In geheizten Schwimmbecken von 28–31°C. Gruppen für Nichtschwimmer, für Schwimmer, die ihre Schwimmkenntnisse verbessern möchten, für Senioren, die gerne frei schwimmen, und für sportliche Schwimmer.

**Kursbeitrag**

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

**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

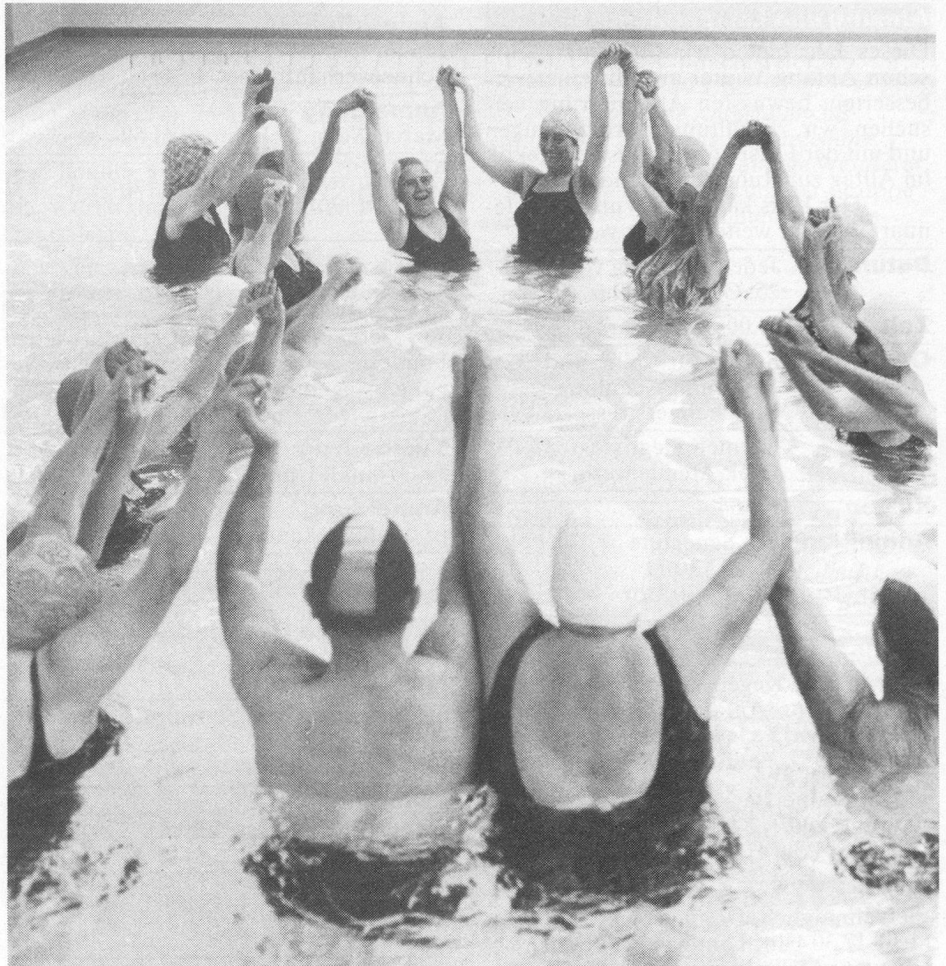
**Bethesdaspital**

Gellertstrasse 144

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

**Dienstag**

10.00–10.30 Wassergymnastik, freies Schwimmen



**Wassergymnastik in der Gruppe ist gesund und macht Spass!**

Foto Claude Giger

**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

**Kurzentrums Rheinfelden****Wassergymnastik und Freies Schwimmen****Nächste Kur**

4. Oktober–13. Dezember

**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

**Anfänger-Schwimmkurs**

In unserem Anfängerschwimmkurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung einer erfahrenen Schwimmleiterin sicher und angstfrei schwimmen zu lernen. Sie werden die wohltuende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können.

Machen Sie mit!

<b>Datum</b>	Jeden Dienstag vom 25. Okt. – 29. Dez. (6x)
<b>Zeit</b>	10.00–11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Schwimmbecken des Kantonsspitals Eingang Hebelstrasse 20
<b>Leitung</b>	Esther Brand
<b>Kosten</b>	Fr. 36.–
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute Tel. 23 30 71 8.00–11.30 Uhr

**Tischtennis**

Jeden Freitag Tischtennis für rüstige Senioren im Lukas-Saal in der Schmiedezunft, Rümelinsplatz 4.

**1. Gruppe**

9.00–11.00 Uhr

Diese Gruppe ist zurzeit besetzt.

**2. Gruppe neu**

Nachmittags

(wenn genügend Anmeldungen!)

Interessenten melden sich bitte bei Pro Senectute, Tel. 23 30 71

## Senioren-sport

### Atmung und Entspannung

Dieses Jahr bieten wir Ihnen den Kurs schon Anfang Winter an. Mit einer verbesserten, bewussten Atemführung versuchen wir, Erkältungen vorzubeugen und mit der Entspannung aus der Hektik im Alltag zur Ruhe zu kommen.

Der Kurs kann auf Wunsch im Januar/Februar weitergeführt werden.

<b>Datum</b>	Jeden Dienstag vom 25. Okt. – 13. Dez. (8x)
<b>Zeit</b>	10.00–10.50 Uhr
<b>Ort</b>	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
<b>Leitung</b>	Carmen Siegrist Dipl. Atemlehrerin
<b>Kosten</b>	Fr. 64.–
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute Tel. 23 30 71 8.00–11.30 Uhr

### Kegeln

Regelmässig Kegeln in gemütlicher Gesellschaft für Anfänger und erfahrene Kegler.

#### 1. Gruppe

Jeden Donnerstag, 14.30–17.30 Uhr, Restaurant Schiff, Kleinhüningen.

**Leitung:** Paul Häring.

#### 2. Gruppe

Vierzehntägig, Donnerstag, 14.30–17.30 Uhr, Landgasthof Riehen.

**Leitung:** Marcel Senn.

**Kosten:** Fr. 5.– pro Nachmittag für Kegelbahn, Unfallversicherung und allgemeine Spesen.

### Vita Parcours

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

<b>Zeit</b>	Jeden Donnerstag von 9.15 bis ca. 10.30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	9.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss in Richtung Schiessstand.
<b>Leitung</b>	Rita Jaus, Telefon 391078
<b>Kosten</b>	Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung
<b>Anmeldung</b>	beim Treffpunkt
<b>Kleidung</b>	Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung. Es steht ein abschliessbarer Garderobenraum zur Verfügung.

### 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.

### Alpinski-fahren

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.–).

### 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

### 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:  
Sommer Fr. 135.–;  
Winter Fr. 170.–.  
Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer möglich

**Anmeldung** Pro Senectute,  
Tel. 23 30 71

### Gymnastik und Tanz

Dieser Kurs für bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren ist aus unserem Kursangebot nicht mehr wegzudenken.

Auf moderne Musik werden Elemente aus der Jazzgymnastik geübt. Damit versuchen wir, eine gute Grundspannung, Haltung und Beweglichkeit zu erreichen. Zum Abschluss lernen wir einen Charleston.

Wenn Sie Lust haben, kommen Sie und tanzen Sie mit!

<b>Datum</b>	Jeden Freitag vom 28. Okt. – 16. Dez. (8x)
<b>Zeit</b>	9.00–9.50 Uhr
<b>Ort</b>	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
<b>Leitung</b>	Suzy Egli
<b>Kosten</b>	Fr. 40.–
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute Tel. 23 30 71 8.00–11.30 Uhr

### Lauftrüff

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

<b>Zeit</b>	Dienstag und Freitag 9.30–10.30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg).
<b>Umkleiden</b>	Beim Ausgangspunkt steht eine abschliessbare Garderobe mit Duschen zur Verfügung.
<b>Kosten</b>	Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung
<b>Anmeldung</b>	beim Treffpunkt
<b>Kleidung</b>	Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z. B. Trainingsanzug). Regenschutz bei schlechter Witterung.

## Senioren-sport-Leiter/in bei der Pro Senectute

Möchten Sie Leiterin oder Leiter einer unserer Senioren-sport-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, Senioren-sport, Telefon 23 30 71.

Wir freuen uns auf ein Gespräch.

**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-, Halbp reis-Abonnements); Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

**Dienstaggruppe 1**

1½–2½ Std.

**Wanderleiterinnen**

Lies Keller, Tel. 42 70 10

Rita Müry, Tel. 41 41 56

**13. Sept.**  
12.10 Uhr

**Bahnhof SBB**

12.23 Abfahrt nach Laufen. Mit dem Postauto nach Nunningen. Wanderung (mit Steigung) nach Bretzwil.

**27. Sept.**  
11.35 Uhr

**Bahnhof SBB**

11.49 Abfahrt nach Laufenburg. Mit dem Postauto nach Kaisten. Wanderung über den Heuberg wieder nach Laufenburg. Picknick mitnehmen.

**11. Okt.**  
12.40 Uhr

**Bahnhof SBB**

12.52 Abfahrt nach Sissach. Bus bis Wintersingerhöhe. Wanderung um die Isletenebene zur Sissacherfluh (Einkehr). Abstieg zum Bus oder nach Sissach.

**25. Okt.**  
12.40 Uhr

**Aeschenplatz, Haltestelle Reigoldswilerbus**

12.48 Abfahrt nach Liestal und Nuglar. Wanderung nach Büren.

**8. Nov.**  
12.45 Uhr

**Riehen Grenze**

auf der deutschen Seite bei der Bushaltestelle. Wir fahren nach Hauingen und wandern über die Hohe Strasse zum Röttlerschloss oder nach Rümningen.

**22. Nov.**  
13.00 Uhr

**Heuwaage**

13.10 Abfahrt nach Leymen. Wanderung nach Mariastein.

**6. Dez.**  
13.00 Uhr

**Binningen Kronenplatz**

(Endstation Tram Nr. 2). Wanderung nach Allschwil.

**20. Dez.**  
14.15 Uhr

**Bahnhof SBB**

14.29 Abfahrt nach Muttenz. Wanderung durch die Hard zum traditionellen Weihnachtsfestli.

**Dienstaggruppe 2**

Kurzwanderungen 1–1½ Std.

**Wanderleiterinnen**

Meta Meier, Tel. 25 53 72

Selma Mayer, Tel. 25 20 66

Wegen Krankheit einer Leiterin fallen die Kurzwanderungen während dieses Quartals aus.

*Auch die vorgesehene Wanderung vom 20. September findet nicht statt!*

**Mittwochgruppe**

2½ Std.–3½ Std.

**Wanderleiterin**

Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

oder 036 53 17 76

**21. Sept.**  
8.55 Uhr

**Schaltherhalle SBB**

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

**28. Sept.**  
10.00 Uhr

**Schaltherhalle SBB**

10.15 Abfahrt nach Etzgen, mit Postauto nach Mettau (Mittag). Wanderung nach Rheinsulz und eventuell dem Rhein entlang nach Laufenburg.

**19. Okt.**  
10.40 Uhr

**Schaltherhalle SBB**

10.52 Abfahrt nach Sissach, mit Postauto zur Sissacher Fluh. Wir wandern auf dem Höhenweg nach Hersberg (Mittag) und weiter nach Magden eventuell Rheinfelden.

**2. Nov.**  
9.45 Uhr

**Dornach, Endstation Tram 10**

9.55 Abfahrt mit Postauto Richtung Gempen. Wir wandern unterhalb der Ingelsteinerfluh nach Gempen (Mittag) und über den Gempenstollen via Baumgarten nach Arlesheim.

**16. Nov.**  
9.45 Uhr

**Aeschenplatz**

9.48 Abfahrt mit dem Reigoldswilerbus nach Reigoldswil. Wanderung nach Lauwil (Mittag) und weiter nach Bretzwil. Mit Postauto nach Laufen oder Grellingen und per Bahn nach Basel.

**7. Dez.**  
10.40 Uhr

**Schaltherhalle SBB**

10.52 Abfahrt nach Liestal – Lampenberg-Station, mit Bus nach Lampenberg-Dorf. Wir wandern über Titterten (Mittag) und Arboldswil nach Ziefen.

**21. Dez.**  
15.00 Uhr

**Hard, Endstation Tram Nr. 3**

Weihnachtsfeier bis ca. 19 Uhr.  
*Bitte Anmeldung bis Montag, 19. Dezember.*  
Auch ehemalige Wanderer, die gerne mit der Gruppe sein möchten, sind eingeladen.

**Donnerstaggruppe 1**

ca. 3 Std.

**Wanderleiterin**

Martha Zähndler, Tel. 38 48 62

**8. Sept.**  
6.45 Uhr

**Schaltherhalle SBB**

7.00 Abfahrt nach Brig. *Tageskarte vorteilhaft!* Wanderung auf Rieder- und Bettmeralp. Kleinen Imbiss als Znüni mitnehmen; Picknick oder Einkehr.

**29. Sept.**  
12.00 Uhr

**Parkplatz Chrischona**

Auf E. Iten's Spuren über Eichberg – Degernfelden nach Hertzen. Kleinen Imbiss mitnehmen.

**27. Okt.**  
9.30 Uhr

**Schaltherhalle SBB**

9.45 Abfahrt nach Dietikon. *Billett:* Frick – Dietikon retour (mit U-Abo). Wanderung zum Kloster Fahr.

**24. Nov.**  
13.00 Uhr

**Badischer Bahnhof Kollektivbillett.**

Von Kleinkembs durch die Reben nach Rheinweiler. Rückblick und Erinnerungen an 200 Wandertage.

**15. Dez.**  
11.10 Uhr

**Schaltherhalle SBB**

11.23 Abfahrt nach Laufen. Mit PTT nach Kleinlützel. Wanderung nach Huggerwald (Suppe und Kaffee) – Laufen.

**Donnerstaggruppe 2**

4–5 Std.

**Wanderleiter**

Margrit Burgener, Tel. 49 19 54

Heini Krähenbühl, Tel. 38 58 38

Madeleine Schraner, Tel. 43 75 01

**15. Sept.**  
7.50 Uhr

**Schaltherhalle SBB**

8.15 Abfahrt nach Etzgen. Mit PTT nach Bürensteig-Höhe. Cheisacher – Sulz\* – Kaisten. Mit PTT nach Frick oder Laufenburg – Basel. Restaurant oder Rucksackverpflegung.  
*Wanderleiterin:*  
M. Schraner

<b>22. Sept.</b> 8.00 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 8.23 Abfahrt über Delsberg, Moutier nach Oberdorf/SO. Fahrt mit Seilbahn auf den Weissenstein. <i>Kollektivbillett.</i> Wanderung über den Planetenweg – Hasenmatt* – Stallflue – Grenchenberg. Mit Postauto nach Grenchen und Rückreise über Moutier. <i>Anmeldung bis 19. Sept.</i> <i>Wanderleiter:</i> H. Krähenbühl	<b>24. Nov.</b> 8.40 Uhr	<b>Aeschenplatz</b> 8.48 Abfahrt mit Reigoldswilerbus nach Augst. Wir wandern nach Arisdorf* – Rheinfelden. Verpflegung im Restaurant. <i>Wanderleiterin:</i> M. Burgener	<b>7. Okt.</b> 13.10 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 13.25 Abfahrt nach Laufen. Mit Bus nach Grindel. Wir wandern nach Laufen (teilweise auf dem Planetenweg).
<b>29. Sept.</b> 7.30 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 7.57 Abfahrt nach Zwingen-Neuhüsli. Bogental – Vogelberg – Waldweid – Waldenburg. Restaurant oder Rucksackverpflegung. <i>Wanderleiterin:</i> M. Burgener	<b>8. Dez.</b> 8.45 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 9.07 Abfahrt nach Aesch. Herrenmatt (Kaffeehalt) – Bödeli* – Grellingen. Rucksackverpflegung oder Restaurant. <i>Wanderleiterin:</i> M. Schraner	<b>21. Okt.</b> 11.50 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 12.11 Abfahrt nach Gelterkinden. Mit PTT nach Salhöhe. Wanderung nach Schafmatt – Oltingen. Bitte ein kleines Picknick mitnehmen.
<b>6. Okt.</b> 8.00 Uhr	<b>Heumattstrasse</b> Abfahrt mit Achermann-Car ins Schwarzenburgerland. Wanderung ab Schwarzwasserbrücke nach Hinterfultigen – Rüeggisberg und Riggisberg*. Restaurant oder Rucksackverpflegung. <i>Anmeldung bis 4. Oktober.</i> <i>Wanderleiter:</i> H. Krähenbühl	<b>Freitaggruppe 1</b> 1½–2½ Std. <i>Wanderleiterin</i> Annemarie Zurflüh, Tel. 52 14 22		<b>4. Nov.</b> 12.50 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 13.07 Abfahrt Richtung Grellingen. Mit Bus zur Pony-Ranch. Wanderung auf neuem Weg nach Seewen.
<b>13. Okt.</b> 7.00 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 7.23 Abfahrt nach Saignelégier. Wir wandern zum Etang de la Gruère – Le Roselet – Saignelégier. Rucksackverpflegung. Bei schlechtem Wetter Wanderung in der näheren Umgebung. <i>Wanderleiterin:</i> M. Burgener	<b>9. Sept.</b> 12.15 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 12.33 Abfahrt nach Frick. Herznach – Sarbe – Eichhof – Zeihen (Zvieri) – Bözen.	<b>18. Nov.</b> 12.50 Uhr	<b>Heuwaage, Tramhaltestelle</b> Abfahrt mit Tram nach Flüh. Mit Postauto bis Abzweigung Rotberg. Wanderung nach Burg.
<b>20. Okt.</b> 7.10 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 7.29 Abfahrt nach Sissach. Wittinsburg (Kaffeehalt) – Buckten* – Ramsachbad – Rünenberg. Mit PTT nach Gelterkinden. Rucksackverpflegung oder Restaurant. <i>Wanderleiterin:</i> M. Schraner	<b>14. Okt.</b> 12.40 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 12.52 Abfahrt nach Sissach. Nusschhof – Buechmatt – Tal – «Füchslwald» – Hersberg.	<b>25. Nov.</b> 13.10 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 13.29 Abfahrt nach Gelterkinden. Mit Bus nach Rothenfluh. Wanderung nach Ormalingen (Einkehr) – Gelterkinden.
<b>3. Nov.</b> 8.00 Uhr	<b>Bahnhof SBB</b> 8.23 Abfahrt Richtung Delémont – St-Ursanne. Wanderung dem Doubs entlang nach Soubey. Rucksackverpflegung. <i>Wanderleiter:</i> H. Krähenbühl	<b>11. Nov.</b> 12.40 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 12.52 Abfahrt nach Liestal. Liestal – Bintel – Munzachberg – Sichterrenhof (Zvieri) – Liestal.	<b>16. Dez.</b> 13.10 Uhr	<b>Aeschenplatz, Tram Nr. 14</b> 13.15 Abfahrt. Kurzwanderung, anschliessend Weihnachtsfeier zusammen mit der Gruppe von Frau A. Zurflüh. <i>Für das gemeinsame Essen ist Anmeldung erforderlich bis 12. Dez. an Frau A. Weber.</i>
<b>17. Nov.</b> 7.50 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 8.15 Abfahrt nach Schwaderloch. Wanderung nach Mettau* – Leidikon – Rheinsulz. Rucksackverpflegung oder Restaurant. <i>Wanderleiterin:</i> M. Schraner	<b>9. Dez.</b> 13.10 Uhr	<b>Aeschenplatz, Tram Nr. 10</b> 13.15 Abfahrt nach Arlesheim. Arlesheim – Ermitage – Schloss Birseck – Münchenstein.	<b>Sonntaggruppe</b> ca. 2½ Std. <i>Wanderleiterin</i> Martha Zähndler, Tel. 38 48 62	
		<b>16. Dez.</b> 13.10 Uhr	<b>Aeschenplatz, Tram Nr. 14</b> 13.15 Abfahrt. Kurzwanderung, anschliessend Weihnachtsfeier zusammen mit der Gruppe von Frau A. Weber. <i>Für das gemeinsame Essen ist Anmeldung erforderlich bis 12. Dez. an Frau A. Weber, Tel. 61 56 94.</i>	<b>11. Sept.</b> 11.18 Uhr	<b>Aeschenplatz</b> Abfahrt mit Bus Nr. 70 nach Reigoldswil. Fluegraben – Titterten – Lampenberg – Hölstein.
		<b>Freitaggruppe 2</b> Kurzwanderungen 1–1½ Std. <i>Wanderleiterinnen</i> Alice Weber, Tel. 61 56 94 Esther Müller, Tel. 61 46 41		<b>16. Okt.</b> 12.10 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 12.23 Abfahrt nach Laufen. Planetenweg – Hinterfeld – Grindel.
		<b>30. Sept.</b> 13.10 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 13.29 Abfahrt nach Liestal und Richtung Hersberg. Wanderung nach Arisdorf, wo wir die obligaten ????? geniessen.	<b>13. Nov.</b> 12.15 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 12.29 Abfahrt nach Wenslingen. Oltingen – Anwiler Weier – Säge – Gelterkinden.
				<b>11. Dez.</b> 12.15 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 12.29 Abfahrt nach Gelterkinden – Buuseregg. Über Grien – Buus – Maisprach – Rheinfelden.

\* Verpflegungsmöglichkeit

**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 39 89 14, Verantwortliche für die Velotouren.

**Mitnehmen**

Veloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

**Ausrüstung des Velos**

Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler sind unerlässlich.

**8. Sept.**

13.30 Uhr

**Donnerstag**

Hegenheimerstrasse/  
Alter Zoll  
Häsingen – Bartenheim –  
Sierentz – Kembs – Rosen-  
au – Neudorf – Hüningen  
(35 km).

*Tourenleiter:*

Albert Brancolini

**19. Sept.**

13.30 Uhr

**Montag**

St. Jakob/Gartenbad  
Muttentz – Pratteln – Fren-  
kendorf – Füllinsdorf –  
Augst: Rest. «Rhylyst» –  
Schweizerhalle – Birsfel-  
den (32 km).

*Tourenleiter:*

Waldemar Rüber

**29. Sept.**

9.00 Uhr

**Donnerstag, ganztags**

Schorenweg/Fasanen-  
strasse  
Der Wiese entlang nach  
Steinen – Weitenau –  
Schlächtenhausen – Stei-  
nen – der Wiese entlang  
wieder in die Langen Erlen  
zurück (50 km).

*Tourenleiter:*

Fritz Burkhalter

**10. Okt.**

13.30 Uhr

**Montag**

Schorenweg/Fasanen-  
strasse  
Lange Erlen – Thumringer-  
lücke – Oetlingen – Haltin-  
gen – Weil – Lange Erlen  
(22 km).

*Tourenleiter:*

Fritz Burkhalter

**20. Okt.**

13.30 Uhr

**Donnerstag,  
Abschlusstour**

Hegenheimerstr./  
Alter Zoll  
Fahrt nach Oberwil ins  
Restaurant «Alte Post».  
Bei schlechtem Wetter  
ohne Velo, 14.00 Uhr  
Heuwaage ab mit Tram 10  
bis Oberwil.



Der Laufträff ist eines der zahlreichen Sportangebote von Pro Senectute.

Foto Philipp Fink

**Berufs- und  
Frauenfachschule**

Kohlenbergstrasse 10, 4001 Basel

**Anmeldung für Weiterbildungskurse  
im Wintersemester 1988/89**

(Infolge Langschuljahr 3 Quartale: 24.10.88 - 30.6.89)

**Angebot:**

Tages- und Abendkurse von 3 bis 6  
Lektionen wöchentlich während  
des Langsemesters: für Anfänger und  
Fortgeschrittene, für Damen und  
Herren.

- Kleidermachen, Wäschenähen,  
Flicken, Lederarbeiten, Sticken,  
Stricken/Häkeln, Textilarbeiten.
- Weiterbildungskurse für Damen-  
schneiderinnen.
- Koch- und Hauswirtschaftskurse.
- Kurzkochkurse (4 - 6 Abende).

**Neue Kurse:**

- Tageskochkurs  
(Mittwoch 9.30 - 13.00 Uhr).
- Haushaltführung heute  
(Dienstag 14.30 - 17.45 Uhr).

**Einschreibung:**

Tag: Dienstag, 20. September 1988.  
Zeit: 7.30 - 11.00, 14.00 - 16.00,  
18.00 - 19.30 Uhr.  
Ort: Kolenberggasse 10, Sekretariat,  
Parterre.

**Das Kursgeld im Langsemester  
1988/89 beträgt für Kursteilnehmer  
mit Wohnsitz in:**

bei wöchentl.	Basel-Stadt	übrige Schweiz
3 Lektionen	Fr. 75.-	Fr. 180.-
4 Lektionen	Fr. 90.-	Fr. 215.-
5 Lektionen	Fr. 105.-	Fr. 250.-
6 Lektionen	Fr. 120.-	Fr. 285.-

Plus Kostgeld für Kochkurse  
Fr. 240.- bis 300.-, je nach Kurs.  
Das Kursgeld (für Kochkurse  
auch das Kostgeld) ist bei der  
Anmeldung zu bezahlen.

*Semesterbeginn:*

Montag, 24. Oktober 1988.