

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1988-1989)
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: 14.01.2026

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

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
Fr. 3.- ab Januar 1989

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

Église 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/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

Kleinrüningen 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

Lindenbergs 12
Dienstag 8.45, 10.00

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10
Freitag 9.30

Neue Gruppenleiterinnen im Seniorensport

Im Jahr 1988 haben insgesamt 21 Kursteilnehmerinnen den Einführungskurs Turnen, Schwimmen oder Volkstanzen besucht. Nach dem Praktikum von 12-15 Lektionen haben sie ihre Grundausbildung abgeschlossen und können im entsprechenden Fachgebiet als Gruppenleiterin eingesetzt werden.

Wir heissen unsere neuen Leiterinnen herzlich willkommen und wünschen ihnen viel Freude in ihrem künftigen Arbeitsfeld.

Einführungskurs Turnen (6 Tage)

Bosshard Marianne
Brand Danielle
Burkhardt Elisabeth
Caviezel Silvia
Drevenstedt Vreni
Dübendorfer Judith
Löffel Margrit
Luginbühl Leonie
Mösch Doris
Ryser Rosmarie
Stahl Gisela
Viefers Ursula
Weder Tabitha

Einführungskurs Schwimmen (2 Tage)

Blessing Ruth
Beeler Yvonne
Jetzer Colleen
Meier Beatrice
Schmidt Erna
Vecchioli Cécile

Einführungskurs Volkstanzen (5 Tage)

Loebb Hilde
Schütze Erika

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

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

Montag 16.30 (Frauengruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34

Mittwoch 14.30 (gemischte Gruppe)

Neubad Schulhaus

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 Gruppe des Frauenturnverbandes

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Mittwoch, 14.15, 15.15 Uhr

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen

Seniorenturnen für Männer

Wir haben eine neue Männerturngruppe eröffnet! Wer hat Lust, in dieser aufgestellten Gruppe mitzuturnen?

Zeit Jeden Donnerstag
17.00–17.50 Uhr

Ort Gotthelfschulhaus,
neue Turnhalle am
Bahndamm

Leitung Karl Meyer, Tel. 39 98 72

Anmeldung direkt in der Turnstunde

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

14.30–16.30 Uhr

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 (ab Januar 1989)

Einzeleintritt Fr. 5.–, 10er-Abonnement

Fr. 40.–/20er-Abonnement Fr. 70.–

Preise inkl. Unfallversicherung. Im Schwimmbecken des Kantonsspitals ist das Abonnement nicht gültig. Eintritt Fr. 4.50 pro Mal

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel**«Dalbehof»**, Kapellenstrasse 17**Montag**

9.30–11.00 h Wassergymnastik und 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

15.00–16.00 h Wassergymnastik und

Schwimmen

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 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

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

3. Januar – 14. 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

Kosten

Eintritt Fr. 7.80

+ Car Fr. 8.–/Mal

Einmaliger Organisationsbeitrag

Fr. 3.–/Kur

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 24. Jan.–14. März 1989 (6×)
(ohne 7. und 14. Februar)

Zeit 10.00–11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals
Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Sylvia Rysler

Kosten Fr. 42.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71
8.00–11.00 Uhr

Atmung und Entspannung

Auf vielseitigen Wunsch führen wir diesen Kurs weiter. Mit einer verbesserten bewussten Atemführung versuchen wir, Erkältungen vorzubeugen und mit der Entspannung aus der Hektik im Alltag zur Ruhe zu kommen.

Datum	Jeden Dienstag vom 10. Jan.-21. März (10x)
Zeit	15.00-15.50 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

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

Vierzehntäglich, Donnerstag, 14.30-17.30 Uhr, Landgasthof Riehen.

Leitung: Marcel Senn.

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

Anmeldung: Pro Senectute

Tel. 23 30 71
8.00-11.30 Uhr

Velofahren

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

Wiederbeginn im April 1989.

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



Foto Marcel Senn

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

Vita Parcours

Einmal wöchentlich vom April bis Oktober am Donnerstagmorgen im Allschwilerwald unter kundiger Führung einer Seniorensportleiterin.

Wiederbeginn im April 1989.

Laufträff

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

Zeit Dienstag
9.30-10.30 Uhr

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

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

Kosten Fr. 2.- inkl. Unfallversicherung

Anmeldung beim Treffpunkt

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

Achtung!

Im Dezember fällt der Laufträff aus. Die Freitaggruppe trifft sich wieder im Frühjahr.

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. Da-

mit versuchen wir, eine gute Grundspannung, Haltung und Beweglichkeit zu erreichen. Zum Abschluss versuchen wir, einen Charleston zu tanzen.

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

Datum Jeden Freitag vom 6. Jan.-17. März 1989 (9x)

Zeit 9.00-9.50 Uhr

Ort Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen
Bruderholzstrasse 104

Leitung Suzy Egli

Kosten Fr. 45.-

Anmeldung Pro Senectute
Tel. 23 30 71
8.00-11.30 Uhr

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

Bereits haben wir im letzten Winter mit dem Alpin-Skifahren begonnen und dabei schon recht schöne Erfolge erzielt. Bei guten Schneeverhältnissen führen wir ab Januar 1989 wieder jeden Dienstag in der Region Skitage durch.

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

Anmeldung: Pro Senectute
Telefon 23 30 71

Alpinskiwoche

Datum 12.-19. März 1989

Ort Lenk, Hotel Krone

Leitung Marcel Senn und Team

Anmeldung bis 31. Januar 1989
Pro Senectute
Telefon 23 30 71

Verlangen Sie das Anmeldeformular

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle, Montag 9.00 und 10.00 Uhr.

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- bis Freitagmorgen

Spielort Tenniszentrum Bächli-acker, Frenkendorf

Kosten inkl. Unfallversicherung, Saisonabonnement: Sommer Fr. 135.-; Winter Fr. 180.-. Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer möglich

Anmeldung Pro Senectute Tel. 23 30 71

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 (ab Jan. 1989) Fr. 3.- (inkl. Unfallversicherung).

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

6. Dez. **Binningen Kronenplatz** (Endstation Tram Nr. 2). 13.00 Uhr Wanderung nach Allschwil.

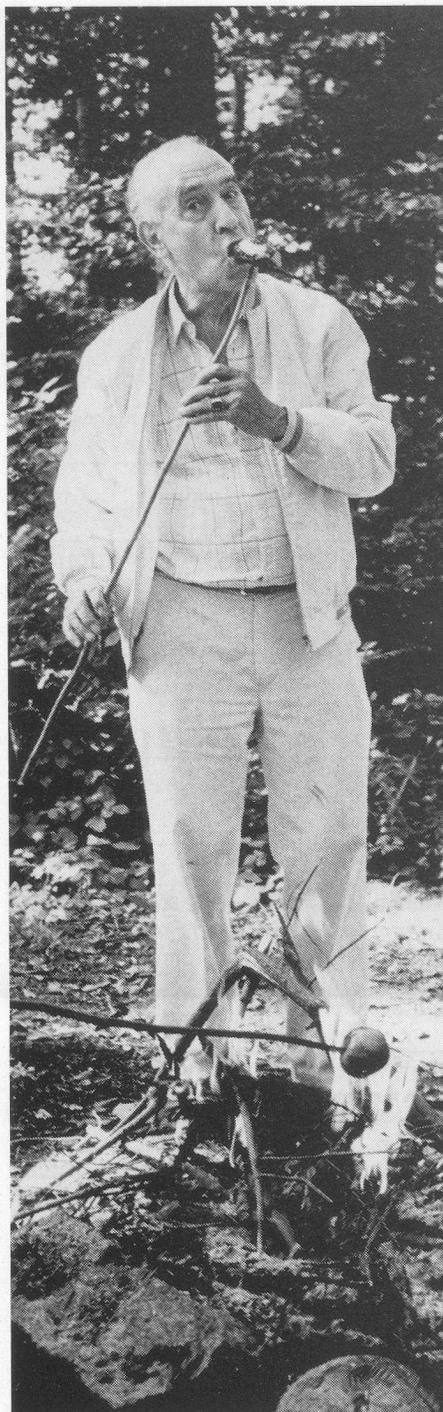
20. Dez. **Bahnhof SBB**

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

10. Jan. **Aeschenplatz Haltestelle Reigoldswilerbus.** 12.40 Uhr 12.48 Abfahrt nach Liestal (Kantonsspital). Wanderung über Goldbrunnen - Rösern zum Bienenberg.

24. Jan. **Bahnhofplatz Bottmingen** (10er-Tram oder 37er-Bus) 13.15 Uhr Wanderung: Talhölzli - hinteres Bruderholz - Buechloch - Reinach.

7. Febr. **Aeschenplatz Reigoldswilerbus** 13.10 Uhr 13.18 Abfahrt nach Bad Bubendorf. Wanderung nach Seltisberg.



En Guete!

Foto Heidi Itin

21. Feb. **Bettingerstrasse/ Riehen Tram Nr. 6** 13.00 Uhr Bus bis Wenkenhof. Wanderung um Ausserberg und unterhalb Hörnlifelsen herum nach Grenzach und auf dem «Buchsweg» nach Wyhlen. Pass und DM mitnehmen.

7. März **Bahnhof SBB** 12.40 Uhr 12.52 Abfahrt nach Liestal. Waldenburgerli bis Station Lampenberg, Bus nach Ramilnsburg. Wanderung nach Itingen.

21. März **Bahnhof SBB** 13.05 Uhr 13.15 Abfahrt nach Rheinfelden, Bus bis Solbadklinik. Wanderung nach Magden.

Mittwochgruppe

2½ Std.-3½ Std.

Wanderleiterin

Zita Kuhn, Tel. 63 45 66 oder 036 53 17 76

7. Dez. **Schalterhalle SBB** 10.40 Uhr 10.52 Abfahrt nach Liestal - Lampenberg-Station, mit Bus nach Lampenberg-Dorf. Wir wandern über Titterten (Mittag) und Arboldswil nach Ziefen.

21. Dez. **Hard, Endstation Tram Nr. 3** 15.00 Uhr Weihnachtsfeier bis ca. 19 Uhr. *Bitte Anmeldung bis Montag, 19. Dezember* Auch ehemalige Wanderer, die gerne mit der Gruppe sein möchten, sind eingeladen.

4. Jan. **Heuwaage** 10.00 Uhr 10.10 Abfahrt nach Leymen. Wanderung über Mariastein (Mittag) via Hofstetten nach Witterswil.

18. Jan. **Hörnli Grenze Bus 31** 10.00 Uhr Wir wandern dem Dinkelberg entlang zur Chrischona (Mittag) und durchs Autäli nach Riehen. Pass nicht vergessen!

1. Feb. **Schalterhalle SBB** 9.45 Uhr 9.57 Abfahrt nach Bärschwil. Wir wandern der Birs entlang über Laufen (Mittag) nach Zwingen.

22. Febr. **Schalterhalle SBB** 8.40 Uhr 8.52 Abfahrt nach Sissach - Wittinsburg. Wanderung nach Zunzgen (Mittag) und Sissach.

8. März **Heuwaage** 10.00 Uhr 10.10 Abfahrt nach Bättwil. Wir wandern nach Ettingen (Mittag) und via Erlenhof - Käppeli - Buechhag - zum Tram (ller).

22. März **Schalterhalle SBB** 10.00 Uhr 10.11 Abfahrt nach Liestal und mit Postauto nach Büren. Wanderung via St. Pantaleon nach Nuglar (Mittag) und via Neu-Nuglar nach Liestal.

Donnerstaggruppe 1

bis 3 Std.

Wanderleiterin

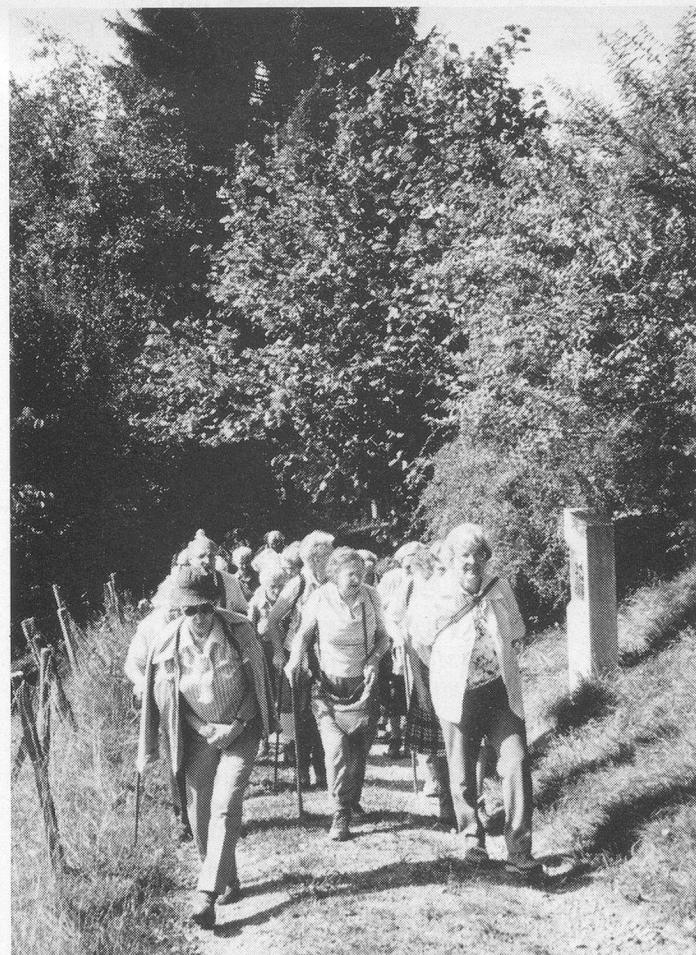
Martha Zähndler, Tel. 38 48 62

15. Dez. **Schalterhalle SBB** 11.10 Uhr 11.23 Abfahrt nach Laufen. Mit PTT nach Kleinlützel. Wanderung nach Huggerwald (Suppe und Kaffee) - Laufen.



Durch Feld und Wald...

Foto Heidi Itin



Hinauf in die höchsten Höhen.

Foto Heidi Itin



Mein Freund der Baum.

Foto Heidi Itin



Auch eine Ruhepause gehört zum gesunden Wandern.

Foto Heidi Itin

26. Jan. **Aesch Endstation**
11er Tram

12.50 Uhr
Mit Bus nach Pfeffingen.
Wanderung Bergmatten –
Blattenpass – Ettingen.

23. Febr. **Heuwaage**

11.41 Uhr
Abfahrt nach Rodersdorf.
Nach Oltingue ins Quiche-
und Ziebelweiae-Stübli.
Anmeldung bis 18. Februar.

30. März **Aeschenplatz**

12.25 Uhr
Abfahrt mit 10er Tram
bis BBC.
Ein Stück Heierli-Weg
nach Muttenz.

6. Jan. **Schalterhalle SBB**

13.00 Uhr
13.15 Abfahrt nach Rhein-
felden. Buus – Eigenried –
Zeiningen.

3. Febr. **Aeschenplatz Tram**
Nr. 11

13.00 Uhr
13.07 Abfahrt nach Neuhof
(bei Reinach).
Neuhof – Schlatthof –
Schürhof – Aesch.

3. März **Heuwaage Tram Nr. 10**

13.00 Uhr
13.11 Abfahrt nach
Ettingen.
Ettingen – Witterswil Berg
– Hofstetten.

Freitaggruppe 1

1½-2½ Std.

Wanderleiterin

Annemarie Zurflüh, Tel. 52 14 22

9. Dez. **Aeschenplatz,**
Tram Nr. 10

13.10 Uhr
13.15 Abfahrt nach
Arlesheim.
Arlesheim – Ermitage –
Schloss Birseck –
Münchenstein.

16. Dez. **Aeschenplatz,**
Tram Nr. 14

13.10 Uhr
13.15 Abfahrt.
Kurzwanderung,
anschliessend Weihnachts-
feier zusammen
mit der Gruppe von
Frau A. Weber.
Für das gemeinsame Essen
ist Anmeldung erforderlich
bis 12. Dez. an Frau
A. Weber, Tel. 61 56 94.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-1½ Std.

Wanderleiterinnen

Alice Weber, Tel. 61 56 94
Esther Müller, Tel. 61 46 41

16. Dez. **Aeschenplatz,**
Tram Nr. 14

13.10 Uhr
13.15 Abfahrt.
Kurzwanderung,
anschliessend Weihnachts-
feier zusammen
mit der Gruppe von
Frau A. Zurflüh.
Für das gemeinsame Essen
ist Anmeldung erforderlich
bis 12. Dez. an Frau
A. Weber.

13. Jan. **Heuwaage**

13.00 Uhr
13.11 Abfahrt nach Flüh.
Wir wandern nach
Ettingen.

27. Jan.
13.10 Uhr

Leimgrubenweg Tram
Nr. 16 oder Bus 36
Wanderung über das
Bruderholz – Predigerhof –
Reinach.

10. Febr.
13.00 Uhr

Weilstrasse in Riehen
Tram 6
Wir wandern der Wiese
entlang Richtung Lörrach
nach ...

24. Febr.
12.50 Uhr

Aeschenplatz
13.05 Abfahrt zur Halte-
stelle Brown Boveri.
Wanderung nach
Arlesheim.

17. März
12.50 Uhr

Heuwaage
13.01 Abfahrt nach Flüh –
Mariastein. Wanderung
nach Rodersdorf.

31. März
13.15 Uhr

Allschwil Endstation
Tram 6.
13.30 wandern wir nach
Schönenbuch.

Sonntaggruppe

ca. 2½ Std.

Wanderleiterin

Martha Zähndler, Tel. 38 48 62

11. Dez.
12.15 Uhr

Schalterhalle SBB
12.29 Abfahrt nach
Gelterkinden – Buuseregg.
Über Grien – Buus –
Maisprach – Rheinfelden.

15. Jan.
12.35 Uhr

Bottmingen Station
12.40 Abfahrt nach
Benken, Bus 64.
Wir wandern nach Flüh –
um den Landskronberg –
Tannwald – Mariastein.

19. Febr.
12.30 Uhr

Schalterhalle SBB
12.45 Abfahrt nach Rhein-
felden. Magden – Chüller –
Nusshof – Sissach.

12. März
13.00 Uhr

Zoo-Dorenbach,
Haltestelle Tram 2, 10,
Bus 36, 37
Bruderholz – Käppeli-
graben – Känelgraben –
Reinach.

**Seniorensport-
Leiter/in bei der
Pro Senectute**

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

- Wenn Sie die nötigen fachlichen Vor-
aussetzungen 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.