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: 25.11.2025

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

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

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

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 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. 399872
Anmeldu	ng direkt in der Turnstunde

Tischtennis

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

9.00-11.00 Uhr Diese Gruppe ist zurzeit besetzt.

2. Gruppe 14.30-16.30 Uhr

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 (ab Januar 1989)

Einzeleintritt Fr. 5.-, 10er-Abonnement Fr. 40.–/20er-Abonnement Fr. 70.–. Preise inkl. Unfallversicherung. 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

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

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

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

<u>Rückenschwimmen</u>

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 (10×)
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 Velotouren 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

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



Skisport hält fit.

Foto Marcel Senn

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

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.

Zeif	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 (9×)
Zeit	9.00–9.50 Uhr
Ort	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
Leitung	Suzy Egli
Kosten	Fr. 45.–
Anmeldur	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 andern Senioren Ski zu fahren? Fühlen Sie sich fit und beweglich? Dann melden Sie sich an:

Anmeldung: Pro Senectute Telefon 23 30 71

Alpinskiwoche

Datum	1219. März 1989
Ort	Lenk, Hotel Krone
Leitung	Marcel Senn und Team
Anmoldur	his 31 Januar 1080

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
Anmeldu	rg 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; Tramund Bahnabonnements (Umweltschutz-, Halbpreis-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

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.
10. Jan. 12.40 Uhr	Aeschenplatz Haltestelle Reigoldswilerbus. 12.48 Abfahrt nach Liestal (Kantonsspital). Wanderung über Gold- brunnen – Rösern zum Bienenberg.
24. Jan. 13.15 Uhr	Bahnhofplatz Bottmingen (10er-Tram oder 37er-Bus) Wanderung: Talhölzli –

hinteres Bruderholz -

Reigoldswilerbus

13.18 Abfahrt nach

Aeschenplatz

Bad Bubendorf.

Seltisberg.

Wanderung nach

Buechloch - Reinach.



En Guete!

Foto Heidi Itin

21. Feb. 13.00 Uhr	Bettingerstrasse/ Riehen Tram Nr. 6 Bus bis Wenkenhof. Wanderung um Ausserberg und unterhalb Hörnlifelsen herum nach Grenzach und auf dem «Buchsweg» nach Wyhlen. Pass und DM mitnehmen.
7. März 12.40 Uhr	Bahnhof SBB 12.52 Abfahrt nach Liestal. Waldenburgerli bis Station

Lampenberg, Bus nach
Ramlinsburg.
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.

4. Jan.

10.00 Uhr

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. 15.00 Uhr 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.

Heuwaage
10.10 Abfahrt nach

Leymen. Wanderung über Mariastein (Mittag) via Hofstetten nach Witterswil.

18. Jan. Hörnli Grenze Bus 31

Wir wandern dem Dinkelberg entlang zur Chrischona (Mittag) und durchs Autäli nach Riehen.
Pass nicht vergessen!

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

22. Febr.
8.40 Uhr
8.52 Abfahrt nach Sissach – Wittinsburg. Wanderung nach Zunzgen (Mittag) und Sissach.

Sissach.

8. März
10.00 Uhr
10.10 Abfahrt nach Bättwil.
Wir wandern nach Ettingen (Mittag) und via Erlenhof – Käppeli – Buechhag – zum Tram (Iler).

22. März
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.
11.10 Uhr
Schalterhalle SBB
11.23 Abfahrt nach Laufen.
Mit PTT nach Kleinlützel.
Wanderung nach Huggerwald (Suppe und Kaffee) –
Laufen.

7. Febr.

13.10 Uhr



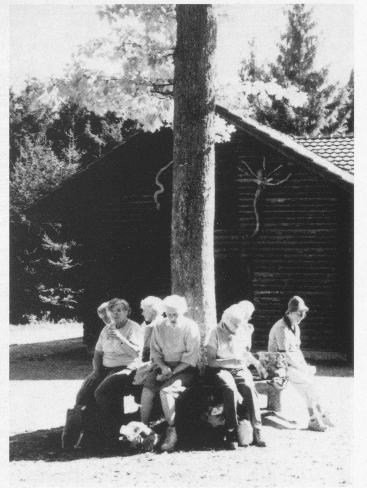
Durch Feld und Wald..

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

12.50 Uhr	Mit Bus nach Pfeffingen. Wanderung Bergmatten – Blattenpass – Ettingen.
23. Febr. 11.41 Uhr	Heuwaage Abfahrt nach Rodersdorf. Nach Oltingue ins Quicheund Ziebelewaie-Stübli. Anmeldung bis 18. Februar.
30. März 12.25 Uhr	Aeschenplatz Abfahrt mit 10er Tram bis BBC. Ein Stück Heierli-Weg nach Muttenz.

26. Jan. Aesch Endstation

Freitaggruppe 1

11/2-21/2 Std.

Wanderleiterin Annemarie Zurflüh, Tel. 52 14 22

9. Dez. 13.10 Uhr	Aeschenplatz, Tram Nr. 10 13.15 Abfahrt nach Arlesheim. Arlesheim – Ermitage – Schloss Birseck – Münchenstein.
16. Dez. 13.10 Uhr	Aeschenplatz, Tram Nr. 14 13.15 Abfahrt. Kurzwanderung, anschliessend Weihnachtsfeier zusammen mit der Gruppe von

Frau A. Weber.

bis 12. Dez. an Frau

A. Weber, Tel. 61 56 94.

Für das gemeinsame Essen

ist Anmeldung erforderlich

13.00 Uhr	13.15 Abfahrt nach Rheinfelden. Buus – Eigenried – Zeiningen.
3. Febr. 13.00 Uhr	Aeschenplatz Tram Nr. 11 13.07 Abfahrt nach Neuhof (bei Reinach). Neuhof – Schlatthof – Schürhof – Aesch.
3. März 13.00 Uhr	Heuwaage Tram Nr. 10 13.11 Abfahrt nach Ettingen. Ettingen – Witterswil Berg – Hofstetten.

6. Jan. Schalterhalle SBB

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-11/2 Std.

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

Estimor manor, ron or to tr		
16. Dez. 13.10 Uhr	Aeschenplatz, Tram Nr. 14 13.15 Abfahrt. Kurzwanderung, anschliessend Weihnachts feier zusammen mit der Gruppe von Frau A. Zurflüh. Für das gemeinsame Esser ist Anmeldung erforderlich bis 12. Dez. an Frau A. Weber.	
13. Jan. 13.00 Uhr	Heuwaage 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 Haltestelle 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. 21/2 Std.

Wanderleiterin Martha Zähndler, Tel. 38 48 62

Wattha Zamidici, 1ci. 30 40 02	
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 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.