

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1989-1990)
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: 04.04.2026

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

Seniorenport

Zeit	10.30–11.20 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstr. 104 Bibliothek
Leitung	Jacqueline Weissenberger
Stufe	Konversationsstufe

Dienstag

Zeit	8.30–9.20 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104 Bibliothek
Leitung	Jacqueline Weissenberger
Stufe	Konversationsstufe

Italienisch

Dienstag

Zeit	14.00–14.50 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104 Bibliothek
Leitung	Christoph Wiesler
Stufe	leichtere Mittelstufe

Spanisch

Donnerstag

Zeit	9.00–9.50 Uhr
Ort	Seniorentreffpunkt Kaserne Klybeckstr. 1b
Leitung	Rosa Streuli
Stufe	fortgeschrittene Anfänger/ innen



Im Sprachkurs wird auch fleissig geschrieben. Foto E. Bähler

Seniorenport



alter + sport

Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (*ab 55. Altersjahr*) unserer Seniorensportgruppen sind während der Kursstunden sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute bei der Waadt versichert. *Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.*

NEU in unserem Sportangebot!

- Neue Schwimmgruppen
 - Dominikushaus, Riehen
 - Sesselacker (Spezialkurs)
- Bewegung und Ausdruckstanz*
- Minitennis

Nähere Einzelheiten über die neuen Angebote erfahren Sie aus dem entsprechenden Programmteil.

Die mit einem * bezeichneten Angebote sind zeitlich begrenzte Kurse.

Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen

Kursbeitrag

Fr. 3.– 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 Uhr, Donnerstag 15 Uhr

Davidsbodenstrasse 9

Alterssiedlung
Dienstag 9.00 h

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
Mittwoch 9 Uhr

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

Rhyпарк Saalbau

Mülhauserstrasse 17
Dienstag 8.30, 9.30 h
Donnerstag 8.30, 9.30 h

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

Information und Anmeldung für alle Kurse Montag–Freitag 8.00–11.30 Uhr am Luftgässlein 1 oder Tel. 23 30 71.

Kleinbasel**Claraspital-Turnhalle**

Kleinriehenstrasse 79
Donnerstag 10.00

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag 14.00, Dienstag 14.00, 15.30

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Montag 15.00, 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)

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm
St. Gallering 130
Donnerstag, 17 Uhr (Männergruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 (gemischte Gruppe)

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120
Turnhalle Ost
Montag 16.30 Uhr (gemischte Gruppe)
Turnhalle West
Donnerstag 16.30 Uhr (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)

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. 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

Weierweg 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 35

Donnerstag

15.00–16.00 h Wassergymnastik und
Schwimmen

Vincentianum

Socinstrasse 42

Freitag

9.00–11.00 Freies Schwimmen

Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse
20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins
Untergeschoss).

Noch bis Ende Jahr geschlossen.

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

Dominikushaus

Albert Oeri-Str. 7

Mittwoch

9.00–10.00 Uhr Wassergymnastik

**Einführungskurs für Leiterinnen
und Leiter von Altersturn-
gruppen in Basel-Stadt**

Möchten Sie Leiterin oder Leiter
einer unserer Seniorenturngruppen
werden?

Der nächste **Einführungskurs** wird
im **Januar/Mai 1990** durchgeführt
(insgesamt 6 Tage) und zwar an
folgenden Tagen:

19., 22., 23. und 25. Januar
17. und 18. Mai 1990

Wenn Sie

- Leitererfahrung und/oder per-
sönliche Turnfähigkeit besitzen
- Freude am Umgang mit älteren
Menschen haben
- gerne Gruppen leiten

dann rufen Sie uns an!

Wir informieren Sie gerne über das
gesamte Ausbildungsprogramm:
Tel. 23 30 71, Pro Senectute Basel-
Stadt, Sekretariat, Alter + Sport,
Frau D. Wild verlangen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Neue Schwimmgruppen

Dominikushaus

Albert Oeri-Str. 7, Riehen

Wassergymnastik im 32° warmen Schwimmbad

Datum jeden Mittwoch

Zeit 9.00–10.00 Uhr

Kosten Fr. 6.– pro Mal
(Abo ungültig)

Anmeldung in der Kursstunde

Sesselacker

Spiegelbergstrasse 35

Spezialkurs: Wassergymnastik für den Rücken

Datum jeden Donnerstag

Zeit 14.30–15.15 Uhr

Kosten Fr. 5.– pro Mal

Anmeldung in der Kursstunde

Kurzentrum Rheinfelden

Wassergymnastik und freies Schwimmen

Spezielle Wassergymnastik im 33° warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Auch freies Schwimmen möglich.

Nächste Kur

9. Januar–20. März 1990

Abfahrtszeiten

mit Achermann-Car

Dienstag

8.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis
Taxistand Riehenring

8.45 Uhr Gartenstrasse
beim Bankverein)

Kosten

Eintritt Fr. 7.80 + Car Fr. 8.–/Mal

Einmaliger Organisationsbeitrag pro Kur
Fr. 3.–

Schwimmkurs für Anfänger*

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!

Kursdaten Jeweils Dienstag (6 ×)
23. Jan.–27. Feb. 1990
oder
13. März–8. Mai 1990
(ohne 27.3., 10.4., 24.4.)

Zeit 10.45–11.45 Uhr

Ort Schwimmbecken des
Kantonsspitals, Eingang
Hebelstrasse 20

Kosten Fr. 42.– inkl. Eintritt

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71
8.00–11.30 Uhr

Rückenschwimmkurs*

Haben Sie öfters Rückenbeschwerden? Möchten Sie das Rückenschwimmen lernen oder Sie verbessern?

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 Schwimmarbeit als Massnahme gegen verschiedene schmerzhaft Beschwerden.

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

Kursdaten Jeweils Dienstag (6 ×)
23. Jan.–27. Feb. 1990
oder
13. März–8. Mai 1990
(ohne 27.3., 10.4., 24.4.)

Zeit 10.00–11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des
Kantonsspitals, Eingang
Hebelstrasse 20

Kosten Fr. 42.– inkl. Eintritt

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71
8.00–11.30 Uhr

Minitennis

Auch im Winter wird Minitennis gespielt. Das attraktive Rückschlagspiel erfreut sich immer grösserer Beliebtheit.

Information und Anmeldung:

Pro Senectute, Tel. 23 30 71
8.00–11.30 Uhr

Atmung und Entspannung*

Erkälten Sie sich leicht? Bereitet Ihnen das Atmen Mühe?

Im Kurs «Atmung und Entspannung» versuchen wir unsere Atemtechnik zu verbessern und den Blutkreislauf anzuregen.

Kommen Sie und atmen Sie mit!

Spüren Sie selbst, wie eine gute Atmung und ein angeregter Blutkreislauf Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken.

Datum Jeden Dienstag
9. Januar–20. März 1990
(ohne 6. März)

Zeit 9.00 h für Anfänger
10.15 h für Fortgeschrittene

Ort Studio für Atem- und
Bewegungsschulung
Blotzheimerstrasse 28

Leitung Frau Brunhilde Mack
Frau Monika Fanti

Kosten Fr. 90.– (10 ×)

Anmeldung Tel. 23 30 71, 8.00–11.30 h

Gymnastik und Tanz*

Ein Kurs für bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren, die gerne moderne Musik hören und sich auch gerne dazu bewegen. Im Kurs werden Elemente aus der Jazzgymnastik geübt.

Das Kursziel ist, eine gute Grundspannung, Haltung und Beweglichkeit zu erreichen.

Kommen Sie und tanzen Sie mit!

Datum Jeden Freitag
5.1.–30.3.1990 (11 ×)
(ohne 2. und 9. März)

Zeit 8.30 oder 9.30 Uhr

Ort Gymnastikraum im
Begegnungszentrum
Gundeldingen
Bruderholzstrasse 104

Leitung Suzy Egli

Kosten Fr. 55.– (für 11 ×)

Anmeldung Tel. 23 30 71, 8.00–11.30 h

Bewegungs- und Ausdruckstanz*

In diesem Kurs wollen wir auf vergnügliche Art unsere Beweglichkeit fördern und unsere vielfältigen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten neu erfahren.

Wir werden uns mit Gymnastik aufwärmen und uns mit Kontaktspielen in der Gruppe besser kennenlernen. Lockerungs- und Entspannungsübungen sollen zu unserem Wohlbefinden beitragen und Verkrampfungen lösen. Wir werden versuchen, kleine Szenen aus dem Alltag und aus der Phantasie zu gestalten; Musik soll uns anregen zum freien Bewegen und Tanzen, zum Ausdrücken von Gefühlen und Wünschen.

Jedermann/jedefrau kann mitmachen. Ziel ist nicht sportliche Höchstleistung, sondern Freude am Spiel und an kreativer Bewegung.

Wir schenken Ihnen eine Schnupperstunde, damit Sie sich mit diesem neuen Angebot anfreunden können.

Datum Jeweils Mittwoch
24.1.1990 Schnupperstunde
reguläre Stunden (7 ×):
31.1.–21.3.1990
(ohne Faschnachtswoche)

Zeit 9.30–10.30 Uhr

Ort noch offen (*Kannenfeldquartier*)

Kosten Fr. 35.– (für 7 ×)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71
8.00–11.30 h

Vita Parcours

Wiederbeginn im April 1990.

Nähere Angaben im nächsten Akzent.

Velofahren

Wiederbeginn im April 1990.

Nähere Angaben im nächsten Akzent.

Volkstanzen für Anfänger*

Schon oft wollten Sie mittanzen, aber Ihnen fehlten die Grundlagen. Jetzt haben Sie Gelegenheit, diese zu lernen. Wir führen regelmässig **Anfängerkurse** durch. Der nächste beginnt

Mitte Januar 1990

Die neuen Kursdaten erfahren Sie rechtzeitig aus dem «Schwarzen Brätt» im Baslerstab oder rufen Sie uns an:

Tel. 23 30 71, 8.00–11.30 Uhr

Frau D. Wild, Sekretariat Alter + Sport

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

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Montag 14.45 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag, 15.00 Uhr

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

Bluttrainweg 12

Montag: 1. Gruppe 14.30, 2. Gruppe 16.15

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50

Freitag 9.30 Uhr

Tischtennis

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

1. Gruppe

9.00–11.00 Uhr

2. Gruppe

14.30–16.30 Uhr

Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.

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 Freitagvormittag

Spielort

Tenniszentrum Bächliacker Frenkendorf

Kosten

Saisonabonnement:
Winter Fr. 180.–

Anmeldung

Tel. 23 30 71
8.00–11.30 Uhr

Anfänger-Gruppenunterricht bei dipl. Tennislehrer möglich (mind. 4 Spieler).

Kegeln

Regelmässig Kegeln in gemütlicher Gesellschaft für Anfänger und erfahrene Kegler.

1. Gruppe

Jeden Donnerstag, 14.30–17.30 h

Restaurant Marmite, Klybeckstrasse 15

Leitung: Paul Häring

2. Gruppe

Vierzehntägl. Donnerstag, 14.30–17.30 h

Landgasthof Riehen

Leitung: Marcel Senn

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

Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.

Skisport

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriedenstr. 79)

Montag, 9.00 und 10.00 Uhr.

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung und Auskunft:

Margrit Burgener, Tel. 49 19 54

Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung und Auskunft:

Marcel Senn, Tel. 49 61 59.

Alpinskiwoche

Datum 25. Februar–4. März 1990

Ort Lenk, Hotel Krone

Leitung Marcel Senn und Team

Anmeldung bis 31. Januar 1990:

bei Pro Senectute,
Tel. 23 30 71

Verlangen Sie das Anmeldeformular

Seniorenport

Laufträff

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

Datum

Anfang Januar bis
Ende März

Zeit

Jeden 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.–

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.

SKA-Aktuell

Richtig sparen – mehr erleben

Möchten Sie konsequent sparen und dabei eine hohe Rendite erzielen? Unser Fräulein D. Tagmann erklärt Ihnen gerne die Details. Rufen Sie sie an (Tel. 061/29 75 80) oder verlangen Sie den Prospekt über den **SKA-Sparplan plus**.

Bitte senden Sie mir den Prospekt «Hier ist der Sparplan, der Ihnen mehr Ertrag bringt».

Name/Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon P:

G:

Schweizerische Kreditanstalt
Postfach, 4002 Basel



SCHWEIZERISCHE KREDITANSTALT
SKA

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen 1–5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Organisationsbeitrag

Fr. 2.50 im U-Abo-Bereich, Fr. 3.– ausserhalb der Regio.

Anmeldung

beim Treffpunkt.

Mitnehmen

Gute Schuhe und Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (Umweltschutz-, Halbp reisabonnements), Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Dienstaggruppe

1½–2½ Stunden

Wanderleiterinnen

Lies Keller Tel. 3127010

Rita Müry Tel. 3114156

5. Dez. 13.00 Uhr *Neuweilerstrasse (Endstation 8er-Tram)*
Wanderung durch den Allschwilerwald nach **Biel oder Benken.**

19. Dez. 14.45 Uhr *Riehen-Kirche (Tramhaltestelle 6er)*
Wanderung durch die **Langen Erlen** mit anschliessendem Weihnachtsfestli im Parkrestaurant.

9. Jan. 12.45 Uhr *Aeschenplatz*
Abfahrt mit dem 10-Tram bis Neuwelt oder Hofmatt, Wanderung nach **Dornach.**

23. Jan. 12.20 Uhr *Bahnhof SBB*
12.33 Abfahrt nach Rheinfelden, Postauto nach Magden. Wanderung nach **Buus.**

6. Feb. 12.30 Uhr *Bahnhof SBB*
12.40 Abfahrt nach Duggingen. Wanderung nach **Pfeffingen.**

20. Feb. 12.50 Uhr *Aeschenplatz*
Wir fahren mit dem 14er-Tram Richtung Muttenz und wandern nach **Münchenstein.**

13. März 12.40 Uhr *Aeschenplatz*
12.45 Abfahrt nach Dornach, Bus nach Gempen. Wanderung nach **Büren.**

20. März 12.45 Uhr *Riehen-Grenze (Deutsche Seite)*
Bus nach Lörrach und Tüllingen (*Umsteiger lösen*). Wanderung über Oetlingen nach **Haltingen oder Binzen.**
Pass und DM mitnehmen.

Mittwochgruppe 1

2½–3 Stunden

Wanderleiterin

Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

6. Dez. 10.15 Uhr *Schaltherhalle SBB*
10.29 Abfahrt nach Sissach. Umsteigen nach **Läufelfingen.** Wanderung über Ängelsrüti – Dietisberg – **Känerkinden (Mittag).** Über Oberdiegten nach Hölstein.
(Je nach Witterung evtl. kleine Abänderung.)

20. Dez. 15.00 Uhr *Birsfelden*
Fridolinsheim, Lindenstrasse 1.
Wir feiern Weihnachten.

Anmeldung bis 18. Dezember an:
Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

10. Jan. 10.00 Uhr *Dornach (10er-Tram)*
10.16 Abfahrt nach **Hochwald.** Wir wandern nach **Gempen (Mittag)** und über die **Schön matt** nach Arlesheim.

24. Jan. 10.25 Uhr *Schaltherhalle SBB*
10.43 Abfahrt nach Grellingen – **Himmelried.** Wanderung zur **Steinegg (Mittag)** weiter bis evtl. nach **Seewen.**

7. Feb. 9.55 Uhr *Schaltherhalle SBB*
10.11 Abfahrt nach **Liestal.** Wir wandern durchs Bintal zur **Sichterren (Mittag).** Um den **Ostenberg** und **Goldbrunnen** geht's nach Frenkendorf.

21. Feb. 10.15 Uhr *Schaltherhalle SBB*
10.29 Abfahrt nach Sissach – **Läufelfingen.** Wir wandern zum **Hauenstein (Mittag).** Dann ein Stück Höhenweg bis hinunter nach **Zeglingen.**

14. März 9.05 Uhr *Aeschenplatz (70er-Bus)*
9.18 Abfahrt nach **Ziefen.** Wir wandern zum Chlekenberg und weiter nach **Büren (Mittag),** über St. Pantaleon durchs **Oristal** nach **Liestal.**

28. März 10.00 Uhr *Dornach (10er-Tram)*
10.16 Abfahrt nach **Gempen.** Wir wandern zur **Herrenmatt (Mittag)** und über Tüfleten nach **Dornach.**

Mittwochgruppe 2

2–3 Stunden

Wanderleiter/in:

Lilly und Willy Klossner

Tel. 49 00 74

13. Dez. 12.50 Uhr *Haltestelle Niederholz (6er-Tram)*
13.00 Abmarsch zum **Adventsbummel,** anschl. kleine Adventsfeier (*ID-Karte mitnehmen*).

10. Jan. 12.50 Uhr *St. Jakob vor Sporthalle*
13.00 Wanderung der Birs entlang, Reinacher Heide nach – **Dornachbrugg.**

14. Feb. 12.40 Uhr *Weilstrasse Riehen (6er-Tram)*
12.50 Abfahrt mit Bus nach **Rümmingen** via Lörrach. Wanderung nach **Lucke** – Tülligerwald – Obertüllingen – **Riehen.**
(*ID-Karte nicht vergessen*).

14. März 12.50 Uhr *Birsfelden Hard (Endstation 3er-Tram)*
13.00 Wanderung Hardwald – **Schweizerhalle** nach **Augst.**

Mittwochgruppe 3

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Martha Fischer Tel. 281 23 88

Astrid Moser Tel. 6929433

6. Dez. 13.00 Uhr *Bruderholzspital (Bushaltestelle)*
Wanderung über das **Bruderholz** nach **Therwil.**

3. Jan. 12.45 Uhr *Aeschenplatz (10er-Tram)*
12.55 Abfahrt nach **Arlesheim.** Rundwanderung.

7. Feb. 13.00 Uhr *Bottmingen (10er-Tram oder 37er-Bus)*
Wir wandern dem **Birsig entlang.**

7. März 12.40 Uhr *Bahnhof SBB*
12.52 Abfahrt nach Liestal, mit Bus nach **Seltisberg.** Wanderung durch das **Oristal** nach **Liestal.**

Donnerstagsgruppe

bis 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch Tel. 23 53 67
 Heidi Gunti Tel. 47 03 74
 Rita Waech Tel. 281 33 94

14. Dez. Aeschenplatz
 12.40 Uhr Reigoldswilerbus (70er-Bus)
 12.48 Abfahrt bis **Schweizerhalle**. Wanderung dem Rhein entlang nach **Rheinfeldern**.

25. Jan. Schalterhalle SBB
 13.00 Uhr 13.15 Abfahrt nach **Kaiseraugst**. Rundwanderung der Ergolz entlang über **Chrüzen** und zurück nach Kaiseraugst.

22. Feb. Aeschenplatz (10er-Tram)
 12.45 Uhr 12.54 Abfahrt nach **Flüh**. Wanderung über Neuweiler nach **Allschwil** (Pass und evtl. FF mitnehmen).

29. März Schalterhalle SBB
 12.40 Uhr 12.52 Abfahrt nach **Liestal**. Wanderung durchs **Oristal** nach **Büren**.

Freitaggruppe 1

1½–2½ Stunden

Wanderleiterin:

Annemarie Zurflüh, Tel. 313 14 22

8. Dez. Heuwaage (10er-Tram)
 12.50 Uhr 13.01 Abfahrt nach Therwil. Adventsbummel: **Therwil** – **Grüt** – Rebgarten – **Leiwald** – **Reinach**.

5. Jan. Aeschenplatz (14er-Tram)
 13.00 Uhr 13.12 Abfahrt nach **Muttenz**. Wanderung nach **Geispel** – Dürrrain – Unt. Gruet – **Münchenstein**.

2. Feb. Aeschenplatz (10er-Tram)
 12.30 Uhr 12.40 Abfahrt nach Dornach, mit Postauto nach **Gempen**. Wanderung Gempen – Baselweg – Wacht – Tannmatt – **Gempen**.

2. März Heuwaage (10er-Tram)
 13.00 Uhr 13.11 Abfahrt nach **Ettingen**. Wanderung Ettingen – Mattengoben – Gmeiniwald – **Aesch**.

4.–11. März Wanderferien Mallorca (siehe separates Kästchen)

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1–1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

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

1. Dez. Heuwaage
 13.00 Uhr 13.11 Abfahrt nach Bottmingen. Mit 37er-Bus zur Haltestelle **Bedrettostrasse**. Wir wandern über das **Bruderholz** nach **Therwil**.

15. Dez. Birsfelden Hard (3er-Tram) (Endstation)
 13.30 Uhr Kurzwanderung mit **Weihnachtsfestli**. Anmeldung erbeten bis 12. Dezember an Frau Alice Weber, Tel. 61 56 94.

29. Dez. Aeschenplatz (70er-Bus)
 12.40 Uhr 12.48 Abfahrt bis zur Haltestelle **Kittler**. Wir wandern der **Ergolz** entlang nach **Augst**.

12. Jan. Riehen, Weilstrasse (6er-Tram)
 13.15 Uhr Wir wandern **der Wiese entlang** zum Erlenpark.

26. Jan. Heuwaage
 13.00 Uhr 13.11 Abfahrt nach **Ettingen**. Über Feld und Wiese wandern wir nach **Aesch**.

9. Feb. Aeschenplatz
 12.45 Uhr Reigoldswilerbus (Nr. 70) 12.48 Abfahrt nach **Bubendorf-Post**. Wanderung nach **Liestal**.

23. Feb. Schalterhalle SBB
 12.35 Uhr 12.52 Abfahrt nach **Liestal**, mit PTT nach **Büren** «Brüggli». Wir wandern auf einem stillen Weg abseits des Trubels in das idyllische **Oristal** zum Orishof.

9. März Schalterhalle SBB
 13.10 Uhr 13.29 Abfahrt nach Liestal, mit PTT nach **Hersberg**. Wir wandern auf einem schönen Weg nach **Magden**.

30. März Schalterhalle SBB
 12.50 Uhr 13.15 Abfahrt nach Rheinfeldern, mit Postauto nach **Maisprach**. Wanderung **Buuser Bach** – **Leinech** – **Maisprach**. (Rundwanderung).

Sonntaggruppe

ca. 2½ Stunden

Wanderleiterin:

Martha Zähndler, Tel. 301 48 62

Auf vielseitigen Wunsch führt Frau Zähndler ab und zu noch Wanderungen durch.

Daten und nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte jeweils dem «Schwarzen Brätt» im Baslerstab.

15 Jahre Wandern

Aus diesem Anlass organisiert Frau Annemarie Zurflüh vom

4.–11. März 1990**1 Woche Mallorca**

Kosten im Doppelzimmer Fr. 890.– pro Person.

Die Teilnahme aus allen Wandergruppen ist möglich. Voranmeldungen nimmt ab sofort entgegen:

Frau Annemarie Zurflüh
 Burenweg 1, 4127 Birsfelden
 Tel. 313 14 22 (abends)

... im
 praktischen
 Ringbuch...

Wichtige Adressen und Telefonnummern

- Allgemeine Beratung, Betreuung und finanzielle Hilfe
- Fragen der Sozialversicherung
- Wohnfragen
- Spezielle Dienste für Betagte
- Gesundheit
- Freizeit und Beschäftigung
- Rechtsberatung
- Todesfall

Einsenden an: Pro Senectute,
 Postfach, 4010 Basel

Ich bestelle ___ Ex. Wegweiser zu
 Fr. 2.–/Stk. exkl. Porto.

Name _____

Adresse _____

Unterschrift _____

Datum _____


**PRO
 SENECTUTE**
 Basel-Stadt