Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1990-1991)

Heft: 2

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: 28.11.2025

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

Seniorensport



alter+sport

Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (ab 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während der Kursstunden sowie auf dem direkten Hinund Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

Achtung Sommerferien!

Vom 30. Juni – 12. August sind verschiedene Turn-, Schwimm- und Volkstanzgruppen geschlossen. Die folgenden Kursangebote fallen während der Sommermonate ganz aus:

- Schwimmen f
 ür Anfänger
- Rückenschwimmen
- Atmung und Entspannung
- Gymnastik und Tanz
- Volkstanzen f
 ür Anfänger
- Skiwandern/Alpinskifahren

Neue Kurse im Herbst. Genaue Daten finden Sie im nächsten AKZENT.

Im Sommerferien-Aktivitäten-Programm in diesem AKZENT finden Sie ein abwechslungsreiches Ersatzprogramm. Nachschauen lohnt sich!

Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen.

Kursbeitrag

Fr. 3.-

Anmeldung

In der Kursstunde

Gruppeneinteilung

M = Männer, übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40 Dienstag 14 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35 Montag 14 Uhr, 15 Uhr Dienstag 14.30 Uhr

Davidsbodenstrasse 9 Alterssiedlung

Dienstag 9 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32 Dienstag 14.45 Uhr, Donnerstag 15 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7 Dienstag 14.30 Uhr, Freitag 9 Uhr

Groupe de langue française Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10 Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5 Dienstag 9.30 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3 Mittwoch 9 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24 Dienstag 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23 Freitag 14.30 Uhr

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6 Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr

Migros-Klubschule/Gundelitor

Jurastrasse 4 Freitag 16 Uhr, 17 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22 Dienstag 9.30 Uhr M, 14.30 Uhr, 16 Uhr

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57 Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 9 Uhr, 10 Uhr Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr M

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46 Mittwoch 14 Uhr, 15 Uhr Freitag 14.30 Uhr M

Rhypark Saalbau

Mülhauserstrasse 17 Dienstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr Donnerstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151 Dienstag 9.45 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12 Dienstag 13.45 Uhr, 15 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227 Donnerstag 15 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75 Dienstag 10 Uhr, Mittwoch 9.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43 Montag 8 Uhr, 9 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9 Donnerstag 8.45 Uhr, 9.50 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19 Alterssiedlung

Donnerstag 14 Uhr, 15.15 Uhr

Zum Wasserturm Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144 Donnerstag 9.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr Freitag 15 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12 Dienstag 8.45 Uhr, 10 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Montag 14 Uhr Dienstag 14 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71 Montag 15 Uhr, Donnerstag 9 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95 Montag 9.30 Uhr, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr Dienstag 9.30 Uhr M

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10 Freitag 9.30 Uhr

Sperrstrasse 100

Donnerstag 14.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43 Donnerstag 9 Uhr, 14.15 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41 Montag 9 Uhr, 10 Uhr M

Diakonissenschwesternhaus

Schützengasse 66 Mittwoch 10 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170 Mittwoch 9 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51 Dienstag 15 Uhr

Bettingen Schulhaus

Mittwoch 15 Uhr

Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Kursbeitrag

Fr. 3.-

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

Gellertschulhaus

Turnhalle 2 Ost, Emanuel-Büchel-Strasse 15 Montag 16.30 Uhr (Frauengruppe)

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm St. Galler-Ring 130 Donnerstag 17 Uhr (Männergruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34 Mittwoch 14.30 Uhr (gemischte Gruppe)

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120 Turnhalle Ost Montag 16.40 Uhr (gemischte Gruppe) Turnhalle West Donnerstag 16.30 Uhr (gemischte Gruppe)

Kleinbasel/Riehen Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79 Donnerstag 9 Uhr (gemischte Gruppe) Skiturnen Montag 9 Uhr, 10 Uhr (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66 Mittwoch 14 Uhr (gemischte Gruppe)

Schwimmen

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

Kursbeitrag

Einzeleintritt Fr. 5.- (10er-Abonnement Fr. 40.-/20er-Abonnement Fr. 70.-). Im Kantonsspital, Bethesdaspital und im Dominikushaus sind die Abonnements nicht gültig, spezielle Eintrittspreise.

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel

Bethesdaspital

Gellertstrasse 144 Wassertemperatur 33°C Beitrag Fr. 6.- pro Mal

Dienstag

10.00-10.30 Wassergymnastik, freies Schwimmen

«Dalbehof», Kappellenstrasse 17

Montag

09.30-11.00 Wassergymnastik und Schwimmen

Dienstag

09.00-09.45 Wassergymnastik 09.45-10.30 und Schwimmen

Donnerstag

14.30-15.30 Nichtschwimmer und Schwimmer

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss) Beitrag: Fr. 4.50 pro Mal

Mittwoch

09.00-10.00 Nichtschwimmer und Schwimmer 10.00-11.00 Freies Schwimmen

14.00-14.45 Nichtschwimmer 14.45-15.30 Freies Schwimmen

Sesselacker

Spiegelbergstrasse 35

Donnerstag

15.00-15.45 Wassergymnastik und Schwimmen

Vincentianum

Socinstrasse 42

Freitag

09.00-11.00 Freies Schwimmen

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag

09.30-10.15 10.15-11.00 Nichtschwimmer Freies Schwimmen 14.00-15.30 Freies Schwimmen

15.30-16.15 Schwimmer 16.15-17.00 Nichtschwimmer

Dienstag

08.30-09.15 Wassergymnastik 09.15-10.00 und Schwimmen 14.00-15.30 Freies Schwimmen

Mittwoch

14.30-15.15 Nichtschwimmer 15.15-16.00 Freies Schwimmen

Kleinbasel Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag

16.30-17.15 Methodikkurs für Schwimmer

Mittwoch

14.30-16.30 Freies Schwimmen (Wassertiefe 2 m) ab 15. August neu: 16.10-18.10

Riehen

Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7 Beitrag: Fr. 6. - pro Mal

Mittwoch

09.00-10.00 Wassergymnastik

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg

Mittwoch

15.30-16.00 Nichtschwimmer 16.15-17.00 Freies Schwimmen

Kurzentrum Rheinfelden

Wassergymnastik und freies Schwimmen

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

Nächste Kur 1. Juli-11. September

Abfahrtszeiten

mit Achermann-Car Dienstag

08.35

Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring Gartenstrasse (beim Bankverein)

Kosten

08.45

Eintritt Fr. 8.30 + Car Fr. 8.70 pro Mal Einmaliger Organisationsbeitrag pro Kur Fr. 3.-

Seniorensport

Vita Parcours

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

Zeit

Jeden Donnerstag 9.15-ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt 9 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss in Richtung Schiessstand).

Leitung

Rita Jaus, Tel. 302 10 78

Kosten

Fr. 2.-

Anmeldung beim Treffpunkt

Kleidung

Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung. Es steht ein abschliessbarer Garderobenraum zur Verfügung.

Laufträff

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

Dienstag und Freitag 9.30-10.30 Uhr

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

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

Kosten

Fr. 2.-

Anmeldung beim Treffpunkt

Kleidung

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

Kegeln

Regelmässig Kegeln in gemütlicher Gesellschaft.

1. Gruppe

Jeden Donnerstag, 14.30-17.30 Uhr Restaurant Marmite, Klybeckstrasse 15 Leitung: Paul Häring

2. Gruppe

Vierzehntäglich Donnerstag, 14.30-17.30 Uhr Landgasthof Riehen Leitung: Marcel Senn

Kosten: Fr. 5. - pro Nachmittag. Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.

Tischtennis

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

1. Gruppe 9-11 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 Freitag vormittags Tenniszentrum Bächliacker, Spielort Frenkendorf Saisonabonnement: Kosten Winter ca. 180.-(Oktober-April) Sommer ca. 135.-(April-September)

Anmeldung Tel. 23 30 71, 8–11.30 Uhr

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

Minitennis

Das attraktive Rückschlagspiel erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Minitennis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen Doppel mit leichten Schlägern und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig. Kommen Sie und spielen Sie mit!

Vom 13. Juni-26. September spielen wir auf den Sportanlagen St. Jakob (siehe Sommeraktivitäten-Programm in diesem AKZENT). Jeweils am Mittwoch von 9 bis 10.30 Uhr.

Ab Oktober wieder in der Halle. Nähere Angaben finden Sie im nächsten AKZENT.

Volkstanzen

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in iede Tanzstunde.

Kursbeitrag

Fr. 3.-

Anmeldung In der Kursstunde.

Grossbasel Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5 Donnerstag 15 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus Allschwilerplatz 22

Montag 14.45 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr

Zum Wasserturm Betagtenzentrum und Pflegeheim Giornicostrasse 144

Montag 9.30 Uhr

Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370 Freitag 9.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Gruppenraum Freitag 15 Uhr

Wiesendamm 30 Gemeindehaus Donnerstag 9.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer

Bluttrainweg 12 Montag: 1. Gruppe 14.30 Uhr, 2. Gruppe 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50 Freitag 9.30 Uhr

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.

Anmeldung

Beim Treffpunkt. Verantwortlicher für die Velotouren: Fritz Landerer, Sommergasse 47, 4056 Basel, Telefon 43 71 54.

Mitnehmen

Veloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Ausrüstung des VelosFestmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler, gute und intakte Bremsen sowie gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

11. Juni 13.30 Uhr

Montag Schorenweg 117 (bei Sportplatz Schorenmatte). Lange Erlen - Weil - Haltingen -Binzen - Fischingen: Rest. Tanne - Efringen -Märkt – Kleinhüningen (29 km). Tourenleiter: Fritz Landerer

21. Juni 8.30 Uhr

Donnerstag, ganztags Hegenheimerstrasse/Alter Zoll. Folgensbourg -Knöringen (Znünihalt) -Tagsdorf - Wahlbach (Mittagessen) - Magstatt -Kappelen - Bartenheim -Hegenheim - Allschwil: Rest. Elsässerhof (55 km). Tourenleiter: W. Oes

2. Juli 9.00 Uhr Montag, ganztags Birsfelden/Tramendstation. Augst - Rheinfelden: Rest. Feldschlösschen (Znüni) -Möhlin - Wallbach (Mittagshalt mit Picknick) - Rheinfelden - Augst -Schweizerhalle - Birsfelden. Eine Waldhütte steht zur Verfügung. Esswaren vom Grill, Brot und Getränke erhalten Sie zum Selbstkostenpreis. (55 km). Tourenleiter: Fritz Landerer

12. Juli 13.30 Uhr Donnerstag Dorenbachcenter Binningen. Oberwil - Therwil -Leymen - Eichwald -**Hagenthal-Le-Bas:** Rest. A la Couronne -Hegenheim - Allschwil: Rest. Elsässerhof (30 km). Tourenleiter:

Waldemar Rüber

23. Juli 13.30 Uhr Montag Grenzacher Zoll. Grenzach - Wyhlen - Herten -Rheinfelden: Rest. Feldschlösschen (Brauerei) -

Augst - Birsfelden: Rest. Hard (34 km). Tourenleiter: Willy Garzetta

2. Aug. 7.20 Uhr

Donnerstag, ganztags Schalterhalle SBB (Veloaufgabe). Mit U-Abo oder einfaches Billett nach Laufen lösen.

Velofahrer ab Basel nach Laufen: Besammlung 7.15 Uhr, Rest. Viertelkreis, Gundeldingerstrasse 505 (Tourenleiter: Fritz Landerer). Bahnhof Laufen - Kleinlützel - Kiffis: Mittagessen im Rest. Cheval Blanc - Wolschwiller - Leymen -Therwil - Binningen (60 km).Tourenleiter: Walter Oes

13. Aug. 13.30 Uhr

Montag Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Weil - Binzen - Kandern: Rest. Bahnhof - Riedlingen - Egringen - Lange Erlen (45 km). Tourenleiter: Fritz Landerer

23. Aug. 9.00 Uhr

Donnerstag, ganztags Hüninger Zoll (Sandoz). Palmrainbrücke - Efringen – Kleinkems (Znüni) – Schliengen: Gasthof Drei Linden (Mittagessen) -Liel - Riedlingen - Egringen - Fischingen - Lange Erlen Tourenleiter: Willy Garzetta

3. Sept. 13.30 Uhr

Montag Hegenheimerstrasse/Alter Zoll. Häsingen - Bartenheim - Kembs - Rosenau - Neudorf - Hüningen (Sandoz) (35 km). Tourenleiter: Walter Oes

13. Sept. 9.00 Uhr

Donnerstag, ganztags Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Der Wiese entlang nach Steinen (Znüni). In einer Schlaufe über Schlächtenhaus - Weitenau - wieder nach Steinen: Rest. Löwen (Mittagessen). Der Wiese entlang zurück zu den Langen Erlen (50 km). Tourenleiter: Willy Garzetta

24. Sept. 13.30 Uhr

Montag Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Weil - Haltingen - Binzen -Schallbach - Fischingen: Rest. Tanne – Lange Erlen (30 km).Tourenleiter: Waldemar Rüber

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.

Anmelduna beim Treffpunkt. Mitnehmen

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

! ACHTUNG!

Ende Mai war Fahrplanwechsel. Bitte im «Schwarze Brätt» nachsehen, ob Besammlungs- und Abfahrtszeiten noch stimmen!

Das «Schwarze Brätt» erscheint während den Sommer-Schulferien nicht!

7. Aug. 11.15 Uhr

Bahnhof SBB 11.29 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden. Wanderung über den Gelterkinder-

berg. Picknick in der Waldhütte.

21. Aug. 13.10 Uhr

Bahnhof SBB 13.22 Uhr Abfahrt nach Laufen, mit Postauto nach Fehren. Wanderung nach Steffen.

10. Sept. Montag 10.00 Uhr

Sternwanderung auf den Bienenberg. Abmarsch Pratteln, Endstation 14er-Tram (spätestens 9.32 Uhr ab Aeschenplatz). Wanderung

um den Adler zum Bienenberg (ca. 2 Stunden).

25. Sept. 10.30 Uhr

Schalterhalle Badischer Bahnhof. 10.48 Uhr Abfahrt nach Säckingen, mit Bus bis Rickenbach. Wanderung über Strick -Hornbergbecken - Ödlandkapelle nach Herrischried. Picknick, DM und Pass mitnehmen.

Seniorensport

Mittwochgruppe 1

2½-3 Stunden

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

4.-11. Juni Ferienwoche in Saanen.

Juli und August keine Wanderungen.

10. Sept. Montag 9.10 Uhr

Sternwanderung auf den Bienenberg. Dornach (Endstation 10er-

Tram – letztmögliches Tram ab Heuwaage 8.38 Uhr oder ab Aeschenplatz 8.45 Uhr). 9.16 Uhr Abfahrt nach Gempen. Schöne Wanderung zum Bienenberg

hinunter (ca. 2 Stunden).

26. Sept. 8.00 Uhr

Schalterhalle SBB 8.15 Uhr Abfahrt nach Etzgen, mit dem Postauto fahren wir nach Bührensteig (Halbtaxbillett Zone 8 und ab Gansingen für alle noch -. 70 1/2-Tax-Zuschlag). Wir wandern auf romantischen Waldwegen nach Sulz (Mittag) und hinunter nach Rheinsulz und per Bahn nach

Dienstaggruppe 1

1½-2½ Stunden

Wanderleiterinnen

Lies Keller Tel. 312 70 10 Rita Müry Tel. 311 41 56

12. Juni 10.30 Uhr

Badischer Bahnhof (Schalterhalle). 10.50 Uhr Abfahrt nach Zell, Bus nach Gresgen. Wanderung über Rümmelesbühl nach Hausen. Picknick, Pass und DM mitnehmen.

26. Juni 10.00 Uhr

Bahnhof SBB 10.22 Uhr Abfahrt über Delémont – Glovelier nach Saignelégier und mit Bus nach Goumois. Wanderung dem Doubs entlang bis Soubey. Marschzeit ca. 3 Stunden. Heimfahrt über St. Ursanne.

10. Juli 11.50 Uhr Bahnhof SBB 12.11 Uhr Abfahrt nach Olten und Hägendorf (Billett Gelterkinden-Hägendorf einfach lösen). Aufstieg durch die Tüfelsschlucht nach Allerheiligenberg. Rückfahrt mit dem Postauto bis Olten.

24. Juli 10.00 Uhr

Bahnhof SBB 10.15 Uhr Abfahrt nach Etzgen, mit Postauto bis Bürensteig. Wanderung über Sennhütten nach Effingen. Picknick mitnehmen.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Martha Fischer Tel. 281 23 88 Astrid Moser Tel. 692 94 33

19. Juni 12.30 Uhr

Bahnhof SBB 12.40 Uhr Abfahrt nach Zwingen. Wanderung der Birs entlang nach Grellingen.

17. Juli 12.30 Uhr

Badischer Bahnhof, Schalterhalle 12.50 Uhr Abfahrt nach Schopfheim. Wanderung Wiesentalweg nach Hausen. Pass und DM mitnehmen.

14. Aug. 13.20 Uhr

Bahnhof SBB, Schalterhalle 13.40 Uhr Abfahrt nach Grellingen, mit PTT nach Himmelried. Wanderung durch das Kaltbrunnental nach Grellingen.

10. Sept. Montag

Sternwanderung auf den Bienenberg. Wir schliessen uns einer anderen Wandergruppe an.

18. Sept. 12.15 Uhr

Bahnhof SBB, Schalterhalle 12.29 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden, mit Bus nach Anwilerweiher. Wanderung der Ergolz entlang nach Oltingen-Wenslingen, mit Bus zurück nach Gelterkinden.

Mittwochgruppe 2

2-3 Stunden

Wanderleiter/in: Lilly und Willy Klossner, Tel. 49 00 74

13. Juni 12.50 Uhr

Riehen-Bettingerstrasse (Bushaltestelle) 13.02 Uhr Abfahrt mit Bus nach Bettingen - St. Chrischona. Wir wandern über Rührberg - Waidhof -Eiserne Hand - Maienbühl nach Riehen. ID-Karte nicht vergessen.

11. Juli 9.30 Uhr

Badischer Bahnhof (Eingangstreppe) 9.50 Uhr Abfahrt nach Steinen/Endenburg -Schwarzwaldwanderung. Wir wandern über Stühle-Rehhütte nach Endenburg. Picknick bei Rehhütte aus eigenem Rucksack. ID-Karte und DM mitnehmen. Anmeldung bis 4. Juli

15. Aug. 12.30 Uhr

Schalterhalle SBB 12.40 Uhr Abfahrt nach Grellingen - Nunningen. Wir wandern über Dietel nach Seewen.

an Tel. 49 00 74.

10. Sept. Montag 9.10 Uhr Sternwanderung auf den Bienenberg.

Dornach (Endstation 10er-Tram – letztmögliches Tram ab Heuwaage 8.38 Uhr oder ab Aeschenplatz 8.45 Uhr). Wir schliessen uns der Wandergruppe Zita Kuhn

Donnerstaggruppe 1

bis 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

28. Juni 12.00 Uhr

Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt nach
Mumpf. Rundwanderung
über Zeinigerberg –
Fricktaler Höhenweg
und zurück nach Mumpf.

26. Juli 11.20 Uhr

Tramhaltestelle Theater
11.29 Uhr Abfahrt mit 10erTram nach Flüh und mit
Postauto auf **Challhöhe.**Wanderung über Challhöhe
- Remel - Burg - Metzerlen
- **Mariastein.**Kleine Zwischenverpflegung
mitnehmen.

30. Aug. 11.15 Uhr

Schalterhalle SBB 11.29 Uhr Abfahrt nach Sissach und mit Postauto auf die **Wintersinger**höhe. Wanderung über Hersberg – Dorn – **Rheinfelden.**

10. Sept. Montag 10.00 Uhr Sternwanderung auf den Bienenberg.

Abmarsch Pratteln, Endstation 14er-Tram (spätestens 9.32 Uhr ab Aeschenplatz). Wanderung um den Adler zum Bienenberg (ca. 2 Stunden). Wir schliessen uns der Wandergruppe Lies Keller/ Rita Müry an.

27. Sept. 11.00 Uhr

Schalterhalle SBB 11.15 Uhr Abfahrt nach Stein-Säckingen – Schwaderloch. Wanderung über Etzgen – Rheinsulz und dem Rhein entlang bis Laufenburg.

Donnerstaggruppe 2

4-5 Stunden

Wanderleiter/in:

Margrit Burgener Tel. 49 19 54 Heini Krähenbühl Tel. 301 58 38 7. Juni 7.00 Uhr Reussuferwanderung 1. Teil Schalterhalle SBB
7.27 Uhr Abfahrt nach Bremgarten. Wanderung bis Gnadental* und Besichtigung der Kapelle – weiter bis Mellingen.
Anmeldung wegen Mittagessen (Picknick möglich) an:
M. Lüdi, Tel. 44 66 40 oder T. Fingerlin, Tel. 311 81 91

14. Juni 7.50 Uhr

Heumattstrasse
Abfahrt mit AchermannCar über Säckingen nach
Oberwihl. Rundwanderung im Hotzenwald
über Görwihl, Strittmatt,
Engelschwand nach Kleinherrischwand. Rucksack- oder Restaurantverpflegung. Anmeldung
bis spätestens 12. Juni
an:
Wanderleiter H. Krähen-

23.-30. Juni Wanderwoche in Celerina

bühl, Tel. 301 58 38.

5. Juli 8.00 Uhr

Schalterhalle SBB
8.15 Uhr Abfahrt nach
Laufenburg und mit PTT
zur Bürensteighöhe.
Wanderung nach Sulz* –
Sulzberg – Frick.
Picknick oder Restaurant.
Leitung: O. Baumgartner

12. Juli 7.30 Uhr

Kirsibummel. Schalterhalle SBB. 7.45 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden, mit PTT nach Maisprach. Wanderung nach Stockacker – Sissacher-Flue – Limberg Hof – Ittingen. Picknick. Leitung: M. Burgener

19. Juli 8.10 Uhr

Schalterhalle SBB
8.29 Uhr Abfahrt nach
Sissach – Läufelfingen.
Wanderung auf den
Hauenstein – Challhöchi
– Rumpelhaus* –
Trimbach. Suppe und
Würstli erhältlich oder
Picknick.

Anmeldung bis 17. Juli an: Tel. 44 66 40 oder 311 81 91. Leitung: M. Lüdi und

T. Fingerlin.

26. Juli 8.00 Uhr

Schalterhalle SBB
8.22 Uhr Abfahrt nach
Delémont – Glovelier.
Wanderung über La
Combe* – Pré Petitjean –
Monfaucon. Rückfahrt
ab Monfaucon – Glovelier.
Billett Basel – Glovelier
und retour ab Monfaucon
(oder mit U-Abo ab Laufen). Restaurant oder
Rucksackverpflegung.
Leitung: H. Krähenbühl

2. Aug. 7.00 Uhr

Schalterhalle SBB
7.22 Uhr Abfahrt nach
Delsberg, mit PTT nach
Monsevelier. Wanderung:
Le Monnat - Seehof Harzer - Malsenberg
(Kaffeehalt) Gänsbrunnen. Picknick mitnehmen.
Leitung: M. Burgener

9. Aug. 8.00 Uhr Badischer Bahnhof
8.20 Uhr Abfahrt nach Zell.
Wanderung zur Hohe
Möhr – Schopfheim.
Picknick mitnehmen.
Anmeldung bis spätestens 7. August an:
Tel. 63 34 81 oder 63 35 68.
DM und ID-Karte nicht
vergessen.
Leitung: A. Dill und K. Oes

23. Aug. 7.45 Uhr

Heumattstrasse. Abfahrt mit Achermann-Car um 8.00 Uhr nach St. Blasien. Wanderung durch das Albtal nach Bernau. Rückfahrt mit Car ab Bernau. Rucksackverpflegung. Anmeldung bis spätestens 21. Aug. an: Tel. 301 58 38. Leitung: H. Krähenbühl

5./6. Sept. 6.45 Uhr

Zwei-Tages-Tour. Schalterhalle SBB. 7.00 Uhr Abfahrt nach Bern - Spiez Frutigen - Mitholz. Wanderung über die neuangelegte Nordrampe über dem Kandertal nach Ramslauenen (Kiental). Übernachtung auf der Alp Ramslauenen. Am 2. Tag Abfahrt nach Kiental-Dorf mit Luftseilbahn. Wanderung über Scharnachtal - Aeschiried nach Aeschi. An beiden Tagen unterwegs Rucksackverpflegung. Auskunft und Anmeldung bis Samstag, 1. Sept. an: Tel. 301 58 38. Leitung: H. Krähenbühl

10. Sept. Montag 9.00 Uhr Sternwanderung auf den Bienenberg.

Abmarsch Muttenz-Dorf (14er-Tram). Wanderung zur Ruine Wartenberg – Bad Schauenburg – Bienenberg * – Hasenbühl Park – Liestal. Bitte Schläppli und Kleingeld mitnehmen.

Leitung: M. Burgener

20. Sept. 6.50 Uhr

Schalterhalle SBB
7.22 Uhr Abfahrt nach Biel
und Brüttelen. Wanderung:
Schaltenrain (Grobhügel) – Ruine Hasenburg
– Jolimont – Tüfelsburdi
– Erlach – St. Petersinsel
mit Schiff nach Biel und
SBB nach Basel. Picknick
mitnehmen.
Leitung: M. Burgener

27. Sept. 8.00 Uhr

Schalterhalle Basel
8.29 Uhr Abfahrt nach
Olten. Wanderung: Sälischlössli – Engelberg
– Zofingen. Picknick
oder Restaurantverpflegung. Anmeldung
bis 25. Sept. an:
Tel. 44 66 40 oder 311 81 91.
Leitung:

M. Lüdi und T. Fingerlin

22. Juni 12.35 Uhr

Aeschenplatz (10er-Tram)
12.45 Uhr Abfahrt nach
Dornach, mit Postauto
nach Hochwald. Wanderung nach Gempen.

6. Juli 13.10 Uhr

Schalterhalle SBB 13.29 Uhr Abfahrt nach **Gelterkinden.** Mit PTT nach «Halt auf Verlangen???». Wanderung an der Ergolz mit einem schönen Wasserfall nach **Oltingen.**

20. Juli 13.00 Uhr

Aeschenplatz 14er-Tram 13.12 Uhr Abfahrt nach Käppeli. Wir wandern nach der Rütihard – Rothallenweiher – Hofmatt.

17. Aug. 13.20 Uhr Schalterhalle SBB
13.40 Uhr Abfahrt nach
Zwingen. Wanderung
Chessiloch - Grellingen.

31. Aug. 11.50 Uhr

Badischer Bahnhof, Linie 5 12.05 Uhr Abfahrt mit Bus nach **Kandern.** Wanderung **Wolfsschlucht – Hammerstein** (DM und ID-Karte mitnehmen).

7. Sept. 13.10 Uhr

Schalterhalle SBB 13.29 Uhr Abfahrt nach Sissach, nach Sommerau. Wir wandern nach Rünenberg.

10. Sept. Montag 9.40 Uhr Sternwanderung auf den Bienenberg. Schalterhalle SBB. 9.52 Uhr Abfahrt nach Liestal. Wanderung Weihermätteli – Goldbrunnen – Röseren – Bienenberg

(ca. 2 Stunden).

28. Sept. 13.00 Uhr

Schalterhalle SBB
13.15 Uhr Abfahrt nach
Rheinfelden, mit PTT nach
Buus. Wanderung nach
Heimeren – Stockacker –
Bad-Maisprach –
Maisprach.

Freitaggruppe 1

1½-2½ Stunden

Wanderleiterin:

Annemarie Zurflüh, Tel. 313 14 22

1. Juni 12.15 Uhr

Schalterhalle SBB
12.29 Uhr Abfahrt nach
Gelterkinden, mit PTT
nach Anwil. Wanderung
Anwil - Buschberg Mariengrotte - Wittnau.

13. Juli 13.00 Uhr Schalterhalle SBB 13.15 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden, mit PTT nach **Magden.** Wanderung nach Niderwald – Frauenwald – **Giebenach.**

10. Aug. 12.40 Uhr Schalterhalle SBB
12.52 Uhr Abfahrt nach
Liestal/Lampenberg, mit
PTT nach LampenbergDorf. Wanderung nach
Schloss Wildenstein - Tannenboden - Obetsmatt
- Lampenberg-Dorf.

10. Sept. Montag 09.40 Uhr

Sternwanderung auf den Bienenberg. Schalterhalle SBB. 09.52 Uhr Abfahrt nach Liestal. Wanderung Weihermätteli – Goldbrunnen – Röseren – Bienenberg (ca. 2 Stunden).

14. Sept. 12.40 Uhr Schalterhalle SBB 12.52 Uhr Abfahrt nach Sissach, mit PTT nach **Tenniken.** Wanderung nach Blittenchopf – Burgenrain – **Sissach.**

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-11/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

8. Juni 13.20 Uhr Schalterhalle SBB
13.40 Uhr Abfahrt nach
Grellingen. Mit
Postauto nach Roderis.
Von dort führt ein
prächtiger Wanderweg
nach Breitenbach.

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 entneh-

men Sie bitte jeweils dem «Schwarzen Brätt» im Baslerstab.

*Verpflegungsmöglichkeit

Seniorensportleiter/in eine Aufgabe für Sie?

• Möchten Sie gerne eine neue sinnvolle Aufgabe übernehmen?

• Suchen Sie Verbindung zum Mitmenschen und haben Sie Freude an der Bewegung?

... dann sollten Sie nicht zögern, sich zu informieren über Ihre Möglichkeiten als Leiter/in einer Seniorensportgruppe in **Wandern**, **Turnen**, **Schwimmen**, **Langlauf** oder in anderen Sportarten.

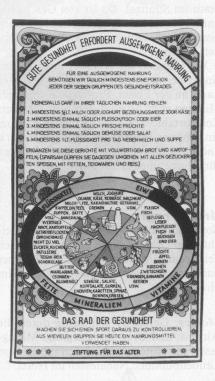
Wir geben Ihnen gerne Auskunft, was es braucht, um Seniorensportleiter/in zu werden bei



Basel-Stadt

Alter + Sport Telefon 23 30 71

Das Rad der Gesundheit



Das Ernährungstüchlein ist erhältlich in weinrot à Fr. 6.-/Stück + Versandkosten bei Pro Senectute, Luftgässlein 1, Postfach, 4010 Basel.