

**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:** 15.01.2026

**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 Hin- und 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 Volks- tanzgruppen geschlossen. Die folgenden Kursangebote fallen während der Sommermonate ganz aus:

- Schwimmen für Anfänger
- Rückenschwimmen
- Atmung und Entspannung
- Gymnastik und Tanz
- Volkstanzen für 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 Heiligeist**

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

**Rhpark Saalbau**

Mülhäuserstrasse 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**

Lindenbergr 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**

Claragrabens 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)

## Seniorensport

### Vita Parcours

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

<b>Zeit</b>	Jeden Donnerstag 9.15 – ca. 10.30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	9 Uhr beim Garderoben-gebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuß in Richtung Schiessstand).

<b>Leitung</b>	Rita Jaus, Tel. 302 10 78
<b>Kosten</b>	Fr. 2.–

<b>Anmeldung</b>	beim Treffpunkt
<b>Kleidung</b>	Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung. Es steht ein abschliessbarer Garderobenraum zur Verfügung.

<b>Laufträß</b>	Laufen (Jogging) in den Langen Erlen, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern.
<b>Zeit</b>	Dienstag und Freitag 9.30–10.30 Uhr

<b>Treffpunkt</b>	Schorenweg 117 Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg).
<b>Umkleiden</b>	Beim Ausgangspunkt steht eine abschliessbare Garderobe mit Duschen zur Verfügung.

<b>Kosten</b>	Fr. 2.–
<b>Anmeldung</b>	beim Treffpunkt

<b>Kleidung</b>	Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z. B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung.
<b>Kegeln</b>	Regelmässig Kegeln in gemütlicher Gesellschaft.

<b>1. Gruppe</b>	Jeden Donnerstag, 14.30–17.30 Uhr Restaurant Marmite, Klybeckstrasse 15
<b>Leitung:</b>	Paul Häring

<b>2. Gruppe</b>	Vierzehntäglich Donnerstag, 14.30–17.30 Uhr Landgasthof Riehen
<b>Leitung:</b>	Marcel Senn

<b>Kosten:</b>	Fr. 5.– pro Nachmittag. Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.
<b>Tischtennis</b>	Jeden Freitag Tischtennis für rüstige Senioren im Lukas-Saal in der Schmiedezunft, Rümelinsplatz 4.

<b>1. Gruppe</b>	9–11 Uhr
<b>2. Gruppe</b>	14.30–16.30 Uhr

<b>Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.</b>
--

### Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34  
Mittwoch 14.30 Uhr (gemischte Gruppe)

### Neubad Schulhaus

Marschalenstrasse 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 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 Nichtschwimmer  
10.15–11.00 Freies Schwimmen  
14.00–15.30 Freies Schwimmen  
15.30–16.15 Schwimmer  
16.15–17.00 Nichtschwimmer

### Dienstag

08.30–09.15 Wassergymnastik und Schwimmen  
09.15–10.00 Wassergymnastik 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 Therapeuten. 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

Eintritt Fr. 8.30 + Car Fr. 8.70 pro Mal

Einmaliger Organisationsbeitrag pro Kur Fr. 3.–

### 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

**Spielort** Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf

**Kosten** Saisonabonnement:  
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 jede 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

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

#### Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50  
Freitag 9.30 Uhr

### 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 (60 km). **Tourenleiter**: Willy Garzetta

### 3. Sept.

13.30 Uhr

#### Montag

Hegenheimerstrasse / Alter Zoll. Hässingen - 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.

**Anmeldung**

beim Treffpunkt.

**Mitnehmen**

Gute Schuhe und Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (Umweltschutz-, Halb-preisabonnements), Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübergang.

**! 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 Gelterkinderberg. *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 **Herischried**. *Picknick, DM und Pass mitnehmen*.

**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 ½-Tax-Zuschlag*). Wir wandern auf romantischen Waldwegen nach **Sulz** (*Mittag*) und hinunter nach **Rheinsulz** und per Bahn nach Basel.

**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 **Tüfels-schlucht** 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-Wesslingen**, 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** an Tel. 49 00 74.

**15. Aug.**

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

**10. Sept. Montag** **Sternwanderung auf den Bienenberg.** Dornach (Endstation 10er-Tram – letztmöglicher Tram ab Heuwaage 8.38 Uhr oder ab Aeschenplatz 8.45 Uhr). Wir schliessen uns der Wandergruppe Zita Kuhn an.

**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** **Schalterhalle SBB** 12.00 Uhr 12.15 Uhr Abfahrt nach **Mumpf.** Rundwanderung über **Zeinigerberg – Fricktaler Höhenweg** und zurück nach **Mumpf.**

**26. Juli** **Tramhaltestelle Theater** 11.20 Uhr 11.29 Uhr Abfahrt mit 10er-Tram nach Flüh und mit Postauto auf **Challhöhe.** Wanderung über Challhöhe – Remel – Burg – Metzerlen – **Mariastein.** Kleine Zwischenverpflegung mitnehmen.

**30. Aug.** **Schalterhalle SBB** 11.15 Uhr 11.29 Uhr Abfahrt nach Sissach und mit Postauto auf die **Wintersingerhöhe.** Wanderung über Hersberg – Dorn – **Rheinfelden.**

**10. Sept. Montag** **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.** **Schalterhalle SBB** 11.00 Uhr 11.15 Uhr Abfahrt nach Stein-Säckingen – **Schwarzerloch.** 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 Achermann-Car über Säckingen nach **Oberwihl.** Rundwanderung im **Hotzenwald** über Görwihl, Strittmatt, Engelschwand nach **Klein-herrischwand.** Rucksack- oder Restaurantverpflegung. **Anmeldung bis spätestens 12. Juni** an: Wanderleiter H. Krähenbühl, Tel. 301 58 38.

**23.–30. Juni** Wanderwoche in Celerina

**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 **Stock-acker – 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) Gänzen.** 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.** Schalterhalle Basel  
8.00 Uhr 8.29 Uhr Abfahrt nach  
Olten. Wanderung: **Säli-  
schlössli – Engelberg**  
**– Zofingen.** Picknick  
oder Restaurant-  
verpflegung. **Anmeldung**  
**bis 25. Sept.** an:  
Tel. 44 66 40 oder 311 81 91.  
**Leitung:**  
M. Lüdi und T. Fingerlin

## Freitaggruppe 1

1½-2½ Stunden

*Wanderleiterin:*  
Annemarie Zurflüh, Tel. 313 14 22

<b>1. Juni</b> 12.15 Uhr	<i>Schalterhalle SBB</i> 12.29 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden, mit PTT nach Anwil. Wanderung <b>Anwil</b> – Buschberg – Mariengrotte – <b>Wittnau</b> .
<b>13. Juli</b> 13.00 Uhr	<i>Schalterhalle SBB</i> 13.15 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden, mit PTT nach <b>Magden</b> . Wanderung nach Niderwald – Frauen- wald – <b>Giebenach</b> .

**10. Aug.** Schalterhalle SBB  
12.40 Uhr 12.52 Uhr Abfahrt nach  
Liestal/Lampenberg, mit  
PTT nach **Lampenberg-Dorf**. Wanderung nach  
Schloss Wildenstein - Tan-  
nenboden - **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.** Schalterhalle SBB  
12.40 Uhr 12.52 Uhr Abfahrt nach  
Sissach, mit PTT nach  
**Tenniken.** Wanderung  
nach Blittenchopf –  
Burgenrain – **Sissach.**

## Freitaggruppe 2

## Kurzwanderungen 1-1½ 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**.

**22. Juni**  
12.35 Uhr *Aeschenplatz (10er-Tram)*  
12.45 Uhr Abfahrt nach  
**Dornach**, mit Postauto  
nach **Hochwald**. Wande-  
rung nach **Gempen**.

**6. Juli**  
13.10 Uhr **Schalterhalle SBB**  
13.29 Uhr Abfahrt nach  
**Gelterkinden.** Mit PTT  
nach «Halt auf Verlan-  
gen???.». Wanderung an den  
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** – Rot-  
hallenweiher – **Hofmatt**.

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

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

**7. Sept.** Schalterhalle SBB  
13.10 Uhr 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 Wehermätteli - Goldbrunner - Röseren - Bienenberg (ca. 2 Stunden).

**28. Sept.** Schalterhalle SBB  
13.00 Uhr 13.15 Uhr Abfahrt nach  
Rheinfelden, mit PTT nach  
**Buus.** Wanderung nach  
Heimeren - Stockacker -  
**Bad-Maisprach -**  
Maisprach.

## **Seniorensport- leiter/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?

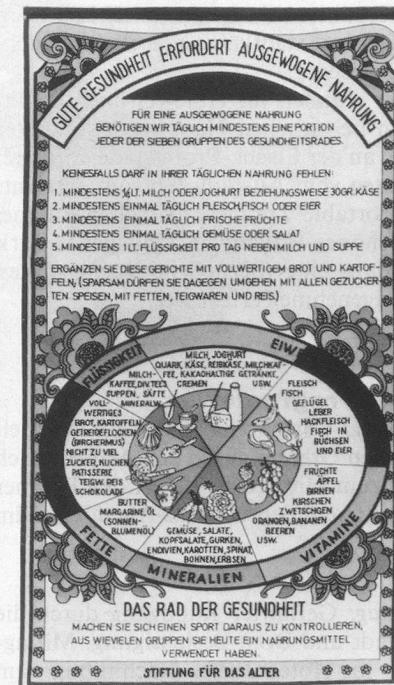
... dann sollten Sie nicht zögern, sich zu informieren über Ihre Möglichkeiten als Leiter / in einer Seniorensportgruppe in **Wandern, Turnen, Schwimmen, Langlauf** oder in anderen Sportarten.

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



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.