Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1990-1991)

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: 26.11.2025

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

Italienisch

Dienstag

Zeit 14–14.50 Uhr

Ort Begegnungszentrum

Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104,

Bibliothek

Leitung Christoph Wiesler
Stufe leichtere Mittelstufe

Ab Februar 1991 bieten wir einen Italienischkurs für AnfängerInnen an. Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte unter Tel. 23 30 71 (8–11.30 Uhr).

Holländisch

Bei genügend Interesse bieten wir ab Anfang 1991 einen Holländischkurs für AnfängerInnen an.

Anmeldung: Tel. 23 30 71 (8–11.30 Uhr)

Russisch

Ab Januar 1991 bieten wir einen Russischkurs II an.

Anmeldung für Interessierte: Tel. 23 30 71 (8–11.30 Uhr).

Das Rad der Gesundheit



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

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.

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

Sprachkurse/Seniorensport

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

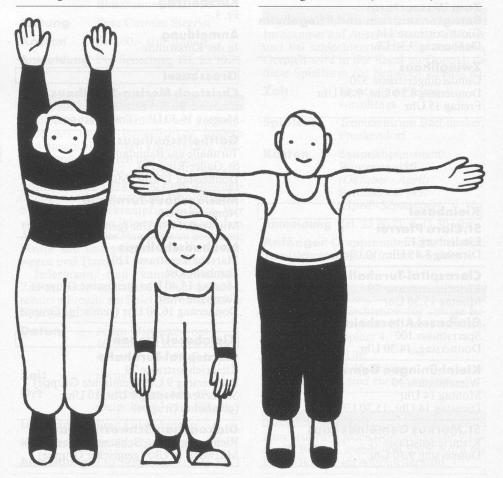
Winkelriedplatz 6 Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr

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

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79 Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100 Donnerstag, 14.30 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Montag 14 Uhr Dienstag 14 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71 Donnerstag 9.30 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

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43 Mittwoch, 14.15 Uhr Donnerstag, 9.00 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41 Montag 9 Uhr, 10 Uhr M

Diakonissen-Schwesternhaus

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

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45 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. 6.50 pro Mal

Dienstag

10.00-10.30 Wassergymnastik, freies Schwimmen

«Dalbehof», Kapellenstrasse 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 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 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

16.45-17.30 Methodikkurs für

Schwimmer

Mittwoch

16.10-18.10 Freies Schwimmen

(Wassertiefe 2 m)

Riehen

Dominikushaus

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

Mittwoch

09.00-10.00 Wassergymnastik

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg

Mittwoch

16.15-16.45 Nichtschwimmer

17.00-17.45 Freies Schwimmen

Schwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei Schwimmen zu lernen. Sie werden die wohltuende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können.

Datum Jeden Dienstag vom

15. Januar - 19. März 1991

(ohne 19. und 26. Februar)

Zeit 11.00-11.45 Uhr

Ort Schwimmbecken des

Kantonsspitals,

Eingang Hebelstrasse 20

Frau Yvonne Beeler Leitung

Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 64.- (für 8mal)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Rückenschwimmkurs

Rückenschmerzen? Haben Sie öfters Möchten Sie das Rückenschwimmen

lernen oder verbessern?

Die harmonische Bewegung im Wasser in Rückenlage ist eine ausgezeichnete Haltungskorrektur für die Wirbelsäule und trägt wesentlich zur Entspannung der verkrampften Muskulatur bei. Sie werden sich nach der Schwimmlektion entspannt und leicht fühlen.

Datum Jeden Dienstag vom

15. Januar - 19. März 1991

(ohne 19. und 26. Februar)

Zeit 10.15-11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des

> Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20

Frau Yvonne Beeler Leitung Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 64.- (für 8mal)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Kurzentrum Rheinfelden

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

Hin- und Rückfahrt mit Achermann-

Car:

Datum

Jeden Dienstag vom

8. Januar - 19. März 1991

Abfahrtszeiten

8.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand

Riehenring

8.45 Uhr Gartenstrasse (beim Bankverein-Gebäude)

Kosten pro Mal: Fr. 8.30 Eintritt

und Fr. 8.70 Carfahrt (einmaliger Organisations-

beitrag Fr. 3.- pro Kur)

Anmeldung beim Treffpunkt

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

Kommen Sie und atmen Sie mit!

Jeden Donnerstag vom 10. Januar - 21. März 1991

(ohne 21. Februar)

Zeit 9-10 Uhr

Ort Studio für Atem- und

Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28

Leitung Frau Carmen Siegrist Kosten Fr. 100.- (für 10mal)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Bewegung 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, 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.

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

Bewegung.

Jeden Mittwoch vom Datum

16. Januar - 20. März 1991

(ohne 13. und 20. Februar)

Zeit vormittags

Hagentalerstrasse 49

(beim Isaac Iselin-Schulh.)

Leiterin Frau Hilda Jauslin Kosten Fr. 40.- (für 8mal)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Seniorensport

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 und Beweglichkeit zu erreichen.

Kommen Sie und tanzen Sie mit!

Jeden Freitag vom

11. Januar - 22. März 1991

(ohne 22. Februar)

Zeit 8.30 oder 9.30 Uhr

Ort Gymnastikraum im

> Begegnungszentrum Gundeldingen

Bruderholzstrasse 104

Leitung Frau Suzy Egli

Kosten Fr. 50.- (für 10mal)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Minitennis

Das attraktive Rückschlagspiel erfreut sich grosser 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!

Jeden Mittwoch Zeit 9.00-10.30 Uhr

Saalbau Rhypark Ort Mülhauserstrasse 17

Kosten Fr. 3.-/Mal

Anmeldung am Kursort

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.

Montag bis Freitag Zeit

vormittags

Tenniszentrum Bächliacker, Spielort

Frenkendorf

Saisonabonnement: Kosten

Winter ca. 180.-(Oktober-April) Sommer ca. 145.-(April-September)

Anmeldung Tel. 23 30 71, 8-11.30 Uhr

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

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.

Vita Parcours

Durchführung jeden Donnerstag von 9.15ca. 10.30 Uhr, jeweils von Ende April bis Ende Oktober im Allschwilerwald.



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

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 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

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, 14.15–16.00 Uhr Landgasthof Riehen **Leitung:** Marcel Senn

Kosten: Fr. 5. - pro Nachmittag.

Skisport

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79). Montag, 9 und 10 Uhr

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung und Auskunft bei: Frau Margrit Burgener, Telefon 49 19 54 oder Pro Senectute, Telefon 23 30 71

Alpinskifahren

Sie sind früher Alpinski gefahren und möchten Ihr Hobby wieder aufnehmen? Fühlen Sie sich fit und beweglich? Dann kommen Sie und machen Sie mit! Vor zwei Jahren haben wir mit dem Alpinskifahren für Senioren begonnen. Bei guten Schneeverhältnissen führen wir jeweils am Dienstag – von Januar bis März – Skitage in der Region durch.

Anmeldung und Auskunft bei: Herrn Marcel Senn, Telefon 49 61 59 oder Pro Senectute, Telefon 23 30 71

Alpinskiwoche

Datum 2.–9. Februar 1991
Ort Adelboden, Hotel Crystal
Leitung Marcel Senn und Team
Anmeldung bis 15. Januar 1991

Auskunft und Anmeldeformular erhalten Sie bei:

Pro Senectute, Telefon 23 30 71 oder Herrn Marcel Senn, Telefon 49 61 59

Laufträff

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

Zeit Jeden Dienstag und Freitag

von 9.30–10.30 Uhr (ausser im Dezember)

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.

Volkstanzen für Anfänger

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag. Es löst «Rostansätze» im köperlichen und seelischen Bereich. Beim Seniorentanz können alle mitmachen, egal ob man allein kommt oder mit einem Partner.

Unter kundiger Leitung lernen wir Volkstänze aus aller Welt kennen, mit viel Partnerwechsel

Wollen Sie es nicht auch versuchen?

Jeden Donnerstag vom 3. Januar – 7. Februar 1991

Zeit 9.30–10.30 Uhr

Ort Altersheim Weiherweg

Rudolfstrasse 43

Kosten Fr. 30. – (für 6mal)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Möchten Sie Seniorensportleiter/in werden?

1991 führt Alter + Sport der Pro Senectute Basel-Stadt einen neuen Ausbildungskurs für Seniorensportleiter/innen durch (Kursbeginn voraussichtlich im Frühjahr 1991). Der Kurs ist im Blocksystem aufgebaut und dauert – je nach Sportart – 9 bis 11 Tage. Zudem haben die Kursteilnehmer/innen die Möglichkeit, in einem Praktikum das Gelernte zu erproben.

Wenn Sie gerne Seniorensportleiter/in werden möchten

zum Beispiel im Seniorenturnen

- im Altersturnen
- im Alters- und Pflegeheimturnen
- im Schwimmen
- im Volkstanzen
- oder einer andern Sportart,

dann rufen Sie uns an. Wir geben Ihnen gerne Auskunft darüber, was es braucht, um Seniorensportleiter/in zu werden.



Sekretariat Alter + Sport Telefon 23 30 71

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-, Halbpreisabonnements), Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Dienstaggruppe 1

1½-2½ Stunden

Wanderleiterinnen

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

4. Dez.13.00 Uhr

Neuweilerstrasse (Endstation 8er-Tram). Wanderung durch den Allschwilerwald nach **Allschwil.**

18. Dez.
14.30 Uhr
Bettingerstrasse (Bushaltestelle). Adventswanderung mit anschliessendem Festli.

8. Jan.
Riehen Grenze (Deutsche Seite, Bushaltestelle, auf der Schweizer Seite Billett à Fr. 1.60 lösen). Wir fahren nach Brombach und wandern nach Stetten.
Pass und DM mitnehmen.

22. Jan.
12.30 Uhr
Wir fahren bis Leymen und machen eine Rundwanderung. Zvieri in Leymen (deshalb FF und den Pass mitnehmen).

5. Feb.
12.30 Uhr
Abfahrt 12.40 Uhr nach
Grellingen, Postauto nach
Himmelried. Wanderung zum Eigenhof (Einkehr) und weiter Richtung
Seewen.

19. Feb.
12.20 Uhr
Abfahrt 12.33 nach
Möhlin. Wanderung nach
Rheinfelden.

5. März
12.00 Uhr
Abfahrt 12.08 Uhr nach
Liestal, Postauto auf die
Windentalhöhe. Wanderung über den Schleifenberg nach Arisdorf.

19. März
12.40 Uhr
Abfahrt 12.52 Uhr nach
Sissach, mit Bus nach
Känerkinden. Wande-

rung nach Diegten.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 11/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

11. Dez.
Aeschenplatz (14er-Tram).
Abfahrt nach Pratteln
(Güterstrasse). Wanderung
über Mayenfels nach
Muttenz.

15. Jan.
Aeschenplatz (10er-Tram)
Abfahrt 12.45 Uhr nach
Dornach, mit Bus nach
Gempen. Schöne Rundwanderung.

12. Feb. Heuwaage (10er-Tram)
12.45 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach
Flüh. Angenehme Wanderung nach Ettingen.

12. März
13.00 Uhr
Sporthalle). Wanderung der Birs entlang und
Reinacherheid.

Seniorensport

Mittwochgruppe 1

 $2\frac{1}{2}$ – 3 Stunden

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

12. Dez.
Schalterhalle SBB

10.10 Uhr
Abfahrt 10.22 Uhr nach
Laufen, mit Postauto nach
Grindel. Wanderung
nach Bärschwil (Mittag)
und über den Stürmenhof
weiter nach Laufen.

19. Dez. Wanderroute nach offen.

2. Jan. Aeschenplatz (70er-Bus)
10.10 Uhr Abfahrt 10.18 Uhr nach
Liebrüti. Wanderung
durch den Frauenwald nach
Giebenach (Mittag).

9.30 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 9.45 Uhr nach
Rheinfelden, mit Bus nach
Buus. Wanderung nach
Zuzgen (Mittag). Über
Schönegg nach Mumpf.

30. Jan. Schalterhalle SBB

9.25 Uhr Abfahrt 9.40 Uhr nach

Duggingen. Wanderung
nach Aesch (Mittag im
Tenniszentrum). Der Birs
entlang nach Dornach

oder weiter.

TUNTURI®

FITNESS-GERÄTE

Für alle Altersgruppen

in Basel bei



Seniorensport

13. Feb. Flüh (10er-Tram) 10.05 Uhr Abfahrt 10.20 Uhr nach Burg. Wanderung über Mariastein (Mittag) und Flüh nach Biel-Benken. 27. Feb. Schalterhalle SBB 9.30 Uhr Abfahrt 9.45 Uhr nach Frick, mit dem Bus nach Herznach. Wir wandern nach Oberzeihen (Mittag) und hinunter nach Effingen. 13. März Schalterhalle SBB 9.35 Uhr Abfahrt 9.52 Uhr nach Liestal-Waldenburg, mit dem Postauto nach Langenbruck. Wir wandern um den Berettenkopf nach (voraussichtlich) Holderbank (Mittag) und zurück nach Langenbruck. 27. März Schalterhalle SBB 9.15 Uhr Abfahrt 9.29 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto nach Buuseregg. Wanderung: untere Farnsburg-Wäng nach Buus (Mittag). Durch den Rebberg nach Maisprach oder bis Magden.

Mittwochgruppe 2

2-3 Stunden

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

12. Dez.
12.50 Uhr

Neuweilerstrasse (Endstation 8er-Tram). Adventsbummel. 13.00 Uhr
Wanderung nach Biel-Benken. Kleine Adventsfeier.

9. Jan.
12.30 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.40 Uhr nach
Liesberg. Wanderung
der Birs entlang nach
Laufen.

13. Feb.
13.00 Uhr
13.15 Uhr Abfahrt nach
Rheinfelden/Riburg.
Wanderung über Röm.
Warte nach Wallbach.

13. März

12.40 Uhr

Abfahrt 12.52 Uhr nach
Sissach/Känerkinden.
Wanderung über
Wittinsburg-Schönegg-

Wölfistein nach Sissach.

Donnerstaggruppe

bis 3 Stunden

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

20. Dez. Schalterhalle SBB
13.45 Uhr Leichte «Berg»-Wanderung.
U-Abo mitnehmen.

31. Jan.

12.25 Uhr

Kannenfeldplatz (Bushaltestelle Richtung Flughafen)
Abmarsch 12.30 durch
Kannenfeldpark
Bachgraben-Allschwildem Mühlebach entlang nach Schönenbuch.

28. Feb.

Margarethenpark (Ecke

12.25 Uhr

Gundeldingerstr. / Dorenbachviadukt/Margarethenstrasse, unterhalb Margarethenkirchli)
Abmarsch 12.30 Uhr durch
MargarethenparkBruderholz nach Reinach.

Tramhaltestelle Niederholz (6er-Tram). Abmarsch 12.30 Uhr Richtung Lange Erlen-Wiesenbrücke-Weil am Rhein-Markgräfler Wyywäägli-Ötlingen-Käferholz-Ober Tüllingen-Weilstrasse (ca. 3½ Std. – ID-Karte und DM mitnehmen).

Freitaggruppe 1

1½-2½ Stunden

21. März

12.25 Uhr

Wanderleiterin: Annemarie Zurflüh, Tel. 313 14 22

7. Dez.
13.00 Uhr
Heuwaage (10er-Tram)
Abfahrt 13.11 Uhr nach
Flüh. Adventsbummel:
Flüh – Eggfeld – Bättwil –
Witterswil – Ettingen.

4. Jan.
12.40 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.52 Uhr nach
Liestal. Wanderung ab
Talhus-ImlischbergMurenberg-Bubendorf.

1. Feb.
13.00 Uhr
14.00 Derwil. Wanderung nach RütiackerLättenmatt-TalholzBottmingen.

1. März

12.40 Uhr

Abfahrt 12.52 Uhr nach
Sissach, mit Postauto nach
Buckten. Wanderung
nach Luftmatt-Wälschacker-Rüti-Diegten.

28. Dez. Haltestelle Theater (10er-12.45 Uhr Tram) Abfahrt 12.59 Uhr nach Flüh. Wanderung nach Oberwil. 11. Jan. Schalterhalle SBB 13.00 Uhr Abfahrt 13.15 Uhr nach Rheinfelden, mit PTT nach Hofmet. Wanderung Neumatt-**Magden.**Je nach Witterung nach Rheinfelden. 25. Jan. Schalterhalle SBB 13.15 Uhr Abfahrt 13.29 Uhr nach Lausen. Wir wandern Weiherweg-Säge-an der Ergolz nach Sissach. 8. Feb. Bushaltestelle Bettinger-13.00 Uhr strasse (6er-Tram), mit Bus nach Wenkenhof. Wanderung nach Chrischona. 22. Feb. Aeschenplatz (14er-Tram) 12.45 Uhr Abfahrt 12.54 Uhr nach Lachmatt. Wir wandern auf Umwegen nach Maienfels-Egglisgraben-Pratteln. 8. März Aeschenplatz (10er-Tram) 12.35 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit PTT nach Pfeffingen. Wanderung nach Aesch. 22. März Schalterhalle SBB

Sonntaggruppe

ca. 21/2 Stunden

13.00 Uhr

*Wanderleiterin:*Martha Zähndler, Tel. 301 48 62

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

Abfahrt 13.22 Uhr nach

Breitenbach. Wir wan-

dern über Feld und Wiese nach **Zwingen.**

Laufen, mit PTT nach

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

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-1½ Stunden

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

14. Dez.

Schalterhalle SBB

Abfahrt 13.29 Uhr nach

Muttenz. Kurzwanderung mit Weihnachtsfestli
«Kreuz und Quer» durch
die Landschaft. Anmeldung bis 8. Dezember

an: Tel. 61 56 94

