Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1991-1992)

Heft: 3

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.

Zeitlich begrenzte Sportangebote

Mitte/Ende Oktober beginnen wieder altbewährte und neue Sportkurse:

Gromuki/Grovaki-Turnen
Grosseltern turnen mit ihren Enkelkindern.

Ab Mitte Oktober

 Atmung und Entspannung Verbesserung der Atemtechnik und Anregung des Blutkreislaufs.
 Ab Donnerstag, 17. Oktober 1991

• **Gymnastik und Tanz**Es werden Elemente aus der Jazzgymnastik geübt. Für Seniorinnen und Senioren, die gerne moderne Musik hören.

Ab Freitag, 18. Oktober 1991

Kreatives Bewegen
 Auf vergnügliche Art die Beweglichkeit fördern. Musik regt an zum freien
Bewegen und Tanzen.

Ab Mitte/Ende Oktober 1991

Schwimmkurse

für Anfänger und Fortgeschrittene. Sicher und angstfrei Schwimmen lernen oder seinen Schwimmstil verbessern.

Ab Dienstag, 22. Oktober 1991

Volkstanzkurs für Anfänger
Beim Seniorentanz können alle mitmachen. Tanzen beschwingt und
lenkt ab vom Alltag.
Ab Dienstag, 15. Oktober 1991

Nähere Angaben über diese Kurse finden Sie im folgenden Programmteil oder rufen Sie uns an: Telefon 272 30 71 Pro Senectute.

Altersturnen

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

Kursbeitrag

Fr. 4.-

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

Seniorensport

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





DIAMEX AG
Prattelerstrasse 20, 4127 Birsfelden
Tel. 061 313 27 52
Fax 061 313 27 34

SPITEX - Lieferant

Verkauf und Vermietung von:

DIAMEX-Pflegebetten inkl. Zubehörteile Krankenmobilien

Service und Reparaturen

Offizielle AHV/IV Mietstelle für Elektrobetten und Fahrstühle

Medizinische

Medizinische

Kompressionsstrümpfe

Kompressionsstrümpfe

Verschiedene Fabrikate für Damen und Herren

Verschiedene Fabrikate für Damen und He

sanitätshaus st. johann

Spitalstr. 40, 4056 Basel 061-322 02 02

Seniorensport

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

Klingelbergstrasse 57 Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr Donnerstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr M

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46 Mittwoch 14.00 Uhr, 15.00 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 9.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12 Dienstag 13.45 Uhr, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227 Donnerstag 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75 Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 9.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43 Montag 8.00 Uhr, 9.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9 Donnerstag 8.45 Uhr, 9.50 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19 Alterssiedlung

Donnerstag 14.30 Uhr

Zum Wasserturm Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144 Donnerstag 9.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370 Donnerstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12 Dienstag 8.45 Uhr, 10.00 Uhr

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79 Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100 Donnerstag, 14.30 Uhr Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30 Montag 14.00 Uhr Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71 Donnerstag 9.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95 Montag 9.30 Uhr, 15.00 Uhr Dienstag 9.30 Uhr M

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal Freitag 9.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43 Mittwoch, 14.15 Uhr Donnerstag, 9.00 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41 Montag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr M

Diakonissen-Schwesternhaus

Schützengasse 66 Mittwoch 10.00 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170 Mittwoch 9.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51 Dienstag 15.00 Uhr

Bettingen Schulhaus

Mittwoch 15.00 Uhr

Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Kursbeitrag

Fr. 4.-

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 17.00 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 9.00 Uhr (gemischte Gruppe) Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66 Montag 14.00 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. 6.- (10er-Abonnement Fr. 46.-/20er-Abonnement Fr. 80.-). Im Kantonsspital, Bethesdaspital und im Dominikushaus sind die Abonnements nicht gültig, spezielle Eintrittspreise.

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel

«Dalbehof», Kapellenstrasse 17

Montag

09.30–11.00 Wassergymnastik und Schwimmen

Dienstag 09.00-09.45

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. 5. – 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. 6.50 pro Mal

Mittwoch

09.00-10.00 Wassergymnastik

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenweg

Mittwoch

15.30–17.00 Nichtschwimmer und Freies Schwimmen

Volkstanzen

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

Kursbeitrag

Fr. 4.-

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5 Donnerstag, 15.00 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, Saal Freitag, 15.00 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

Volkstanzkurs für Anfänger

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag. Es löst «Rostansätze» im körperlichen 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? Kommen Sie, tanzen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie.

Datum Jeden Dienstag

15. Okt.-19. Nov. 1991

Zeit

14.30–15.30 Uhr

Ort

Winkelriedplatz 6 Gemeindehaus

Leitung

Frau Susanne Bolliger

Kosten

Fr. 30.-

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

ESCHBACH - CAR

CH-4132 Muttenz Gründenstrasse 13 Tel. 061 / 61 62 30

Inhaber: H. Schläppi

Seniorensport

Kegeln

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

Restaurant Clarahof, Hammerstrasse 56 Leitung: Ernst Kohler

Anmeldung: Pro Senectute, Telefon 272 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. Okt. - 17. Dez. 1991

Abfahrtszeiten 8.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand

Riehenring

8.45 Uhr Gartenstrasse (beim Bankverein-Gebäude)

Kosten pro Mal: Fr. 8.70 Eintritt

und Fr. 8.70 Carfahrt (einmaliger Organisations-beitrag Fr. 4. – pro Kur)

Anmeldung beim Treffpunkt

Rückenschwimmkurs 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

22. Okt.-10. Dez. 1991

Zeit 11.00–11.45 Uhr

Ort

Schwimmbecken des

Kantonsspitals Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler

Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.-

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Rücken-/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

Datum Jeden Dienstag vom

22. Okt.-10. Dez. 1991

Zeit

10.15-11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des

Kantonsspitals Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler

Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.-

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

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 17. Okt.-19. Dez. 1991

Zeit 9.00 Uhr Grundkurs 10.00 Uhr Fortsetzungs-

kurs

Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung

Blotzheimerstrasse 28 Frau Carmen Siegrist

Kosten Fr. 100.-

Leitung

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Kreatives Bewegen

In diesem Kurs wollen wir auf vergnügliche Art unsere Beweglichkeit fördern. Wir werden uns mit Gymnastik aufwärmen – Lockerungs- und Entspannungsübungen lösen Verkrampfungen und tragen zu unserem Wohlbefinden bei – Musik regt zum freien Bewegen und Tanzen an. Jedermann/-frau kann mitmachen. Ziel ist nicht sportliche Höchstleistung sondern Freude am Spiel und an kreativer Bewegung. Kommen Sie und machen Sie mit!

Leitung Frau Hilda Jauslin

Beginn Mitte/Ende Oktober 1991

Nähere Angaben ab Anfang Oktober im «Schwarzen Brätt» des Baslerstabs (Samstagausgabe) oder über Telefon 272 30 71 der Pro Senectute.

GROMUKI/GROVAKI-TURNEN

Ein Angebot für **Grosseltern!** Haben Sie nicht auch schon daran gedacht, wie schön es wäre, **zusammen mit Ihrer Enkelin/Ihrem Enkel** zu **turnen**. Ab Mitte Oktober können wir Ihnen diese Möglichkeit bieten.

Nühere Angaben ab Anfang Oktober im «Schwarzen Brätt» des Baslerstabs (Samstagausgabe) oder über Telefon 272 30 71 der Pro Senectute.

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 Beweglichkeit zu erreichen. Kommen Sie und tanzen Sie mit!

Jeden Freitag vom
18. Okt.-20. Dez. 1991

Zeit
8.30 Uhr und 9.30 Uhr

Gymnastikraum
im Begegnungszentrum

Gundeldingen
Bruderholzstrasse 104

Leitung Frau Suzy Egli **Kosten** Fr. 50.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

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

Spielort Tenniszentrum Bächliacker,

Frenkendorf

Kosten
Saisonabonnement:
Winter ca. 180.–
(Oktober–April)
Sommer ca. 145.–

(April-September)

Anmeldung Telefon 272 30 71,
8.00–11.30 Uhr

Minitennis

Das attraktive, tennisähnliche Rückschlagspiel erfreut sich grosser Beliebtheit. Wir spielen im Doppel, mit leichten Schlägern und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig. Kommen Sie und spielen Sie mit!

Tag/Zeit Jeden Mittwoch

9.00–10.30 Uhr

Ort Saalbau Rhypark Mülhauserstrasse 17

Kosten Fr. 4.– pro Mal **Anmeldung** nicht erforderlich

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.

Vita-Parcours

Anfang Mai bis Ende Oktober im Allschwilerwald, bei jeder Witterung. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Tag/Zeit Jeden Donnerstag 9.15 - ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt um 9.00 Uhr beim Garde-

robengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

Kleidung Bequeme Schuhe und

Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung.

Leitung Rita Jaus, Telefon 302 10 78

Kosten Fr. 3.-

Anmeldung nicht erforderlich

Laufträff

Laufen (Jogging) mit Gymnastik, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern. Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kleidung Gute Jogging-Schuhe,

bequeme Kleidung (z. B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung.

Kosten Fr. 3.-

Anmeldung nicht erforderlich

Ort Allschwilerwald

Tag/Zeit Jeden Donnerstag

von 9.15 – ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt um 9.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

oder

Ort: Lange Erlen

Tag/Zeit Jeden Dienstag und Freitag von 9.30–10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117

Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke

Gehböckchen, Rollatoren, etc.
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

sanitätshaus st. johann

Spitalstr. 40, 4056 Basel 061-322 02 02

Skisport

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung und Auskunft bei: Margrit Burgener, Telefon 49 19 54

Alpinskifahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung und Auskunft: Marcel Senn, Telefon 49 61 59

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79)/Fr. 4.- pro Mal Montag, 9.00 und 10.00 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

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 Velos

Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler, gute und intakte Bremsen sowie gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

9. Sept. 13.30 Uhr Montag

Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) Weil-Haltingen-Binzen-Schallbach-**Fischingen:** Rest. Tanne-Lange Erlen (30 km)

Tourenleiter: W. Rüber

19. Sept. 9.00 Uhr

Donnerstag, ganztags Hüninger Zoll (Sandoz) Palmrainbrücke-Efringen-Kleinkems-Rheinweiler (Znüni)-Schliengen: Gasthof Drei Linden (Mittagessen)-Liel-Riedlingen-Egringen-Fischingen-Lange Erlen (60 km)Tourenleiter: W. Garzetta

30. Sept. 13.30 Uhr

Montag Hüninger Zoll (Sandoz)-Märkt-Egringen-Rest. Baselblick-Eimeldingen-Friedlingen-Kleinhüningen (32 km) Tourenleiter: W. Oes

10. Okt. 13.30 Uhr Donnerstag

Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) Lange Erlen-Thumringen-Lücke-Oetlingen: Gasthaus Dreiländerblick-Haltingen-Weil-Lange

Erlen (22 km) Tourenleiter: W. Oes

21. Okt. 13.30 Uhr Montag Dorenbachcenter Binningen. Fahrt nach Dornach ins Rest. Ochsen. Rückweg über Münchenstein (25 km) Tourenleiter: W. Oes

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. 3.- im U-Abo-Bereich, Fr. 4.- ausserhalb der Regio.

Anmeldung

beim Treffpunkt.

Mitnehmen

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

Seniorensport

Montaggruppe

bis 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Telefon 272 53 67 Jacqueline Bloch Heidi Gunti Telefon 47 03 74 Rita Waech Telefon 281 33 94

18. Sept. Sternwanderuna aufs Rütli Mittwoch

30. Sept. Schalterhalle SBB 12.05 Uhr Abfahrt 12.22 Uhr nach Laufen. Planetenweg nach Bärschwil.

28. Okt. Schalterhalle SBB 12.30 Uhr

Abfahrt 12.40 Uhr nach Grellingen und mit Bus nach Seewen. Wanderung dem Seebach entlang über Fullnau zum Eigenhof (Einkehr) und nach Grellingen hinunter.

25. Nov. Bushaltestelle Hörnli (Bus 12.30 Uhr Nr. 31). Wanderung zum Aussichtspunkt Hornfels und weiter dem Grenzerweg

entlang zur Chrischona und nach Bettingen hinunter.

16. Dez. Aeschenplatz beim 11er-9.10 Uhr Tram. Abfahrt ca. 9.20 Uhr. Fahrt ins «Weisse».

Rückkehr am frühen Nachmittag (evtl. etwas später).

Wandern + Trekking

Schuhe **Bekleidung**

wir empfehlen

GORE-TEX[®]

in Basel bei

Freie Strasse 51, 4001 Basel

Dienstag						
1½-2½ Stu						
Wanderleite Lies Keller Rita Müry						
3. Sept. 11.00 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 11.15 Uhr nach Etzgen, mit Postauto nach Wil. Wanderung über Bossenhus-Lagenbuechen nach Mettau. Picknick mitnehmen.					
18. Sept. Mittwoch	Sternwanderung aufs Rütli					
8. Okt. 12.10 Uhr	Aeschenplatz (Reigolds- wilerbus). Abfahrt 12.18 Uhr nach Bubendorf- Titterten. Wanderung über Gugger zur Obetsmat- und hinunter nach Niederdorf.					
22. Okt. 13.10 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 13.23 Uhr nach Laufen (Schnellzug). Wanderung nach Röschenz.					
5. Nov. 12.30 Uhr	Bettingerstrasse, Riehen. Mit Bus nach Bettingen, evtl. Chrischona. Wanderung nach Herten. Pass und DM mitnehmen.					
19. Nov. 13.15 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 13.29 Uhr nach Liestal. Wanderung nach Bubendorf.					
3. Dez. 12.15 Uhr	Aeschenplatz Mit 14er-Tram nach Pratteln, von dort um 12.58 Uhr nach Gieben- ach. Wanderung durch den Frauenwald nach Olsberg.					
17. Dez. 14.30 Uhr	Weilstrasse, Riehen Wanderung durch die Langen Erlen mit					

Dienstagg	ruppe 2			
Kurzwanderu	ingen ca. 1½ Stunden			
Wanderleiter Martha Fisch Astrid Moser	ner Telefon 281 23 88			
10. Sept. 12.10 Uhr	Aeschenplatz (70er-Bus) Abfahrt 12.18 Uhr nach Reigoldswil. Wande- rung nach Arboldswil.			
18. Sept. Mittwoch	Sternwanderung aufs Rütli			
15. Okt. 12.00 Uhr	Aeschenplatz (Iler-Tram) Abfahrt 12.08 Uhr nach Aesch, mit Bus nach Pfeffingen. Wanderung nach Aesch.			
12. Nov. 13.00 Uhr	Binningen Kronenplatz (37er-Bus oder 2er-Tram Endstation). Wanderung durch Feld und Wald.			
10. Dez. 13.00 Uhr	Friedhof Hörnli (Haupt- eingang). Wanderung Aussenberg-Bettingen- Wenkenpark-Riehen.			
96 3 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				
Mittwochg				
$2\frac{1}{2}$ – 3 Stunde	en			
Wanderleiter Zita und Peter Kuhn	Telefon 481 45 66			

Sternwanderung

Läckerliverkauf. Anstatt zu wandern helfen viele unserer Wandergruppe am eigenen Stand.

Dornach (letzmögliches

Tram ab Aeschenplatz: 9.45 Uhr). Abfahrt nach

Gempen: 10.16 Uhr. Wanderung zum «Begge-

huus» und nach einem

einfachen, gemütlichen

Mittagessen hinunter über Tüfleten nach Dornach.

Anmeldung bis 28. Oktober unbedingt erforderlich.

aufs Rütli

Ferienwoche in

Wilderswil

18. Sept.

28. Sept.-

5. Okt.

23. Okt.

30. Okt.

10.10 Uhr

9.25 Uhr	Abfahrt 9.40 Uhr nach Zwingen und mit Postauto nach Büsserach. Wanderung über Lingenberg-Fehren nach Meltingen (Mittag) und über den Eichlenberg nach Roderis.				
27. Nov. 9.40 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 9.51 Uhr nach Liestal/Oberdorf. Wanderung über Fuchsfarm— Bennwil (Mittag) nach Hölstein.				
4. Dez. 10.00 Uhr	Theater (10er-Tram) Abfahrt ca. 10.06 Uhr nach Flüh. Wanderung nach Hofstetten (Mittag) und über Rinelfingen nach Ettingen.				
18. Dez. evtl. 19. Dez.	Weihnachtsfeier Anmeldung bis 11. Dez.				
Mittwochg 2–3 Stunden Wanderleiter	Anmeldung bis 11. Dez. ruppe 2 /in:				
Mittwochg 2–3 Stunden Wanderleiter	Anmeldung bis 11. Dez.				
Mittwochg 2-3 Stunden Wanderleiter Lilly und Wil	Anmeldung bis 11. Dez. ruppe 2 /in: lly Klossner, Telefon 49 00 74 Sternwanderung				
Mittwochg 2-3 Stunden Wanderleiter Lilly und Wil 18. Sept.	Anmeldung bis 11. Dez. Jruppe 2 /in: lly Klossner, Telefon 49 00 74 Sternwanderung aufs Rütli. Tramhaltestelle Theater. Abfahrt 12.49 Uhr nach Flüh/Challhöchi. Wanderung über Metzerlen-				

12.50 Uhr Abfahrt nach

Ettingen. Wanderung

über Gmeiniwald nach Aesch. Anschliessend

kleine Adventsfeier.

Schalterhalle SBB

13. Nov.

Leben zu Hause – das wünschen wir uns alle!



anschliessendem Weih-

nachtsfestli.

PRO SENECTUTE ermöglicht mit ihrem

- Reinigungs- und Transportdienst
- Waschdienst
- Coiffeurdienst
- Mahlzeitendienst, dass Sie länger selbständig daheim wohnen können.

Der Mahlzeitendienst zum Beispiel bringt Ihnen Menus in Normalkost, leichter Vollkost, Diabetes- und Fleischlos-Gerichte direkt ins Haus Pro Senectute Basel-Stadt ☎ 061-272 30 71

Donnerstaggruppe				Freitaggruppe 2 Kurzwanderungen 1-1½ Stunden Wanderleiterinnen: Alice Weber Telefon 61 56 94 Esther Müller Telefon 61 46 41		
4–5 Stunden Wanderleiter/in: Margrit Burgener Telefon 49 19 54 Heini Krähenbühl Telefon 301 58 38		31. Okt. 8.10 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt nach Delémont. Wanderung La Haute- Borne-Les Rangiers*- St. Ursanne			
Chaltbrunnental- Meltingen* -Meltinger- berg- Beinwil (Kloster). <i>Leitung</i> :	Abfahrt 8.40 Uhr nach Grellingen. Wanderung:	7. Nov. 8.30 Uhr	(*Restaurant) Leitung: A. Dill und K. Oes Schalterhalle SBB Abfahrt 8.41 Uhr nach Frick, mit PTT nach Ueken. Wanderung Chornberg-Densbüren*- Ruine Urgiz-Ueken (*Gasthof)	6. Sept. 13.10 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden, mit PTT nach Hemmiken. Wir wandern zum Moos- Ormalingen	
	Meltingen* -Meltinger- berg- Beinwil (Kloster). <i>Leitung:</i>			18. Sept. Mittwoch	Sternwanderung aufs Rütli	
M. Lüdi und T. Fingerlin 12. Sept. Heumattstrasse 7.30 Uhr Achermann-Car nach Oey-Diemtigen. Wanderung durch das Diemtigtal über Horboden-Riedli* Schwenden. (*Verpfle-	14. Nov. 8.30 Uhr	Leitung: M. Burgener Schalterhalle SBB Abfahrt nach Rheinfelden, 8.41 Uhr mit PTT nach Buuseregg. Wanderung Junkerschloss- Zuzgen*-Chriesiberg- Mumpf (*Gasthof)	27. Sept. 12.25 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.40 Uhr nach Bärschwil-Station. Wanderung in die Höhe mit schönem Ausblick (kurzer, steiler Aufstieg)- nach Unter Wiler-Vorder Wiler-Steinbach-Bärsch- wil-Laufen		
17./18. Sept. Dienstag/	gungsmöglichkeit). Anmeldung bis 10. September an Telefon 301 58 38. <i>Leitung: H. Krähenbühl</i> Im Rahmen der Sternwanderung rwoi Tosa unterwags	Anmeldung bis 10. September an Telefon 301 58 38. Leitung: H. Krähenbühl Im Rahmen der		Schalterhalle SBB Abfahrt 8.14 Uhr nach Mumpf. Wanderung Mumpferfluh- Schupfart*-Mumpf. Ausstiegmöglichkeit in	11. Okt. 12.20 Uhr	Aeschenplatz (10er-Tram) Abfahrt 12.35 Uhr nach Dornach, mit PTT nach Pfeffingen. Wanderung zum «Glögglifels» über die Nenzlingerweid nach
Mittwoch (Weg der Schweiz). 26. Sept. Schalterhalle SBB 8.10 Uhr Abfahrt 8.29 Uhr nach Gelterkinden. Wande-	28. Nov. 8.00 Uhr	Schupfart (*Restaurant) Leitung: M. Lüdi Schalterhalle SBB Abfahrt 8.14 Uhr nach Wallbach. Wanderung Rheinuferweg Stein* – Laufenburg. Möglichkeit die Tour in Stein zu beenden. (*Restaurant). Schlechtwetterprogramm: Möhlin-Stein. ID-Karte mitnehmen.	25. Okt. 12.40 Uhr	Nenzlingen Schalterhalle SBB Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal-Hölstein-Süd. Wanderung nach Bennwil		
rung nach Wiesenberg- Läufelfingen (Würstlibraten) Leitung: A. Dill und K. Oes 3. Okt. 7.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 7.22 Uhr (Billett mit U-Abo Laufen-Noiraigue, retour ab Champ du Moulin). Anstrengende Wanderung zum Creux du Van über le Soliat- Ferme Robert-Areuse Schlucht (Rucksackverpflegung). Mittwoch, 2. Okt. ab 14.00 Uhr Auskunft über Telefon 180, ob Wanderung durchgeführt wird (Ausweichdatum: 10. Oktober, evtl. Schlechtwettertour).			8. Nov. 13.10 Uhr	Weilstrasse, Riehen (6er- Tram). Abfahrt 13.25 Uhr mit Bus nach Inzlinger- Zoll. Wanderung Butten- berg -Ersteltal- Inzlingen. DM und ID- Karte mitnehmen		
	Moulin). Anstrengende Wanderung zum Creux du Van über le Soliat-		Leitung: M. Lüdi	22. Nov. 13.20 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 13.40 Uhr nach Duggingen. Wanderung nach Aesch	
	Freitaggruppe 1 2 Stunden Wanderleiterin Annemarie Zurflüh, Telefon 313 14 22 18. Sept. Sternwanderung		13. Dez. 12.45 Uhr	Haltestelle Theater Abfahrt 12.55 Uhr nach Flüh, mit PTT nach Metzerlen. Advents- bummel mit anschliessen- dem Festli. Anmeldung bis 7. Dezember an Telefon 61 56 94		
Leitung: H. Breil 17. Okt. Badischer Bahnhof Abfahrt 9.00 Uhr nach Kandern. Rundwande- rung Sausenburg-Schloss Bürgeln-Kandern. Picknick/Einkehrmöglich-	Mittwoch 18. Okt. 12.20 Uhr	aufs Rütli Schalterhalle SBB Abfahrt 12.32 Uhr nach Frick, mit PTT nach Oberfrick. Wanderung auf den Fürberg und zurück nach Oberfrick.	27. Dez. 12.15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.32 Uhr nach Stein. Wanderung dem Rhein entlang nach Mumpf/Wallbach		
keit. ID-Karte und DM nicht vergessen. Leitung: H. Dürrenberger 24. Okt. 7.50 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 8.11 Uhr nach Olten. Wanderung Born-Bornchrüz-Aarberg-Olten. (Rucksackverpflegung). Bei schlechtem Wetter über Kappel (Restaurant) Leitung: M. Lüdi	15. Nov. 12.15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit PTT nach Kienberg. Auf stillen, verträumten Wegen nach Bächlimatt- Altenberg-Wölflinswil.	Sonntaggruppe ca. 2½ Stunden Wanderleiterin: Martha Zähndler, Telefon 301 48 62			
	gung). Bei schlechtem Wetter über Kappel (Restaurant)	6. Dez. 12.30 Uhr	Aeschenplatz (Iler-Tram) Abfahrt 12.40 Uhr nach Aesch. Adventsbummel nach Schlatthof-Reinach.	Auf vielseitigen Wunsch führt Frau Zähnd ler ab und zu noch Wanderungen durch Daten und nähere Einzelheiten entneh men Sie bitte jeweils dem «Schwarzen Brätt» im Baslerstab.		

Seniorensport