

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: 14.01.2026

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.

Zeitlich begrenzte Sportangebote

Mitte/Ende Oktober beginnen wieder altbewährte und neue Sportkurse:

• Neu:**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

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

S P I T E X - Lieferant

Verkauf und Vermietung von:

DIAMEX-Pflegebetten

inkl. Zubehörteile

Krankenmobilien

● Service und Reparaturen

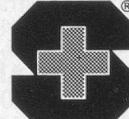
● Offizielle AHV/IV Mietstelle für Elektrobetten und Fahrstühle

Medizinische Kompressionsstrümpfe

verschiedene Fabrikate für Damen und Herren
alle Größen und Kompr.-Klassen,
Massanfertigungen

**sanitätshaus
st. johann**

Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02



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

Providentiasaal Heiligeist
Laufenstrasse 46
Mittwoch 14.00 Uhr, 15.00 Uhr
Freitag 14.30 Uhr M

Rhypark Saalbau
Mühlhauserstrasse 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 Wassergymnastik 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 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**

Blutrainweg 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 Volks tänze aus aller Welt kennen, mit viel Partnerwechsel.

Wollen Sie es nicht auch versuchen? Kom men 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**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**Abfahrts-zeiten** 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 Organisationsbeitrag 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 wohlende 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**ESCHBACH - CAR**CH-4132 Muttenz
Gründenstrasse 13
Tel. 061 / 61 6230Inhaber:
H. Schläppi

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!

Datum	Jeden Donnerstag vom 17. Okt.-19. Dez. 1991
Zeit	9.00 Uhr Grundkurs 10.00 Uhr Fortsetzungskurs
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Frau Carmen Siegrist
Kosten	Fr. 100.-
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.

Nähere 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!

Datum	Jeden Freitag vom 18. Okt.-20. Dez. 1991
Zeit	8.30 Uhr und 9.30 Uhr
Ort	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 vormittags
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 Fortgeschritten.

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

Kosten Fr. 3.-
Anmeldung nicht erforderlich

Allschwilerwald

Tag/Zeit Jeden Donnerstag von 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.

oder

Lange Erlen

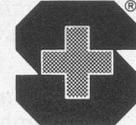
Tag/Zeit Jeden Dienstag und Freitag von 9.30-10.30 Uhr

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
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 Clarasipital-Turnhalle (Kleinriehensstrasse 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

Fr. 3.-

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 Grenzübergang.

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 (Znuni)-**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

Montaggruppe

bis 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

18. Sept.

Mittwoch

Sternwanderung

aufs Rütli

30. Sept.

12.05 Uhr

Schalterhalle SBB

Abfahrt 12.22 Uhr nach Laufen. **Planetenweg** nach **Bärschwil**.

28. Okt.

12.30 Uhr

Schalterhalle SBB

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.

12.30 Uhr

Bushaltestelle Hörnli (Bus Nr. 31)

Wanderung zum Aussichtspunkt **Hornfels** und weiter dem Grenzerweg entlang zur Chrischona und nach **Bettingen** hinunter.

16. Dez.

9.10 Uhr

Aeschenplatz beim Ilter-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

kostsport

Freie Strasse 51, 4001 Basel

Tel. 061 261 22 55

Dienstaggruppe 1

1½-2½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Lies Keller Telefon 312 70 10
Rita Müry Telefon 311 41 56

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 (Reigoldswilerbus)**. Abfahrt 12.18 Uhr nach Bubendorf. **Titterten**. Wanderung über Gugger zur Obetsmatt 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 **Giebenach**. Wanderung durch den Frauenwald nach **Olsberg**.

17. Dez.

14.30 Uhr **Weilstrasse, Riehen**
Wanderung durch die **Langen Erlen** mit anschliessendem Weihnachtsfestli.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Martha Fischer Telefon 281 23 88
Astrid Moser Telefon 692 94 33

10. Sept.

12.10 Uhr **Aeschenplatz (70er-Bus)**
Abfahrt 12.18 Uhr nach **Reigoldswil**. Wanderung nach **Arboldswil**.

18. Sept.
Mittwoch

Sternwanderung
aufs Rütli

15. Okt.

12.00 Uhr **Aeschenplatz (11er-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 (Haupteingang)**. Wanderung **Aussenberg**-Bettingen-Wenkenpark-Riehen.

Mittwochgruppe 1

2½-3 Stunden

Wanderleiter/in:

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66
oder 036/53 17 76

18. Sept.

Sternwanderung
aufs Rütli

28. Sept.-5. Okt.

Ferienwoche in **Wilderswil**

23. Okt.

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

30. Okt.

10.10 Uhr **Dornach (letz mögliches Tram ab Aeschenplatz: 9.45 Uhr)**. Abfahrt nach **Gempen**: 10.16 Uhr. Wanderung zum «**Beggehuus**» und nach einem einfachen, gemütlichen Mittagessen hinunter über Tüfleten nach **Dornach**. **Anmeldung** bis 28. Oktober unbedingt erforderlich.

13. Nov.

9.25 Uhr **Schalterhalle SBB**
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.

Mittwochgruppe 2

2-3 Stunden

Wanderleiter/in:

Lilly und Willy Klossner, Telefon 49 00 74

18. Sept.

Sternwanderung
aufs Rütli

16. Okt.

12.40 Uhr **Tramhaltestelle Theater**. Abfahrt 12.49 Uhr nach Flüh/**Challhöchi**. Wanderung über Metzerlen-chrüz nach **Blauen**.

13. Nov.

12.40 Uhr **Tramhaltestelle Weilstrasse, Riehen**. Abfahrt 12.50 Uhr nach Lörrach/**Rümmingen**. Wanderung über Luke-**Tüllingerwald** nach **Riehen**. ID-Karte mitnehmen.

11. Dez.

12.59 Uhr **Tramhaltestelle Theater, Adventsbummel**. 12.50 Uhr Abfahrt nach **Ettingen**. Wanderung über Gmeiniwald nach **Aesch**. Anschliessend kleine Adventsfeier.

Leben zu Hause – das wünschen wir uns alle!



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

Seniorensport

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Telefon 61 56 94

Esther Müller Telefon 61 46 41

6. Sept.

13.10 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 13.29 Uhr nach
Gelterkinden, mit PTT
nach **Hemmiken**.
Wir wandern zum Moos-
Ormalingen

18. Sept.
Mittwoch

Sternwanderung
aufs Rütli

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**

11. Okt.
12.20 Uhr

Aeschenplatz (10er-Tram)
Abfahrt 12.35 Uhr nach
Dornach, mit PTT nach
Pfeffingen. Wanderung
zum «Glöggelis» über
die Nenzlingerweid nach
Nenzlingen

25. Okt.
12.40 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.51 Uhr nach
Liestal-Hölstein-Süd.
Wanderung nach **Bennwil**

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

22. Nov.
13.20 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 13.40 Uhr nach
Duggingen. Wanderung
nach **Aesch**

13. Dez.
12.45 Uhr

Haltestelle Theater
Abfahrt 12.55 Uhr nach
Flüh, mit PTT nach
Metzerlen. Advents-
bummel mit anschliessendem
Festli. **Anmeldung**
bis 7. Dezember an Telefon
61 56 94

27. Dez.
12.15 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.32 Uhr nach
Stein. Wanderung dem
Rhein entlang nach
Mumpf/Wallbach

Sonntaggruppe

ca. 2½ Stunden

Wanderleiterin:

Martha Zähndler, Telefon 301 48 62

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

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

Donnerstaggruppe

4-5 Stunden

Wanderleiter / in:

Margrit Burgener Telefon 49 19 54
Heini Krähenbühl Telefon 301 58 38

5. Sept.
8.20 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 8.40 Uhr nach
Grellingen. Wanderung:
Chaltbrunnental-
Meltingen*-Meltinger-
berg-**Beinwil** (Kloster).
Leitung:
M. Lüdi und T. Fingerlin

12. Sept.
7.30 Uhr

Heumattstrasse
Abfahrt 7.45 Uhr mit
Achermann-Car nach
Oey-Diemtigen. Wande-
rung durch das Diemtigtal
über **Horboden-Riedli***-
Schwenden. (*Verpfle-
gungsmöglichkeit).
Anmeldung bis 10. Sep-
tember an Telefon 301 58 38.
Leitung: *H. Krähenbühl*

17./18. Sept.
Dienstag/
Mittwoch

Im Rahmen der
Sternwanderung
zwei Tage unterwegs
(Weg der Schweiz).

26. Sept.
8.10 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 8.29 Uhr nach
Gelterkinden. Wande-
rung nach Wiesenberg-
Läufelfingen (Würstli-
braten)
Leitung: *A. Dill und K. Oes*

3. Okt.
7.00 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 7.22 Uhr (Billett
mit U-Abo Laufen-Noir-
aigue, retour ab Champ du
Moulin). Anstrengende
Wanderung zum **Creux**
du Van über le Soliat-
Ferme Robert-**Areuse**
Schlucht (Rucksack-
verpflegung). **Mittwoch**,
2. Okt. ab 14.00 Uhr
Auskunft über Telefon 180,
ob Wanderung durch-
geführt wird (Ausweich-
datum: 10. Oktober,
evtl. Schlechtwettertour).
Leitung: *H. Breil*

17. Okt.
8.45 Uhr

Badischer Bahnhof
Abfahrt 9.00 Uhr nach
Kandern. **Rundwande-
rung** Sausenburg-Schloss
Bürgeln-**Kandern**.
Picknick/Einkehrmöglich-
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-
Bornhrüz-Aarberg-
Olten**. (Rucksackverpfle-
gung). Bei schlechtem
Wetter über Kappel
(Restaurant)
Leitung: *M. Lüdi*

31. Okt.
8.10 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt nach **Delémont**.
Wanderung La Haute-
Borne-**Les Rangiers***-
St. Ursanne
(*Restaurant)
Leitung: *A. Dill und K. Oes*

7. Nov.
8.30 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 8.41 Uhr nach
Frick, mit PTT nach
Ueken. Wanderung
Chornberg-Densbüren*-
Ruine Urgiz-Ueken
(*Gasthof)
Leitung: *M. Burgener*

14. Nov.
8.30 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt nach Rheinfelden,
8.41 Uhr mit PTT nach
Buuseregg. Wanderung
Junkerschloss-
Zuzgen*-Chriesiberg-
Mumpf (*Gasthof)
Leitung: *M. Burgener*

21. Nov.
8.00 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 8.14 Uhr nach
Mumpf. Wanderung
Mumpferfluhr-
Schupfart*-Mumpf.
Ausstiegsmöglichkeit in
Schupfart (*Restaurant)
Leitung: *M. Lüdi*

28. Nov.
8.00 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 8.14 Uhr nach
Wallbach. Wanderung
Rheinuferweg **Stein*** -
Laufenburg. Möglich-
keit die Tour in Stein
zu beenden. (*Restaurant).
Schlechtwetterprogramm:
Möhlin-Stein.
ID-Karte mitnehmen.
Leitung: *M. Lüdi*

Freitaggruppe 1

2 Stunden

Wanderleiterin
Annemarie Zurflüh, Telefon 313 14 22

18. Sept.
Mittwoch

Sternwanderung
aufs Rütli

18. Okt.
12.20 Uhr

Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.32 Uhr nach
Frick, mit PTT nach Ober-
frick. Wanderung auf den
Fürberg und zurück nach
Oberfrick.

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.

6. Dez.
12.30 Uhr

Aeschenplatz (10er-Tram)
Abfahrt 12.40 Uhr nach
Aesch. Adventsbummel
nach Schlathof-**Reinach**.