

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1991-1992)
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: 10.01.2026

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.

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

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 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**

Lindenbergs 12
Dienstag 8.45 Uhr, 10.00 Uhr

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100
Donnerstag, 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

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)

Neubad Schulhaus

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

Einzelneintritt 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

Donnerstag
14.00-15.00 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

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**

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

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 9.30 Uhr

Kegeln**1. Gruppe**

Wöchentlich, 14.30–17.30 Uhr
Auskunft über Ort und Wochentag bei Paul Häring, Telefon 49 66 26

2. Gruppe

Vierzehntäglich Donnerstag,
14.15–16.00 Uhr
Restaurant Clarahof, Hammerstrasse 56
Leitung: Adolf Gerspacher

Anmeldung: Pro Senectute,
Telefon 272 30 71

Rücken-/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

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

Datum	Jeden Dienstag vom 7. Januar – 25. Februar 1992
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

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 7. Januar – 17. März 1992
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 (<i>einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)</i>
Anmeldung	beim Treffpunkt

Volkstanz-Schnupperstunde

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.
Wollen Sie es nicht auch versuchen? Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde. Kommen Sie, tanzen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie.

Datum	Freitag, 17. Januar 1992
Zeit	09.30 Uhr
Ort	Zwinglihaus Gundeldingerstrasse 370 (16er-Tram oder 36er-Bus)
Leitung	Frau Susanne Bolliger
Anmeldung	nicht erforderlich
Mitnehmen	Bequeme, flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe!)
Auskunft	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

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 7. Januar – 25. Februar 1992
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

GromuKi/GrovaKi-Turnen

Ein Angebot für Grosseltern! Haben Sie nicht auch schon daran gedacht, wie schön es wäre, zusammen mit Ihrer Enkelin/Ihrem Enkel (3–6 Jahre alt) zu turnen?

Datum	Jeden Mittwoch Januar – März 1992
Zeit	16.00 oder 17.00 Uhr
Ort	Isaac Iselin-Schulhaus Hagentalerstrasse 46 (Ecke Strassburgerallee)
Leitung	Frau Dorothée Siefert
Kosten	Fr. 40.–/Quartal pro Erwachsenen mit Kind
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!

Datum	Jeden Mittwoch vom 22. Januar – 25. März 1992 (ohne 11. März)
Zeit	14.30–15.30 Uhr
Ort	Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaac Iselin-Schulhaus)
Leitung	Frau Hilda Jauslin
Kosten	Fr. 45.–
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!

Datum	Jeden Donnerstag vom 30. Januar – 9. April 1992 (ohne 12. März)
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

Badminton – Minitennis – Tischtennis

Hier haben Sie die Möglichkeit, die Sportarten Badminton, Minitennis und Tischtennis kennenzulernen. Dabei haben Sie die Wahl, diejenige Sportart zu spielen, die Ihnen zusagt – abwechselungsweise zwischen allen drei Spielarten zu wechseln.

Tag/Zeit	Jeden Mittwoch 09.45–11.00 Uhr
Ort	Saalbau Rhypark Mülhauserstrasse 17
Leitung	Frau E. Guiglia
Kosten	Fr. 4.– pro Mal
Anmeldung	nicht erforderlich



Minitennis

Minitennis ist ein tennisähnliches Rückschlagspiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Schlägern und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag / Zeit Jeden Mittwoch
8.30-9.45 Uhr

Ort Saalbau Rhypark
Mülhäuserstrasse 17

Leitung Frau E. Guiglia

Kosten Fr. 4.- pro Mal

Anmeldung nicht erforderlich

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

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

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

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

Lauftreff

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

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 Schiess-
stand). 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.

TUNTURI®

FITNESS-GERÄTE

Für alle
Altersgruppen

in Basel bei

kostsport

Freie Strasse 51, 4001 Basel

Telefon 061 261 22 55

**Bade-, Duschen-,
Toilettenhilfen**

Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhungen,
Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

**sanitätshaus
st. johann**

Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02



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.

Montaggruppe

2½–3 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

16. Dez.
9.10 Uhr

Aeschenplatz Iler-Tram.
Abfahrt ca. 9.20 Uhr.
Fahrt ins «Weisse».
Rückkehr am frühen Nachmittag (evtl. etwas später).

27. Januar
11.45 Uhr

Aeschenplatz (Iler-Tram).
Abfahrt 11.53 Uhr nach **Aesch**. Wanderung über den Schlathof- Löcheren nach **Therwil**.

24. Feb.
12.00 Uhr

Neuweilerplatz/beim Bankverein (8er-Tram oder 36er-Bus). Abmarsch 12.05 Uhr dem **Dorenbach** entlang zum Allschwilerweiher, durch den **Allschwilerwald** zum Grenzerweg bis **Biel-Benken**.

30. März
11.30 Uhr

Schaltheralle SBB
Abfahrt 11.40 Uhr nach Liesberg. Teil 2 des Planetenweges von **Liesberg** über **Wiler** nach **Bärschwil**.

Dienstaggruppe 1

1½–2½ Stunden

Wanderleiterinnen:

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

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.

7. Januar

12.15 Uhr **Bahnhof SBB**
Abfahrt 12.29 Uhr nach Liestal, mit Bus bis **Füllinsdorf**. Rundwanderung.

21. Januar

13.00 Uhr **Aeschenplatz (Iler-Tram)**.
Abfahrt nach **Reinach**. Wir wandern bis **Hofmatt**.

4. Februar

12.15 Uhr **Weilstrasse / Riehen (6er-Tram)**. Abfahrt 13.25 Uhr mit Bus nach **Inzlingen**. Wanderung über Chrischona-Bettingen-**Riehen**. Pass mitnehmen.

18. Feb.

13.00 Uhr **Aeschenplatz (14er-Tram)**.
Abfahrt nach **Muttenz**. Wanderung über Egglisgraben nach **Pratteln**.

10. März

12.25 Uhr **Aeschenplatz (10er-Tram)**.
Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit Postauto nach **Hochwald**. Rundwanderung.

24. März

12.40 Uhr **Bahnhof SBB**
Abfahrt 12.51 Uhr mit Schnellzug nach Sissach und Bus nach **Wintersingen**. Wanderung über die Wintersingeregg nach **Magden**.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

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

10. Dez.

13.00 Uhr **Friedhof Hörnli (Haupteingang)**. Wanderung **Aussenberg**-Bettingen-Wenkenpark-**Riehen**.

14. Januar

13.00 Uhr **Bottmingen (10er-Tram oder 37er-Bus)**. Wanderung über das **Bruderholz** nach **Reinach**.

11. Feb.

12.30 Uhr **Heuwaage (10er-Tram)**.
Abfahrt 12.41 Uhr nach **Leymen**. Rundwanderung um Kapelle Heiligenbronn. Pass und FF mitnehmen.

17. März

12.40 Uhr **Heuwaage (10er-Tram)**.
Abfahrt 12.51 Uhr nach Flüh, mit Bus auf die **Challhöhe**. Wanderung nach **Kleinlützel**.

Mittwochgruppe 1

2½–3 Stunden

Wanderleiter/in:

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

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.

8. Januar

9.50 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 10.11 Uhr nach **Neu-Nuglar**. Wanderung nach **Nuglar** (Mittag), danach weiter nach **Büren**. Mit Postauto nach Liestal und mit 70er-Bus oder Bahn nach Basel.

22. Januar **Theater (10er-Tram)**

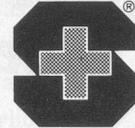
9.00 Uhr Abfahrt ca. 9.05 Uhr nach **Ettingen**. Wir wandern nach **Aesch** (Mittag), danach weiter nach **Dornach**.



Medizinische Kompressionsstrümpfe

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

sanitätshaus st. johann



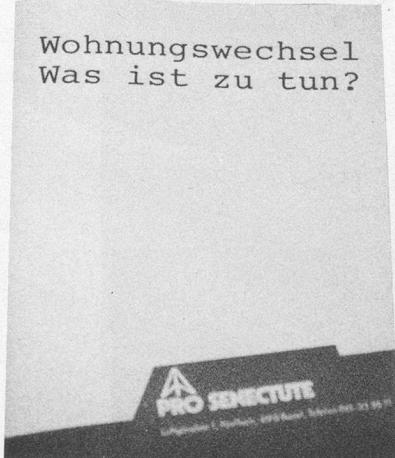
Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

5. Februar	Schalterhalle SBB 10.15 Uhr Afbahrt 10.29 Uhr nach Sommerau. Wanderung nach Rünenberg (Mittag) danach über Ruine Scheidegg nach Gelterkinden.
19. Feb.	Schalterhalle SBB 10.15 Uhr Afbahrt 10.29 Uhr nach Wenslingen. Wir wandern nach Oltigen (Mittag), danach durchs Täli nach Rotenfluh. Mit Postauto oder Bahn nach Basel.
4. März	Aeschenplatz (Reigoldswilerbus) . Afbahrt 9.48 Uhr nach Bubendorf. Wan- derung zur Obetsmatt (Mittag), danach hinunter nach Hölstein.
18. März	Schalterhalle SBB 10.15 Uhr Läufelfingen. Wir wan- dern nach Hauenstein (Mittag). Je nach Wetter über den Ifletenberg nach Läufelfingen oder nach Wisen, und mit Postauto nach Olten.

Ratgeber «Wohnungswechsel – Was ist zu tun?»

Aus der Ratgeber-Reihe von Pro Senectute Basel-Stadt, erhältlich à Fr. 1.–/Stück bei Pro Senectute, Luftgässlein 1, 4010 Basel.

Enthält nützliche Hinweise und Adres-
sen für Senioren, die einen Wohnungs-
wechsel planen.



**Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen**
Geböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

Mittwochgruppe 2	
ca. 2 Stunden	
<i>Wanderleiter/in:</i> Lilly und Willy Klossner, Telefon 49 00 74	
11. Dez.	Tramhaltestelle Theater. 12.50 Uhr Adventsbummel. 12.59 Uhr Afbahrt nach Ettingen. Wanderung über Gmeiniwald nach Aesch. Anschliessend kleine Adventsfeier.
8. Januar	Allschwil-Dorfplatz (Endstation 6er-Tram) 13.15 Uhr Afbahrt 13.26 Uhr nach Schönenbuch. Wan- derung über Neuwiller- Allschwilerweiher. ID-Karte nicht vergessen.
12. Feb.	Schalterhalle SBB 13.00 Uhr Afbahrt 13.14 Uhr nach Rheinfelden/Riburg. Wanderung Kraftwerk Riburg- Rheinfelden.
11. März	Bettingen (Bushaltestelle) 12.40 Uhr Afbahrt 12.45 Uhr nach Chrischona (wahlweise Wanderung oder Bus). Ab Chrischona Wanderung Rührberg-Volkertsberg nach Degerfelden. <i>Fahrpreis für deutsche Busstrecke ca. DM 3.–. ID-Karte und DM mitnehmen.</i>
Freitaggruppe 1	
2 Stunden	
<i>Wanderleiterin:</i> Annemarie Zurflüh, Telefon 312 09 15	
6. Dez.	Aeschenplatz (Iler-Tram) 12.30 Uhr Afbahrt 12.40 Uhr nach Aesch. Adventsbummel nach Schlatthof- Reinach.
3. Januar	Schalterhalle SBB 12.40 Uhr Afbahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit PTT nach Lampenberg. Wanderung Schloss Wildenstein- Bubendorf.
7. Februar	Schalterhalle SBB 12.15 Uhr Afbahrt 12.32 Uhr nach Rheinfelden, mit PTT nach Olsberg. Wanderung Dornhof- Uetlete- Magden.
6. März	Schalterhalle SBB 12.15 Uhr Afbahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit PTT nach Kilchberg. Wanderung Kilchberg- Hofmatt- Rünenberg.

Freitaggruppe 2	
Kurzwanderungen 1-1½ Stunden	
<i>Wanderleiterinnen:</i> Alice Weber Telefon 61 56 94 Esther Müller Telefon 61 46 41	
13. Dez.	Haltestelle Theater 12.45 Uhr Afbahrt 12.55 Uhr nach Flüh, mit PTT nach Metzerlen. Advents- bummel mit anschliessen- dem Festli. Anmeldung bis 7. Dezember an Telefon 61 56 94.
27. Dez.	Schalterhalle SBB 12.15 Uhr Afbahrt 12.32 Uhr nach Stein. Wanderung dem Rhein entlang nach Mumpf/ Wallbach.
10. Januar	Tramhaltestelle Theater 12.45 Uhr Afbahrt 12.55 Uhr nach Flüh, mit Postauto bis Abzweigung Rotberg. Wanderung mit Ausschwei- fungen nach Metzerlen.
24. Januar	Schalterhalle SBB 12.40 Uhr Afbahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach St. Pantaleon. Wir wandern durch das schöne, vielleicht verschneite Oristal.
14. Feb.	Schalterhalle SBB 13.15 Uhr Afbahrt 13.29 Uhr nach Liestal, mit PTT nach Hersberg. Wanderung nach Arisdorf.
28. Feb.	Allschwil (Endstation 6er-Tram). 13.15 Uhr Unsere Wanderung geht nach Schönenbuch.
20. März	Aeschenplatz (10er-Tram) 12.35 Uhr Afbahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit PTT nach Gempen (13.16 Uhr). Wanderung nach Güggelhof-Büren (evtl. 10 Minuten länger als sonst).

Sonntaggruppe	
ca. 2½ Stunden	
<i>Wanderleiterin:</i> 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.	

**sanitätshaus
st. johann**
Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

