

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1993-1994)
Heft: 2

Rubrik: Seniorensport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

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

SENIORENSPORT

Seniorensport



alter+sport

Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während der Sportlektionen sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. Es handelt sich um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

Altersturnen

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

Anmeldung

In der Kursstunde

Gruppeneinteilung

M = Männer, übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40
Dienstag 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
Montag 14.00 Uhr, 15.00 Uhr
Dienstag 14.30 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim
Waldenburgerstrasse 32
Dienstag 14.45 h, Mittwoch 10.00 h

Eglise française
Holbeinplatz 7
Freitag 09.00 Uhr
Groupe de langue française
Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

Engelgasse Alterssiedlung
Kapellenstrasse 10
Freitag, 14.30 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung
Bruderholzweg 3
Mittwoch 09.00 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus
Am Krayenrain 24
Dienstag 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung
Schweizergasse 23
Freitag 14.30 Uhr

Lukaskirche
Winkelriedplatz 6
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus
Allschwilerplatz 22
Dienstag 09.30 Uhr M, 14.30 Uhr

Petersgemeinde
Klingelbergstrasse 57
Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung
Dienstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr M

Providentiasaal Heiliggeist
Laufenstrasse 46
Mittwoch 15.00 Uhr

Rhypark Saalbau
Mülhauserstrasse 17
Dienstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Saal am Dych
Redingstrasse/Gellertstrasse 151
Dienstag 09.30 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 h, Mittwoch 09.30 h

Weiherweg Alterszentrum
Rudolfstrasse 43
Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung
Allschwilerplatz 9
Donnerstag 08.45 Uhr, 09.50 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19 Alterssiedlung
Donnerstag 14.30 Uhr

Zum Wasserturm
Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Donnerstag 09.30 Uhr

Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei
Lindenberg 12
Dienstag 09.30 Uhr

Claraspital-Turnhalle
Kleinriehenstrasse 79
Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim
Sperrstrasse 100
Donnerstag 14.30 Uhr

Kleinrüninger Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Montag 14.00 Uhr
Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus
Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag 09.30 Uhr



Krankenmobilienmagazin der Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige

in der Engel-Apotheke, Basel, Bäumleingasse 4
Telefon 272 70 07, Postcheck 40-234

Wir vermieten und verkaufen viele Hilfsmittel,
die das Pflegen erleichtern.
Zudem haben wir gute Ratschläge und Ideen,
wie wir Ihr spezielles Problem lösen können.

Dienst für Hauspflege und Betreuung

in Basel und Region.

Wir vermitteln Betreuer/innen und Pfleger/innen für Menschen, die zu Hause gepflegt werden müssen, die den Haushalt nicht mehr selber erledigen können oder einfach jemanden brauchen, der einkauft, kocht, vorliest.

Telefon 061/691 95 35
Leuengasse 6, 4057 Basel

SENIORENSPORT

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 09.30 Uhr, 15.00 Uhr
Dienstag 09.30 Uhr M

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch 14.15 Uhr
Donnerstag 09.00 Uhr

Riehen / Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41
Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr M

Diakonissen-Schwesternhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 09.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag 15.00 Uhr

Bettingen Schulhaus

Mehrzweckraum
Mittwoch 15.15 Uhr

Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45
Montag 16.30 Uhr (Frauengruppe)

Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag, 08.45, 10.00 Uhr

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm
St. Galler-Ring 130
Donnerstag 16.45 h (Männergruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 h (gemischte Gruppe)

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120
Turnhalle Ost
Montag 16.40 h (gemischte Gruppe)
Turnhalle West
Donnerstag 16.30 h (gem. Gruppe)

Providentiasaal Heiliggeist

Mühlhäuserstrasse 17
Freitag, 14.30 Uhr (Männergruppe)

Kleinbasel / Riehen / Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenerstrasse 79
Donnerstag 09.00 h (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66
Montag 14.00 h (gemischte Gruppe)

Bettingen Schulhaus

Turnhalle
Mittwoch 14.15 h (gemischte Gruppe)

Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer*, Lektionen à 45 Minuten. (*siehe auch spezielle Anfängerschwimmkurse).

Anmeldung: direkt in der Kursstunde.

Auskunft: Pro Senectute, Tel. 272 3071

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17
Montag 09.30 Uhr (besetzt)
10.15 Uhr (besetzt)
Dienstag 09.00 Uhr
Donnerstag 14.00 Uhr (besetzt)

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr
14.00 Uhr, 14.45 Uhr
15.30 Uhr, 16.15 Uhr
Dienstag 08.30 Uhr (besetzt)
09.15 Uhr (besetzt)
14.00 Uhr

Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse
Dienstag 16.30 Uhr
Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr
(*Wassertiefe 2 m)

Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7
Dienstag 09.15 Uhr

Riehen

Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7
Abonnement ungültig
Beitrag: Fr. 7.– pro Mal
Mittwoch 09.00 Uhr

Wasserstelzen-Schulhaus

Wasserstelzenstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr

Kurzentrum Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik

im 33°C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener Therapeuten. Auch freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car:

Datum Jeden Dienstag
6. Juli–15. September 1993

Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse
vis-à-vis Taxistand
Riehenring
08.45 Uhr Gartenstr.(beim
Bankverein-Gebäude)

Kosten pro Mal: Fr. 9.30 Eintritt
und Fr. 8.70 Carfahrt
(einmaliger Organisations-
beitrag Fr. 4.– pro Kur)

Anmeldung beim Treffpunkt

Volkstanzen

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

Anmeldung In der Kursstunde

Geh-, Steh-, Umsetzhilfen

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30Uhr, 15.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Montag, 14.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer

Bluttrainweg 12
Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.30 Uhr

Kegeln

Wöchentlich, 14.30–17.30 Uhr

Auskunft über Ort und Wochentag bei
Paul Häring, Telefon 601 66 26

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Badminton

Ein Rückschlagspiel, das seinen Ursprung schon in den Hochkulturen Mittel- und Südamerikas hat, möchte sich in einem Grundkurs vorstellen. Badminton wird im Vergleich zum sehr

ähnlichen Federball im Einzel oder im Doppel in einem begrenzten Feld über ein Netz gespielt.

Vorkenntnisse sind keine nötig, es gilt das Motto:

«Aafänger mien sich nit scheniere –
Badminton leersch bim trainieere!»

Ort Badminton-Centrum
St. Jakob (Eingang Seite
14er Tram, vis-à-vis
Fussballstation)

Leitung Herr Fritz Seidler
Trainer und Leiter des
Badminton-Centrum

Material Rackets und Spielmaterial
werden zur Verfügung
gestellt.

Kleidung Bequemes Turntenue

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Tischtennis

Tag/Zeit Jeden Donnerstag
09.00–11.00 Uhr

Ort Kirchgemeindehaus
Matthäus, Klybeckstr. 95

Leitung: Herr R. Bornand

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Die beiden Tischtennis-Gruppen im
Lukas-Saal in der Schmiedezunft am
Freitag sind zurzeit besetzt.

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 Bächli-
acker, Frenkendorf

Kosten Saisonabonnement:
Winter ca. Fr. 210.–
(Oktober–April)
Sommer ca. Fr. 155.–
(April–September)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Vita-Parcours

Ab Ende April bis Ende Oktober im
Allschwilerwald, bei jedem Wetter.
Das Übungsprogramm ist speziell auf
Senioren abgestimmt.

Tag/Zeit Jeden Donnerstag
09.15 – ca. 10.30 Uhr
Treffpunkt um 09.00 Uhr beim Garde-
robengebäude auf dem
Parkplatz beim Allschwiler-
weiher (Endstation 8er-
Tram, ca. 5. Min. zu Fuss
Richtung Schiessstand). Es
steht eine abschliessbare
Garderobe zur Verfügung.

Kleidung Bequeme Schuhe und Klei-
dung, Regenschutz bei
schlechter Witterung.

Leitung Rita Jaus, Tel. 302 10 78
Anmeldung nicht erforderlich

Laufträff

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

Kleidung Gute Jogging-Schuhe, be-
queme Kleidung (z.B. Trai-
ningsanzug), Regenschutz
bei schlechter Witterung.

Anmeldung nicht erforderlich
Ort Allschwilerwald

Tag/Zeit Jeden Donnerstag
von 09.15–ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt um 09.00 Uhr beim Garde-
robengebäude auf dem
Parkplatz beim Allschwiler-
weiher (Endstation 8er-
Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss
Richtung Schiessstand). Es
steht eine abschliessbare
Garderobe zur Verfügung.
oder

Ort Lange Erlen
Tag/Zeit Jeden Dienstag und Frei-
tag 09.30–10.30 Uhr
Treffpunkt Schorenweg 117 Öko-
miegelgebäude beim Sport-
platz Schorenmatte (Bus

**Bade-, Duschen-,
Toilettenhilfen**

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

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Velofahren

Die Velotouren werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB) und der Pro Senectute. Sie finden in der Regel bei jeder Wittring statt.

Einzelbeitrag/pro Fahrt Fr. 4.– Saisonabonnement April-Okt. Fr. 40.–

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.

3. Juni Donnerstag
13.30 Uhr Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte).
Weil – Binzen – Hammerstein – Holzen – Egringen – Lange Erlen (ca. 40km)
Tourenleiter: Willy Garzetta

14. Juni Montag, ganztags
09.00 Uhr St. Jakob/Gartenbad – Lausen (Znünihalt) – Sissach – Thürnen – **Rünenberg**: Rest. Löwen (Mittagessen) – Gelterkinden – Prateln: Rest. Klemme – St. Jakob (ca. 65 km)
Tourenleiter: Gottfried Egloff

24. Juni Donnerstag, ganztags
09.00 Uhr Dorenbachcenter Binningen.
Oberwil – Biel-Benken –

Leymen (Znünihalt) – Rödersdorf–Bettlach–**Cäshof** (Mittagessen) – Folgensbourg – Hellfrantz-kirch–Bartenheim–Rosenau – **Hüningen/Sandoz** (ca. 60km)

Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

5. Juli Montag
13.30 Uhr Hegenheimerstr./Alter Zoll Hässingen – Bartenheim – **Kembs** – Rosenau – Neudorf – Hüningen (Sandoz). (36 km)

Tourenleiter: Walter Oes

15. Juli Donnerstag, ganztags
09.00 Uhr Birsfelden (Tramendstation Hard) – Augst – Rheinfelden: Rest. Feldschl. (Znünihalt) – Möhlin – **Wallbach** (Mittagshalt mit Picknick*) – Rheinfelden – Augst – Schweizerhalle – Birsfelden (55 km) *Eine Waldhütte steht zur Verfügung. Esswaren vom Grill, Brot und Getränke erhalten Sie zum Selbstkostenpreis.

Tourenleiter: Fritz Landerer

26. Juli Montag
13.30 Uhr Birsfelden (Tramendstation Hard) – Schweizerhalle – Augst – **Talhus** – Bubendorf – Liesthal – Pratteln – Gartenbad St. Jakob (35km)
Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

5. August Donnerstag, ganztags
08.20 Uhr Schalterhalle SBB (**Veloaufgabe**), U-Abo oder einfaches Billett nach Laufen lösen. **Velofahrer ab Basel** nach Laufen: Besammlung 07.30 Uhr beim Gartenbad St. Jakob (**Tourenleiter:** Gottfried Egloff). **Ab Bahnhof Laufen:** Klein-

lützel (Znuni) – **Kiffis** (Mittagessen Rest. Cheval-blanc) Wolschwiller – Leymen – Therwil – Binningen (40 km ab Laufen)
Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

16. August Montag
13.30 Uhr Hüninger Zoll (Sandoz) – Märkt – Egringen – **Fischingen**: Rest. Tanne – Eimeldingen – Friedlingen – Kleinhüningen (32 km)
Tourenleiter: Walter Oes

26. August Donnerstag, ganztags
08.30 Uhr Hüninger Zoll (Sandoz) – Kembs – Ottmarsheim – Chalampe – **Neuenburg**: Rest. Krone (Mittagessen) – Bad Bellingen – Efringen – Kleinhüningen (ca. 65 km)
Tourenleiter: Walter Oes

6. September Montag, ganztags
09.00 Uhr Hüninger Zoll (Sandoz) – Palmrainbrücke – Efringen – Kleinkems (Znuni) – **Schliengen**: Gasthaus Holzschopf (Mittagessen) – Liel – Riedlingen – Egringen – Fischingen – Lange Erlen (60 km)
Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

16. September Donnerstag
13.30 Uhr Hegenheimerstr./Alter Zoll – Hegenheim – Hagenthalle-Bas – **Rest. Studerhof** – Folgensbourg – Hässingen – Allschwil: Rest. Elsässerhof (ca. 30 km)
Tourenleiter: Gottfried Egloff

27. September Montag
13.30 Uhr Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) – Weil – Haltingen – Binzen – **Schallbach** – Lange Erlen (30 km)
Tourenleiter: Gottfried Egloff

**Rollstühle,
verschiedene Marken
und Modelle**

Rollstühle, Aktiv-Sport-Rollstühle
Elektro-Rollstühle
Service und Reparaturen

**sanitätshaus
st. johann**

Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02



SENIORENSPORT

Bergwanderungen

Ein Angebot für SeniorInnen die problemlos 7 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (Zweitägige Dienstag/Mittwoch) durchgeführt. Gute Berg- oder Wanderschuhe sind unentbehrlich.
(KEINE Turn- oder Halbschuhe!).

Daten der diesjährigen Wanderungen:

**23. Juni, 7. Juli, 27./28. Juli, 4. August,
15. September, 21./22. September,
6. Oktober 1993**

Die Fahrten zu den Ausgangsorten der Wanderungen werden fast ausschliesslich mit öffentlichen Verkehrsmitteln unternommen. Mit Ausnahme von Fahrten per Taxi oder Bus in entlegene Täler.

Wenn Sie sich für diese Wanderungen interessieren, verlangen Sie das entsprechende Programm bei uns:
Pro Senectute, Telefon 272 30 71,
Ressort Alter + Sport.

Wandern

WICHTIGE MITTEILUNG

Das «Schwarze Brätt» im Baslerstab erscheint nicht während den Sommerschulferien! Änderungen der Abfahrtszeiten infolge Fahrplanwechsel sind möglich.

Bitte schauen Sie im Kursbuch nach oder fragen Sie Ihre/Ihren Wanderleiter/in.

Die diesjährige Sternwanderung findet am **Montag, 30. August** statt und führt uns auf den **Bienenberg**. Mögliche Routen finden Sie im nachfolgenden Wanderprogramm. Bitte Schläppli und Kleingeld für's Mittagessen mitnehmen.

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1-5 Std. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderungen der vorgesehenen Route)

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag	Fr. 4.-
Quartalsbeitrag	Fr. 40.-
Semesterbeitrag	Fr. 70.-

Anmeldung

beim Treffpunkt (wenn nichts anderes vermerkt ist)

Mitnehmen

Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei ev. Grenzübertritt.

Montaggruppe

2 1/2 - 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch	Telefon 272 53 67
Heidi Gunti	Telefon 421 03 74
Rita Waech	Telefon 281 33 94

28. Juni

10.15 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 10.29 Uhr nach Gelterkinden und mit Bus auf die **Salhöhe**.
Wanderung durch den Nesselgraben – Schafmatt – **Zeglingen**. Picknick mitnehmen.

26. Juli

08.00 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 08.23 Uhr Delémont/St. Ursanne und mit Bus bis **Soubey**. Wanderung dem Doubs entlang bis **Goumois**. Ankunft in Basel um 18.36 Uhr, Kosten: ca. Fr. 20.- (mit U-Abo und 1/2-Preis-Abo). Picknick mitnehmen (auch Einkehrmöglichkeit).

Anmeldung betr. Kollektivbillett bis spätestens Mittwoch, 21. Juli an Rita Waech.

30. August

08.35 Uhr **Sternwanderung**
Aeschenplatz (10er-Tram)
Abfahrt 08.45 Uhr nach Dornach, mit Bus bis **Gempen**. Wanderung über Schauenburg Bad zum **Bienenberg**.

27. September

12.10 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Bus bis **Meltinerbrücke**. Wanderung durchs Chaltbrunnental nach **Grellingen**.

Dienstaggruppe 1

1 1/2 – 2 1/2 Stunden

Wanderleiterin:

Lies Keller Telefon 312 70 10

15. Juni

12.15 Uhr **Bahnhof SBB**
Abfahrt 12.29 Uhr nach **Lausen**. Wanderung über den Landschachen nach **Hölstein**.

5. Juli

12.30 Uhr **Badischer Bahnhof**
Abfahrt 12.51 Uhr nach **Maulburg**. Wanderung auf die **Hohe Flum**.

10. August

10.05 Uhr **Bahnhof SBB**
Abfahrt 10.14 Uhr nach **Frick**, mit Postauto nach **Elfingen**. Wanderung durch Rebberge und Wald zur Hütte (Picknick) und weiter nach **Sulz**.

30. August

Montag
08.40 Uhr **Sternwanderung**
Aeschenplatz Abfahrt 8.48 Uhr mit Reigoldswilerbus nach **Liestal**. Wanderung durchs Röserental auf den **Bienenberg**.

14. September

Bahnhof SBB
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Lupsingen**.
Wanderung über den Holzerberg nach **Seewen**.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterin:

Martha Fischer Telefon 281 23 88

22. Juni

12.40 Uhr **Aeschenplatz (10er-Tram)**
Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit Bus nach **Gempen**.
Wanderung nach **Büren**.

20. Juli

11.30 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 11.40 Uhr nach **Liesberg**. Wanderung der Birs nach aufwärts Richtung **Sohières**. Kleines Picknick mitnehmen.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

3. August 12.40 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Bus zur Wintersingerhöhe . Wanderung dem Chienberg entlang nach Wintersingen	30. August 08.40 Uhr	Sternwanderung Aeschenplatz (10er-Tram) Abfahrt 08.45 Uhr nach Dornach, mit dem Bus (Abfahrt 09.16 Uhr) nach Gempen . Wanderung zum Bienenberg .	Rodersdorf . Erlebnisreiche Wanderung ins Elsass; über St. Brice «St. Britzgi» – Heiligenbrunn nach Leymen (3 Std.) Picknick und Trinken (keine Einkehrmöglichkeit) sowie Sitzunterlage (Tuch, Plastik) mitnehmen. Leitung: L.Ottenburg u. J.Kieffer		
30. August Montag	Sternwanderung Gemütliche Wanderung von Frenkendorf zum Bienenberg . Auskunft über genaue Abfahrtszeiten erhalten Sie direkt von Frau Fischer.	15. September	Schalterhalle SBB 10.25 Uhr Abfahrt 10.40 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto über Bretzwil nach Reigoldswil und der Gondelbahn zur Wasserfall (Mittagessen). Wanderung nach Dürrenberg, mit dem Postauto nach Waldenburg (Touränderung vorbehalten)	11. August 13.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 13.14 Uhr nach Laufenburg/ Sulz . Wanderung über Sulzerberg – Ebni nach Laufenburg. Leitung: L.u.W.Klossner	
21. September	Schalterhalle SBB 13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus nach Magden . Wanderung nach Rheinfelden .			25. August 09.10 Uhr	Aeschenplatz (10er-Tram) Abfahrt 09.25 Uhr nach Dornach, mit dem Postauto (Abfahrt 10.00 Uhr) nach Gempen . Wanderung nach...? Pro Person Fr. 2.– und Picknick mitnehmen. Es besteht die Möglichkeit zu grillieren. Leitung: L.Ottenburg u. J.Kieffer	
Mittwochgruppe 1		Mittwochgruppe 2			30. August Montag	Sternwanderung Wanderung auf den Bienenberg . Wir schliessen uns einer anderen Gruppe an.
21/2 – 3 Stunden		2 – 2½ Stunden			16. Juni 10.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/Salhöhe . Wanderung über Nesselgraben – Schafmatt nach Zeglingen. Zwischenverpflegung nach Bedarf aus eigenem Rucksack Leitung: L. und W. Klossner
Wanderleiter/in: Zita u. Peter Kuhn Tel. 481 45 66 wenn keine Antwort Tel. 036 53 17 76		WanderleiterInnen: Lilly u. Willy Klossner Tel. 601 00 74 Liliane Ottenburg Tel. 691 70 69 Juliette Kieffer Tel. 601 68 09			30. Juni 12.00 Uhr	St. Jakob (14er-Tram) Wir wandern der Birs entlang nach Aesch . Unterwegs hat es Picknickplätze, wo wir verweilen können. Leitung: L. Ottenburg und J. Kieffer
16. Juni 08.55 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 09.14 Uhr nach Frick – Eltingen . Wanderung nach Sulz (Mittag). Weiter nach Rheinsulz ev. bis Laufenburg .				14. Juli 09.35 Uhr	Badischer Bahnhof Basel (Eingang) . Abfahrt 09.51 Uhr nach Steinen, Extrabus nach Endenburg . Schwarzwaldwanderung nach Lehnacker (2 ½ – 3 Std) Picknick aus eigenem Rucksack. ID-Karte und DM mitnehmen. Fahrkosten: Fr. 14.–/16.– (je nach Teilnehmerzahl). Anmeldung bis 10. Juli an: L. u. W. Klossner, Tel. 601 00 74
14. Juli 08.15 Uhr	Abfahrt 08.29 Uhr bis Gelterkinden, mit dem Postauto bis Salhöhe . Wanderung übers Bänggerjoch zur Staffelegg (Mittagessen). Mit dem Postauto schöne Fahrt nach Laufenburg und mit der Bahn nach Basel.				28. Juli 09.30 Uhr	Tramhaltestelle Theater Abfahrt 09.45 Uhr nach
11. August 09.45 Uhr	Schalterhalle Badischer Bahnhof . Abfahrt 10.16 Uhr nach Waldshut und mit dem Bus nach Höchenschwand (Mittagessen). Weiter nach St. Blasien (Besichtigung des Doms oder Kaffee/Kuchen-Halt). Anschliessend über Todtmoo s nach Brenet und mit der Bad. Bahn zurück nach Basel. Pass und DM mitnehmen. Anmeldung wegen Kollektivbillett erforderlich am 8./9. August: Tel. 481 45 66				15. September	Aeschenplatz (10er-Tram) Abfahrt nach Dornach, mit Postauto (Abfahrt 12.20 Uhr) nach Hochwald . Wanderung nach Münchhausen . Leitung: L.Ottenburg u. J.Kieffer
Donnerstaggruppe		Donnerstaggruppe			29. September	Schalterhalle SBB 13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfelden/ Zuzgen . Wanderung über Hardhöf – Schlegel nach Buus . Leitung: L.u.W. Klossner
4 – 5 Stunden		4 – 5 Stunden				
Wanderleiterin: Margrit Burgener Tel. 601 19 54 und weitere LeiterInnen		Wanderleiterin: Margrit Burgener Tel. 601 19 54 und weitere LeiterInnen			10. Juni 08.15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 08.41 Uhr nach Frick . Wanderung nach

SENIORENSPORT

	Oberfrick – Ruine Homberg – Thierstein – Schupfart – Frick (4 1/2 Std.). Rucksackverpflegung. Leitung: M. Lüdi/T. Fingerlin		den; auch Rückkehr mit der Seilbahn ist möglich. Rucksackverpflegung. Leitung: M. Lüdi/T. Fingerlin Anmeldung unbedingt erforderlich bis 10. Juli. Bei ungenügender Beteiligung ev. mit Bahn. Bei schlechtem Wetter Verschiebung der Tour. Auskunft über Durchführung ab Mittwoch, 12.00 Uhr über Tel. 180 oder Tel. 44 66 40 sowie 311 81 91.		Laufen – Grindel . Wanderung Fringeli – Liesberg . Rucksackverpflegung. Leitung: H. Dürrenberger	
17. Juni 07.30 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 07.40 Uhr nach Zwingen-Passwangtunnel . Wanderung: Hohe Winde – Erschwil. Picknick. Leitung: H. Dürrenberger			19. August 08.20 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 08.41 Uhr nach Brugg . Wanderung Klingnauer – Stausee – Koblenz . Rucksackverpflegung; bei schlechtem Wetter Einkehrmöglichkeit. U-Abo und Halb-Tax-Abo mitnehmen. Leitung: M. Lüdi/T. Fingerlin	
24. Juni 07.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 07.23 Uhr nach St. Imier und auf den Mont Soleil (Billett mit U-Abo Laufen – St. Imier retour ab Tavannes). Wanderung: Mont Crosin – Le Jean – Brenin (Aussenstation von Le Roselet) – Tavannes . Picknick. Leitung: M. Burgener			26. August 07.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 07.23 Uhr nach Magglingen . Wanderung Mont Sujet – La Neuville und mit dem Schiff nach Biel. Rucksackverpflegung. Leitung: M. Burgener Bei schlechtem Wetter gibt Tel. 261 32 16 am 25.8. ab 14.00 Uhr Ersatzwanderung bekannt.	
1. Juli 08.10 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 08.23 Uhr nach Laufen . Wanderung nach Stürmenchopf – Ruine Neuenstein – Thierstein – Fehren . Rucksackverpflegung. Leitung: M. Burgener		29. Juli 07.30 Uhr	Heumattstrasse Abfahrt 07.45 Uhr mit Achermann-Car ins Simmental. Wanderung auf dem neuen Simmentaler-Hausweg an schönen, alten Häusern vorbei. Von Wimmis über Oey – Diemtigen – Erlenbach bis ca. Ringoldingen (Rucksack- oder Restaurantverpflegung). Leitung: H. Krähenbühl Anmeldung bis 26. Juli an: Heini Krähenbühl, Tel. 422 07 11	Sternwanderung Dornach Mit PTT-Bus nach Hochwald . Wanderung Chälen – Gempen – Riffengraben – Rosental – Bienenberg (Verpflegung im Restaurant). Rückweg nach Pratteln. Leitung: H. Dürrenberger	
8. Juli 08.10 Uhr	Bahnhof SBB Abfahrt 08.29 Uhr nach Gelterkinden . Wanderung nach Zeglingen – Bad Lostorf – Olten . Rucksackverpflegung. Leitung: A. Dill/K. Oes		5. August 07.40 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 07.51 Uhr nach Langenbruck . Wanderung über Tiefmatt – Roggenfluh nach Balsthal . Rucksackverpflegung. Leitung: A. Dill/K. Oes	9. September 08.30 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 08.40 Uhr nach Nunningen . Wanderung Ruine Gilgenberg – Meltingerberg – Chäsel – Fehren – Chalbrunnental – Grellingen (Rucksackverpflegung). Leitung: H. Breil
15. Juli 06.45 Uhr	Heumattstrasse Abfahrt 07.00 Uhr mit Car nach Engelberg , mit der Luftseilbahn auf die Fürenalp . Höhenwanderung ohne wesentliche Steigungen. Abstieg ins Engelbergertal – Engelberg . Die Tour kann nach 3 Std. abgebrochen wer-		12. August 07.30 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 07.40 Uhr nach		



Wenn weder Operation noch Brille genügend helfen, gibt es immer noch vergrössernde Hilfsmittel um besser und mehr zu sehen: spezielle Lupen, Lupenbrillen und Lesegeräte.

Beratung durch den Fachmann und spezialisierten dipl. Augenoptiker

Ramstein Optik

Sattelgasse 4

4001 Basel

Telefon 061 - 261 58 88

SENIORENSPORT

16. September Riehen-Grenze

08.20 Uhr Abfahrt 08.30 Uhr mit Bus bis Fachklinik. Wanderung über den Bad. Blauen nach **Kandern**. (Rucksackverpflegung). DM und ID-Karte nicht vergessen. Leitung: H. Dürrenberger Bei schlechtem Wetter gibt Tel. 261 32 16 am 15.9. ab 14.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

23. September Schalterhalle SBB

07.50 Uhr Abfahrt 08.14 Uhr nach **Eglisau**. Wanderung Rüdlingen – **Buchberg** (Rucksackverpflegung; bei schlechtem Wetter Einkehrmöglichkeit). Leitung: M. Lüdi T. Fingerlin

30. September Schalterhalle SBB

08.00 Uhr Abfahrt 08.23 Uhr nach **Moutier – Gänzenbrunnen**. Wanderung Balmberg – Schmiedenmatt – Eisenhammer (PTT-Station). Rucksackverpflegung. Leitung: M. Burgener Bei schlechtem Wetter gibt Tel. 261 32 16 am 29.9. ab 14.00 Uhr Ersatzwanderung bekannt.

Freitaggruppe 1

2 Stunden

Wanderleiterin:

Annemarie Zurflüh Telefon 312 09 15

25. Juni

12.10 Uhr **Aeschenplatz (70er-Bus)**
Abfahrt 12.18 Uhr nach **Titterten**. Wanderung: Liedertswil(Tschoppenhof) – **Oberdorf**.

23. Juli

09.00 Uhr **Morgenwanderung!**
Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Meltingen**. Wanderung Meltingerbrücke – Mülimatt – dem Ibach entlang – Baumgarten – **Waldegg**. Kleines Mittagessen.

13. August

12.40 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Postauto bis **Nussdorf**. Wanderung Höchi – Grimstelücke – Schward – **Hersberg**.

30. August

Montag

Sternwanderung
Wanderung auf den **Bienenberg**. Wir schliessen uns einer anderen Gruppe an.

24. September Schalterhalle SBB

12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Blauen**. Wanderung Chleiblauen – Bodenried – Chlus – **Blauen**.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Telefon 61 56 94
Trudy Kaufmann Telefon 321 67 47

18. Juni

12.35 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Seltisberg**. Wanderung nach **Ziefen**.

2. Juli

13.30 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 13.40 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto nach **Roderis**. Wanderung über Ibach zur Meltingerbrücke und weiter nach **Meltingen**.

16. Juli

12.25 Uhr **Aeschenplatz (10er-Tram)**
Abfahrt 12.35 Uhr nach Dornach, mit dem Postauto nach **Gempen**. Wanderung über Eichenberg zum «Beggehuus» (Zvierihalt). Dann noch ca. 20 Min. zu Fuss nach **Hochwald**.

30. Juli

12.05 Uhr **Aeschenplatz (70er-Bus)**
Abfahrt 12.18 Uhr nach Reigoldswil, mit der Gondelbahn auf die **Wasserfälle**. Wanderung nach **Reigoldswil** (Waldlehrpfad).

27. August

13.30 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 13.40 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto nach **Roderis**. Wanderung nach **Breitenbach**.

3. September

12.15 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto nach **Kilchberg**. Wanderung nach **Rünenberg**.

17. September Schalterhalle SBB

12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto zur **Waldegg**. Wanderung über Staufenhof nach **Wintersingen**.

Sonntagsgruppe

ca. 2–2½ Stunden

Diverse LeiterInnen

13. Juni

10.00 Uhr **Bahnhof SBB**
Abfahrt 10.14 Uhr nach **Koblenz** (zusätzlich zum U-Abo Schwaderloch – Koblenz lösen). Wanderung über den Achenberg nach **Zurzach**. Picknick bei der St. Loreto-Kapelle (auch Einkehrmöglichkeit). Leitung: R. Müry

18. Juli

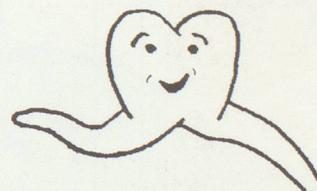
13.00 Uhr **Tramhaltestelle Theater**
Abfahrt 13.10 Uhr nach **Ettlingen**. Wanderung über Gmeiniwald nach **Aesch** (2 Std.). Leitung: L. u. W. Klossner

15. August

12.20 Uhr **Schalterhalle SBB**
Abfahrt 12.41 Uhr nach Frick, mit Bus bis **Benkerjoch**. Wanderung über Stockmatt – Roseghof nach **Wölflinswil** (ca. 2½ Std.) Leitung: R. Waech

26. September Bahnhof SBB

11.10 Uhr Abfahrt 11.23 Uhr nach Laufen, mit dem Bus nach **Bärschwil**. Wanderung über Jägerhütte (kleines Picknick) nach **Liesberg**. Leitung: L. Keller



FACHM. ZAHNPROTHESEN

REINIGUNGS- & REPARATURSERVICE

auch Samstag und Sonntag-Dienst

Herrn Semeraro

Liliestrasse 31

4123 Allschwil Telefon 482 02 33