

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1993-1994)
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: 10.01.2026

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

Weltsprache der Antike? Mit überlegten Schritten, auf kreativ-spielerische Weise (mit Bildgestaltungen) einer grossartigen Sprache näherkommen?

All dies ist möglich im Altgriechisch!

Zeit Montag, 09.00 – 10.40 Uhr
(mit 10 Minuten Pause)
Ort Luftgässlein 1, Kurslokal
Kursform 12 x 1 1/2 Lektionen
Beginn Montag, 11. Oktober
Kosten Fr. 128.–
Leitung Markus Clausen
Stufe AnfängerInnen
Anmeldung bis 24. September

Spezialangebote

Club de Conversation française, English Conversation Club, Russisch, Latein

Seniorenport



alter+sport

Unfallversicherung

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während den Sportlektionen 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.

Information und Anmeldung für alle Kurse:

**Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr
am Luftgässlein 1 oder über
Telefon 272 30 71**

Teilnehmerbeiträge

Wenn nichts anderes vermerkt, gelten für unsere Sportangebote folgende Teilnehmerbeiträge (pro Sportart)

- **Quartalsabonnement:** Fr. 40.–
- **Halbjahresabonnement:** Fr. 70.–

Die Abonnements können Sie direkt bei Ihrer Sportleiterin/Ihrem Sportleiter beziehen.

Auskunft: Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Gym 60-Turnen

Für rüstige und sportlich geübte Seniorinnen und Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Anmeldung nicht erforderlich

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45
Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Dauidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag, 08.45, 10.00 Uhr

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler.Ring 130
Donnerstag 16.45 Uhr (Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34

Mittwoch 14.30 Uhr

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120

Turnhalle Ost: Montag 16.40 Uhr

Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Mühlhauserstrasse 17

Freitag, 14.30 Uhr (Männer)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Donnerstag 09.00 Uhr

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66

Montag 14.15 Uhr

Bettingen Schulhaus Turnhalle

Mittwoch 14.30 Uhr

Seniorenturnen

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Anmeldung nicht erforderlich

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 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7

Freitag 09.00 Uhr

Groupe de langue française

Lundi 9.15 h (hommes), 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 (Männer), 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 (Männer)

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Mittwoch 15.00 Uhr

Rhyark 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 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag 09.45 Uhr, 10.45 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung

Donnerstag 14.30 Uhr

Für Gummistrümpfe zu Gummibrunner

GUMMI-BRUNNER AG

Unser Sortiment enthält auch Badehilfsartikel, Inkontinenzprodukte, Gehstöcke und Metallkrücken, Medima Rheumawäsche

Spezialgeschäft Falknerstrasse 1 bei der Hauptpost 4001 Basel
Telefon 261 71 20

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

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag 14.00 Uhr
Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag 09.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 09.30 Uhr, 15.00 Uhr
Dienstag 09.30 Uhr (Männer)

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 (Männer)

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 14.30 Uhr

Schwimmen und Wassergymnastik

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

Anmeldung nicht erforderlich

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr (besetzt)

10.15 Uhr (besetzt)

Dienstag 09.00 Uhr

Donnerstag 14.00 Uhr (besetzt)

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten,
Treppe ins Untergeschoss)

Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

14.00 Uhr, 14.45 Uhr

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

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr

Kurzentrum Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik im 33°C warmen
Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener
TherapeutInnen. Freies Schwimmen möglich.
Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

Datum Dienstag, 5. Okt. bis 14. Dez.

Abfahrts-zeiten 08.35 Uhr Mustermesse
vis-à-vis Taxistand Riehenring
08.45 Uhr Gartenstr. (Bankverein-
Gebäude)

Kosten pro Mal: Fr. 9.60 Eintritt und
Fr. 9.40 Carfahrt (einmaliger Or-
ganisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)

Anmeldung nicht erforderlich

Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben sie die Möglichkeit unter
der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen
sicher und angstfrei Schwimmen zu lernen.

Datum Dienstag, 19. Okt. bis 7. Dez. (8x)

Zeit 11.00–11.45 Uhr

Ort Schwimmbecken des Kantons-
spitals, Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung erforderlich

Rücken/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können sie Ihr Rückenschwim-
men verbessern und das stilgerechte Brust-
schwimmen erlernen.

Datum Dienstag, 19. Okt. bis 7. Dez. (8x)

Zeit 10.15–11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des Kantons-
spitals Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung erforderlich

Volkstanzen

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

Anmeldung nicht erforderlich

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum 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

Blutrainweg 12
Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.30 Uhr

Volkstanz-Schnupperstunden

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag.
Es löst «Rostansätze» im körperlichen und see-
lischen Bereich. Beim Seniorentanz können
alle mitmachen, egal ob man allein kommt oder

SENIORENSPORT

mit einem Partner. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde.

Datum **Freitag, 22. Oktober**
Zeit 14.30 Uhr und 15.30 Uhr
Ort Stephanus Gemeindehaus
Furkastrasse 12

Leitung E. Appenzeller und L. Herrmann

Datum **Montag, 15. November**

Zeit 14.45 Uhr
Ort St. Johannes Gemeindehaus
Am Kraysrain 24

Leitung I. Cadosi, R. Hürlimann

Anmeldung nicht erforderlich
Mitnehmen Bequeme, flache Schuhe oder
Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe)

Jazz-Gymnastik

In diesem Kurs bewegen Sie sich zu moderner Musik und entfalten Ihre Bewegungsfreiheit. Wir beginnen die Stunde mit Gymnastik und lernen dann Schritte und Schrittkombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert.

Datum Dienstag, 19. Okt. – 21. Dez. (10x)
Zeit 14.30 Uhr
Ort Gymnastikraum der Eglise
française, Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke

Kosten Fr. 70.–

Anmeldung erforderlich

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.

Datum Freitag, 15. Okt. – 17. Dez. (10x)
Zeit 08.30 und 09.30 Uhr
Ort Gymnastikraum im Begegnungs-
zentrum Gundeldingen Bruder-
holzstrasse 104

Leitung Suzy Egli

Kosten Fr. 50.–

Anmeldung erforderlich

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.

Datum Mittwoch, 1. Sept. bis 8. Dez.
(12x) (ohne 29.9., 6. und 13.10.)

Zeit 14.30 – 15.30 Uhr
Ort Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis
Isaak Iselin-Schulhaus)

Leitung Hilda Jauslin

Kosten Fr. 60.–

Anmeldung erforderlich

Selbstverteidigung

Richtiges Verhalten in bedrohlichen Situationen altersgerecht üben. Wir schulen Reaktion und Koordination. Wir sprechen über Vorsichtsmassnahmen und versuchen das Selbstbewusstsein zu stärken.

Datum Donnerstag, 14. Okt. bis 16. Dez.
(10x)

Zeit 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Schafgässlein 4/6, Fitness women
in motion

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Seiteneingang
des Warenhauses «Rheinbrücke»
an der Utengasse.

Kleidung Gymnastik- oder Trainerhosen,
T-Shirt, Socken oder Schläppli
(keine Turnschuhe)

Leitung Margrit Hauert

Kosten Fr. 90.–

Anmeldung erforderlich

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.

Datum Donnerstag, 14. Okt. bis 16. Dez.
(10x)

Zeit 09.00 Uhr Grundkurs

10.00 Uhr Fortsetzungskurs

Ort Studio für Atem- und Bewegungs-
schulung Blotzheimerstrasse 28

Leitung Carmen Siegrist

Kosten Fr. 100.–

Anmeldung erforderlich

Minitennis

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

Tag/Zeit Mittwoch, 08.30 und 09.45 Uhr
Ort Saalbau Rhypark,

Mühlhauserstrasse 17

Leitung Eva Guiglia

Ausrüstung Turnkleidung, Sportschuhe mit
Profil. Rackets und Softbälle wer-
den zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich

Tischtennis

Tag/Zeit Donnerstag 09.00 – 11.00 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus Matthäus,
Klybeckstrasse 95

Leitung Robert Bornand

Anmeldung erforderlich

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 Bächliacker,
Frenkendorf

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

Anmeldung erforderlich

Kegeln

Wöchentlich, 14.30 – 17.30 Uhr
Auskunft über Ort und Wochentag bei:
Paul Häring, Telefon 601 66 26

Vita-Parcours

Vita-Parcours im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Tag/Zeit Donnerstag, 09.15 – ca. 10.30 Uhr
Treffpunkt um 09.00 Uhr beim Garderoben-
gebäude auf dem Parkplatz beim
Allschwilerweiher (Endstation
8er Tram, ca. 5. Min. zu Fuss Rich-
tung Schiessstand). Es steht eine
abschliessbare Garderobe zur
Verfügung.

Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung,
Regenschutz bei schlechter Witte-
rung.

Anmeldung nicht erforderlich

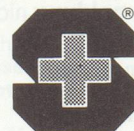
Laufträff

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

Kleidung Gute Jogging-Schuhe, bequeme

**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

SENIORENSPORT

Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung.
 Anmeldung nicht erforderlich
 Ort **Allschwilerwald**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.15 – ca. 10.30 Uhr
 Treffpunkt um 09.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.
 Oder
 Ort **Lange Erlen**
 Tag/Zeit Dienstag und Freitag
 09.30–10.30 Uhr
 Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung erforderlich
 Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

Alpinski fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung erforderlich
 Auskunft Marcel Senn, Telefon 601 61 59

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriedenstrasse 79), Montag, 09.00 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 in der Regel bei jeder Witterung statt.

Einzelbeitrag Fr. 4.–
 Saisonabonnement April bis Oktober Fr. 40.–

Anmeldung nicht erforderlich.

Verantwortlicher für die Velotouren:
 Fritz Landerer, Tel. 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.

Mo 6.9. Hüniger Zoll (Sandoz) Palmrainbrücke – Efringen – Kleinkems (Znüni) – **Schliengen:** Gasthaus Holzschopf (Mittagessen) – Liel – Riedlingen – Egringen – Fischingen – Lange Erlen (60 km)
 09.00 Uhr
 ganztags
 Jean-Pierre Périsset

Leitung
Do 16.9. Hegenheimerstr./Alter Zoll – Hegenheim – Hagental-le-Bas – **Rest. Studerhof** – Folgensbourg – Hädingen – Allschwil: Rest. Elsässerhof (ca. 30 km)
 13.30 Uhr
 Leitung Gottfried Egloff

Do 27.9. Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) – Weil – Haltingen – Binzen – **Schallbach** – Lange Erlen (30 km)
 13.30 Uhr
 Leitung Gottfried Egloff

Do 7.10. Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Der Wiese entlang nach Steinen 335 m (Znünihalt) – Schlächtenhaus-Scheideck 541 m – **Kandern** 352 m (Mittagessen) – Hammerstein – Binzen – Weil – Lange Erlen (60 km)
 09.00 Uhr
 ganztags
 Leitung Willy Garzetta

Mo 18.10. Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) – Lange Erlen – Thumringen – Lücke – **Oetlingen:** Gasth. Dreiländerblick – Haltingen – Lange Erlen (22 km)
 13.30 Uhr
 Leitung Willy Garzetta

Do 28.10. Dorenbachcenter Binningen
 13.30 Uhr
 Fahrt nach **Dornach:** Rest. Ochsen; Rückweg über Münchenstein (25 km)
 Leitung Walter Oes

Bergwanderungen

Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren 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 Wanderungen:

15. September, 21./22. September, 6. Oktober

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.

Verlangen Sie das entsprechende Programm.

Wandern

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 nicht erforderlich (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

Leitung

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

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

18.-22. Okt. Herbstliche Wanderferien in den **Freibergen**.

25. Okt. Haltestelle Heuwaage 10er-Tram.
 11.15 Uhr Abfahrt 11.21 nach Flüh und mit dem Bus bis **Challhöhe**. Wanderung übers Metzerlenchrüz nach **Blauen**.

29. Nov. Haltestelle Heuwaage 10er-Tram.
 12.25 Uhr Abfahrt 12.31 Uhr nach **Leymen**. Wanderung über **Heiligenbrunn** – **Liebenswiller** nach **Rodersdorf**. ID-Karte mitnehmen.

13. Dez. Schiffflände beim Verkehrsbüro.
 13.20 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr zum Stern-Rundgang.

Dienstaggruppe 1

1 1/2 – 2 1/2 Stunden

Leitung

Lies Keller	Telefon 312 70 10
-------------	-------------------

**Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen**

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
 Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
 061-322 02 02

SENIORENSPORT

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

19. Okt. Aeschenplatz
12.20 Uhr Mit Tram 10 nach Dornach. Wanderung **Hochwald** – Gempen.

16. Nov. Bahnhof SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr nach Gelterkinden. Wanderung **Buuseregg** – Buus.

14. Dez. Haltestelle Weilstr. (Tram 6)
14.30 Uhr Wir wandern zum Rest. **Lange Erlen** mit anschliessendem Adventsfestli.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Leitung

Martha Fischer

Telefon 281 23 88

21. Sept. Schalterhalle SBB
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus nach **Magden**. Wanderung nach **Rheinfelden**.

12. Okt. Wanderroute im «Schwarzen Brätt» des Baslerstabs nachsehen.

9. Nov. Wanderroute im «Schwarzen Brätt» des Baslerstabs nachsehen.

7. Dez. Wanderroute im «Schwarzen Brätt» des Baslerstabs nachsehen.

Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden

Leitung

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66
wenn keine Antwort Telefon 036/53 17 76

15. Sept. Schalterhalle SBB
10.25 Uhr Abfahrt 10.40 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto über Bretzwil nach Reigoldswil und der Gondelbahn zur **Wasserfalle** (Mittagessen). Wanderung nach Dürrenberg, mit dem Postauto nach **Waldenburg**. (Tourenänderung vorbehalten)

13. Okt. «Lägerli-Verkauf»!
Statt wandern, helfen wir der Pro Senectute! Bitte melden Sie sich bei obiger Telefonnummer.

27. Okt. Schalterhalle SBB
09.55 Uhr Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Anwil**. Wanderung nach **Wittnau** (Mittag) und weiter nach **Oberfrick**.

10. Nov. Dornach (10er-Tram)
09.50 Uhr Abfahrt ab Aeschenplatz: 09.25 Uhr oder 09.35 Uhr (spätestens). Wir treffen uns also erst in **Dornach**. Bus-Abfahrt nach **Gempen**: 10.00 Uhr. Wanderung nach Büren (Mittag) und über Chlekenberg nach Ziefen.

24. Nov. Schalterhalle SBB
09.40 Uhr Abfahrt 09.51 Uhr nach Sissach. Mit dem Bus nach **Tenniken**. Wanderung zum Leuenberg (Mittag) und hinunter nach **Hölstein**.

8. Dez. Schalterhalle SBB
09.15 Uhr Abfahrt 09.30 Uhr nach **Gelterkinden** und mit dem Bus nach Waldegg. Wanderung zur Rickenbacher-Höhe und hinunter nach **Buus** (Mittag). Weiter nach Mairsprach und mit dem Bus nach Rheinfelden.

22. Dez. **Weihnachtsfestli!**
Anmeldung bis 20. Dezember unter obiger Telefon-Nummer da beschränkte Platzzahl.

Mittwochgruppe 2

2 – 2 1/2 Stunden

Leitung

Lilly und Willy Klossner

Telefon 601 00 74

Liliane Ottenburg

Telefon 691 70 69

Juliette Kieffer

Telefon 601 68 09

15. Sept. Aeschenplatz (10er-Tram)
11.45 Uhr Abfahrt nach Dornach, mit Postauto (Abfahrt 12.20 Uhr) nach **Hochwald**. Wanderung nach **Münchenstein**.
Leitung L. Ottenburg und J. Kieffer

29. Sept. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Rheinfelden/**Zuzgen**. Wanderung über Hardhöf – Schlegel nach **Buus**.
Leitung L. und W. Klossner

20. Okt. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Frick/**Zeihen**. Wanderung über Oberzeihen – **Sulzbann** nach **Densbüren**.
Leitung L. und W. Klossner

27. Okt. Schalterhalle SBB
11.55 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach Grellingen, mit dem Bus nach **Seewen**. Abwechslungsreiche Wanderung vorbei am Baslerweiher nach **Reigoldswil**.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

10. Nov. Schalterhalle SBB
12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen/**Fehren**. Wanderung über Littstel – Ischlag nach **Zwingen**.
Leitung L. und W. Klossner

24. Nov. Schalterhalle SBB
12.05 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit dem Bus nach **Büsserach**. Schöne Wanderung über Fehren und Meltingen nach **Zullwil**.
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

15. Dez. Aeschenplatz Haltestelle
13.40 Uhr 70er-Bus. Abfahrt 13.48 Uhr zum **Adventsbummel**. Zum Abschluss unseres gemeinsamen Wanderjahres anschliessend kleine **Adventsfeier**.

Anmeldung bis 13. Dez. an Leitung unter obiger Telefonnummer

Leitung L. und W. Klossner

29. Dez. Endstation 14er-Tram
13.00 Uhr Kleinhüningen
Gemütliche Wanderung der Wiese entlang nach **Riehen Dorf**.
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

Donnerstaggruppe

4 – 5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener

Telefon 601 19 54

und weitere LeiterInnen

9. Sept. Schalterhalle SBB
08.40 Uhr Abfahrt 08.58 Uhr nach Laufen und mit Bus nach **Nunningen**. Wanderung Ruine Gilgenberg – Meltingerberg – Chäsel – Fehren – Chaltbrunnental – **Grellingen**. (Rucksackverpflegung)
Leitung H. Breil

16. Sept. 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

**Bade-, Duschen-,
Toilettenhilfen**

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

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am 15.9. ab 14.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

23. Sept. 06.50 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 07.14 Uhr nach **Eglisau**.
Wanderung Rüdlingen – **Buchberg**. (Rucksackverpflegung; bei schlechtem Wetter Einkehrmöglichkeit).
Leitung M. Lüdi und T. Fingerlin

30. Sept. 08.00 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 08.23 Uhr nach Moutier – **Gänsbrunnen**.
Wanderung Balmberg – Schmiedenmatt – Eisenhammer (PTT-Station). Rucksackverpflegung.
Leitung M. Burgener
Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am 29.9. ab 14.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

9.–16. Okt. Wanderwoche in **Locarno**.

21. Okt. 08.00 Uhr
Bahnhof SBB
Abfahrt 08.23 Uhr nach Delsberg – **Glovelier**. Wanderung Glovelier – La Combe – Montfaucon (Rucksackverpflegung od. Rest.). Ausstiegsmöglichkeit nach 3 Std.
Leitung M. Lüdi, T. Fingerlin

28. Okt. 08.15 Uhr
Bahnhof SBB
Abfahrt 08.30 Uhr nach Gelterkinden mit Bus nach **Rothenfluh**. Wanderung Roti Flue – Hemmiken – Junkerschloss – **Gelterkinden** (Rucksackverpflegung od. Rest.). Ausstiegsmöglichkeit in Hemmiken.
Leitung M. Burgener

4. Nov. 09.00 Uhr
Tramstation Aesch
Wanderung **Hochwald** – Büren – Nuglar – **Liestal**. Einkehrmöglichkeit und Ausstiegsmöglichkeit
Leitung A. Dill, K. Oes

11. Nov. 08.40 Uhr
Bahnhof SBB
Abfahrt 08.51 Uhr nach Liestal mit Bus nach Windentalhöhe. Wanderung **Chapf** – Ruine Altenberg – Giebenach – **Rheinfelden**.
Leitung M. Burgener

18. Nov. 08.00 Uhr
Bahnhof SBB
Abfahrt 08.23 Uhr nach Delsberg. Wanderung **Les Vorbourges**

(Soyhières – Delsberg – Convelon). Einkehrmöglichkeit und Ausstiegsmöglichkeit in Delsberg.
M. Lüdi, T. Fingerlin

25. Nov. 08.40 Uhr
Bahnhof SBB
Abfahrt 08.51 Uhr nach Sissach mit Bus nach **Eptingen**. Wanderung Oberbölchen – Chall – Rest. Schmutzberg – Laufmatt – Dielenberg – **Buckten**.
Leitung H. Breil

Wir wandern auch im Winter jeden Donnerstag. Tel. 216 32 16 gibt jeweils am Mittwoch ab 12.00–18.00 Uhr den Treffpunkt bekannt.

Freitaggruppe 1

2 Stunden
Leitung Annemarie Zurflüh
Telefon 312 09 15

24. Sept. 11.55 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.08 Uhr nach Zwingen, mit Bus nach **Blauen**. Wanderung Chleiblaugen – Bodenried – Chlus – **Blauen**.

15. Okt. 12.35 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Bus nach **Wittinsburg**. Wanderung nach Gisiberg – **Tenniken**.

12. Nov. 12.35 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Bus nach Lupsingen. Wanderung nach Remischberg – Hagen – Cholerhof – **Büren**.

10. Dez. 12.35 Uhr
Aeschenplatz, Tram 11
Abfahrt 12.45 Uhr nach Neumünchenstein. Adventsbummel nach Predigerholz – **Reinach**.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden
Leitung Alice Weber
Trudy Kaufmann
Telefon 61 56 94
Telefon 421 50 05

3. Sept. 12.15 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus nach **Kilchberg**. Wanderung nach **Rünenberg**.

17. Sept. 12.15 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus zur **Waldegg**. Wanderung über Staufenhof nach **Wintersingen**.

1. Okt. 12.10 Uhr
Aeschenplatz (70er-Bus)
Abfahrt 12.18 Uhr nach Bubendorf, mit Bus nach **Titterten**. Wanderung Liederswil – am Weigist-Bächli entlang nach **Oberdorf**.

22. Okt. 12.00 Uhr
Theater (10er-Tram)
Abfahrt 12.09 Uhr nach Flüh, mit Bus nach **Burg**. Wanderung nach Friedhof – **Metzerlen**.

5. Nov. 12.40 Uhr
Theater (10er-Tram)
Abfahrt 12.49 Uhr nach Flüh, mit Bus nach **Mariastein**. Wanderung Tannwald – Landskron – **Flüh**. ID-Karte mitnehmen.

19. Nov. 13.05 Uhr
Bettingerstrasse (6er-Tram Richtung Riehen).
Abfahrt 13.15 Uhr nach Bettingen – **Chrischona**. Wanderung Rührberg – **Inzlingen**. DM und ID-Karte mitnehmen.

3. Dez. 12.55 Uhr
Aeschenplatz (10er-Tram)
Abfahrt 13.05 Uhr nach Hofmatt. Wanderung **Münchenstein** – Aubrücke – in den schönen Auwald – **Dornach**.

17. Dez. 12.40 Uhr
Theater (10er-Tram)
Abfahrt 12.49 Uhr nach **Metzerlen**. Adventsbummel, anschl. Weihnachtsfeier.

Sonntagsgruppe

2–2½ Stunden
Diverse LeiterInnen

26. Sept. 11.10 Uhr
Bahnhof SBB
Abfahrt 11.23 Uhr nach Laufen, mit dem Bus nach **Bärschwil**. Wanderung über Jägerhütte (kleines Picknick) nach **Liesberg**.
Leitung L. Keller, Telefon 312 70 10

17. Okt. 12.00 Uhr
Bahnhof SBB
Abfahrt 12.11 Uhr (Schnellzug) nach **Gelterkinden**. Wanderung Frendleten – Gelterkindenberg – **Rünenberg**. Rückweg: Abstieg nach Tecknau oder Bus.
Leitung R. Mury, Telefon 311 41 56

14. Nov. 12.35 Uhr
Schalterhalle SBB
Abfahrt 12.49 Uhr nach Rheinfelden/**Zeiningen**. Wanderung über Kymshof nach **Rheinfelden**.
Leitung L. und W. Klossner, Tel. 601 00 74

**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