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: 23.11.2025

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

SPRACHKURSE/SENIORENSP

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

All dies ist möglich im Altgriechisch!

Montag, 09.00 - 10.40 Uhr Zeit

(mit 10 Minuten Pause) Luftgässlein 1, Kurslokal

12 x 11/2 Lektionen Kursform Montag, 11. Oktober Beginn

Fr. 128.-Kosten Markus Clausen Leitung Stufe AnfängerInnen Anmeldung bis 24. September

Spezialangebote

Ort

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

Seniorensport



alter+sport

Unfallversicherung

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

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)

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

Die Abonnements können Sie direkt bei Ihrer Sportleiterin/Ihrem Sportleiter be-

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

Anmeldung nicht erforderlich

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45 Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Davidsbodenstrasse 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

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 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



SENIORENSPOR

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

09.30 Uhr (besetzt) Montag

10.15 Uhr (besetzt)

09.00 Uhr Dienstag

Donnerstag 14.00 Uhr (besetzt)

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten,

Treppe ins Untergeschoss)

09.00 Uhr, 09.45 Uhr Mittwoch

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

08.30 Uhr (besetzt) Dienstag

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 Mittwoch

Fr. 7.- pro Mal 09.00 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse 15.30 Uhr Mittwoch

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 AbfahrtsDienstag, 5. Okt. bis 14. Dez.

08.35 Uhr Mustermesse

zeiten

vis-à-vis Taxistand Riehenring 08.45 Uhr Gartenstr. (Bankverein-

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 Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20

Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli Leitung

Kosten Fr. 80.-

Anmeldung erforderlich

Rücken/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

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

Datum Dienstag, 19.0kt. bis 7. Dez. (8x)

Zeit 10.15 - 11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des Kantons-

spitals Eingang Hebelstrasse 20 Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.-Anmeldung erforderlich

Volkstanzen

Leitung

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit 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

Bluttrainweg 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 seelischen Bereich. Beim Seniorentanz können alle mitmachen, egal ob man allein kommt oder

NIORENSPOR'

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

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

E. Appenzeller und L. Herrmann Leitung

Montag, 15. November Datum 14.45 Uhr Zeit St. Johannes Gemeindehaus Ort

> Am Krayenrain 24 I. Cadosi, R. Hürlimann

Leitung Anmeldung nicht erforderlich

Mitnehmen Begueme, flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Stras-

senschuhe)

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 Ealise 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.

Freitag, 15. Okt. - 17. Dez. (10x) Datum 08.30 und 09.30 Uhr Zeit

Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruder-

holzstrasse 104

Suzy Egli Leitung Kosten Fr. 50.-Anmeldung erforderlich

Kreatives Bewegen

Ort

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.

Mittwoch, 1. Sept. bis 8. Dez. (12x) (ohne 29.9., 6.und 13.10.) 14.30 -15.30 Uhr

Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis

Isaak Iselin-Schulhaus) Hilda Jauslin

Leitung 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.

Donnerstag, 14. Okt. bis 16. Dez. Datum

(10x)

09.00 - 10.00 Uhr 7eit

Schafgässlein 4/6, Fitness women Ort

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)

Margrit Hauert Leitung Fr. 90.-Kosten 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.

Donnerstag, 14. Okt. bis 16. Dez. Datum

(10x)

09.00 Uhr Grundkurs Zeit

10.00 Uhr Fortsetzungskurs Studio für Atem- und Bewegungs-Ort schulung Blotzheimerstrasse 28

Carmen Siegrist Leitung Fr. 100.-Kosten

Anmeldung erforderlich

Minitennis

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

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

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,

Klybeckstrassse 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.

Montag bis Freitag vormittags Zeit Tenniszentrum Bächliacker, Spielort

Frenkendorf

Saisonabonnement: Winter ca. Fr. Kosten

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.

Donnerstag, 09.15 - ca. 10.30 Uhr Tag/Zeit um 09.00 Uhr beim Garderoben-Treffpunkt

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

Verfügung.

Begueme Schuhe und Kleidung, Kleidung Regenschutz bei schlechter Witte-

rung.

nicht erforderlich Anmeldung

Laufträff

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

Kleidung Gute Jogging-Schuhe, bequeme

Kompressionsstrümpfe Medizinische verschiedene Fabrikate für Damen und Herren alle Grössen und Kompr.-Klassen,

sanitätshaus st. johann

Spitalstr. 40, 4056 Basel 061-322 02 02

SENIORENSPORT

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

Ort

Anmeldung nicht erforderlich Allschwilerwald

Tag/Zeit Treffpunkt

Donnerstag, 09.15 - ca. 10.30 Uhr 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 Tag/Zeit **Lange Erlen** Dienstag und Freitag 09.30-10.30 Uhr

Schorenweg 117, Ökonomiege-Treffpunkt bäude 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

Alpinskifahren

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 (Kleinriehenstrasse 79), Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

Velofahren

Die Velotouren werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Radund 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. Hüninger Zoll (Sandoz) Palmrain-09.00 Uhr brücke – Efringen – Kleinkems ganztags (Znüni) – **Schliengen:** Gasthaus Holzschopf (Mittagessen) - Liel -Riedlingen - Egringen - Fischingen – Lange Erlen (60 km) Leitung Jean-Pierre Périsset

Do 16.9. Hegenheimerstr./Alter Zoll - He-13.30 Uhr genheim - Hagental-le-Bas -Rest. Studerhof-Folgensbourg – Häsingen – Allschwil: Rest. Elsässerhof (ca. 30 km)

Gottfried Egloff Leitung

Do 27.9. Schorenweg 117 (beim Sportplatz 13.30 Uhr Schorenmatte) - Weil - Haltingen-Binzen-Schallbach-Lange Erlen (30 km)

Gottfried Egloff Leitung

Do 7.10. Schorenweg 117 (beim Sportplatz 09.00 Uhr Schorenmatte). Der Wiese entlang nach Steinen 335 m (Znüniganztags halt) - Schlächtenhaus-Scheideck 541 m - Kandern 352 m (Mittagessen) - Hammerstein - Binzen -Weil - Lange Erlen (60 km)

Willy Garzetta Leitung

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

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 Wande-

rungen 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

Schalterhalle SBB 27. Sept. 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 Metzerlen-

chrüz nach Blauen.

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

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

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

19. Okt. Aeschenplatz

Mit Tram 10 nach Dornach. Wan-12.20 Uhr derung **Hochwald** – Gempen.

Bahnhof SBB 16. Nov.

Abfahrt 12.30 Uhr nach Gelter-12.15 Uhr kinden. 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. 11/2 Stunden Leitung

Martha Fischer

Telefon 281 23 88

21. Sept. Schalterhalle SBB

Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfel-13.00 Uhr den, mit Bus nach Magden. Wanderung nach Rheinfelden.

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

9. Nov. Wanderroute im «Schwarzen Brätt» des Baslerstabs nachse-

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

Schalterhalle SBB 15. Sept.

Abfahrt 10.40 Uhr nach Grellin-10.25 Uhr gen, 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. «Läggerli-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 Chlekkenberg nach Ziefen.

24. Nov. Schalterhalle SBB

Abfahrt 09.51 Uhr nach Sissach. 09.40 Uhr 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 Maisprach und mit dem Bus nach

Rheinfelden.

22. Dez. Weihnachsfestli!

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.

L. Ottenburg und J. Kieffer Leitung

Schalterhalle SBB 29. Sept.

Abfahrt 12.49 Uhr nach Rheinfel-12.35 Uhr den/Zuzgen. Wanderung über Hardhöf - Schlegel nach Buus.

L. und W. Klossner Leitung

Schalterhalle SBB 20. Okt.

Abfahrt 12.49 Uhr nach Frick/ 12.35 Uhr Zeihen. Wanderung über Oberzeihen - Sulzbann nach Dens-

büren.

L. und W. Klossner Leitung

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.

L. und W. Klossner

Schalterhalle SBB 24. Nov.

Leitung

Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, 12.05 Uhr mit dem Bus nach Büsserach. Schöne Wanderung über Fehren und Meltingen nach Zullwil.

L. Ottenburg, J. Kieffer Leitung

Aeschenplatz Haltestelle 15. Dez.

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 Telefon-

Nummer

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

Schalterhalle SBB 9. Sept.

Abfahrt 08.58 Uhr nach Laufen 08.40 Uhr und mit Bus nach Nunningen.

Wanderung Ruine Gilgenberg -Meltingerberg - Chäsel - Fehren - Chaltbrunnental - **Grellingen**.

(Rucksackverpflegung)

H. Breil Leitung

Riehen-Grenze 16. Sept.

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.

H. Dürrenberger Leitung

Bade-, Duschen-, Toilettenhilfen Dadeilite, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

sanitätshaus st. johann Spitalstr. 40, 4056 Basel

061-322 02 02

SENIORENSPORT

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

23. Sept.

Schalterhalle SBB

Abfahrt 07.14 Uhr nach Eglisau. 06.50 Uhr Wanderung Rüdlingen - Buchberg. (Rucksackverpflegung; bei schlechtem Wetter Einkehrmög-

lichkeit).

M. Lüdi und T. Fingerlin Leitung

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.

Bahnhof SBB

Abfahrt 08.23 Uhr nach Delsberg 08.00 Uhr - Glovelier. Wanderung Glovelier - La Combe - Montfaucon (Rucksackverpflegung od. Rest.). Ausstiegmöglichkeit nach 3 Std.

M. Lüdi, T. Fingerlin Leitung

28. Okt.

Bahnhof SBB

08.15 Uhr Abfahrt 08.30 Uhr nach Gelterkinden mit Bus nach Rothenfluh. Wanderung Roti Flue -Hemmiken-Junkerschloss-Gelterkinden (Rucksackverpflegung od. Rest.). Ausstiegsmög-

lichkeit in Hemmiken.

Leitung

M. Burgener

4. Nov.

Tramstation Aesch

09.00 Uhr Wanderung **Hochwald** – Büren Nuglar – Liestal. Einkehrmög-

lichkeit 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.

M. Burgener

Leitung

18. Nov. Bahnhof SBB

08.00 Uhr

Abfahrt 08.23 Uhr nach Delsberg.

(Soyhières - Delsberg - Convelon). Einkehrmöglichkeit und Ausstiegsmöglichkeit in Delsberg.

M. Lüdi, T. Fingerlin Leitung

25. Nov. Bahnhof SBB

Abfahrt 08.51 Uhr nach Sissach 08.40 Uhr

mit Bus nach Eptingen. Wanderung Oberbölchen - Chall - Rest. Schmutzberg - Laufmatt - Die-

lenberg - 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. Schalterhalle SBB

11.55 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach Zwingen,

mit Bus nach Blauen. Wanderung Chleiblauen - Bodenried -Chlus - Blauen.

15. Okt. Schalterhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach. mit Bus nach Wittinsburg. Wanderung nach Gisiberg - Tenni-

ken.

Schalterhalle SBB 12. Nov.

12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Bus nach Lupsingen. Wanderung nach Remischberg - Hagen

- Cholerhof - Büren.

Aeschenplatz, Tram 11 10. Dez.

12.35 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach Neumünchenstein. Adventsbummel nach Predigerholz - Reinach.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 11/2 Stunden

Leitung

Alice Weber Trudy Kaufmann Telefon 61 56 94

Telefon 421 50 05

3. Sept. Schalterhalle SBB

12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelter-

kinden, mit Bus nach Kilchberg. Wanderung nach Rünenberg.

17. Sept. Schalterhalle SBB

12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelter-

kinden, mit Bus zur Waldegg. Wanderung über Staufenhof nach

Wintersingen.

1. Okt.

Aeschenplatz (70er-Bus) 12.10 Uhr Abfahrt 12.18 Uhr nach Buben-

dorf, mit Bus nach Titterten. Wanderung Liederswil - am Weigist-Bächli entlang nach Ober-

dorf.

22. Okt. Theater (10er-Tram)

12.00 Uhr Abfahrt 12.09 Uhr nach Flüh, mit Bus nach Burg. Wanderung nach

Friedhof - Metzerlen.

5. Nov. Theater (10er-Tram)

12.40 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach Flüh, mit

Bus nach Mariastein. Wanderung Tannwald - Landskron -

Flüh. ID-Karte mitnehmen.

19. Nov. Bettingerstrasse

13.05 Uhr (6er-Tram Richtung Riehen).

Abfahrt 13.15 Uhr nach Bettingen - Chrischona. Wanderung Rührberg - Inzlingen. DM und ID-

Karte mitnehmen.

3. Dez. Aeschenplatz (10er-Tram)

12.55 Uhr Abfahrt 13.05 Uhr nach Hofmatt. Wanderung Münchenstein -

Aubrücke - in den schönen Au-

wald - Dornach.

17. Dez. Theater (10er-Tram)

Abfahrt 12.49 Uhr nach Metzer-12.40 Uhr

len. Adventsbummel, anschl.

Weihnachtsfeier.

Sonntagsgruppe

2-2¹/₂ Stunden Diverse LeiterInnen

26. Sept. Bahnhof SBB

11.10 Uhr Abfahrt 11.23 Uhr nach Laufen,

mit dem Bus nach Bärschwil. Wanderung über Jägerhütte (klei-

nes Picknick) nach Liesberg. L. Keller, Telefon 312 70 10

Leitung

17. Okt. Bahnhof SBB

12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr (Schnellzug)

nach Gelterkinden. Wanderung Frendleten - Gelterkinderberg - Rünenberg. Rückweg: Abstieg nach Tecknau oder Bus.

Leitung

R. Müry, Telefon 311 41 56

14. Nov. Schalterhalle SBB 12.35 Uhr

Abfahrt 12.49 Uhr nach Rheinfelden/Zeiningen. Wanderung über Kymshof nach Rheinfel-

Leitung L. und W. Klossner, Tel. 601 00 74

Rollstühle, verschiedene Marken verschiedene Marken und Modelle Rollstühle, Ak Rollstühle, Aktiv-Sport-Rollstühle Elektro-Rollstühle Service und Reparaturen

sanitätshaus st. johann

Spitalstr. 40, 4056 Basel 061-322 02 02