

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1995-1996)  
**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:** 13.01.2026

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

# SPRACHKURSE / SENIORENSPORT

## Donnerstag

Zeit 10.30–11.45 Uhr  
Ort Brüglingerstrasse 113  
Leitung Monique Mattarelli  
Kosten Fr. 100.– für 10x 1½ Lektionen  
Kursbeginn 19. Oktober

## Deutsch für Fremdsprachige

Grundstufe für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ein wenig Vorkenntnissen.

**Einfache Konversation in kleinem Kreis,** in entspannter Atmosphäre. Wir lernen, uns in Alltagssituationen auszudrücken.

## Montag

Zeit 15.15–16.30 Uhr  
Ort Luftgässlein 3, Kursraum  
Leitung Erna Widmer  
Kosten Fr. 220.– für 20x 1½ Lektionen  
Kursbeginn 16. Oktober

## Polnisch für AnfängerInnen

## Dienstag

Zeit 13.30–14.45 Uhr  
Ort Brüglingerstrasse 113  
Leitung Ella Kuc  
Kosten Fr. 220.– für 20x 1½ Lektionen  
Kursbeginn 17. Oktober

## Latein für Fortgeschrittene

## Donnerstag

Zeit 9.30–10.45 Uhr  
Ort Luftgässlein 3, Kursraum  
Leitung Manfred Hauser  
Kosten Fr. 160.– für 15x 1½ Lektionen  
Kursbeginn 19. Oktober

## Weitere Spezialangebote

English Conversation Club, Russisch

**Information und Anmeldung  
für alle Kurse:**  
**Montag – Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr  
am Luftgässlein 3 oder über  
Telefon 272 30 71**

## 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 17.00 Uhr

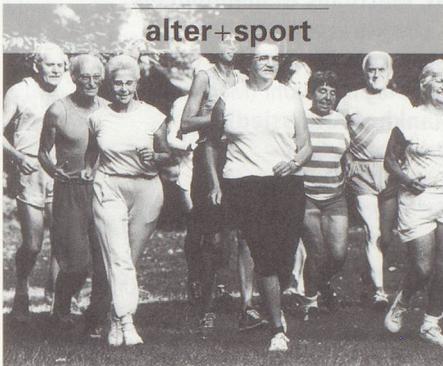
Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr

## Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Freitag 14.30 Uhr (Männer)

## Seniorensport



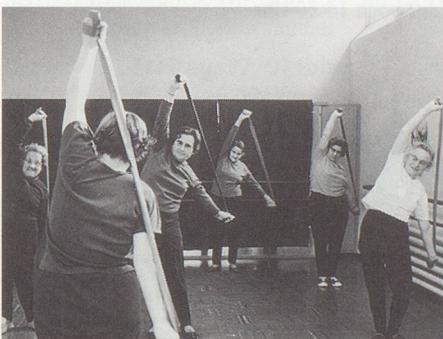
## Unfallversicherung

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.

## Gym 60-Turnen

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

Anmeldung nicht erforderlich



## Halbjahres-Abonnement

Fr. 75.–

## Seniorenturnen

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

Anmeldung nicht erforderlich

## Halbjahres-Abonnement

Fr. 75.–

## 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 14.30 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr

### Eglise française

Holbeinplatz 7

Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen)

Groupe de langue française

Lundi 9.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

### 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

### Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

## Grossbasel

### Christoph-Merian-Schulhaus

Emanuel-Büchel-Strasse 45

Montag 16.30 Uhr (Frauen)

### Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag 09.00, 10.00 Uhr

# SENIORENSPORT

## Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57  
Montag 14.45 Uhr

## Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr  
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

## Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46  
Mittwoch 14.30 Uhr

## Radsporthalle

Luzernerringbrücke  
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 14.00 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

## 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, 10.00 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

## Kleinhünigen 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

## Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88  
Montag 16.00 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. Anmeldung nicht erforderlich



## Halbjahres-Abonnement:

Januar – Juni 1995 Fr. 115.– (23 Wochen)  
Juli – Dezember 1995 Fr. 85.– (17 Wochen)  
Einzelneintritt Fr. 8.–

## Grossbasel

## Dalbehof

Kapellenstrasse 17  
Montag 09.30 Uhr (besetzt)  
10.15 Uhr (besetzt)  
Dienstag 09.00 Uhr (besetzt)  
09.45 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, 09.15 Uhr  
14.00 Uhr  
Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

# Dachrinnen ausbessern vom Fachmann in Ihrer Nachbarschaft



Danzeisen Söhne AG Spenglerei und Sanitär-Installationen

Basel: Alemannengasse 56, Telefon 691 46 00

Reinach: Baslerstrasse 12 a, Telefon 711 62 62 – wir kommen sofort!

ESCHMANN + PARTNER

# SENIORENSPORT

## Kleinbasel

### Bläsischulhaus

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

### 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.

Daten	<b>Dienstag,</b> <b>3. Oktober – 12. Dezember</b>
Abfahrtszeiten	08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring 08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)
Kosten	pro Mal: Fr. 11.– Eintritt und Fr. 10.– Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)
Anmeldung	nicht erforderlich

## Volkstanzen

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



**Quartals-Abonnement**  
**Halbjahres-Abonnement**

**Fr. 43.–**  
**Fr. 75.–**

## Grossbasel

### Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr

### Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30 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. Das fröhliche, gemeinsame Tanzen klingt noch lange nach. Probieren Sie es aus! In allen unseren Volkstanzgruppen sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde.

Datum	<b>Freitag, 27. Oktober</b>
Zeit	15.00–16.00 Uhr
Ort	Stephanus Kirchgemeindehaus Furkastrasse 12
Leitung	E. Appenzeller, L. Herrmann

### Montag, 6. November

09.30–10.30 Uhr  
Alterszentrum Zum Wasserturm  
Giornicostrasse 144  
H. Löbb, E. Schütze

### Freitag, 17. November

15.00–16.00 Uhr  
Alterszentrum Alban-Breite  
Zürcherstrasse 143  
E. Mollenkopf

### Freitag, 24. November

09.30–10.30 Uhr

## Ort

Haus zum Wendelin  
Inzlingerstrasse 50

## Leitung

Y. Knöri, U. Stalder

## Anmeldung

nicht erforderlich

## Mitnehmen

Bequeme, flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe)

## NEU:

### Round Dances

Round Dances sind Paartänze aus Amerika mit vorgeschriebenen Figurenfolgen im Twostep- und Walzerrhythmus. Sie stammen teilweise aus der Volkstanz-Tradition, teilweise aus dem Gesellschaftstanz (Old Time Tänze).

Im Kurs lernen wir die Figurenfolgen Schritt für Schritt. Zur Auflockerung und zum Vergnügen tanzen wir passende Mixer.

Wenn Sie ein gutes Rhythmusgefühl und Freude an Paartänzen haben (auch Frauenpaare sind möglich), dann melden Sie sich allein oder mit PartnerIn an.

## Daten

**Freitag, 27. Oktober – 8. Dezember**

(6x ohne 17. November)

14.30–16.00 Uhr

## Zeit

Brüglingerstrasse 113

## Ort

Bequeme Kleidung und Schuhe

## Leitung

Susanne Bolliger Heuss

## Kosten

Fr. 45.– (6x 90 Min.)

## Anmeldung

erforderlich

## 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.

## Daten

**Dienstag, 17. Oktober – 19. Dezember (10x)**

14.30–15.30 Uhr

## Zeit

Gymnastikraum der Eglise fran

## Ort

çaise, 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.

## Daten

**Freitag, 20. Oktober – 22. Dezember (10x)**

08.30 und 09.30 Uhr

## Zeit

Gymnastikraum im Begegnungs-

## Ort

zentrum Gundeldingen, Bruder-

## Leitung

holzstrasse 104

## Kosten

Suzy Egli

## Anmeldung

Fr. 50.–

erforderlich

# SENIORENSPORT

## 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.

Daten	<b>Mittwoch, 25. Oktober – 13. Dezember (8x)</b>
Zeit	14.30–15.30 Uhr
Ort	Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaak-Iselin-Schulhaus)
Leitung	Hilda Jauslin
Kosten	Fr. 40.–
Anmeldung	erforderlich

## NEU: Tai Chi Chuan für Anfänger

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System sanfter Körperübungen, die die Aufgabe haben, das Chi = die Lebensenergie zum Fließen zu bringen und zu harmonisieren. Seine äussere Form sind fliessende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung, ausgeführt werden. Auf den Organismus wirken sie kräftigend, beugen Krankheiten vor und weisen meditative Wirkungen auf. Tai Chi Chuan ist aufgrund seiner sanften Bewegung geeignet für jedes Alter.

Daten	<b>Montag 23. Oktober – 11. Dezember (8x)</b>
Zeit	09.00–10.00 Uhr
Ort	Brüglingerstrasse 113
Leitung	Pascale Rosset
Kosten	Fr. 64.–
Anmeldung	erforderlich bis 16. Oktober

## Selbstverteidigung

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

## Grundkurs

Daten	<b>Donnerstag, 19. Oktober – 7. Dezember (8x)</b>
Zeit	09.00–10.30 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. 120.– (8x90 Min.)
Anmeldung	erforderlich

## Aufbaukurs

Für Seniorinnen und Senioren, welche schon einen Grundkurs besucht haben.

Datum	<b>Mittwoch, 18. Oktober – 6. Dezember (8x)</b>
Zeit	09.15–10.15 Uhr
Ort	Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
Kleidung	Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
Leitung	Margrit Hauert
Kosten	Fr. 80.– (8x60 Min.)
Anmeldung	erforderlich

## Atemkurse

Eine gute Atemfunktion fördert unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und steigert somit unsere Gesundheit und Lebensqualität. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung sammeln wir Erfahrungen über unseren Atem.

Daten	<b>Montag, 16. Oktober – 18. Dezember (10x)</b>
Zeit	10.15–11.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 100.–

Daten	<b>Dienstag, 17. Oktober – 19. Dezember (10x)</b>
Zeit	15.15–16.15 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 100.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung	erforderlich

## Tageskurs

Datum	Freitag, 27. Oktober
Zeit	09.00–12.30 Uhr und 15.00–16.30 Uhr
Ort	Reiterstrasse 48
Leitung	Roger Stutz, Atemtherapeut
Kosten	Fr. 75.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
Anmeldung	erforderlich bis 16. Oktober

Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Daten	<b>Donnerstag, 19. Oktober – 21. Dezember (10x)</b>
Zeit	09.00–10.00 Uhr / 10.00–11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
Kosten	Fr. 100.–
Kleidung	Bequeme Kleidung, Socken
Anmeldung	erforderlich

## NEU: Atem, Bewegung und Musik

Aufbau und Erholung der vitalen Kräfte im ruhigen Üben und in Bewegung. Im spielerischen

und tänzerischen Bewegen hilft die musikalische Begleitung am Klavier die Bewegungsabläufe unseren Bedürfnissen und Möglichkeiten gemäss zu gestalten.

Daten	<b>Mittwoch, 25. Oktober – 13. Dezember (8x)</b>
Zeit	09.30–11.00 Uhr
Ort	Entenweidaal
Leitung	Sabina Bay
Kleidung	Gymnastikbekleidung
Kosten	Fr. 160.– (8x90 Min.)
Anmeldung	erforderlich

## Corso di ginnastica

La Pro Senectute organizza nuovi corsi di ginnastica in lingua italiana per la terza età.

Quando	<b>giovedì, 19 ottobre – 21 dicembre (10x)</b>
Inizio	Da le 09.00 fino le 10.00
Dove	Brüglingerstrasse 113
Diretrice	Monique Mattarelli
Prezzo	Fr. 50.–
Iscrizione	necessario

## Minitennis

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 und 10.00 Uhr
Ort	<b>St. Jakobshalle</b>
Leitung	Eva Guiglia
Kosten	Fr. 100.– Juli – Dezember 1995 (17 Wochen)
Ausrüstung	Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung	erforderlich

## Tischtennis

Tag/Zeit	Donnerstag 09.00 Uhr
Ort	<b>Kirchgemeindehaus Matthäus</b>
	Klybeckstrasse 95
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 Uhr
Ort	<b>Lukas-Saal der Schmiedezunft</b>
	Rümelinsplatz 4
Anmeldung	erforderlich



# SENIORENSPORT

## 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	<b>Tenniszentrum Bächliacker</b> 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

<b>Quartals-Abonnement</b>	<b>Fr. 40.–</b>
<b>Halbjahres-Abonnement</b>	<b>Fr. 70.–</b>
<b>Einzelbeitrag</b>	<b>Fr. 4.–</b>



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

Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00–ca. 10.15 Uhr
Treffpunkt	um 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.
Kleidung	Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung.
Anmeldung	nicht erforderlich

## Laufträff

<b>Quartals-Abonnement</b>	<b>Fr. 40.–</b>
<b>Halbjahres-Abonnement</b>	<b>Fr. 70.–</b>
<b>Einzelbeitrag</b>	<b>Fr. 4.–</b>

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.
Anmeldung	nicht erforderlich

## Allschwilerwald

Donnerstag, 09.00–ca. 10.15 Uhr um 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.  
Oder

## Lange Erlen

Dienstag und Freitag 09.30–10.30 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

## Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei schwimmen zu lernen.

Daten	<b>Dienstag, 24. Oktober – 12. Dezember (8x)</b>
Zeit	11.00–11.45 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	erforderlich

## Rücken-/Brustschwimmkurs

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

Daten	<b>Dienstag, 24. Oktober – 12. Dezember (8x)</b>
Zeit	10.15–11.00 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	erforderlich

## Walken

- Der Begriff für eine neue Sportart. Bedeutet «schnellstmögliche Marschieren» oder «sportliches Gehen», ist aber nicht zu verwechseln mit Wandern, Spazieren oder Gehen.
- Gelenkschonender und weniger erschöpfend als Jogging.

- Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit in einer Trainingseinheit.
- Eine Freiluftsportart, die in der Gruppe doppelten Spass macht und damit auch eine Bereicherung der zwischenmenschlichen Beziehungen.

Bekleidung Komfortable Schuhe, in denen Sie sich wohl fühlen, bequeme Sportbekleidung

Zeit Jeden Freitag, 09.00–10.00 Uhr  
Besammlung: 08.45 Uhr

Ort Vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen).

Leitung Vreni Glättli  
Kosten Fr. 4.– pro Mal  
Anmeldung nicht erforderlich

## Langlauf/Skiwandern

Dezember bis März jeden Donnerstag bei guten Schneeverhältnissen in Basels näherer Umgebung, im Jura oder Schwarzwald. Im Januar/Februar werden verschiedene Skiwanderwochen durchgeführt.

Anmeldung erforderlich  
Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

## Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der **Claraspital-Turnhalle**, Kleinriehenstrasse 79. Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

## Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbundes (SRB) sowie der Pro Senectute. Sie finden in der Regel bei jeder Witterung statt.

Anmeldung nicht erforderlich  
Auskunft Fritz Landerer, Telefon 381 71 54

## Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April–Oktober Fr. 40.–  
Einzelbeitrag pro Fahrt Fr. 4.–

**Mo 11.9.** Schorenweg 117  
09.00 Uhr (bei Sportplatz Schorenmatte)  
ganztag Der Wiese entlang nach Steinen 335 m ü. M. (Znuni) – Schlächtenhaus – Scheideck 541 m ü. M. – **Kandern** (Mittagessen) – Hammerstein – Binzen – Weil – Lange Erlen (ca. 60 km)  
Leitung: Godi Egloff

# SENIORENSPORT

<b>Do 21.9.</b>	Birsfelden/Endstation Tram 3 Schweizerhalle – Augst – Rheinfelden (Znuni) – Möhlin – Zugzen – <b>Wegenstetten</b> (Mittagessen) – Ormalingen – Gelterkinden – Prätteln – St. Jakob (ca. 65 km)	Std. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).	12.35 Uhr	Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal. Umsteigen ins Waldenburgerli: 13.05 Uhr nach Lampenberg und mit Bus um 13.22 Uhr nach <b>Lampenberg Dorf</b> . Wanderung nach <b>Bubendorf</b> über Schloss Wildenstein.
Leitung:	Hugo Düblin	<b>Teilnehmerbeiträge</b>		
		Einzelbeitrag Fr. 4.– Quartalsbeitrag Fr. 40.– Semesterbeitrag Fr. 70.–		
<b>Mo 2.10.</b>	Schorenweg 117 (beim Sportplatz) Lange Erlen – Thumringen – Lücke – <b>Oetlingen</b> – Haltingen – Lange Erlen (ca. 22 km)	Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).	12.35 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.49 Uhr nach <b>Laufen</b> . Wanderung nach Röschenz – <b>Laufen</b> .
Leitung	Jean-Pierre Périsset	Mitnehmen Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübergang.		
<b>Do 12.10.</b>	Hegenheimerstrasse Alter Zoll Hegenheim – <b>Hagenthal-le-Bas</b> – <b>Rest. Studerhof</b> – St. Blaise – Leymen – Binningen (ca. 30 km)			
Leitung	Hugo Düblin			
<b>Mo 23.10.</b>	Dorenbachcenter Binningen Oberwil – Therwil – Ettingen – Aesch – <b>Dornach</b> – Rückweg der Birs entlang nach Münchenstein (ca. 25 km)	2½–3 Stunden	12.35 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.49 Uhr nach <b>Laufen</b> . Wanderung nach Brislach – <b>Zwingen</b> .
Leitung	Kurt Knecht	Leitung Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67 Heidi Gunti Telefon 421 03 74 Rita Waech Telefon 281 33 94		

## Bergwanderungen



Von Mai bis Oktober. Ein Angebot für Senioreninnen und Senioren, die problemlos 7 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (Zweitägige Dienstag/Mittwoch) durchgeführt.

Anmeldung erforderlich  
Auskunft Delphine und Fritz Scotzniovsky, Telefon 313 26 09

## Wandern



Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1–5

## Montaggruppe

21.–23. Sept.	Schalterhalle SBB Abfahrt 11.23 Uhr nach Laufen und mit Bus bis <b>Liesberg-Dorf</b> . Wanderung über Huggerwald nach <b>Laufen</b> . Wanderzeit ca. 3 Std.
8.–13. Okt. <b>Wanderferien in Kandersteg</b>	Auskunft u. Jacqueline Bloch Anmeldung Telefon 272 53 67

<b>30. Okt.</b>	Schalterhalle SBB Abfahrt 11.42 Uhr nach Grellingen und mit Bus bis <b>Nunningen</b> . Wanderung über Distel nach <b>Seewen</b> .
<b>27. Nov.</b>	Aeschenplatz Tram 10 Abfahrt 11.25 Uhr nach Dornach und mit Bus bis <b>Gempen</b> . Wanderung über Stollenhäuser – Sulzchopf – <b>Prätteln</b> .

<b>11. Dez.</b>	Schalterhalle SBB Abfahrt ???, Auf Schusters Rappen! <b>Kosten: ca. Fr. 20.– inkl. einfaches Mittagessen</b> . Wanderschuhe, U-Abo und Halbtax-Abo mitnehmen. <b>Anmeldung bis spätestens 1. Dezember an Heidi Gunti, Telefon 421 03 74</b> (Teilnehmerzahl beschränkt)
<b>12. Sept.</b>	Schalterhalle SBB

## Dienstaggruppe 1

1½–2 Stunden	
Leitung	
Charlotte Lüchinger Telefon 361 88 87 Esther Stauffer Telefon 271 76 16	
<b>12. Sept.</b>	Schalterhalle SBB

**21. Nov.**

12.35 Uhr Schalterhalle SBB  
Abfahrt 12.49 Uhr nach **Laufen**. Wanderung nach Brislach – **Zwingen**.

**19. Dez.**

12.35 Uhr Aeschenplatz (Bus 70)  
Abfahrt 12.48 Uhr nach **Augst**. Wanderung nach **Füllinsdorf (Schöntal)**.

## Dienstaggruppe 2

2–2½ Stunden  
Leitung Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74

**3. Okt.**

10.20 Uhr Schalterhalle SBB  
Abfahrt 10.30 Uhr nach **Gelterkinden/Mooshof**. Wanderung Anwilerweiher – **Rothenfluh**.

**7. Nov.**

11.20 Uhr Schalterhalle SBB  
Abfahrt 11.30 Uhr nach **Sissach/Nusshof**. Wanderung Chienberg – **Gelterkinden**.

**5. Dez.**

11.20 Uhr Schalterhalle SBB  
Abfahrt 11.35 Uhr nach **Möhlin/Wallbach**. Wanderung Römische Warte – **Riburg**.

## Mittwochgruppe 1

1½–3 Stunden  
Leitung Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

**13. Sept.**

09.15 Uhr Schalterhalle SBB  
Abfahrt 09.34 Uhr nach Stein. Wanderung am Rhein entlang nach **Wallbach** (Mittag). Zum zweiten Teil der Wanderung fahren wir mit dem Bus nach Möhlin. Von dort wandern wir durch den Wald zum Rhein hinunter bis **Rheinfelden**.

**4. Okt.**

09.30 Uhr Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)  
Abfahrt 09.48 Uhr nach **Arboldswil**. Wanderung über Titterten nach Oberdorf (Mittag) und weiter der vorderen Frenke entlang nach **Hölstein**.

# SENIORENSPORT

<b>18. Okt.</b>	Montag, 16. und Dienstag, 17. Oktober gibt Telefon 481 45 66 bekannt, wo und wann wir uns treffen.	Leitung	über Schützenebnet und Dorfhollen nach <b>Kleinlützel</b> . L. Ottenburg, J. Kieffer	Leitung:	<b>zach.</b> Wanderung: Achenberg – Koblenz – <b>Full.</b> Picknick. M. Lüdi und T. Fingerlin
<b>8. Nov.</b> 10.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 10.15 Uhr nach <b>Mumpf</b> . Wir wandern nach Obermumpf (Mittag) und weiter Richtung Schupfart, über Sichternhof hinunter nach Münchwilen – <b>Stein</b> .	Leitung	<b>15. Nov.</b> 12.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.11 Uhr nach <b>Liestal/Hersberg</b> . Wanderung Dornhof – Schönenberg – <b>Rheinfelden</b> . L. und W. Klossner	<b>28. Sept.</b> 07.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 07.23 Uhr nach <b>Saignelégier</b> . Wanderung: Spiegelberg – Le Noirmont – Les Breuleux – Le Roselet – <b>Saignelégier</b> . Picknick.
<b>22. Nov.</b> 09.00 Uhr	Aeschenplatz (Reigoldswilerbus) Abfahrt nach <b>Reigoldswil</b> . Wanderung nach Lauwil (Mittag) und weiter bis <b>Bretzwil</b> .	Leitung	<b>29. Nov.</b> 12.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.11 Uhr nach Liestal, mit Postauto (Abfahrt 12.31 Uhr) bis Abzweigung <b>Hersberg</b> . Wanderung um das Stächpalmenhugli und Burgruine Altenberg bis <b>Giebenach</b> . L. Ottenburg, J. Kieffer	Leitung:	M. Burgener
<b>6. Dez.</b> 09.15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 09.30 Uhr nach <b>Gelterkinden/Waldegg</b> . Wanderung über Rickenbacher-Höchi nach Maisprach (Mittag) und weiter bis <b>Magden</b> , eventuell bis <b>Rheinfelden</b> .	Leitung	<b>13. Dez.</b> 12.35 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 12.50 Uhr zum Adventsbummel. Wanderzeit ca. 1 1/4 Std. Anschliessend Advents- und Jahresabschlussfeier. <b>Anmeldung unbedingt erforderlich bis 6. Dez. 95 an:</b> L. und W. Klossner, Telefon 601 00 74	<b>1.–7. Okt.</b>	Wanderwoche in Locarno
<b>20. Dez.</b> 15.00 Uhr	Birsfelden/Hard (Endstation Tram3) Kleine Wanderung mit anschliessendem Weihnachtsfestli. <b>Anmeldung bitte bis spätestens Dienstag, 19. Dezember</b> (Platzzahl beschränkt).	Leitung	<b>27. Dez.</b> 11.20 Uhr Allschwil, Endstation Tram 6 Abfahrt 11.26 Uhr nach <b>Schönenbuch</b> . Wanderung zum Elsässerdorf Neuwiller. Einkehr ins heimelige Restaurant Starck. Beschwingter Heimweg nach <b>Oberwil</b> . ID und FF. nicht vergessen! L. Ottenburg, J. Kieffer	<b>12. Okt.</b> 07.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 07.22 Uhr nach Gänzenbrunnen – <b>Welschenrohr</b> . Wanderung: Wolfsschlucht – Tannmatt – Mieschegg – <b>Gänzenbrunnen</b> . Picknick oder Restaurant. M. Lüdi, T. Fingerlin
<b>Mittwochgruppe 2</b>		Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 23 16 am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.			
2 – 2 3/4 Stunden					
Leitung	Lilly und Willy Klossner	Leitung	Leitung	Leitung	Leitung
Liliane Ottenburg	Telefon 601 00 74	Margrit Burgener	Allschwil, Endstation Tram 6	08.30 Uhr	Schalterhalle SBB
Juliette Kieffer	Telefon 691 70 69	Telefon 601 19 54	Abfahrt 11.26 Uhr nach <b>Schönenbuch</b> . Wanderung zum Elsässerdorf Neuwiller.	08.00 Uhr	Abfahrt 08.51 Uhr nach Frick – <b>Staffelegg</b> . Wanderung: Chaltenbrunnen – Gisliflue – Thalheim – Ruine Schenkenberg – <b>Staffellegg</b> . Picknick oder Restaurant.
Leitung	Telefon 601 68 09	und weitere LeiterInnen	Einkehr ins heimelige Restaurant Starck. Beschwingter Heimweg nach <b>Oberwil</b> . ID und FF. nicht vergessen!	Leitung	M. Burgener
<b>13. Sept.</b> 10.00 Uhr	Schalterhalle SBB 10.11 Uhr Abfahrt nach <b>Gelterkinden/Salhöhe</b> . Wanderung über Morbachweid-Egg nach <b>Anwil</b> . Einkehr. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Wanderzeit ca. 2 1/4 Std.	Leitung	<b>7. Sept.</b> 08.15 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 08.30 Uhr nach <b>Oltigen</b> . Wanderung: Anwil – Limpers – <b>Asp</b> . Picknick. H. Dürrenberger	<b>26. Okt.</b> 09.00 Uhr	<b>Treffpunkt Tramhaltestelle Flüh</b> mit Postauto bis Chalhöhe. Wanderung: Ettingen – <b>Münchenstein</b> . Picknick oder Restaurant.
Leitung	L. und W. Klossner	Leitung	Leitung	Leitung	B. Bernert
<b>27. Sept.</b> 11.15 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 11.30 Uhr nach <b>Gelterkinden</b> . Mühelose Wanderung nach <b>Maisprach</b> . L. Ottenburg, J. Kieffer	Leitung:	<b>14. Sept.</b> 07.00 Uhr Badischer Bahnhof Abfahrt 07.21 Uhr nach Zell und mit dem Bus zum Hebelhof ( <b>Kollektivbillett</b> ). Wanderung: Herzogenhorn – Bernau Kreuz – Wiesenquelle – Hebelhof. Picknick. M. Burgener	<b>2. Nov.</b> 08.10 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 08.22 Uhr nach Laufen – <b>Kleinlützel</b> . Wanderung: Stationenweg – Bergmattenhof – Metzerlenchrüz – Mariastein – <b>Flüh</b> . Picknick oder Restaurant.
Leitung			Leitung:	Leitung	M. Burgener
<b>18. Okt.</b> 11.00 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 11.15 Uhr nach <b>Laufburg/Sulz</b> . Wanderung Sulzberg – Wettacher – <b>Hornussen</b> . L. und W. Klossner	Leitung:	Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.	<b>9. Nov.</b> 08.30 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 08.53 Uhr nach <b>Olten</b> . Wanderung: Sählischlössli – Engelberg – Aarburg – <b>Olten</b> . Picknick oder Restaurant. M. Lüdi, T. Fingerlin
Leitung				Leitung	
<b>25. Okt.</b> 11.30 Uhr	Schalterhalle SBB Abfahrt 11.42 Uhr nach Laufen, mit Postauto (Abfahrt 12.18 Uhr) nach <b>Röschenz</b> . Wanderung		<b>21. Sept.</b> 08.00 Uhr Schalterhalle SBB Abfahrt 08.14 Uhr nach <b>Zur</b>		Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

# SENIORENSPORT

<b>16. Nov.</b>	Schalterhalle SBB Abfahrt 09.15 Uhr nach Möhlin – <b>Wegenstetten</b> . Wanderung: Fürstenhof – Reckedal – Zuzgen – <b>Mumpf</b> . Restaurant.
Leitung	M. Burgener
<b>23. Nov.</b>	Aeschenplatz (Bus 70) Abfahrt 09.18 Uhr nach <b>Augst</b> . Wanderung: Arisdorf – Olsberg – <b>Rheinfelden</b> . Restaurant.
Leitung	B. Bernert
<b>30. Nov.</b>	Schalterhalle SBB Abfahrt 08.53 Uhr nach Eptingen Wanderung: Chall – Rumpel – <b>Trimbach</b> . Restaurant.
Leitung	M. Lüdi, T. Fingerlin

**Dezember – März** findet jeden Donnerstag eine Winterwanderung statt. Telefon 261 32 16 gibt am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr Treffpunkt und Ziel bekannt.

## Donnerstaggruppe 2

2–3 Stunden	
Leitung	
Hansjörg Salathé	Telefon 601 46 85
Bärbel Burkhard	Telefon 481 17 45
<b>28. Sept.</b>	Bushaltestelle Wenkenhof (Linie 32) Wanderung über das Wenkenköpfli nach <b>Inzlingen</b> . Einkehr in Inzlingen. Zurück über den Maienbühlhof zur Tramhaltestelle Riehen Grenze (Linie 6). ID und DM nicht vergessen.
<b>19. Okt.</b>	Tramhaltestelle Weilstrasse (Tram 6) Wanderung über den Tüllingerhügel. Einkehr in <b>Oetlingen</b> zu «Neuem und Bauernbrot». Zurück durch die Reben zur <b>Weilstrasse</b> . ID und DM nicht vergessen!

<b>23. Nov.</b>	Bushaltestelle Bettingen (Linie 32) Wanderung über die Chrischona nach dem <b>Rührberg</b> . Einkehr zu einem Bauernvieri. Zurück über den Kaiser nach <b>Bettingen</b> . ID und DM nicht vergessen.
-----------------	---

<b>7. Dez.</b>	Bushaltestelle Friedhof Hörnli Wanderung entlang des Grenzweges nach <b>Bettingen</b> . Einkehr im Basler Hof. Zurück über den Wenkenhof nach <b>Riehen Dorf</b> .
----------------	---

## Freitaggruppe 1

2 Stunden	
Leitung	Annemarie Zurflüh

Telefon 421 56 16

<b>8. Sept.</b>	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.10 Uhr Mit Bus nach <b>Titterten</b> . Wanderung: Titterten, Gugger, Egghübel, Brunnenstieg, <b>Niederdorf</b> .
-----------------	---

<b>13. Okt.</b>	Heumattstrasse (vis-à-vis Bahnhof SBB) Ausflug ins Emmental. Abfahrt 08.15 Uhr mit Achermann Car. Wunderschöne Fahrt auf die <b>Moosegg</b> . Wanderung: Höhenweg von der Moosegg über Mützlenberg nach <b>Lüderswil</b> . Einkehr oder Picknick auf der Moosegg. Kosten für Fahrt Fr. 29.– pro Person. Nichtwanderer sind auch willkommen!
	<b>Anmeldung erforderlich bis 15. September, Telefon 421 56 16</b>

<b>17. Nov.</b>	Schalterhalle SBB Abfahrt 13.00 Uhr nach Laufen, mit Postauto bis <b>Fehren</b> . Wanderung Lämmliasmatt – Langi Rüti – Rohrholz – <b>Breitenbach</b> .
-----------------	--

<b>8. Dez.</b>	Theater (Tram 10) Abfahrt 12.30 Uhr nach <b>Therwil</b> . Adventsbummel: Fiechtenrainholz – Hinterberg – Rütiacker – <b>Oberwil</b> .
----------------	--

ca. 1½ Stunden	
Leitung	
Alice Weber	Telefon 461 56 94
Trudy Kaufmann	Telefon 421 50 05

<b>15. Sept.</b>	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.15 Uhr nach Frick, dann mit dem Postauto Richtung Kaistenberg. Ausstieg unterwegs. Wanderung: <b>Ab Postauto</b> nach Ittental und weiter, u.a. entlang Biotop und Fledermaushöhle nach <b>Kaisten</b> .
------------------	--

<b>29. Sept.</b>	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.00 Uhr und mit dem Postauto nach <b>Zeiningen</b> . Wanderung: Zeiningen – <b>Mumpf</b> .
------------------	---

<b>6. Okt.</b>	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.15 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus bis <b>Hemmiken</b> . Wanderung: Hemmiken – Moos – <b>Ormalingen</b> .
----------------	--

<b>20. Okt.</b>	Tramhaltestelle Theater Abfahrt 12.30 Uhr mit 10er-Tram nach <b>Oberwil</b> . Wanderung dem Birsigwegli entlang nach <b>Biel-Benken</b> .
-----------------	--

<b>3. Nov.</b>	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.35 Uhr nach <b>Rheinfelden</b> . Wanderung nach <b>Magden</b> .
----------------	---

<b>24. Nov.</b>	Schalterhalle SBB Abfahrt 12.45 Uhr nach <b>Duggingen</b> . Wanderung am Schloss Angenstein vorbei nach <b>Aesch</b> .
-----------------	---

<b>15. Dez.</b>	Schalterhalle SBB Abfahrt 13.22 Uhr nach Laufen, mit Bus bis <b>Breitenbach</b> . Kurzwanderung nach <b>Brislach</b> zum Weihnachtsfestli. <b>Anmeldung unbedingt erforderlich bis 11. Dezember</b> , Telefon 461 56 94, Frau Weber.
-----------------	--

## Sonntaggruppe

2–3 Stunden	
Diverse LeiterInnen	

<b>Sonntag 10. Sept.</b>	Schalterhalle SBB Laufen/Neumühle Abfahrt 10.56 Uhr nach Laufen und mit der PTT nach Neumühle. Wir wandern auf den <b>Glaserberg</b> im Elsass. Picknick mitnehmen. Telefonische Anmeldung bis Freitag 8. September erwünscht. Leitung: L. Keller, Telefon 312 70 10
--------------------------	--

<b>Sonntag 15. Okt.</b>	Schalterhalle SBB Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto (Abfahrt 12.04 Uhr) nach <b>Buuseregg</b> . Wanderung nach <b>Magden</b> (ca. 2 Stunden, Steigung unbedeutend). L. Ottenburg Telefon 691 70 69 und J. Kieffer Telefon 601 68 09
-------------------------	--

<b>Sonntagswanderung im November</b>	im Schwarzen Brätt (Baslerstab) nachsehen oder Telefon 272 30 71
--------------------------------------	--

**Im Dezember findet keine Sonntagswanderung statt.**