

<b>Zeitschrift:</b>	Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
<b>Herausgeber:</b>	Pro Senectute Basel-Stadt
<b>Band:</b>	- (2000)
<b>Heft:</b>	1
<b>Rubrik:</b>	Regional Akzént : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

### 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:** 10.02.2026

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

**INHALT REGIONALTEIL**

<b>IN EIGENER SACHE</b>	<b>R1</b>
<b>TAG DER OFFENEN TÜR</b>	<b>R3</b>
<b>TREFFPUNKTE</b>	<b>R4</b>
<b>FREIZEIT</b>	<b>R4</b>
<b>KURSANGEBOTE</b>	<b>R5</b>
<b>FÜHRUNGEN</b>	<b>R5</b>
Kunst und Kultur	R5
Betriebe	R6
Natur	R7
<b>AUSFLÜGE</b>	<b>R7</b>
<b>VORTRÄGE</b>	<b>R9</b>
<b>UND AUSSERDEM ...</b>	<b>R9</b>
<b>EDV</b>	<b>R10</b>
<b>MUSIK, MALEN, GESTALTEN</b>	<b>R10</b>
<b>SPRACHEN</b>	<b>R11</b>
<b>SPORT UND WELLNESS</b>	<b>R12</b>
Gym60-Turnen	R12
Turnen, Gymnastik	R13
Schwimmen mit Wassergymnastik, Aquafit, Tanzen	R14
Laufspass mit dem Laufpass, Tischtennis, Minitennis	R15
Tennis, Atemkurs, Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais, Rückentraining Beckenbodenkurs, Velofahren	R16
<b>WANDERN</b>	<b>R17</b>

# RegionalAkzent

Der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

## In eigener Sache

Der Staat überträgt gesellschaftlich wichtige Aufgaben oft privaten Institutionen – aus Tradition und, so ist wohl anzunehmen, weil sie oft flexibler und unbürokratischer helfen können als die Verwaltung. Und billiger. Zum Beispiel Pro Senectute Basel-Stadt:

Vom Kanton Basel-Stadt erhält Pro Senectute eine Subvention von rund Fr. 550 000.– pro Jahr, das sind knapp 7% unserer Gesamtausgaben. Die Eidgenossenschaft steuert weitere 35% bei, so dass die Steuerzahler in Bund und Kanton nicht einmal die Hälfte für jene Dienstleistungen bezahlen müssen, die vielen älteren Menschen in Basel zugute kommen.

In der Tat sind es mehr als 10 000 Rentnerinnen und Rentner in unserem Stadtkanton, die Dienstleistungen von Pro Senectute beanspruchen. Einige davon, wie unser Kurswesen und die Sportangebote, haben präventiven Charakter und tragen dazu bei, fit an Körper und Geist älter zu werden. Mit dem Reinigungs-, Mahlzeiten- und Waschdienst machen wir es vielen Menschen möglich bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden zu leben, dort wo es am schönsten ist. Und mit unserer Sozialberatung, die auch finanzielle Hilfe leistet, dürfen wir alten Menschen, die auf der Schattenseite des Lebens stehen, immer wieder aus Notlagen helfen.

Mit Ausnahme unserer Beratungsdienste, die gratis sind, wird den Kundinnen und Kunden unserer Angebote ein Teil der effektiven Kosten in Rechnung gestellt. Im Kurswesen und Sport sind das rund 60%, bei den Dienstleistungen unserer Abteilung «Hilfen zu Hause» die Hälfte. Niemand muss aber auf Dienstleistungen von Pro Senectute verzichten. Wer aus finanziellen Gründen nicht in der Lage ist, unsere Tarife zu bezahlen, erhält sie gratis. Beispielsweise aus den Mitteln von CLUB 65, Förderverein von Pro Senectute Basel-Stadt. Ebenso leisten wir finanzielle Hilfe, wenn es darum geht, einem alten Menschen aus einer Notlage zu helfen. Dass wir dabei immer wieder auf unsere Spenderinnen und Spender zählen dürfen, die meistens selber im AHV-Alter sind, macht uns stolz und dankbar.

Werner Ryser



PS: Die Sozialversicherungen, das ist bekannt, können nicht den Schwierigkeiten des Einzelfalles angepasst werden. So kommt es immer wieder vor, dass sich besondere Notlagen ergeben, bei denen mit einem einmaligen Zuschuss geholfen werden kann. Zum Beispiel aus dem Bundesrat H.P. Tschudi-Fonds, für den wir im März eine Sammlung durchführen.

## BKB-Forum: Frau und Geld

Hat es in Ihrem Leben Veränderungen gegeben oder stehen Ihnen welche bevor?

Veränderungen sind auch Herausforderungen. «Auf zu neuen Ufern» heisst es so schön. Diese sind aber nicht immer einfach zu bewältigen und zu verkraften.

Veränderungen im Leben können plötzlich auftreten, z.B. bei Verlust einer nahestehenden Person, des Gatten, Lebenspartners etc.

Sie müssen Ihr Leben neu gestalten, Ihre finanziellen Angelegenheiten selber regeln, die vorher z.B. Ihr Gatte erledigt hatte. Eine Liegenschaft ist vorhanden, Vermögen ist zu betreuen, Zahlungen, Steuern werden fällig... und man steht da und weiss im Moment weder ein noch aus.

Oder Sie haben sich entschlossen in eine Alterssiedlung umzuziehen. Das ist eine grosse Umstellung im Leben, die viele Neuregelungen mit sich bringt. Die finanzielle Seite muss auch neu angepackt und organisiert werden.

Oder Sie stehen vor der Pensionierung oder sind schon pensioniert. Auch da gilt es die finanziellen Belange neu zu überdenken und wo nötig zu ändern.

Ich war lange Jahre als Kundenberaterin bei der Basler Kantonalbank tätig. Unter anderem auch im «Lady Con-

sult», in der Beratung von Frauen für Frauen. Gerne werde ich meine Kenntnisse und Erfahrungen weiter zur Verfügung stellen und Sie in Ihren finanziellen Angelegenheiten beraten.

Marianne Gysin  
Beraterin, BKB-Team 60+



## Hilfsmittel für die Mobilität

Nicht mehr grössere Strecken laufen zu können, kann sehr einschränkend sein. Ist man für jede Besorgung oder jeden Besuch zum Beispiel aufs Taxi oder auf den Goodwill lieber Nachbarn angewiesen, kann dies schon sehr einschränkend und deprimierend sein. Das Elektromobil, ein fahrbarer Untersatz, der leicht zu bedienen ist, bietet hier Hand. Mit ihm kann man sogar wieder selber einkaufen.

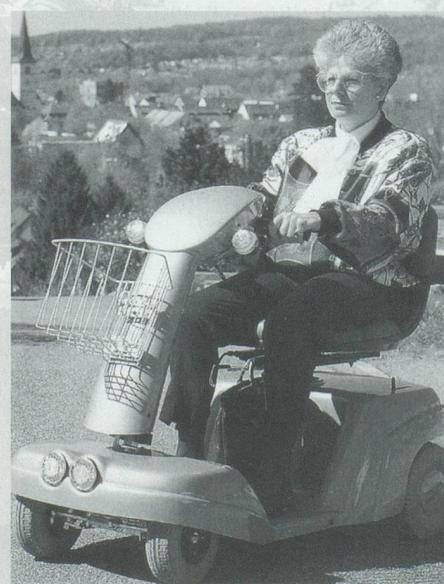
Elektromobile sieht man immer häufiger auf unseren Strassen. Menschen, die nicht mehr so weit laufen können, haben damit eine praktische und wendige Fortbewegungsalternative. Um mit einem Elektromobil herumfahren zu können, brauchen Sie keine Prüfung abzulegen. Für das Kutschieren mit dem Elektromobil gilt, was für den Fussgänger auch gilt. Das Fahren auf dem Trottoir ist erlaubt. Dem Fussgänger wird aber der Vortritt gelassen.

Maximal 10 km/h fahren die Fahrzeuge der Firma Rehabilitations-Systeme AG (Reha-Sys). Die Devise lautet: Lieber langsam, dafür aber sicher ans Ziel kommen.

Ein Elektromobil fährt ganz leise, und es entstehen auch keine umweltbelastenden Abgase beim Fahren. Alle Elektrofahrzeuge werden mittels Batterie angetrieben. Diese Batterie muss regelmässig aufgeladen werden (normaler Stromanschluss). Das dafür notwendige Ladegerät wird mit dem Fahrzeug mitgeliefert. Der Stromverbrauch ist äusserst gering (bei permanentem Aufladen der Batterie ca. Fr. 5.- pro Monat).

Die Fahrzeuge können bei der Firma Rehabilitations-Systeme AG in Allschwil gekauft oder gemietet werden. Mitarbeiter des Kundendienstes führen die Modelle bei Interesse unverbindlich und gratis zu Hause vor. Bitte setzen Sie sich

dafür mit einer Sozialarbeiterin oder einem Sozialarbeiter der Pro Senectute in Verbindung. Sie vermitteln Ihnen gern einen Vorführtermin oder veranlassen das Zuschicken einer kostenlosen Produkt- und Preisinformation.



## Frühlingsputz

Denken Sie nicht auch manchmal daran, sich verwöhnen zu lassen? Haben Sie gewusst, dass Pro Senectute Basel-Stadt einen Putzdienst hat? Unsere professionelle Reinigungsequipe ist täglich für Sie da: Unsere 23 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen nicht nur Ihre gründliche Wohnungsreinigung, sie putzen auch Fenster, Vorfenster, Lamellenstoren, Fensterläden, Keller und Estrich. Die fachgerechte Behandlung und Pflege von Böden und Teppichen ist für sie kein Problem.

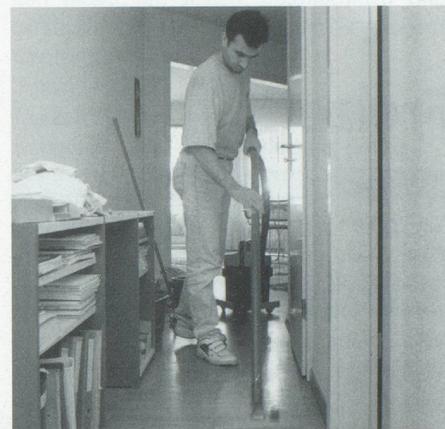
Selbstverständlich bringt unsere Reinigungsequipe das gesamte Putzmaterial und die Geräte (vom Staubsauger bis zum Teppichextrahierer) mit. Sie sehen, Sie brauchen sich um gar nichts mehr zu kümmern!

Übrigens – wir machen nicht nur den Frühlingsputz. Wenn Sie dies wünschen, kommen wir regelmässig für Reinigungsarbeiten bei Ihnen vorbei.

Wir übernehmen auch Umzüge und Wohnungsräumungen, bringen Ihren Garten in Schuss, weisseln die Küche und führen kleinere Reparaturen aus.

Rufen Sie uns an: Tel. 206 44 44  
Montag bis Freitag, von 08.00 – 12.00 Uhr und von 14.00 – 16.30 Uhr

Wir freuen uns, wenn wir diese Arbeiten für Sie ausführen dürfen!



## Alle Jahre wieder

### Wir helfen Ihnen, die Steuererklärung auszufüllen

Im März ist es wieder soweit: die Steuererklärung liegt im Briefkasten. Seit der Kanton aus Spargründen keine Hilfe mehr beim Ausfüllen der Steuererklärung leistet, sind wir älteren Menschen behilflich, das Formular richtig auszufüllen. Betagten mit einem bescheidenen Einkommen sind wir selbstverständlich kostenfrei behilf-

lich. Wer es sich leisten kann, bezahlt für unsere Dienste einen Beitrag an die Unkosten.

Ihre telefonische Anmeldung nimmt Frau Fernande Gutknecht gerne entgegen.

**Tel. 206 44 44**  
Montag – Freitag  
08.00 – 12.00 Uhr und  
14.00 – 16.30 Uhr



## Wissenswertes zum Testament

Eine Broschüre, herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt und einigen gemeinnützigen Institutionen.

Diese Broschüre will erklären

- was ein Testament ist
- welches die grundlegenden Inhalte des Erbrechtes sind
- wie man ein Testament formgültig so errichtet, dass es später wirklich rechtswirksam ist

Rufen Sie uns unter Tel. 206 44 44 an.  
Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.

Pro Senectute Basel-Stadt übernimmt Treuhandschaften für ältere Menschen, die bei der Regelung ihrer Finanzen Unterstützung benötigen.

Für diese Aufgabe suchen wir

### freitätige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- mit kaufmännischer Grundausbildung oder sehr guten Kenntnissen und Erfahrung
- mit administrativen Fähigkeiten, inkl. Ausfüllen einer Steuererklärung
- die gerne mit älteren Menschen arbeiten
- die bereit sind, monatliche Einsätze zu leisten.

Für Auskünfte steht Ihnen Frau Christine Stalder, Leiterin Treuhänderdienst, Telefon 206 44 44 zur Verfügung.

# Treffpunkte

## Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 691 66 10

## Treffpunkt und Café

### Jass und Spieltreff

Montag und Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

## Mittagstisch

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag.

Telefon 691 66 10 / 206 44 44

## Mittagstisch mit Fahrdienst für

### behinderte Betagte

Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00 Uhr. Anmeldung bis Donnerstag der Vorwoche bei Hannelore Fornaro oder Judith Rayot. Telefon 206 44 44

## Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr. Programm auf Anfrage, Telefon 206 44 44. Barbara Bubendorf oder Judith Rayot verlangen.

## Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café, Davidsbodenstrasse 25

## Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr

Offene Treffen und spezielle Angebote wie Vorträge, Spiele, Filme, Ausflüge, die Sie mitgestalten können.

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 206 44 44. Annelies Schudel oder Margrit Brunner verlangen.

## Senioren Samschtig Z'Morge

Jeden 1. Samstag im Monat ab 9 Uhr  
Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 6.–

# Freizeit

## Orchester

Wir spielen vor allem klassisch-romantische Musik. Dazu brauchen wir noch mehr Instrumente wie Bratschen und Geigen.

Zeit Montag, 9.15 – 11.00 Uhr  
Ort Im Rankhof 10  
Leitung Werner Müller  
Kosten Fr. 110.– pro Teilnehmer

## Gitarrenspiel

Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr  
Ort Im Rankhof 10, Saal  
Leitung Werner Müller  
Kosten Fr. 110.– pro Trimester

## Nähen und Stricken

Ein Geschenk von Club 65 für Betagte

Sie ändern Ihre Garderobe selber, flicken Kleider, nähen und/oder stricken.

Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 – 11.30 Uhr

Ort Rankhof 8

Leitung Beatrice Hug, Tel. 331 06 78

## Kurzzentrum Rheinfelden

Ein Geschenk von Club 65:

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

## Leitung

Helen Ehrsam Tel. 461 39 15

Heidi Kressebuch

Silvia Meier

Daten jeweils am Dienstag

Treffpunkt Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage

Kosten pro Mal: Fr. 11.50 Eintritt

Fr. 10.50 Carfahrt

Die Fahrspesen und Eintritte gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die übrigen Kosten werden von Club 65 bezahlt.

# Tag der offenen Tür

Kennen Sie unser grosses EDV-Kursangebot? Wissen Sie, dass wir in unserem Kurszentrum seit Mitte Februar über ein neu eingerichtetes EDV-Zimmer verfügen?

Falls Sie Lust und Zeit haben, laden wir Sie ein zu unserem

## Tag der offenen Tür

Datum **Freitag, 24. März**

Zeit 08.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 18.00 Uhr

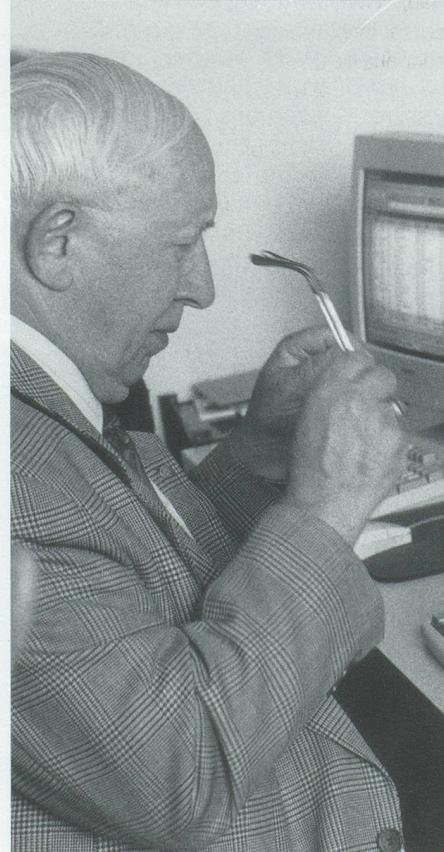
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter beraten Sie gern:

Von Einführungs-, Aufbau-, Vertiefungs- und Internetkursen bis hin zu kreativen Computerkursen (CD-Brennen; Wein-Etiketten selber machen, alte Fotos in neuen Licht erstrahlen lassen).

Selbstverständlich steht in unserer Cafeteria Kaffee und Kuchen für Sie bereit.

Der Tag der offenen Tür ist die Gelegenheit, uns und unser Kursangebot besser kennen zu lernen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



# Kursangebote

## Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.30 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr

Telefonisch: 206 44 44

Persönlich: Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden  
Daten geschlossen

13. – 18. März Fasnachtsferien

19. April (ab 12 Uhr) – 24. April Ostern

1. Mai

31. Mai (ab 12 Uhr) – 4. Juni Auffahrt

# Führungen

## Kunst und Kultur

### Auf den Spuren von Isaak Iselin

Auf unserem Rundgang – von Iselins Grabplatte im Kreuzgang bis zu seiner Statue im Schmiedehof – machen wir uns ein Bild dieses bedeutenden Baslers des 18. Jahrhunderts.

Datum **23. März**

Tag/Zeit Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Treffpunkt Münsterportal

Leitung Helen Liebendorfer

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 6. März

### Syrien – Wiege der Kultur

Die Ausstellung im Antikenmuseum bringt Gold, Weihrauch, Euphrat, Alphabetschrift, Astronomie, Alchemie, 1001 Nacht und vieles mehr ans Licht.

Datum **24. März**

Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr

Treffpunkt 10.05 Uhr

Eingang Antikenmuseum,  
St. Alban-Graben 5

Leitung Ella van der Meijden

Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt Fr. 8.–)

Anmeldung bis 8. März

## Unsere Chemieindustrie

Kein anderer Wirtschaftszweig unserer Region ist im Blick auf Arbeitsplätze und Wertschöpfung mit der Chemieindustrie zu vergleichen. Unser Kurs befasst sich mit ihrer Entstehung, ihren Wandlungen und aktuellen Problemen. Ein Zyklus mit **Carl Miville-Seiler**

Datum **28. März**

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – ca. 11.30 Uhr

Treffpunkt Pharmazie-/Apothekermuseum,  
Totengässlein 3

Datum **5. April**

Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – ca. 11.30 Uhr

Treffpunkt Historisches Museum,  
Barfüsserkirche

Datum **11. April**

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – ca. 11.30 Uhr

Treffpunkt	Gewerkschaftshaus, 1. Stock, Saal Rebgassee 1
Datum	<b>18. April</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.30 – 12.00 Uhr
Treffpunkt	Roche, Bau 71, kleiner Hörsaal, Porte Hochhaus, Grenzacherstrasse
Kosten	Fr. 60.– (ganzer Zyklus)
Anmeldung	bis 8. März

## Antoniuskirche

Die Antoniuskirche in Basel ist ein Hauptwerk des modernen Kirchenbaus. Einst als Seelensilo verunglimpt, gilt dieses Alterswerk von Karl Moser mit seinen grossflächigen Glasgemälden als Schriftsteller in die moderne Kirchenarchitektur.

Datum **29. März**

Tag/Zeit Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt Vor dem Eingang der Kirche

Leitung Dr. Max Wehrli

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 8. März

## Wer fragt da nach der Zeit?

Die Uhrensammlung im Kirschgartenmuseum gehört zu den bedeutendsten und grössten in der Schweiz. Ihre Vielfalt verdankt sie vor allem vier ausserordentlichen Privatsammlungen.

Datum **7. April**

Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr

Treffpunkt Eingang Kirschgartenmuseum  
an der Elisabethenstrasse

Leitung Helen Liebendorfer

Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)

Anmeldung bis 20. März

## Entdeckungen im alten Basel

Plätze–Strassen–Gassen–Kirchen–Häuser–Höfe–Menschen: Kunst und Geschichten. Sie werden jeweils zu einem «Bijou» aus der Geschichte unserer Stadt geführt.

Diese Zyklen von zwei Morgen sind voller Überraschungen!

### A) Montag, 10. und 17. April

Anmeldung bis 27. März

### B) Montag, 8. und 15. Mai

Anmeldung bis 17. April

### C) Montag, 22. und 29. Mai

Anmeldung bis 8. Mai

### D) Montag, 5. und 19. Juni

Anmeldung bis 22. Mai

### E) Montag, 26. Juni und 3. Juli

Anmeldung bis 7. Juni

Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt jeweils beim Rathaus

Leitung Dr. Markus Fürstenberger

Kosten Fr. 28.–

(pro Zyklus von 2 Morgen)

Besonderes: Sitzgelegenheiten zwischendurch vorhanden.

## Badischer Bahnhof

1910–1913 wurde der Badische Bahnhof vom Schweizer Architekt Karl Moser (Paulus- und Antoniuskirche) im Jugendstil erbaut. Die Brunnenplastiken «Rhein» und «Wiese» sind von Carl Burckhardt 1921 angelegt worden.

Datum **18. April**

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.20 Uhr Bad. Bahnhof in der Schalterhalle (Service Point)

Leitung Herr Klindt, Bahnhofmanager

Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee)

Anmeldung bis 3. April

## Atelier-Besuch

Besuch im Atelier der Basler Künstlerin Claudia Eichenberger. Anhand ihrer Bilder und im Gespräch mit der Künstlerin erhalten Sie einen Einblick in ihren Werdegang als Malerin.

Datum **9. Mai**

Tag/Zeit Dienstag von 9.30 – ca. 11.00 Uhr

Treffpunkt Eingang Müllheimerstr. 39,

mit Tram 8 bis Kaserne

Leitung Claudia Eichenberger

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 12. April

## Puppenhausmuseum

Sie werden in die märchenhafte Welt der Puppen aus alter und neuer Zeit entführt.

Datum **19. Mai**

Tag/Zeit Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt Vor dem Museum

am Barfüsserplatz

Leitung Museum

Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt Fr. 5.–/der Museumspass ist nicht gültig)

Anmeldung bis 3. Mai

## Auf den Spuren von Hermann Hesse

Sie begeben sich auf die Spuren von Hermann Hesse: Vom Missionshaus via Fischmarkt zur Sonderausstellung im Klingentalmuseum.

Datum **24. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

Treffpunkt Vor dem Missionshaus,

Missionsstr. 21a

Leitung Helen Liebendorfer

Kosten Fr. 15.– (exkl. Eintritt)

Anmeldung bis 10. Mai

## Binninger Schlössli

Man muss nicht nach England reisen, um von Schlossgespenstern und ihren Geschichten zu hören! Nach einer Führung durch das Schloss erfahren Sie bei Kaffee und Kuchen etwas über seine Geschichte.

Datum **24. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.55 Uhr Tramstation Binningen  
(Tram 10)

Leitung Wilfried Dammann

Kosten Fr. 15.– (inkl. Kaffee und Kuchen)

Anmeldung bis 10. Mai

**Betriebe****Malz-Whisky**

Nach einer Tonbildschau über die Herstellung von Malz-Whisky, werden Ihnen Whiskys zur Degustation angeboten, vom guten bis zum exklusivsten. Es sind zum Teil «Spezialtropfen», die erst neu in der Schweiz erhältlich sind.

Datum **31. März**

Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr

Treffpunkt 17.25 Uhr an der Laufenstrasse 16 (Gundeli)

Leitung Urs Ulrich

Kosten Fr. 59.–

Anmeldung bis 20. März

**Radio Basilisk**

Sie besuchen die Redaktion, Werbeabteilung, Musikredaktion und das Sendestudio.

Datum **4. April**

Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.55 Uhr, Marktgasse 8 (Eingang bei Schiffände)

Leitung Radio Basilisk

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 20. März

**Jowa Bäckerei**

Nach einer Tonbildschau über die Arbeitsabläufe der Jowa führen wir Sie durch den Betrieb. Anschliessend wird Ihnen ein Znuni serviert.

Datum **5. April**

Tag/Zeit Mittwoch, 8.00 – 10.00 Uhr

Treffpunkt 07.48 Uhr, Abfahrt ab Aeschenplatz(Bus Nr. 70)

Leitung Jowa

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 22. März

**Markthalle**

Besuchen Sie die Markthalle während ihrer lebhaftesten Zeit (frühmorgens). Während des Rundganges erhalten Sie Informationen zu Geschichte und «Innenleben» der Markthalle. Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Gipfeli eingeladen.

Datum **7. April**

Tag/Zeit Freitag, **05.30** – 07.30 Uhr

Treffpunkt Viaduktstr. 10 (grosses Tor)

Leitung Markthalle

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 24. März

**Kantonspolizei Spiegelhof**

Nach einer Tonbildschau über die Arbeit und Ausbildung der Polizei können Sie die Einsatzzentrale und den Alarmdienst besichtigen, um einen direkten Einblick in die Arbeit der Polizei zu gewinnen.

Datum **10. April**

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr Haupteingang Spiegelhof

Leitung Herbert Benz, Polizei-Kommissar  
Kosten Fr. 15.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 27. März

**Tele Basel**

Sie besuchen die Regie- und Studioräume des lokalen Fernsehsenders. Die Vorbereitung von Nachrichten und die Live-Sendung, können Sie direkt miterleben.

Datum **12. April**

Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – ca. 19.30 Uhr

Treffpunkt Austrasse 35 (beim Eingang)

Leitung Willy Surbeck

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 29. März

**Basler Kantonalbank**

Nach der Begrüssung und einem Einführungsvortrag werden Sie durch die Räumlichkeiten der Bank geführt.

Datum **17. April**

Tag/Zeit Montag, 10.30 – 12.00 Uhr

Treffpunkt 10.20 Uhr, Aeschenvorstadt 41 (neben dem Kiosk)

Leitung BKB

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 3. April

**Novartis Pharma AG**

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte der Novartis sehen Sie ein Video über die verschiedenen Arbeitsgebiete. Bei einem Rundgang erhalten Sie Einblick in die Forschungslabors. Der Morgen wird mit einem Mittagessen abgerundet.

Datum **3. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt 08.55 Uhr bei der Tramstation Hüningerstrasse (Tram Nr. 11 in Richtung Saint-Louis)

Leitung Novartis

Kosten Fr. 18.– (inkl. Mittagessen)

Anmeldung bis 12. April

**Blindenführhundeschule in Allschwil**

Blindenführhunde sind besondere Tiere. Hund und Mensch werden auf ihr Zusammensein über Wochen hinaus vorbereitet und trainiert.

Datum **4. Mai**

Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.00 Uhr Endstation Tram 6 in Allschwil

Leitung Blindenführhundeschule

Kosten Fr. 15.–

Besonderes Gut zu Fuss!

Anmeldung Ca. 30 Min. auf Wanderweg bis 12. April

**Kontrollstelle****für Chemie- und Biosicherheit**

Ein Informationsvortrag über Chemie- und Biosicherheit in der Stadt. Fragen wie: «Es stinkt! Ist das gefährlich?», «Wie werden Betriebe, die

mit gefährlichen Stoffen arbeiten, kontrolliert?», «Wie wird man bei Notfällen informiert?» kommen zur Sprache.

Datum **5. Mai**

Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

Treffpunkt 09.25 Uhr Kant. Labor, Kannenfeldstr. 2/ Tramstation Burgfelderplatz, Tram 1/3

Leitung Rudolf Braun, Chemiker HTL

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 12. April

**Coop Weinkellerei**

Sie werden durch die Weinkellerei, den Fasskeller und die Abfüllerei geführt. Anschliessend wird Ihnen im Keller ein Apéro serviert.

Datum **10. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.15 Uhr, Station Hüningerstrasse (Tram Nr. 11)

Leitung Coop

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 26. April

**Brauerei Feldschlösschen**

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstellung kennen. Im Anschluss wird Ihnen von der Brauerei Feldschlösschen ein Imbiss und eine Bierdegustation offeriert.

Datum **12. Mai**

Tag/Zeit Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt 08.40 Uhr auf dem Perron nach Rheinfelden/ZH (Abfahrt 08.51 Uhr)

Leitung Feldschlösschen

Kosten Fr. 15.– (Billette bitte selber lösen)

Besonderes nur für gute Fußgänger geeignet

Anmeldung bis 12. April

**Kostüm Kaiser**

«Kostüm Kaiser» in Aesch hält rund 50 000 Kostüme für verkleidungswillige Kunden bereit. Sie besichtigen die Bestände, erfahren Wissenswertes zur Geschichte der Kostüm- und Fahnenfabrik und zu ihren Geschäftsabläufen.

Datum **17. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt 09.15 Uhr Endstation Tram 11 in Aesch (10 Minuten laufen bis zur Fabrik)

Leitung Kostüm Kaiser

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 14. April

**Chrischona Sendeturm**

Nach einer informativen Tonbildschau werden Sie durch den Senderaum und auf den Turm geführt.

Datum **13. Juni**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt 14.50 Uhr, Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus 32A von Bettingen aus)

Leitung Chrischona Sendeturm

Kosten Fr. 15.–

Anmeldung bis 15. Mai

**Die Post – PTT**

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof mit Paketen und Briefen so alles geschieht, können Sie bei diesem Besuch erfahren.

Datum	<b>15. Juni</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr
Treffpunkt	09.25 Uhr, Personaleingang (bei der Peter Merian-Brücke)
Leitung	PTT
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 29. Mai

**Natur****Basler Trinkwasser-Gewinnung**

Wie kommt das Wasser zu uns ins Haus? Nach einer kurzen Einführung besichtigen Sie die Schnellfilteranlage, den Grundwasserbrunnen, das Pumpwerk und alles was es zur Trinkwasseraufbereitung braucht.

Datum	<b>8. Mai</b>
Tag/Zeit	Montag, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt	08.45 Uhr Endstation Tram 2, Eglisee (10 Min. zu Fuss)
Leitung	IWB
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Keine Sitzgelegenheit
Anmeldung	bis 12. April

**Tropenhaus – Steppenhaus – Victoriahaus**

Führung durch die drei Tropenhäuser. Tropenpflanzen – Wüstenpflanzen – Wasserpflanzen.

Datum	<b>9. Mai</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.50 Uhr Haltestelle Spalentor, Tram 3
Leitung	Bruno Erny
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 12. April

**Wasserversorgung im Alten Basel**

Sie begehen das Brunnwerk St. Alban, den Lindenturm, Stollen und Sammler in der St. Alban-Vorstadt. Das Brunnwerk wurde im Jahre 1840 in Betrieb genommen.

Datum	<b>23. Mai</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 Uhr – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Kreuzung Mühleberg/St. Alban-Rheinweg
Leitung	Werner Betz
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Gummistiefel (ohne Reissverschluss) und eine Taschenlampe müssen unbedingt mitgebracht werden.
Anmeldung	bis 8. Mai

# Ausflüge

**Chocolat Frey**

Nach dem Empfang mit Kaffee und Gipfeli sehen Sie eine Tonbildschau über die Herstellung von Schokolade, vom Kakaobaum bis zur Praline. Danach werden Sie durch die Produktionsanlagen geführt (Dauer: ca. 2½ Stunden).

Datum	<b>27. März</b>
Tag/Zeit	Montag, 07.10 – ca. 13.00 Uhr
Treffpunkt	07.10 Uhr Bahnhof SBB, Perron nach Aarau (Billette bitte selber lösen), Abfahrt 07.20 Uhr.
Leitung	Chocolat Frey

Kosten	Fr. 21.– (inkl. Busfahrt und Kaffee im Bahnhof-Buffet Aarau)
Besonderes	Gut zu Fuss! (Viele Treppen)
Anmeldung	bis 8. März

**Kloster Beinwil**

Ein Ort der Stille und der Begegnung. Ein kleines ökumenisch-benediktinisches Kloster mit bewegter Geschichte. Entstanden im Jahre 1100 durch Anregung des lokalen Adels.

Datum	<b>28. März</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 13.25 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	13.25 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung	Kloster Beinwil
Kosten	Fr. 48.–
Anmeldung	bis 8. März

**Ausflug nach Colmar**

Besuch des Musée d'Unterlinden (Isenheimer Altar). Besichtigung der Madonna im Rosenhag von Martin Schongauer. Die beiden Künstler, Martin Schongauer und Meister Grünewald, sind Repräsentanten der künstlerischen Auseinandersetzung zu Beginn der Neuzeit.

Datum	<b>30. März</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.30 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.20 Uhr an der Gartenstrasse (Achermann-Bus)
	Bitte Pass nicht vergessen!
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 80.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung	bis 10. März

**Die Löwenburg**

1956 kaufte die CMS das grosse Hofgut Löwenburg im Jura. Dort gilt die Grundregel «Ökonomie und Ökologie» in Einklang zu bringen. 1997 stellte die Löwenburg auf die biologische Betriebsführung um. In der alten Gebäudegruppe ist auch ein kleines Museum untergebracht.

Datum	<b>6. April</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.25 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	13.25 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus (Ankunft in Basel ca. 17.30 Uhr)
Leitung	Hofgut Löwenburg

Kosten Fr. 45.– (exkl. Kaffee)

Besonderes Pass oder ID nicht vergessen!

Anmeldung bis 22. März

**Die edle Kunst der Falknerei**

Kernstück des Ausflugs bildet der Besuch einer Flugvorführung in der «Volerie des Aigles» in Kintzheim, in der verschiedene Greifvogelarten und Geier im freien Flug zu sehen sein werden. Auf der Hinfahrt werden Sie in das faszinierende Thema der Falknerei eingeführt. In Colmar machen wir einen Mittagshalt. Auf der Rückfahrt bietet sich Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Datum	<b>11. April</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	09.50 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung	Eduard Kühner
Kosten	Fr. 77.– (inkl. Eintritt, ohne Mittagessen)
Besonderes	Bei Regen Besuch des «Jardin des Papillons». Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 28. März

**Glacerie Mövenpick in Bursins**

Wer kann der Mövenpick Glacé schon widerstehen? Sie werden durch den Betrieb geführt, damit Sie wissen, woher diese Köstlichkeiten kommen. Die Führung dauert ca. 2½ Stunden.

Datum	<b>13. April</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 8.00 – ca. 14.00 Uhr
Treffpunkt	8.00 Uhr, Abfahrt Gartenstrasse mit Achermann-Bus (An- und Rückfahrt je 2 Stunden)
Leitung	Markus Lötcher
Kosten	Fr. 52.–
Anmeldung	bis 29. März

**Baden-Baden**

Die Parkanlagen werden zu dieser Jahreszeit in schönster Blüte sein. Am Vormittag besuchen Sie den grössten Bambusgarten der Alpenordenseite. Am Nachmittag wird Sie ein Gärtner durch die Parkanlagen – jede ein Kunstwerk – der Stadt führen.

Datum	<b>27. April</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.00 – 19.30 Uhr
Treffpunkt	08.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Achermann-Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 85.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 10. April

**Schloss Bürglen und die Iris-Gärtnerei**

Bei der Besichtigung des Barock-Landschlosses Bürglen orientieren wir Sie über den Bau und seine Geschichte. Der kleine Garten und die prachtvolle Weitsicht über das Markgräflerland lassen den Ort zum Erlebnis werden. In der Schloss-Gaststätte kann man sich verköstigen. Anschliessend fahren wir durch Badenweiler, Britzingen, Sulzburg nach Laufen in die

Staudengärtnerei, wo Sie die «Iris», die Sammlung der Gräfin von Zeppelin, bewundern können.

Datum	<b>12. Mai</b>
Tag/Zeit	Freitag, 12.45 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 12.45 Uhr Gartenstrasse mit Achermann-Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 69.– (inkl. Eintritte)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 10. April

### Argo-Strumpffabrik in Möhlin

Bei einem Rundgang sehen Sie die Produktion aller Arten von Socken und Strümpfen.

Anschliessend werden Sie die 100 Störche auf der Storchenstation besuchen können.

Datum	<b>2. Mai</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung	Argo
Kosten	Fr. 45.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 17. April

### Petite Camargue Alsacienne

Beim Rundgang im Naturschutzgebiet sehen Sie bis zu 150 Vogelarten, Amphibien, Schottische Hochlandrinder und Feuchtbiotope. Daneben hat es Riedwiesen, Trockenrasen, Auenwald usw.

Datum	<b>16. Mai</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 07.00 – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt	Schiffände, Bus 604 bis Neuweg (Abfahrt 07.06 Uhr).
Leitung	J.-P. Biber, Ornithologische Gesellschaft
Kosten	Fr. 32.– (inkl. Busbillette)
Besonderes	Gut zu Fuss! Rundgang ca. 3 Std.
Anmeldung	bis 3. Mai

### Die Naturheilkunde von Dr. Vogel

Nach der Begrüssung in der Bioforce wird Ihnen ein Video über das vielseitige Leben von Alfred Vogel gezeigt. Vor Beginn der Betriebsbesichtigung wird eine Degustationspause eingelegt. Auf dem Rundgang durch die Heilmittelproduktion erfahren Sie, wie die Heilkraft der Pflanzen in die Arzneiflaschen gelangt. Am Schluss besuchen Sie den Kräutergarten.

Datum	<b>18. Mai</b>
Tag/Zeit	Donnerstag von 12.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	12.30 Uhr (Abfahrt an der Gartenstrasse mit Achermann-Bus)
Leitung	Bioforce
Kosten	Fr. 58.–
Anmeldung	bis 3. Mai

### Olo Marzipan

Nach einer Diashow über die Produktion des Marzipans werden Sie durch den Betrieb geführt. Sie sehen, wie auch heute noch die Marzipanverarbeitung reine Handarbeit ist.

Datum	<b>22. Mai</b>
-------	----------------

Tag/Zeit	Montag, 13.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.00 Uhr, Gartenstrasse beim Acherman-Bus
Leitung	Kaspar Wyss
Kosten	Fr. 48.–
Anmeldung	bis 8. Mai

### Blueschtfahrt nach Oltingen

Die Kirche von Oltingen ist ein Kleinod spätmittelalterlicher Wandmalerei. Nach dem Besuch in der Kirche und dem organisierten Brunch fahren Sie durch das Baselbiet mit seinen blühenden Kirschbäumen.

Datum	<b>25. Mai</b>
Tag/Zeit	Donnerstag von 09.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 09.00 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 55.– (exkl. Brunch Fr. 20.–) (Rösti, Spiegeleier mit Speck, Wähen, Brot inkl. Kaffee, Tee oder Schokolade)
Anmeldung	bis 8. Mai

### Das kleine Freudenhaus in Gwatt

Am Morgen werden Sie durch das Schloss Hünegg geführt. Dieses Renaissanceschloss, welches in einem zauberhaften Park liegt, ist seit 1900 unverändert erhalten geblieben. Am Nachmittag wechseln wir die Seeseite und besuchen das kleine Freudenhaus in Gwatt. Dies ist ein Theater für Leute, die tasten, riechen, sehen und scherzen können. Hier wird Verspieltes, Poetisches und Sinnliches gezeigt (Führungsduer ca. 2½ Std.).

Datum	<b>26. Mai</b>
Tag/Zeit	Freitag, 08.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt	07.50 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung	wird organisiert
Kosten	Fr. 95.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung	bis 28. April

### Kultur- und Kongresszentrum in Luzern

Der franz. Stararchitekt Jean Nouvel hat in Luzern ein imposantes und elegantes Kulturzentrum geschaffen. Vor allem der Konzertsaal, der mit Hilfe des amerikanischen Akustikers Russell Johnson entstanden ist, hat ganz neue klangliche Massstäbe gesetzt. Nach der Führung wird ein Apéro serviert.

Datum	<b>30. Mai</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 11.40 – 15.00 Uhr
Treffpunkt	11.40 Uhr auf dem Perron nach Luzern (Abfahrt 11.53 Uhr), Billette bitte selber lösen.
Leitung	Kongresszentrum
Kosten	Fr. 39.– (inkl. Apéro, ohne Alkohol)
Anmeldung	bis 15. Mai

### Ricola Kräutergarten

Mit Zug und Postauto geht es nach Nenzlingen zum Ricola Kräutergarten. Nach der Führung wird im Garten ein Znüni serviert. Dieses

Angebot findet nur bei schönem Wetter statt.

Datum	<b>6. Juni</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 08.10 – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt	08.10 Uhr auf dem Perron nach Laufen-Delémont (Abfahrt 08.22 Uhr), Billette bitte selber lösen.
Leitung	Ricola
Kosten	Fr. 15.–
Besonderes	Bei unsicherer Witterung gibt Tel. Nr. 1600 Auskunft. Gut zu Fuss! 20 Minuten von Busstation entfernt.
Anmeldung	bis 22. Mai

### Rheinfelden-Säckingen-Herznach

Barock im Fricktal. Die kleine Kunstreise führt uns im Autocar zuerst nach Rheinfelden und Bad Säckingen, wo bedeutende Künstler bestehende Kirchenbauten in ein barockes Gewand gehüllt haben. Den Abschluss bildet die Dorfkirche von Herznach – ein kleines, durch und durch barockes Juwel.

Datum	<b>7. Juni</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	09.15 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung	Dr. Max Wehrli
Kosten	Fr. 69.– exkl. Mittagessen
Besonderes	Pass oder ID erforderlich
Anmeldung	bis 22. Mai

### Schloss Waldegg

Das Schloss Waldegg, erbaut 1682, ein Landsitz der einstigen Patrizier, ist eine stolze, barocke Perle in der Umgebung von Solothurn. Nach der Führung servieren wir Ihnen im Schloss Kaffee und Kuchen.

Datum	<b>8. Juni</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	13.20 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus
Leitung	Schloss Waldegg
Kosten	Fr. 62.– (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung	bis 22. Mai

### Das Seleger Moor

Das Seleger Moor in Rapperswil ist ein Werk des Gestalters, Gärtners und Botanikers Robert Seleger, der während Jahrzehnten alle Kontinente durchwanderte und Wildstandorte von Rhododendren suchte und besuchte. In Rapperswil, in einem Hochmoor, hat er auf einer Fläche von 14 000 m<sup>2</sup> eine einmalige Anlage mit über 200 verschiedenen Arten von Rhododendren und Azaleen angepflanzt, die im Juni in Hochblüte stehen.

Datum	<b>9. Juni</b>
Tag/Zeit	Freitag, 13.00 – ca. 20.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit Sägesser-Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 65.– (exkl. Kaffee)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 22. Mai

**Die Stadt Freiburg**

In der Zähringerstadt Freiburg im Breisgau besichtigen wir am Vormittag das Münster mit seiner reichen Innenausstattung und spazieren am Nachmittag durch die schönsten Quartiere der Altstadt.

Datum	<b>20. Juni</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 08.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	kann wegen Fahrplanänderung erst im Mai in der Bestätigung genau angegeben werden
Leitung	Dr. Max Wehrli
Kosten	Fr. 59.– (inkl. Reise, exkl. Mittagessen)
Besonderes	Pass oder ID erforderlich
Anmeldung	bis 5. Juni

**Zoo Zürich**

Die Zoologischen Gärten in der Schweiz gehen neue Wege in der Gestaltung der Tiergehege und der Tierhaltung. Diese Veränderungen sind im Basler Zolli für den Besucher augenfällig. Bei unserem Besuch im Zürcher Zoo werden Sie unter kundiger Führung mit den dortigen Anlagen und den neuen Konzepten vertraut gemacht.

Datum	<b>21. Juni</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – ca.17.00 Uhr
Treffpunkt	08.55 Uhr auf dem Perron nach Zürich (Abfahrt 09.08 Uhr), Billette bitte selber lösen
Leitung	Dr. Joseph Seiler, Biologe
Kosten	Fr. 43.– (exkl. Eintritt Zoo und exkl. Mittagessen)
Besonderes	bei zweifelhafter Witterung bitte Tel. Nr. 1600 anrufen.
	Alternativdatum 28. Juni.
Anmeldung	bis 5. Juni

**Kloster der Schwester Lioba****in Günterstal**

Das St. Lioba-Kloster liegt an einem sonnigen Berghang und sieht aus wie eine Villa aus der Toskana. Die benediktinische Ordenspatronin Lioba zeichnete sich durch ihre Liebenswürdigkeit, Demut, Klugheit und Festigkeit aus und zog somit viele junge Frauen an. Die Einheit von Wort und Tun, von Leben und Lehre wurde zu ihrer Richtlinie. Heutzutage sind die Schwestern vor allem im Sozialen tätig.

Datum	<b>22. Juni</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.00 Uhr Gartenstrasse (Pro Senectute-Bus)
Leitung	Kloster Lioba
Kosten	Fr. 42.– (exkl. Kaffee)
Anmeldung	bis 22. Mai

# Vorträge

**Der Goldene Ring**

Die mittelalterlichen Hauptstädte der russischen Fürstentümer bilden einen Ring mit kulturellen Schätzen und eindrucksvollen Sehenswürdigkeiten. Von Kiew nach Moskau, von Sagorsk nach Periaslav-Saleski bis nach Rostov etc. geht die Reise. Die Kirchen und Klöster werden bei diesem Dia-Vortrag besonderer Schwerpunkt sein.

Datum	<b>21. März</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Vladimir Poperechenko
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 6. März

**Paracelsus**

Die zwei Semester in Basel, während welchen dieser «Grenzgänger zwischen medizinischer Wissenschaft und Magie» (F. Rueb) unterrichtete, forschte und heilte, waren für sein Wirken entscheidend, für die Stadt aber eine skandalöse Episode. Was brachte die 1993 erfolgte Aufhebung des Gerichtsurteils vom Jahre 1528 gegen Paracelsus durch den Basler Regierungsrat Jörg Schild? Liegt der Schlüssel zu Paracelsus vielleicht eher in der 1557 in Basel gedruckten Schrift, worin zum ersten Mal der Ausdruck «anthroposophia homini data» als einer von zwei Bereichen des «Guten Wissens» vorkommt?

Datum	<b>22. März</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Dr. Rolf Hagnauer
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 6. März

**Alzheimer-Krankheit**

Neben einer kurzen Einführung und dem Videofilm zur Alzheimer-Krankheit werden Fragen beantwortet (etwa, wie man die Krankheit erkennen kann, der Umgang mit Alzheimer, Vorbeugung, usw.).

Datum	<b>28. März</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Leitung	Doris Ermini-Fünschilling, Alzheimervereinigung beider Basel
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	bis 8. März

**Altes Wissen zeitlos: Astrologie heute**

In diesem Vortrag lernen Sie die Verbindung der Astrologie zur Welt der alten Mythen und Sagen kennen, in denen menschliche Eigenschaften und Themen dargestellt werden, die auch heute noch unser Leben bestimmen.

Datum

**6. April**

Tag/Zeit

Donnerstag von 15.00 – 16.30 Uhr

Ort

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Erika Erig-Leiser

Kosten

Fr. 15.–

Anmeldung

bis 22. März

**Das Horoskop**

In diesem Vortrag wird erklärt, wie ein Horoskop entsteht, aus welchen Bestandteilen es aufgebaut und wie es gedeutet werden kann.

Datum **11. Mai**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Erika Erig-Leiser

Kosten

Fr. 15.–

Anmeldung

bis 12. April

**Was hat der Bär im Kleinbasel zu suchen?**

«Der Vogel Gryff bedürfe einer Vierheit, und es sei endlich Zeit, die Frauen aktiv am Gesellschaftsleben teilnehmen zu lassen.» Sicher ist, dass diese Erklärung, welche zur Gründung der «Bärenzunft» abgegeben wurde, nicht die einzige sein kann. Wir können noch weitere Spuren finden, wenn wir uns mit der Kulturgeschichte des «Kleinbasels», vor dem Bau der Rheinbrücke von 1225, etwas näher befassen.

Datum **31. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort

Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Dr. Rolf Hagnauer

Kosten

Fr. 15.–

Anmeldung

bis 15. Mai

## Und ausserdem...

**Geistige Fitness / Gedächtnistraining**

Möchten Sie geistig beweglich bleiben? Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis auf vergnügliche Art, basierend auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung. Die Anregungen, Tipps und Memoriertechniken, die Sie in diesem Kurs lernen, können Ihnen den Alltag um vieles erleichtern.

**Grundkurs**Daten **4. April – 23. Mai**

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr

**Fortsetzungskurse**

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses

Daten **29. März – 17. Mai**

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr oder

**27. März – 29. Mai**

(ausser 24.4. und 1.5.)

Tag/Zeit Montag, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung

Theres Weigel-Gysel

Kosten

Fr. 138.–

Anmeldung

bis 8. März

# EDV

In unseren **Kleingruppen** mit vier Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs Doppellectionen das Arbeiten mit dem PC.

Es werden Einführungs-, Aufbau- und Vertiefungskurse mit verschiedenen Schwerpunkten angeboten.

Termine laufend auf Anfrage

Kursort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

## Tag der offenen Tür

Datum Freitag, 24. März  
Zeit 08.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 18.00 Uhr

### Einführungskurs

Sie werden in die Welt des Computers eingeführt. Mit dem Betriebssystem Windows 98 und dem Anwendungsprogramm Word 97 lernen Sie die Textverarbeitung kennen.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

### Aufbaukurse

#### Textverarbeitung

Anhand des Programms Word 97 erstellen Sie anspruchsvoll gestaltete Dokumente. Explorer, Absatzformatierung, Tabulator und Wordart sind für Sie nach dem Kurs keine Fremdwörter mehr. Sie lernen mit Vorlagen zu arbeiten und eigene zu erstellen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Besonderes: Es besteht die Möglichkeit, nach dem Besuch eines Aufbaukurses einen Folgekurs zu besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

### Datenbank und Text

Die Grundkenntnisse der Textverarbeitung werden erweitert. Sie erfahren, was eine Datenbank ist und wie sie eingesetzt werden kann. Sie arbeiten mit einer Adressdatenbank und lernen Listen und Etiketten zu drucken. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Serienbriefe zu erstellen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

### Tabellenkalkulation

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse des Betriebssystems und der Textverarbeitung. Sie lernen die Tabellenkalkulation kennen, die Sie zum Beispiel zur Erstellung Ihres Budgets nutzen können. Sie fertigen Diagramme, Zeichnungen und Grafiken an und integrieren diese in Texte. Weitere Themen sind: elektronischer Fahrplan, Telefonbuch und Lexikon.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

### Vertiefungskurse

#### Installationskurs

Frühlingsputz auf der Festplatte? Haben Sie auch schon aus Versehen wichtige Programme gelöscht? Nach diesem Kurs können Sie die Software wieder fachgerecht installieren und müssen keinen teuren Supporter zahlen.

Daten **6. April – 4. Mai**  
(4 x 2 Lektionen, ohne 21. April)  
Tag/Zeit Donnerstag 18.00 – 19.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93  
Kosten Fr. 240.–  
Anmeldung bis 6. März  
Weitere Kurse auf Anfrage

### Surfen im Internet

In einer kleinen Gruppe mit 4 TeilnehmerInnen lernen Sie die Welt des Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach dem Kurs können Sie Informationen gezielt suchen und per Mail kommunizieren.

Kosten für Internetkurse à 4 Doppellectionen:  
Fr. 265.– (inkl. Unterlagen)

Besonderes: Es werden Kurse für Interessierte mit und ohne PC-Kenntnisse durchgeführt.

### Kreative Computerkurse

#### Ihre persönliche Musik-CD

Sie wählen zu Hause Ihre Lieblingsstücke aus und nehmen die CDs, Langspielplatten oder Kassetten mit in den Kurs. Dort brennen Sie zusammen mit einer Fachperson Ihre individuelle Musik-CD. Mit Hilfe eines Grafikprogramms gestalten Sie ausserdem den Umschlag Ihrer Compact Disc selber.

Daten **31. März – 12. Mai**  
(6 x 2 Lektionen, ohne 21. April)  
Tag/Zeit Freitag, 16.00 – 17.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Kosten Fr. 360.–  
Anmeldung bis 6. März  
Weitere Kurse auf Anfrage

### Ein persönliches Geschenk

Sie erstellen eine farbige Wein-Etikette mit der Fotografie einer Freundin, eines Verwandten... Die Etikette gestalten Sie selber mit Hilfe eines speziellen Grafikprogramms unter Anleitung einer Fachperson. Auf die Etikette kommt dann ein Bild der geschenkten Person. Wie das alles gemacht wird, erfahren Sie während dem Kurs.

Daten	<b>31. März – 28. April</b>
Tag/Zeit	(4 x 2 Lektionen, ohne 21. April)
Ort	Freitag, 14.00 – 15.50 Uhr
Kosten	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Besonderes	Fr. 240.–
Anmeldung	eine Flasche Wein mitbringen
	bis 6. März
	Weitere Kurse auf Anfrage

### Alte Fotos in neuem Licht

Bestimmt haben Sie zu Hause alte Fotografien, an denen die Zeit nicht spurlos vorbeigegangen ist. Mit Hilfe eines speziellen Computer-Programms verbessern Sie die Bildqualität und befreien die Fotos von unerwünschten Flecken. Wir brennen die Bilder entweder auf CD oder drucken sie auf Papier.

Daten	<b>31. März – 28. April</b>
Tag/Zeit	(4 x 2 Lektionen, ohne 21. April)
Ort	Freitag, 08.00 – 09.50 Uhr
Kosten	Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93
Anmeldung	Fr. 240.–
	bis 6. März
	Weitere Kurse auf Anfrage

Voraussetzung für kreative Computerkurse:  
Einführungs- und Aufbaukurs oder gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.

# Musik, Malen, Gestalten

### Langzeitkurse

#### Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

#### Nassmalen

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

#### Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

#### Malen und Zeichnen

Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

#### Altflötenkurse

Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr

Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

**Blockflötenspiel**

Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr

**Chor**

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

**Anmeldung**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde und Preis auf Anfrage.

**Kursdauer**

1 Trimester à 13 Lektionen

**Gartenkurs**Sie bepflanzen Ihren eigenen Gartenanteil (ca. 30 m<sup>2</sup>). Ein Gärtner gibt Ihnen praktische und theoretische Anleitung.Daten **April – Oktober**

Tag/Zeit Montag, 09.00 – 11.00 Uhr

Ort Gartenareal Reibertweg  
(Burgfeldergrenze)

Leitung Jürgen Blume

Kosten Fr. 190.– pro Saison

Anmeldung jederzeit möglich

**Glückwunsch- und Osterkarten**

Sie erhalten viele Tipps und Ideen, wie Sie Ihre ganz persönlichen Kunstkarten gestalten können. Sie arbeiten mit Fotos, Papier- und Stoffresten, Federchen, Pailletten, Glasperlen usw. – Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Datum **31. März**

Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Studer

Kosten Fr. 28.– (exkl. Fr. 10.– Materialkosten, welche Sie direkt im Kurs bezahlen)

Anmeldung bis 8. März

**Kalligraphie für AnfängerInnen**

Einführung in die schwungvolle Anglaise-Schrift. Diese alte Schrift eignet sich gut zum Schreiben von Einladungen, Tischkärtli, Menü- und Glückwunschkarten.

Daten **2. Mai – 6. Juni (6x)**

Tag/Zeit Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Claire Mäder

Kosten Fr. 110.– (plus Fr. 20.– Material)

Anmeldung bis 12. April

# Sprachen

**Langzeitkurse**

Wollen Sie schon lange Englisch lernen, weil Sie sich auf Ihren Reisen mit dieser Sprache verständigen könnten? Haben Sie Grosskinder im Welschland und möchten deshalb Ihr Fran-

zösisch auffrischen? Fahren Sie gerne in den Süden oder haben Sie einfach Lust, einmal Italienisch oder Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über fünfzig Sprachkurse an, in den vier **Hauptsprachen**:

- Englisch ■ Italienisch
- Französisch ■ Spanisch

**Stufen**Anfängerinnen und Anfänger  
Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger  
Leichtere Mittelstufe  
Mittelstufe  
Oberstufe/Konversation/Lektüre

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

**Englisch****Anfängerinnen und Anfänger:**  
Kurszeiten auf Anfrage**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**Montag, 08.30 Uhr  
Montag, 10.40 Uhr  
Montag, 14.00 Uhr  
Montag, 15.00 Uhr  
Montag, 16.00 Uhr  
Dienstag, 08.20 Uhr  
Mittwoch, 10.30 Uhr  
Mittwoch, 16.00 Uhr  
Donnerstag, 08.45 Uhr  
Donnerstag, 09.45 Uhr  
Donnerstag, 10.30 Uhr  
Donnerstag, 10.45 Uhr  
Donnerstag, 16.00 Uhr  
Donnerstag, 17.00 Uhr  
Freitag, 08.30 Uhr  
Freitag, 09.30 Uhr**Leichtere Mittelstufe:**Montag, 09.15 Uhr  
Montag, 09.35 Uhr  
Montag, 10.15 Uhr  
Montag, 14.00 Uhr  
Dienstag, 10.30 Uhr  
Dienstag, 15.00 Uhr  
Mittwoch, 08.00 Uhr  
Mittwoch, 08.30 Uhr**Mittelstufe:**Montag, 09.30 Uhr  
Montag, 15.00 Uhr  
Dienstag, 08.30 Uhr  
Dienstag, 09.20 Uhr  
Dienstag, 09.30 Uhr  
Dienstag, 15.15 Uhr  
Mittwoch, 09.00 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 15.00 Uhr  
Donnerstag, 09.15 UhrDonnerstag, 09.30 Uhr  
Freitag, 08.30 Uhr**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**Mittwoch, 10.00 Uhr  
Donnerstag, 08.30 Uhr**Französisch****Anfängerinnen und Anfänger:**  
Kurszeiten auf Anfrage**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**Donnerstag, 09.45 Uhr  
Freitag, 14.00 Uhr**Leichtere Mittelstufe:**Montag, 09.00 Uhr  
Dienstag, 14.00 Uhr**Mittelstufe:**

Dienstag, 15.00 Uhr

**Oberstufe**

Donnerstag, 08.30 Uhr

**Italienisch**Anfängerinnen und Anfänger:  
Kurszeiten auf Anfrage**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**Dienstag, 10.20 Uhr  
Dienstag, 14.00 Uhr  
Mittwoch, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 15.00 Uhr**Leichtere Mittelstufe:**

Dienstag, 14.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**Dienstag, 08.45 Uhr  
Mittwoch, 10.45 Uhr**Spanisch****Anfängerinnen und Anfänger:**  
Kurszeiten auf Anfrage**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**Montag, 08.30 Uhr  
Montag, 10.00 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 11.10 Uhr**Leichtere Mittelstufe:**

Freitag, 10.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Donnerstag, 10.45 Uhr

**Anmeldung**

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich. Bei

uns finden Sie bestimmt einen Kurs, der Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen nach Absprache auch eine Gratislektion in einem der Langzeitkurse, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

**Kursdauer**

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

**Kurskosten**

Fr. 115.– pro Trimester

**Sprachkurse für Kleingruppen**

Auf Ihren Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe zugeschnitten ist. Preis auf Anfrage.

**Englisch Reisekofferkurs****Für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger**

Sie haben schon einen Englischkurs besucht und möchten Ihr Wissen vertiefen. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und einfache grammatischen Strukturen, die auf einer Reise von Nutzen sind.

Daten **23. März – 8. Juni**

(10 x 1½ Lektionen, ohne 20.4. und 1.6.)

Tag/Zeit Donnerstag, 14.45 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Katrin Aegler

Kosten Fr. 150.–

Anmeldung bis 6. März

**Häärdepfel**

Scho vor 8000 Joor hänn z Südamerika d Inka Häärdepfel pflanzt. Wo d Spanier das «Nachtshattewägg» eppen ane 1570 no Europa brocht hänn, het me z Itaalie gfunde, das Zyyg gsääch jo uus wie Trüffel. Wägedäm hänn si em tartufo gsait. Das Wort bedytet au «Hyychler»; me dängg an Molière sy «Tartufe». Uus em tartufo isch Kartoffel worde. Mir saage jo Häärdepfel. Das wäären also Epfel im Häärd, und Häärd isch en alt Wort fir Aerde bzw. Grund. Won ych als Bueb emool vom Agger haimkoo bi und vo dräggigge Schue gredt ha, het mer en alte Buur gsait: «Dasch kai Drägg, dasch Häärd, wo d Frucht druuw waggst». In anderen alemannische Dialäggt häisst s Grundbiire; das wääre drno Biiren in dr Aerde. Lang het me d Häärdepfel vor allem als Veefueter verwändet. Erscht in de grosse Hungersneet vom 18. Joorhundert het me gleert Häärdepfel ässe. Glyy druffaabe sinn si e Grundnaarigsmittel worde. Uus Häärdepfel ka men under anderem Rööschi mache, wo me drfiiр z Baasel bräägleti Häärdepfel sait.

C. M.-S.

**English Conversation Club**

Möchten Sie gerne in einer Gruppe interessante Gespräche führen? Nach diesem Kurs können Sie besser diskutieren, argumentieren und erzählen.

Informationen auf Anfrage.

**Club de conversation**

Nous abordons toutes sortes de thèmes (voyages, vie sociale, nature etc.) et nous lisons des extraits d'articles de journaux pour en discuter ...

Daten **20. März – Ende August**

(15 x 1½ Lektionen, genaue Daten auf Anfrage)

Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Francine Hanselmann

Kosten Fr. 225.–

Anmeldung bis 6. März

**Italienisch Konversation****für die Mittelstufe**

Eine ideale Ergänzung für Leute, die schon einen Grammatikkurs besuchen. Aber auch für solche, die vor allem sprechen wollen. Nach diesem Kurs können Sie sich besser ausdrücken und haben einen grösseren Wortschatz.

Voraussetzung: Italienischkenntnisse (Fortgeschrittene AnfängerInnen, Mittelstufe)

Daten **21. März – Ende August**

(Genaue Daten auf Anfrage)

15 x 1½ Lektionen

Tag/Zeit Dienstag, 16.15 – 17.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Monique Mattarelli

Kosten Fr. 225.–

Anmeldung bis 6. März

**Rendez-vous littéraire**

Ce rendez-vous littéraire vous propose d'approfondir les thèmes suscités en lisant de textes d'auteurs contemporains.

Daten

**24. März – 28. April**

(5 x 1½ Lektionen, ohne 21.4.)

Tag/Zeit Freitag, 15.00 – 16.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Gabrielle Kägi

Kosten Fr. 75.–

Anmeldung bis 6. März

**Incontro letterario**

Leggiamo libri di autori contemporanei e discutiamo insieme la forma e il contenuto.

Vi consigliamo di portare il libro «E stato così» di Natalia Ginzburg.

Daten

**22. März – 26. April**

(5 x 1½ Lektionen, ohne 19.4.)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.00 – 16.15 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Rosanna Furler

Kosten Fr. 75.–

Anmeldung bis 6. März

**Literaturclub**

Mit anderen zusammen ein Buch lesen, Leseerfahrungen in einer Gruppe austauschen, auf Feinheiten aufmerksam gemacht werden; das macht den Reiz eines Lesezirkels aus. Wir lesen miteinander «Der Vorleser» von Bernhard Schlink. Bitte das Buch in die erste Kursstunde mitbringen.

Daten **20. März – 17. April**

(5 x 1½ Lektionen)

Tag/Zeit Montag, 10.30 – 11.45 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Max Wehrli

Kosten Fr. 75.–

Anmeldung bis 6. März

**Sport und Wellness**

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

**Gym60-Turnen**

Für bewegungsgewohnte Frauen und Männer in Turnhallen oder Gymnastikräumen. In unseren Gruppenstunden wird die allgemeine Kondition gefördert. Wir bewegen uns zu rasiger Musik mit und ohne Handgeräte. Auch Spiel und Entspannung kommen nicht zu kurz. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Das Gym60-Turnen findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement**

Fr. 90.–

**Gotthelfschulhaus**

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130  
Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

**Missionshaus-Turnhalle**

Nonnenweg 34  
Mittwoch, 14.30 Uhr

**Providentiasaal Heiliggeist**

Laufenstr. 46  
Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

**Turnhalle Pro Senectute**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Montag, 08.30, 09.30 und 14.00 Uhr  
Montag 16.00 Uhr (nur Frauen)  
Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana  
Dienstag, 08.30, 09.30 und 15.00 Uhr  
Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00 und 16.00 Uhr  
Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

**Turnen**

Für weniger geübte Frauen und Männer in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Das Ziel unserer Gruppenstunden ist es, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und das Gleichgewicht zu schulen. Spiel, Spass und Musik sind ebenso enthalten wie Atmung und Entspannung. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt). Die Turnstunden finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abo**

**Fr. 90.–**

**Grossbasel****Allerheiligen Pfarreiheim**

Laupenring 40  
Dienstag, 14.00 Uhr

**St. Anton Pfarreiheim**

Kannenfeldstrasse 35  
Montag, 14.00 Uhr, 15.15 Uhr  
Dienstag, 14.30 Uhr

**Don Bosco Pfarreiheim**

Waldenburgerstrasse 32  
Dienstag, 14.45 Uhr

**Eglise française**

Holbeinplatz 7  
Groupe de langue française  
Vendredi, 14.30 h (seulement des femmes)

Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)

**Gellertkirche**

Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

**Gundeldingerhof Alterssiedlung**

Bruderholzweg 3  
Donnerstag, 09.00 Uhr

**St. Leonhard Alterssiedlung**

Schweizergasse 23

Freitag, 14.30 Uhr

**Ökolampad Gemeindehaus**

Allschwilerplatz 22  
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr

**Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr  
(nur 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

**Stephanus Gemeindehaus**

Furkastrasse 12  
Dienstag, 14.00 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, 10.00 Uhr

**Wilhelm-Klein-Strasse 19**  
Alterssiedlung  
Donnerstag, 14.30 Uhr

**Zwinglihaus**  
Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinbasel****St. Clara Pfarrei**

Lindenberg 12  
Dienstag, 09.30 Uhr

**Glaibasel Altersheim**

Sperrstrasse 100  
Donnerstag, 14.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30  
Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

**Rankhof Alterssiedlung**

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 09.30 Uhr

**St. Markus Gemeindehaus**

Kleinriehenstrasse 71  
Donnerstag, 09.30 Uhr

**St. Matthäus Gemeindehaus**

Klybeckstrasse 95  
Montag, 14.30 Uhr

Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer)

**St. Theodor Gemeindehaus**

Claragrab 43  
Mittwoch, 14.15 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Turnhalle Pro Senectute**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 10.30 und 14.00 Uhr

**Wesleyhaus Alterssiedlung**

Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

**Riehen****Andreashaus**

Keltenweg 41  
Montag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (nur Männer)

**Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal**

Schützengasse 66  
Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

**St. Franziskus Pfarreiheim**

Äussere Baselstrasse 168  
Mittwoch, 09.00 Uhr

**Kornfeldkirche**

Kornfeldstrasse 51  
Dienstag, 14.30 Uhr

**Gymnastik für Sehbehinderte**

Vielfältige, rhythmische Übungen, abgestimmt auf bewegungsfreudige Menschen mit einer Sehbehinderung. In einer kleinen Gruppe turnen Sie zu Musik, kräftigen die Muskeln, fördern Ihr Körpergefühl und verbessern so Ihre Mobilität.

Dieser Kurs entsteht in Zusammenarbeit mit dem Beratungs- und Rehazentrum der Sehbehindertenhilfe BS/BL.

Daten **5. April – 21. Juni (10 x)**

(ohne 19. und 26. April)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 22. März

**Gymnastik für grosse Grössen**

In einer entspannten Atmosphäre erleben Sie eine lockere Gymnastikstunde. Mit gezielten Übungen trainieren Sie Ihre Problemzonen. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Daten **6. April – 22. Juni (9 x)**

(ohne 20./27. April und 1. Juni)

Tag/Zeit Donnerstag, 09.45 – 10.45 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7

Leitung Silvia Kessler

Kosten Fr. 86.–

Anmeldung bis 23. März

**Sanfte Gymnastik**

Mit sanften Dehn- und Mobilisationsübungen erhalten Sie sich die Beweglichkeit im Alltag. Kraft- und Entspannungsübungen ergänzen das ganze Training.

Daten **6. April – 22. Juni (9 x)**

(ohne 20./27. April und 1. Juni)

Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus,

Theodorskirchplatz 7

Leitung Silvia Kessler

Kosten Fr. 86.–

Anmeldung bis 23. März

**Rhythmische Gymnastik**

Abwechslungsreiche Gymnastik für aktive und lebensfrohe Frauen und Männer. Sie bewegen sich zu beschwingten Rhythmen, kräftigen die Muskulatur und verbessern so Ihre Mobilität im Alltag.

Daten **27. März – 26. Juni** (10 x)  
(ohne 17./24. April,  
1. Mai und 12. Juni)

Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.45 Uhr  
und 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Horst, Waisenhaus,  
Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 10. März

**Fitgymnastik**

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden in diesem Kurs trainiert. Bekannte, rassige Musikrhythmen begleiten dabei die abwechslungsreichen Übungen.

Daten **4. April – 20. Juni** (10 x)  
(ohne 18. und 25. April)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute,  
Waisenhaus,  
Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstruktorin

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 21. März

**Jazz-Gymnastik**

Ein Kurs für Frauen und Männer, die sich gerne bewegen und moderne Musik mögen. Auch für AnfängerInnen.

Daten **4. April – 20. Juni** (10 x)  
(ohne 18. und 25. April)

Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort Gymnastikraum der  
Eglise française, Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke

Kosten Fr. 95.–

Anmeldung bis 21. März

**Schwimmen mit Wassergymnastik**

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden in geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Unsere Schwimmkurse mit Gymnastik finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement:  
Fr. 130.– (inkl. Eintritt)****Grossbasel**

Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr

Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 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,  
14.45 Uhr

Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

**Fit im Wasser**

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Die Fit im Wasser-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen und Wassergymnastik (in geheizten Schwimmbecken für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten).

Eintritt jederzeit möglich.

Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.

**Halbjahres-Abonnement:  
Fr. 130.– (inkl. Eintritt)****Kleinbasel****Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr  
(\*Wassertiefe 2 m)

**Hallenbad La Roche**

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr

Mittwoch 08.30 Uhr, 09.15 Uhr

**Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr

**Aquafit**

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Die wohlende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen jeden Alters.

Daten **28. März – 6. Juni** (10 x)  
(ohne 25. April)

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr

Ort Hallenbad Muttenz,  
Baselstr. 89

Leitung Ursula Zoller

Kosten Fr. 130.– (exkl. Hallenbadeeintritt)

Einzeleintritt Fr. 7.– (12er-Abo: Fr. 70.–)

Anmeldung bis 10. März

**Volkstanz**

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde. Das Volkstanzen findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement**

**Fr. 90.–**

**Grossbasel****Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchgemeindehaus**

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

Schnuppertag, 31. März

**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, 15.00 Uhr

**Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.30 Uhr

**Gesellschaftstanz**

Von Tango über Walzer bis Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet.

**AnfängerInnen**Daten **29. März – 14. Juni** (10 x)

(ohne 19. und 26. April)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort Tanzschule Fromm,

Freie Strasse 34

Leitung Romy Diethelm

Kosten Fr. 85.–

Anmeldung bis 24. März

**Mittelstufe**Daten **30. März – 22. Juni** (10 x)

(ohne 20./27. April und 1. Juni)

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Tanzschule Fromm,

Freie Strasse 34

Leitung Bernhard Urfer

Kosten Fr. 85.–

Anmeldung bis 24. März

**Volkstanzferientage in Beckenried**

In froher Gemeinschaft tanzen wir Volkstänze aus aller Welt. Haben Sie Freude an der Musik und Bewegung? Auch Nichtänzer sind herzlich willkommen, denn Beckenried bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

Daten **08. – 12. Mai**

Ort Hotel Mond, Beckenried

Leitung Yvonne Knöri und Anne Jauslin, Tanzleiterinnen

Kosten Fr. 530.– bis Fr. 605.– (je nach Hotelkategorie)

Vollpension inkl. Reise (Car) und Tanzleitung (exkl. Annulationsversicherung)

Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm bis 28. Februar

Anmeldung bis 28. Februar

**Laufpass mit dem Laufpass**

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien, die, in aufgestellten Gruppen ausgeübt, nicht nur Spass machen, sondern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern – kurz: ideal sind für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen, noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 90.– pro Semester** können Sie – nach Lust und Laune – an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe mitlaufen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr/  
**Laufträß Lange Erlen**Freitag 09.30 – 10.30 Uhr/  
**Laufträß Lange Erlen**

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr/  
**Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen**Freitag 09.00 – 10.00 Uhr/  
**Exercise-Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen**

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr/  
**Vita-Parcours Allschwilerwald**

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuß Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

**1. Basler Walking-Event**

Wir organisieren – in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt – den

**1. Basler Walking-Event**Datum **Sonntag, 7. Mai**

Zeit 10.00 Uhr

Start Sportanlage St. Jakob

Ziel Rütihard

Streckenlänge ca. 5 km

Der 1. Basler Walking-Event wird in zwei Kategorien ausgetragen.

Kategorie A mit Zeitmessung

Kategorie B ohne Zeitmessung, die Teilnehmenden bestimmen ihr Tempo selbst.

Verlangen Sie ab Anfang März das Detailprogramm!

**Tischtennis****Lukas-Saal der Schmiedenzunft**

Rümelinsplatz 4

Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr

**St. Matthäus Gemeindehaus**

Klybeckstrasse 95

Donnerstag, 09.00 Uhr

Anmeldung unter Tel. 481 16 41

**Minitennis**

Minitennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig. AnfängerInnen werden einzeln angelernt.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr

Ort St. Jakobshalle

Leitung Eva Guiglia

Kosten Fr. 170.– pro Semester

Ausrüstung Turnkleidung, Hallensportschuhe, Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit

**Tennis**

Mit Spiel und Spass lernen Sie die Grundschläge und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschläge. Die Einteilung der Gruppen nimmt Evelyne de Roche vor.

Daten	<b>3. Mai – 28. Juni (9 x)</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein
Leitung	Evelyne de Roche
Kosten	Fr. 195.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 260.– bei 3 TeilnehmerInnen
Besonderes	Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.
Anmeldung	bis 19. April

**Ganzheitliches Sehtraining**

Mit Hilfe von gezielten Sehspielen, Entspannungs- und Bewegungsübungen fördern Sie die Sehkraft, entdecken neue Sichtweisen und lernen «augenfreundliches» Verhalten im Alltag.

Daten	<b>2. Mai – 30. Mai (5 x)</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 10.00 – 11.15 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Anna Hirt, Sehlehrerin
Kosten	Fr. 58.–
Besonderes	geeignet für Normal- und Fehlsichtige.
Anmeldung	bis 18. April

**Atemkurs**

Einfache Atem-, Entspannungs- und Körperübungen helfen, das körperliche Wohlbefinden zu fördern. Durch eine volle, fliessende Atmung können Sie Verspannungen, Gelenkbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen vorbeugen.

**AnfängerInnen willkommen**

Daten	<b>2. Mai – 20. Juni (8 x)</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

**Fortsetzungskurse**

Daten	<b>4. Mai – 29. Juni (8 x)</b> (ohne 1. Juni)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
oder	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 18. April

**Tai-Ji**

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke, verbessert die

Haltung, stärkt den Kreislauf und sorgt für innere Ausgeglichenheit. Die Bewegungen, die geübt werden, folgen dem natürlichen Atemzyklus und werden von Musik begleitet.

**AnfängerInnen**

Daten	<b>29. März – 14. Juni (10 x)</b> (ohne 19. und 26. April)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

**Fortgeschrittene**

Daten	<b>29. März – 14. Juni (10 x)</b> (ohne 19. und 26. April)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 15. März

**Qi-Gong**

Qi-Gong harmonisiert den Energiefluss im Körper und führt zu seelischem und körperlichem Gleichgewicht. Die Übungen verbinden Bewegung, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration.

Daten:	<b>29. März – 14. Juni (10 x)</b> (ohne 19. und 26. April)
Tag/Zeit	Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 140.–
Anmeldung	bis 15. März

**Feldenkrais**

Durch feine, achtsame Bewegungen lernen Sie, Ihre körperlichen Gewohnheiten – die oft zu Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen – besser wahrzunehmen.

Daten	<b>5. April – 21. Juni (10x)</b> (ohne 19. und 26. April)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 120.–
Anmeldung	bis 22. März

**Rückentraining**

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mittels gezielter Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt und das Körperbewusstsein gefördert. Außerdem erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig belasten.

**Grundkurs**

Daten	<b>7. April – 23. Juni (10 x)</b> (ohne 21. und 28. April)
Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr

**Fortsetzungskurs**

Daten	<b>7. April – 23. Juni (10 x)</b> (ohne 21. und 28. April)
Tag/Zeit	

Tag/Zeit	Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 95.–
Anmeldung	bis 24. März

**Beckenbodenkurs für Frauen**

Blasenschwäche – was kann ich dagegen tun? Mit gezielten Übungen kräftigen Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen unangenehme Alltagssituationen zu verbessern.

**Grundkurs**

Daten	<b>5. Mai – 9. Juni (5 x)</b> (ohne 26. Mai)
Tag/Zeit	Freitag, 08.30 – 10.00 Uhr
Kosten	Fr. 73.– (inkl. Kursmaterial)

**Aufbaukurs**

Für Teilnehmerinnen, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Daten	<b>5. Mai – 9. Juni (5 x)</b> (ohne 26. Mai)
Tag/Zeit	Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Kosten	Fr. 45.–
Ort	Horst, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin
Anmeldung	bis 14. April

**Velofahren**

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

Anmeldung nicht erforderlich:

Organisation	Ursula Weber, Tel. 601 68 49 (für Touren) Arlette Winzenried, Tel. 331 86 27 (für «Gemütliches Velofahren»)
--------------	---

Tourenleiter	Hugo Düblin, Tel. 311 14 04 Walter Grünblatt, Tel. 821 34 53 Georg Uecker, Tel. 381 03 92 Rosmarie Wyttensbach, Tel. 311 23 20 Jean-Pierre Périsset, Tel. 681 51 05 Ursula Weber, Tel. 601 68 49 Ernst Wirz, Tel. 312 28 70 Werner Vogel, Tel. 702 23 03
--------------	---

**Immer mitnehmen**

Veloausweis, Sonnen- und Regenschutz, für Pannen einen zum Velo passenden Schlauch. Für Touren ins Ausland Pass oder Identitätskarte sowie Geld in fremder Währung.

**Ausrüstung des Velos**

Vorschriftsgemäße Ausrüstung. Wichtig sind gepumpte Reifen und intakte Bremsen. Ein gut eingestellter Sattel und Lenker erleichtern das Fahren.

**Teilnehmerbeiträge**

Saisonabonnement April–Oktober Fr. 55.–  
Zehnerabonnement Fr. 60.–

**Touren**

Anforderungsstufen:

- |         |   |
|---------|---|
| Stufe 1 | mehrheitlich flaches Gelände, nur sanfte Steigungen               |
| Stufe 2 | mehrere kurze mittlere Steigungen oder längere leichte Steigungen |
| Stufe 3 | mehrere starke Steigungen oder längere mittlere Steigungen        |

**Montag, 17. April**

13.30 Uhr, ca. 30 km

- Stufe 1** Startort: Lange Erlen (Ressli-Rytti)  
Lörrach – Hauingen – Steinen (Zvieri) – Brombach – Lörrach – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiterin: Ursula Weber

**Donnerstag, 27. April**

09.00 Uhr, ca. 55 km

- Stufe 1–2** Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
Münchenstein – Aesch – Grellingen (Znuni) – Laufen – Wahlen – Büsserach (Mittag) – Zwingen – Aesch – Reinach – Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Hugo Düblin

**Montag, 8. Mai**

09.00 Uhr, ca. 60 km

- Stufe 1** Startort: Lange Erlen (Ressli-Rytti)  
Friedlingen – Haltingen – Eimeldingen – Binzen (Znuni) – Kandern (Mittag) – Riedlingen – Egringen – Märkt – Lange Erlen (Ressli-Rytti)

Tourenleiter: Georg Uecker

**Donnerstag, 18. Mai**

13.30 Uhr, ca. 30 km

- Stufe 1–2** Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)  
Hegenheim – Hagenthal – Eichwald – Leymen (Zvieri) – Benken – Oberwil – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiterin: Rosmarie Wytttenbach

**Dienstag, 23. Mai oder****Donnerstag, 25. Mai**

08.30 Uhr, ca. 80 km

- Stufe 1–2** Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)

Hegenheim – Blotzheim – Barthenheim – Kappelen – Magstatt – Steinbrunn – Bruebach – Mulhouse (Auberge du Vieux Mulhouse) – Riedisheim – Kanal – Niffer – Kembs – Hüningen (Zoll)

Tourenleiter: Hugo Düblin

**Montag, 29. Mai,**

09.00 Uhr, ca. 70 km

- Stufe 1–2** Startort: Dorenbachcenter  
Binningen  
Oberwil – Benken – Wolschwiller – Lutter (Znuni) – Raedersdorf – Winkel – Durlinsdorf – Moernach – Feldbach (Mittag) – Ferrette – Bouxwiller – Oltingue – Rodersdorf – Benken – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

**Gemütliches Velofahren**

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für Fahrelnnen, die gerne 20 bis 30 km weit fahren, sich aber etwas mehr Zeit nehmen möchten (Fahrgeschwindigkeit ca. 13 – 15 km/h.).

Bei schlechter Witterung geben die entsprechenden Tourenleiter oder die Organisatorin über die Durchführung der Tour telefonisch Auskunft.

**Versicherung:** Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Tourenleiter: siehe Velofahren

**Mittwoch, 26. April, 13.30 Uhr**

St. Jakob Gartenbad – Münchenstein – **Aesch** – St. Jakob Gartenbad (ca. 20 km)

Tourenleiter: Werner Vogel

**Mittwoch, 10. Mai, 13.30 Uhr**

Binningen (Dorenbachcenter) – Oberwil – Benken – **Leymen** – Benken – Binningen (ca. 28 km)

Tourenleiterin: Rosmarie Wytttenbach

**Mittwoch, 24. Mai, 13.30 Uhr**

Sportplatz Schorenmatte – Lange Erlen – Weil – Fischingen – **Britschhof** – Märkt – Lange Erlen (ca. 28 km)

Tourenleiter: Werner Vogel

In den fettgedruckten Orten wird ein Restaurant aufgesucht (z.B. **Aesch**).

Weitere empfehlenswerte Touren sind alle Fahrten der sportlicheren Velogruppe mit dem Schwierigkeitsgrad 1 und einer Fahrstrecke von bis zu 30 km.

**Wandern****Wandern**

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen einer und fünf Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Sie entscheiden nach Lust und Laune, an welcher Wanderung Sie gerne teilnehmen möchten.

**Teilnehmerbeiträge**

Zehnerabonnement Fr. 60.–  
Semesterbeitrag Fr. 90.–

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

**Mitzu-**  
**nehmen** Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnemente (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübergang

**Montag**

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

**Leitung**

Rita Waech Telefon 281 33 94  
Heidi Gunti Telefon 421 03 74

**28. Februar**

11.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 11.38 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Blauen**.  
Wanderung: Blauen – Blauen-Platten – Pfeffingen.

**27. März**

10.40 Uhr Aeschenplatz, Tramhaltestelle 10er. Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach, mit Bus nach **Hochwald**.  
Wanderung: Bürenfluh – Wacht – Gempen (Einkehr) – Arlesheim.

**17. April**

9.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 9.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus bis **Hemmiken**.  
Wanderung: Buschberg – Flugplatz Schupfart (Einkehr) – Schupfart.

**29. Mai**

9.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 9.15 Uhr nach Laufenburg, mit Bus bis **Bürersteig-Höhe**.  
Höhenwanderung über Mandach – Wil.

**Dienstag 1**

ca. 2 Stunden

**Leitung**

Charlotte Lüchinger Tel. 361 88 87/  
Natel: 079 286 82 60  
Marie Claire Grob Tel. 401 42 86

**21. März**

12.00 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.10 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto nach **Anwil**.  
Wanderung von Anwil nach Wittnau.

**11. April**

11.55 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 12.06 Uhr nach Dornach, mit dem Postauto nach **Gempen**.  
Wanderung von Gempen ins Birstal.

**16. Mai**

11.55 Uhr Haltestelle Theaterplatz, Abfahrt 12.05 Uhr nach Flüh mit dem Tram und um 12.42 Uhr mit dem Bus Nr. 2030 von Flüh nach Buorg im **Leimental**.  
Wanderung von Buorg nach Mariastein über Metzerlen.

**Dienstag 2**

3 – 4 Stunden

Bitte immer kleines Picknick mitnehmen

**Leitung**

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

**14. März**

09.40 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.51 Uhr nach Frick, mit dem Postauto auf die **Staffelegg**.  
Wanderung: Staffelegg – Aarauer Rigi – Gisliflue – Abstieg nach Schloss Biberstein. Durch den Schachenwald dem Aareufer entlang nach Aarau.

**11. April**

10.40 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.53 Uhr nach Sissach, mit dem Postauto auf die **Wintersinger Höchi**. Wanderung: Sissacher Flue – Böckter- und Rickenbacher Flue – Schienberg – Sunnenhof – Wibaum – Sissach.

**9. Mai**

08.05 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 08.22 Uhr nach Delémont, mit dem Postauto nach **Lucelle**.  
Jurawanderung: Lucelle – Pleujouse – Charmoille – Miécourt – Bonfol.

**Mittwoch 1**

2 – 3 Stunden

**Leitung**

Brigitte Helbing Telefon 601 26 25  
Berta Windisch Telefon 312 55 45

**08. März**

10.20 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.35 Uhr nach Pratteln. Bus 74/83 nach **Giebenach**.  
Wanderung: nach Arisdorf – Füllinsdorf.

**12. April**

10.15 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach. Mit dem Läufelfingerli nach **Buckten**.  
Wanderung: nach Häfelfingen – Maisprach – Zeglingen.

**10. Mai**

10.00 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinden. Bus 102 nach **Anwil**. Wanderung nach Oltingen – Wenslingen (offene Wanderung, d.h. kein Wald). Fakultativ: Besichtigung der Kirche in Oltingen.

**Mittwoch 2**

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

**Leitung**

Liliane Ottenburg Telefon 691 70 69  
Juliette Kieffer Telefon 681 04 90

**Im März findet keine Wanderung statt****26. April**

10.10 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.22 Uhr nach Laufen und mit dem Postauto Nr. 114 um 10.43 Uhr nach **Bärschwil** Post.  
Wanderung von Bärschwil nach Liesberg.

**31. Mai**

10.20 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.35 Uhr nach **Rheinfelden**.  
Wanderung Rheinfelden CH – Rheinfelden D – Schloss Beuggen – Tschamber Höhle – Ryburg Möhlin. Pass oder ID mitnehmen.

**Donnerstag**

Für trainierte Seniorinnen und Senioren, die 4–5 Stunden sportlich wandern wollen.  
Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

**Leitung**

Christa Kuster Telefon 401 35 86

**24. Februar**

10.00 Uhr Endstation 11er, **Aesch**.  
Wanderung: Aesch – Ruine Pfeffingen – Nenzlingen – Blauen – Dittingen – Laufen.  
Einkehr

**23. März**

09.30 Uhr Tramhaltestelle **St. Jakob**.  
Wanderung: St. Jakob – Rütihard – Schönmatt – Stollen – Büren – Chleckenberg – Ziefen.

**13. April**

09.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.30 Uhr nach Sissach, **Läufelfingen**.  
Wanderung: Läufelfingen – Challhöhi – Belchenflue – Lauchflue – Waldenburg (Aufstieg ca. 550 m, Abstieg ca. 580 m).

**18. Mai**

09.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.35 Uhr nach **Frick**. Wanderung: Frick – Gipf – Wolberg – Schupfart – Eikerberg – Chatzenflue – Stein-Säckingen – Wallbach.

**Freitag 1**

ca. 2 Stunden

**Leitung**

Berta Windisch Telefon 312 55 45  
Brigitte Helbing Telefon 601 26 25

**31. März**

10.00 Uhr Tramhaltestelle Theater, Richtung Rodersdorf, Abfahrt 10.11 Uhr nach **Rodersdorf**.  
Wanderung über Liebenswiller (F) nach Schönenbuch.  
ID mitnehmen.

**28. April**

09.40 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 09.51 Uhr nach Rheinfelden. Bus 100 nach **Buuseregg**.  
Wanderung nach Hellikon.

**19. Mai**

10.00 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.15 Uhr nach Möhlin.  
Bus nach **Hellikon**.  
Wanderung nach Schupfart – Eiken.