

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Regional Akzent : der Regionalteil der Zeitschrift von 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:** 11.02.2026

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



## INHALT REGIONALTEIL

### Dienstleistungen R2

### Pinwand R5

### Treffpunkte, Kursangebote R6

### Führungen R6

Kultur	R6
Betriebe	R8
Natur	R9

### Ausflüge R10

### Vorträge R11

### Und ausserdem ... R12

### EDV R12

### Musik, Malen, Gestalten R15

### Sprachen R15

Langzeitkurse	R16
Kurzzeitkurse	R16

### Sport und Wellness R18

GymFit, Gymnastik und Spiel	R18
-----------------------------	-----

Senioren-Aerobic, Bewegung und Sport nach Krebs	R19
---	-----

Jazz- und Rhythmische Gymnastik, Aqua-Fitness, Schwimmen, Volkstanz	R20
---	-----

Gesellschaftstanz, Laufpass mit dem Laufpass, Walking, Tennissportarten, Atemkurse	R21
--	-----

Kneippen, Gedächtnistraining, Autogenes Training, Tai-Ji, Qi-Gong, Feldenkrais	R22
--	-----

Rücken-, Beckenboden-, Krafttraining, Sturzprophylaxe, Velofahren	R23
---	-----

### Wandern und Bergwandern R25

## In eigener Sache

Mir ist kürzlich ein Artikel von Professor E. B. Blümle, dem Altmeister der Betriebswirtschaftslehre für Nonprofit-Organisationen, in die Hände geraten.

Die Bedeutung von NPO, schreibt er, sei heute unbestritten. In den USA erzielen sie 10 % des Volkseinkommens. In Europa arbeiten rund 4 % aller Erwerbstätigen im so genannten dritten Bereich. Der Staat überträgt immer mehr Aufgaben an gemeinnützige Organisationen. Kein Wunder: In der Regel erfüllen Institutionen wie Pro Senectute Tätigkeiten zu Gunsten des Gemeinwesens unbürokratischer und vor allem wesentlich günstiger als staatliche Verwaltungen.

Gleichzeitig nehmen die Beiträge der öffentlichen Hand ab und auf dem Spendenmarkt streiten sich immer mehr Organisationen um ein konstant gleich bleibendes Spendenvolumen. Rückläufig ist auch die Bereitschaft von Menschen, als Ehrenamtliche und Freiwillige einer Nonprofit-Organisation Zeit zu spenden.

Gemeinnützige Institutionen sind aber auf Arbeitskraft und Geld angewiesen, wenn sie ihre wachsenden Aufgaben bewältigen wollen.

Haben Sie beispielsweise gewusst, dass Pro Senectute für ihr Engagement für ältere Menschen in Basel allein im vergangenen Jahr 9,5 Millionen Franken ausgegeben hat? Daran zahlte der Bund über einen Leistungsvertrag rund 3 Millionen Franken. Vom Kanton Basel-Stadt erhielten wir Fr. 480 000.-. Mit anderen Worten: Eine Organisation wie Pro Senectute gibt dem Steuerzahler ein Mehrfaches an Leistung von dem zurück, was sie von ihm in Form von Subventionen erhält.

Gleichwohl ist auf staatlicher Seite Sparen angesagt. Davon sind auch wir betroffen. Pro Senectute Basel-Stadt muss bei den Subventionen für die kommenden Jahre mit einem Rückgang in Höhe von mehreren hunderttausend Franken rechnen.

Rückläufige Beiträge der öffentlichen Hand, verbunden mit der Erwartung, dass das Dienstleistungsangebot unverändert gross und vielfältig bleibt, gilt nicht nur für uns. Betroffen davon sind auch andere Hilfswerke.

Professor Blümle stellt als Antwort auf dieses Dilemma einen Trend zur Kommerzialisierung von Nonprofit-Organisationen fest. Dienstleistungen oder Produkte werden zum Verkauf angeboten, um so den Rückgang von Subventionen und Spenden zu kompensieren.

Das ist nicht nur schlecht. Auch eine gemeinnützige Organisation muss sich dem Markt stellen. Sie wird nur überleben, wenn ihre Angebote von hoher Qualität sind und das Preis-/Leistungsverhältnis stimmt. Kommt hinzu, dass wir auch eine soziale Aufgabe zu erfüllen haben. Wir stellen an uns selber den Anspruch, dass niemand aus finanziellen Gründen auf eine unserer Dienstleistungen verzichten muss. Dieses Versprechen konnten wir bis heute einlösen, dank Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser. Mit Spenden und Unterstützungsbeiträgen können wir jenen, denen es nicht so gut geht, unter die Arme greifen.

So wird Pro Senectute zum Ort, wo ältere Menschen sich gegenüber Menschen ihrer eigenen Generation solidarisch verhalten. Darauf sind wir stolz.

Werner Ryser





# Tipps zur Finanzoptimierung für Pensionierte

Viele geniessen den Pensioniertenstatus als den schönsten Abschnitt im Leben: Nach Ausbildungsdruck als Jugendlicher und Verantwortungsstress als Erwachsener folgt die Lebensphase der relativen Unabhängigkeit als Senior. Vielen Interessen wie Kultur, Reisen und Hobbys, können nun ohne Zeitdruck nachgelebt werden. Die sich öffnende hohe Lebensqualität stützt sich indessen auf eine angemessene finanzielle Grundlage. Mit der Pensionierung sollten wir demzufolge die Finanzstruktur mit Blick auf Liquidität, Anlagen, Vorsorge und Steuern überprüfen.

## Die AHV/IV (1. Säule) soll unseren finanziellen Grundbedarf sichern

Die Renten richten sich im Wesentlichen nach den früher geleisteten Beiträgen sowie den so genannten Erziehungs- und Betreuungsgutschriften. Die Renten können frühestens ab 2 Jahren vor und müssen spätestens ab 5 Jahren nach Erreichen des ordentlichen Rentenalters bezogen werden. Für Frauen der Jahrgänge 1939 bis 1947 kann ein Vorbezug wegen des auf 3,4% (statt 6,8%) pro Jahr reduzierten Kürzungssatzes attraktiv sein.

Vorsorgelücken können durch die mit dem Tod eines Ehepartners erfolgten Rentenreduktion der AHV um 33% und mehr entstehen.

## Mit der beruflichen Vorsorge (2. Säule) soll der gewohnte Lebensstandard sichergestellt werden

Nach Gesetz werden allerdings mit der 1. und 2. Säule Leistungen von zusammen nur etwa 60 % des letzten Erwerbseinkommens (gegenwärtig von maximal CHF 75 960.–) entrichtet. Mit der hohen Vitalität und dem gehobenen Anspruchsniveau heutiger Seniorinnen und Senioren kann diese Einkommensabnahme die «Bewegungsfreiheit» spürbar einschränken.

Trotz des im Pensioniertenstatus meist reduzierten Finanzbedarfs können also Vorsorgelücken entstehen. Überdies droht bei Tod eines Ehepartners oftmals eine weitere Kürzung der beruflichen Vorsorgeleistung. Im Auge zu behalten gilt es zudem, dass viele Vorsorgeeinrichtungen (Pensionskassen) lediglich einen teilweisen oder sogar keinen Teuerungsausgleich gewähren.

## Die fakultative private gebundene und freie Vorsorge (Säulen 3a und 3b) soll den individuellen finanziellen Zusatzbedarf abdecken

Für Pensionierte ergeben vor allem Auszahlungen von Lebensversi-

chungen und/oder Konten der privaten Vorsorge eine gute Gelegenheit für eine lebensphasengerechte, individuelle Allfinanzstrategie, die gleichermassen Lücken und Risiken steueroptimiert abdeckt wie auch einen ertragsorientierten Vermögensaufbau begünstigt.

**Mit der Pensionierung ändern sich die finanziellen, versicherungstechnischen und steuerlichen Rahmenbedingungen. Eine Analyse und Optimierung der individuellen Situation hat entsprechend einen ausgezeichneten Wirkungsgrad. Verlangen Sie über Pro Senectute Basel-Stadt eine Beratung: Telefon 061 206 44 44!**

Pro Senectute vermittelt gerne den Kontakt zur BKB-Seniorenberatung für die Beantwortung von Fragen im Hinblick auf eine gesamtheitliche Beratung. Das Team BKB-Seniorenberatung besteht aus erfahrenen ehemaligen Mitarbeitenden der BKB. Diese – selber Senioren – kennen die Bedürfnisse der Senioren. Die Mitglieder der BKB-Seniorenberatung beraten Sie aus Freude an der Nutzung ihres Finanz-Know-hows und am Kontakt zu Mitmenschen. Die BKB-Seniorenberatung ist absolut kostenlos und natürlich unverbindlich.

Erste Anhaltspunkte über Ihre individuelle Finanzplanung finden Sie übrigens im Internet unter [www.kantonalbank.ch](http://www.kantonalbank.ch) unter Online-Berechnungen → Budgetplanung → Gegenüberstellung der Konsumeinkommen im Rentenalter und → Vorsorgeplanung.

Ihr Team BKB-Seniorenberatung



# Geschenkgutscheine

*Warum nicht einem Menschen, der einem lieb ist, mit Geschenkgutscheinen von Pro Senectute Basel-Stadt eine Freude bereiten?*

**Die Geschenkgutscheine werden für sämtliche Angebote von Pro Senectute Basel-Stadt an Zahlung genommen.**

Die Geschenkgutscheine können gekauft werden

- am Luftgässlein 3, am Schalter
- im Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93, am Schalter





# Wir helfen Ihnen beim Zügeln

*Pro Senectute Basel-Stadt organisiert – zusammen mit einem professionellen Zügelunternehmen – Umzüge. Wir wissen, dass ein Umzug viel mehr bedeutet, als nur Gegenstände von einem Ort zum anderen zu transportieren. Denn eine alte, lieb gewordene Wohnung zu verlassen, heisst immer auch, ein Stück Lebensgeschichte abzuschliessen.*

Ein Wohnungswechsel ist immer ein Wendepunkt im Leben. Wie war das damals, als man zu Hause auszog und zum ersten Mal die eigenen vier Wände bewohnen konnte? Oder als man eine grössere Wohnung brauchte, weil Kinder zur Welt gekommen waren? Rund zwanzig Jahre später, wenn der eigene Nachwuchs flügge geworden ist und man sich erstmals älter fühlt, entsteht vielleicht das Bedürfnis, nochmals in einer anderen Wohnung neu anzufangen, sich neu einzurichten, um auch rein äusserlich zu dokumentieren, dass ein weiterer Lebensabschnitt begonnen hat. Schliesslich, im fortgeschrittenen Alter, steht möglicherweise ein Umzug in eine kleinere Wohnung oder gar ins Altersheim bevor. Ein Schritt, der begreiflicherweise vielen schwerfällt.

Wenn Pro Senectute Basel-Stadt beim Zügeln hilft, so deshalb, weil wir wissen, dass viele ältere Menschen froh sind, wenn wir ihnen die Beschwerlichkeiten eines Umzuges abnehmen. Unsere Mitarbeiterin orga-

nisiert zusammen mit Ihnen alle notwendigen Schritte, die neben dem eigentlichen Umzug anfallen: sich ummelden, das Telefon am neuen Ort organisieren und vieles mehr. Denn neben der eigentlichen Schwerarbeit, vom Packen bis hin zum eigentlichen Möbeltransport, den wir in Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen organisieren, gibt es viele kleine Dinge, die auch erledigt werden müssen.

Dass unsere Dienstleistungen von **ps-service** einem Bedürfnis entsprechen, beweist allein die Tatsache, dass sich das Auftragsvolumen seit 1990 versechsfacht hat. Neben dem Organisieren von Umzügen übernimmt ein Team von 28 geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern das Putzen bei Ihnen zu Hause und vier Gärtner sorgen dafür, dass Ihnen Ihr Garten zu allen Jahreszeiten Freude bereitet. Dass wir alle über viel Erfahrung im Umgang mit älteren Menschen verfügen, das ist für das ganze Pro Senectute-Team selbstverständlich.

Rufen Sie uns an. Wir geben Ihnen gerne Auskunft.

**Telefon 061 206 44 44,**  
Montag bis Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr  
und 14.00 – 16.30 Uhr

Wir freuen uns über Ihre Anfrage!



## Wir putzen

Unser Team mit über 28 speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist von Montag bis Freitag im Einsatz für Sie mit:

- Reinigungsarbeiten im Dauerauftrag (ein- bis viermal monatlich)
- Reinigungsarbeiten im Einzelauftrag
- Endreinigungen inkl. Wohnungsabgabe

Reinigung heisst für uns, Ihnen den täglichen Kehr zu erleichtern, aber auch Arbeiten zu übernehmen wie:

- Fenster putzen (inkl. Rahmen, Storen, Vorfenster, Vorhänge)
- Aufpolieren von Holz, PVC und Linoleumböden
- Sprühextrahieren von Spannteppichen
- weitere Dienstleistungen auf Anfrage

Selbstverständlich bringen wir das gesamte Putzmaterial sowie die Geräte (Staubsauger, Blochmaschine, Sprühextrahierer usw.) mit.

## Wir zügeln

In Zusammenarbeit mit einem professionellen Zügelunternehmen übernehmen wir Ihre Umzüge – selbstverständlich zu Pro Senectute Preisen. Wir

- unterstützen Sie bei der Vorbereitung des Umzugs, verpacken Ihren Hausrat fachgerecht und demontieren die Möbel
- übernehmen die Endreinigung Ihrer alten Wohnung und die Wohnungsabgabe
- entsorgen ausgediente Haushaltgegenstände und Mobiliar
- helfen beim Einrichten der neuen Wohnung, packen aus und montieren die Möbel

Ausserdem übernehmen wir Räumungen von Wohnungen, Kellern, Estrichen usw. und führen Kleintransporte durch.

## Wir gärtnern

Unsere Gärtner

- übernehmen die Ganzjahresbetreuung Ihres Gartens
- springen für Sie während der Ferien ein
- schneiden Ihre Hecken und Bäume
- säen Ihren Rasen an und pflegen ihn
- beraten Sie beim Einkauf von Pflanzen und übernehmen auf Wunsch die Bepflanzung Ihres Gartens
- unterstützen Sie bei der Gartengestaltung

Weitere Wünsche melden Sie bitte bei uns – denn wir sind gerne bereit, sie zu erfüllen!

## Wir servieren

Sie wählen aus einer reichhaltigen Karte – wir bringen Ihnen das Gewünschte nach Hause

- Tagesmenüs
- Schonkost
- fleischlose Menüs
- Diabetikermenüs

Die Fertigmensüs werden im Wasserbad oder im Mikrowellenofen erwärmt.



## Rechtsauskünfte

### Eine neue Dienstleistung von Pro Senectute Basel-Stadt

Jeden Tag werden wir mit einer Vielzahl von Informationen überflutet: Zeitungen, Radio und Fernsehen, aber auch neue Medien wie das Internet bieten die Möglichkeit, uns über aktuellste Neuerungen der AHV, des Krankenversicherungsgesetzes und Rechtsfragen auf dem Laufenden zu halten. Doch oft ist es sehr schwer, sich in diesem ganzen Dschungel zurecht zu finden und Antworten auf persönliche Rechtsfragen und -probleme zu erhalten. Gerade in Fragen zum Recht braucht es oft einen Spezialisten, den wir aber in der Regel nicht zur Verfügung haben.

Pro Senectute Basel-Stadt ist nun in der glücklichen Lage, dass sich ein pensionierter Jurist, Herr Dr. Urs Engler, bereit erklärt, Ihnen bei allfälligen Rechts-

fragen weiterzuhelfen, so zum Beispiel bei Fragen zu

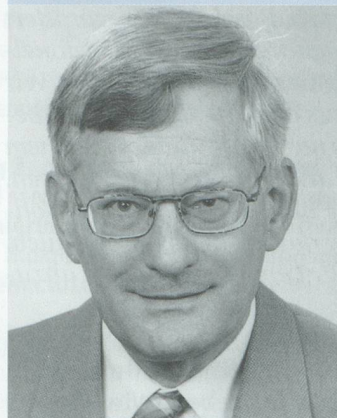
- Sozialversicherungen (AHV/IV/EL usw.)
- Familienrecht (Unterhaltsbeiträge, Ehetrennungen und -scheidungen)
- Erbrecht, Güterrecht

Herr Engler steht Ihnen mit seinem Fachwissen und seiner grossen beruflichen Erfahrung für Rechtsauskünfte zur Verfügung.

#### Wie gehen Sie vor?

Sie telefonieren Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 / 14.00 – 17.00 Uhr). Frau Fernande Gutknecht, Frau Ellie Häsler geben Ihnen einen Termin für eine persönliche Beratung. Zur vereinbarten Zeit steht Ihnen Herr Engler am Luftgässlein 3 für Ihre Rechtsfragen zur Verfügung.

Herr Urs Engler



Dr. iur., Advokat war von 1977 bis zu seiner Pensionierung Ende Oktober 2001 Basler Zivilgerichtspräsident. Von 1980 bis 1998 war er zudem Präsident der AHV/IV-Rekurskommission. Seit April 2002 bekleidet er das Amt eines Richters am Sozialversicherungsgericht.

## 40% unserer Arbeitskolleginnen und -kollegen haben keinen Schweizer Pass.



Xinhua Zhu aus China, Tai-Ji-Lehrer.



## EDV-Info-Tag

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem EDV-Info-Tag.

**Datum** Dienstag, 27. Mai 2003  
**Zeit** 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:

09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.

Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



## Schnupperkurs für Krafttraining

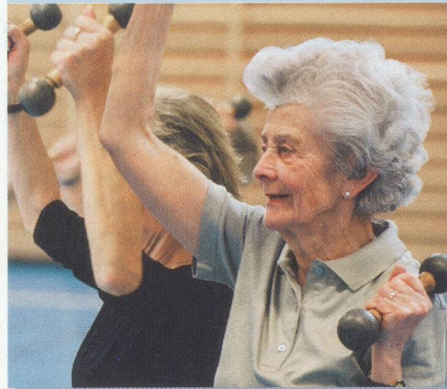
**Datum:** Montag, 30. Juni 2003  
**Zeit:** 10.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr  
**Ort:** PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15

Pro Senectute Basel-Stadt eröffnet an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote.

Interessentinnen und Interessenten an einem seniorspezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen am Schnuppertag teilzunehmen.

Erfahrene Seniorensport-Leiterinnen und -Leiter demonstrieren die neusten im Kraftraum vorhandenen Geräte.

**Voranzeige: Samstag, 30. August 2003**  
**Tag der offenen Tür**  
**an der Belchenstrasse 15**



## Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen. Dazu laden wir Sie sowie Ihre Freunde, Bekannten und Angehörigen ein.

**Daten:** Mittwoch, 14. Mai  
 Mittwoch, 18. Juni

Während der Sommerzeit machen wir eine Match-Pause. Im September geht's dann wieder los und zwar am

**Mittwoch, 20. September**

**Zeit:** jeweils von 14.30 – 17.00 Uhr

Das Team des Seniorentreffpunktes Kaserne freut sich auf Ihren Besuch und wünscht Ihnen schon jetzt viel Vergnügen!

## Schnupperlektionen

Was sie schon immer wissen wollten:

**Sprachen lernen bei Pro Senectute Basel-Stadt**

Vier Sprachkursleiterinnen gestalten eine unterhaltsame Stunde für Sie. Die Veranstaltungen finden auf Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch statt.

Vor und nach den Veranstaltungen haben Sie Gelegenheit, sich über unser Kursangebot informieren zu lassen.

**Datum:** Freitag, 27. Juni  
**Zeit:** 14.00 – 16.00 Uhr  
**Ort:** Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93/ Raum 5

**Kosten:** gratis

Die Schnupperlektionen richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.

Kommen Sie doch einfach vorbei oder rufen Sie an, wenn Sie mehr wissen möchten! Frau Sabina Brücker gibt Ihnen gerne Auskunft. (Tel. 061 206 44 44, Montag- bis Donnerstagmorgen)

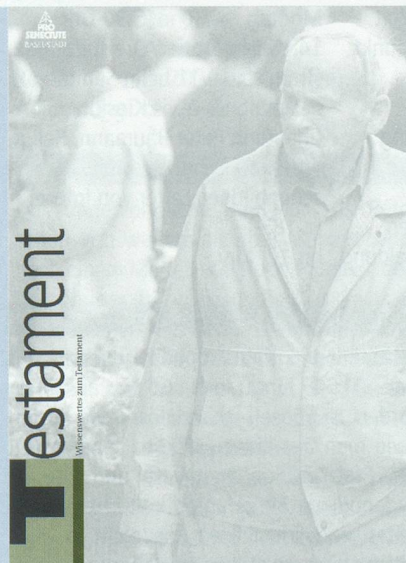


## Wissenswertes zum Testament

Die Broschüre «Wissenswertes zum Testament», herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt, erklärt

- 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 Telefon 061 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.





## Treffpunkte

### Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 061 691 66 10

### Treffpunkt und Café Jassnachmittag

Montag von 14.00 – 17.00 Uhr

### Mittagstisch

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

Telefon 061 691 66 10 / 206 44 44

### Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00  
Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag bei  
Eleonore Bollier, Tel. 061 691 66 10 / 206 44 44.

### Treffpunkt Kaserne

Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr.  
Programm auf Anfrage, Tel. 061 206 44 44.  
Hannelore Fornaro 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 mit-  
gestalten können.

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei  
Pro Senectute Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 44.  
Annelies Schudel oder Anne-Claude Slongo-  
Millioud verlangen.

### Senioren Samschtig-Zmorge

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



## Kursangebote

### Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr

Telefonisch 061 206 44 44  
Persönlich Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet  
Sie zur Bezahlung des Kursgeldes. Bei einer  
rechtzeitigen Abmeldung, d.h. bis 5 Tage vor  
Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in  
Höhe von 10% des Kursgeldes, mindestens  
aber Fr. 13.–, erhoben. Weil uns bei einer Ab-  
meldung Unkosten entstehen, müssen wir eine  
Bearbeitungsgebühr verlangen.

### Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden Daten geschlossen:

**Donnerstag, 29. Mai (Auffahrt)**  
**Montag, 9. Juni (Pfingstmontag)**  
**30. Juni – 8. August jeweils am Nach-  
mittag (Sommerferien)**

## Führungen

### Kultur

### Besuch im Hindu-Tempel

Weltweit bekennen sich gegen eine Milliarde  
Menschen zum Hinduismus, in der Schweiz  
mehrere Tausend. Auch in unserer Region le-  
ben einige Hundert tamilische Hindus aus Sri  
Lanka. Sie werden durch ihren Tempel Sithi  
Vinayaka Alayam im Dreispitzareal geführt. Sie  
erfahren, was Tamilen glauben, was für sie die  
verschiedenen Gottheiten bedeuten und wel-  
che Hilfe sie von ihnen erwarten.

Datum **28. Mai**  
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt 14.15 Uhr Station Dreispitz  
(Tram Nr. 10/11 beim Sanitär-  
geschäft, vis-à-vis Kiosk)

Leitung Christoph Peter Baumann, Religi-  
onswissenschaftler, dipl. Erwach-  
senenbildner, Leiter von Inforel

Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 12. Mai

### Geheimnisse des alten Basel

Kuriositäten und Katastrophen rund um das  
Rathaus, 11 000 Jungfrauen und was aus ihnen  
geworden ist, Basels skandalöser Stadtgrün-  
der, wie man aus einer «Mücke» einen Papst  
macht, Pfalzsprünge en masse und wer im  
Kreuzgang liegt. Sie erfahren kulturhistorische  
Raritäten und Frivolitäten, die nicht in allen  
Geschichtsbüchern stehen.

Datum **3. Juni**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.00 Uhr vor dem Rathaus  
Leitung Hans A. Jenny  
Kosten Fr. 24.– (exkl. Kaffee)  
Anmeldung bis 12. Mai

### Augusta Raurica

In Augusta Raurica wird das Leben einer römi-  
schen Provinzstadt sehr anschaulich vorge-  
stellt. Ausgrabungen von Ruinen, von grossen  
öffentlichen Bauten wie Theater, Bäder und  
Tempel vermitteln einen Eindruck der römi-  
schen Baukunst. Das Museum zeigt Funde über  
den Alltag der einfachen und gehobeneren  
Schichten der Bevölkerung.

Datum **28. Mai**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt 13.40 Uhr Bus Nr. 70 beim  
Aeschenplatz (Abfahrt 13.49 Uhr)

Leitung Suzanne Meier  
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 14. Mai

### Wenkenhof in Riehen

Der alte Wenkenhof feiert sein 1250-jähriges  
Jubiläum. Der neue Wenkenhof, der 1736 von  
dem Jungesellen Zäslin als Sommer- und Lust-  
schlösschen erbaut wurde, ist sehenswert. Der  
Schlosspark wurde nach französischer Art an-  
gelegt. Heute gehört der Wenkenhof der Alex-  
ander-Clavel-Stiftung.

Datum **2. Juni**  
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.25 Uhr Busstation Wenkenhof  
(Bus Nr. 32 Richtung Chrischona)

Leitung Esther Frei, Verwalterin  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 19. Mai

### Der Wolfgottesacker

Der Wolfgottesacker in Basel galt in seiner ur-  
sprünglichen Form als einer der schönsten  
landschaftlich gestalteten Friedhöfe des 19. Jh.  
Architektur, Gartenkunst und zahlreiche be-  
merkenswerte, dem Andenken bekannter Per-  
sönlichkeiten gewidmete Grabsteine, verleihen  
dem Wolfgottesacker noch heute eine beson-  
dere Bedeutung

Datum **4. Juni**  
Tag/Zeit Mittwoch, 16.00 – 17.30 Uhr  
Treffpunkt 15.55 Uhr Haupteingang (Tram  
Nr. 10/11 Richtung Münchenstein)

Leitung Anne Nagel, lic. phil., Kunsthisto-  
rikerin  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 21. Mai

### Rosen in Basel

Über sechzig Häuser in Basel tragen den Na-  
men der Rose. Wir spazieren zu einigen davon  
und entdecken unterwegs Rosen in und an Ge-  
bäuden, blühende Rosen, gemalte Rosen und  
Rosen aus Stein.

Datum **17. Juni**  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr



Treffpunkt Rathaus  
Leitung Helen Liebendörfer  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 2. Juni

### Menü-Surprise auf dem Rheinschiff

Die Personenschiffahrt geht bis ins Jahr 1832 zurück und hatte sich nach mehreren, zum Teil jahrelangen Pausen 1924 definitiv im Basler Verkehrsnetz etabliert. Sie besteht aus vier schönen Schiffen: Der Lällenkönig, S'Baslerdybli, Stadt Basel und Christoph Merian. Auf einem dieser Schiffe werden Sie während dem 3-Gang-Menü Surprise vom Zauberkünstler Roberto Giobbi in eine andere Welt versetzt.

Datum **24. Juni**  
Tag/Zeit Dienstag, 19.30 – 22.30 Uhr  
Treffpunkt 19.15 Uhr bei der Schiffllände, oben an der Treppe.  
Leitung Schifffahrt Basel  
Kosten Fr. 84.– (inkl. Schiffbillett und Essen exkl. Getränke)  
Anmeldung bis 11. Juni

### Wasser, Brunnen, Quellen

Sie werden vom Fischmarkt ins St. Alban-Tal dem Wasser entlang geführt.

Datum **24. Juni**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr beim Brunnen an der Schiffllände  
Leitung Basel Tourismus  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Handtuch nicht vergessen!  
Anmeldung bis 11. Juni

### Der Rollerhof am Münsterplatz

Der Rollerhof erfuhr, wie auch andere Häuser am Münsterplatz, in den Jahren um 1750/60 unter der Leitung des Architekten Johann Jakob Fechter eine barocke Umgestaltung. In den Repräsentationsräumen des Hauptgebäudes und vor allem im Saal des Hinterhauses sind Überreste einer kostbaren Ausstattung erhalten, die vom gehobenen Wohnanspruch der damaligen Epoche zeugen.

Datum **25. Juni**  
Tag/Zeit Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr  
Treffpunkt 17.25 Uhr vor dem Rollerhof, Münsterplatz 20  
Leitung Anne Nagel, lic. phil., Kunsthistorikerin  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 11. Juni

### Muttenz am Wartenberg

Was aus dem Muttenzer Weinbau geworden ist, erfahren Sie in der Weinkellerei Stocker. Nach einer Kaffeepause besichtigen Sie den malerischen Ortskern und die Dorfkirche St. Arbogast mit ihrer historischen Wehranlage und einer Grenzsteinsammlung.

Datum **14. August**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt 14.00 Uhr Station Muttenz Dorf, Tram Nr. 14  
Leitung Albert Spycher  
Kosten Fr. 24.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 4. August

### Heiliger Jakobus – St. Jakob

Von der bescheidenen gotischen Wahlfahrtskapelle zum imposanten Freizeit- und Sportzentrum! Sie erfahren Wissenswertes zum Werden eines Mythos. Nach dem Vortrag am ersten Nachmittag sind an den folgenden Nachmittagen zwei verschiedene Rundgänge vorgesehen.

Datum **27. August**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca. 16.00 Uhr  
Ort Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban Vorstadt 93

Daten **3. September**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.30 – ca. 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.30 Uhr Tramstation St. Jakob mit Tram Nr. 14

Datum **10. September**  
Tag/Zeit Mittwoch 14.30 – ca. 16.00 Uhr  
Treffpunkt 14.30 Uhr Tramstation Neue Welt (14.23 Uhr Abfahrt Aeschenplatz Richtung Dornach mit Tram Nr. 10)  
Leitung Dr. Marcus Fürstenberger  
Kosten Fr. 52.– (exkl. Kaffee)  
Anmeldung bis 13. August

### Landsitze in Riehen

In Riehen gibt es zahlreiche historisch wertvolle Landgüter, die sich vornehme Basler Familien in früheren Jahrhunderten erbauen liessen. Im Rahmen dieser Führung lernen Sie die Geschichte einiger dieser Landsitze und deren Bewohner kennen.

Datum **5. September**  
Tag/Zeit Freitag, 14.00 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt 14.00 Uhr Tramstation Riehen Dorf, Tram Nr. 6  
Leitung Albin Kaspar  
Kosten Fr. 20.– (exkl. Kaffee)  
Anmeldung bis 20. August

### Das Goetheanum – Garten-Gelände

Das ungewöhnliche Bauwerk aus Beton ist schon von weitem sichtbar. Gebaut wurde es nach einem Modell von Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie. Das Goetheanum gilt vor allem als Kongresszentrum. Nach der Besichtigung der Räumlichkeiten und dem grossen Saal, werden Sie in den Garten geführt, wo es noch einiges zu entdecken gibt!

Datum **11. September**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr  
Treffpunkt In der Eingangshalle bei der Kasse und dem Kartenverkauf  
Leitung Goetheanum  
Kosten Fr. 22.– (inkl. Eintritt; exkl. Kaffee)  
Anmeldung bis 27. August

### Frauengetalten in Basel

Viele bedeutende Frauen in Basel haben in aller Stille Wesentliches geleistet. Auf dem Rundgang hören Sie an ihren Wirkungsorten oder auch vor ihren Bildern und Statuen Wissenswertes über ihr Leben. Der Rundgang führt Sie vom Rathaus über den Heuberg zum Tinguelybrunnen.

Datum **16. September**  
Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr vor dem Rathaus  
Leitung Helen Liebendörfer  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 1. September

### Rittertum und ritterliche Bräuche in Basel?

Einen ganz besonderen Genuss bietet die Schlaraffia Basilea. Die Schlaraffia Basilea ist eine Männergesellschaft, die sich Kunst, Humor und Freundschaft aufs Banner geschrieben hat und das alte Ritterbrauchtum pflegt. Um diese Gesellschaft zu verstehen, muss man sie an Ort und Stelle erlebt haben. Viel Vergnügen bei dem Blick hinter die Kulissen dieser doch sehr unbekannten Gesellschaft. Ein Apéro wird offeriert.

Datum **16. September**  
Tag/Zeit Dienstag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr  
Ort Unterer Heuberg 19  
Leitung Schlaraffia Basilea  
Kosten Fr. 25.– (exkl. Getränke)  
Anmeldung bis 2. September

### Arnold Böcklin

Vor zwei Jahren hat die grosse Arnold Böcklin-Ausstellung im Kunstmuseum die Besucher begeistert. Ein grosser Teil der Hauptwerke dieses wichtigen Künstlers, der seine Wurzeln in Basel hat, sind aber ständig im Kunstmuseum ausgestellt. Ein Grund, uns mit Leben und Werk Böcklins auseinanderzusetzen. Einzigartige Bilder werden vor dem Hintergrund einer spannenden Biografie betrachtet.

Datum **19. September**  
Tag/Zeit Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr  
Treffpunkt 10.05 Eingang Kunstmuseum  
Leitung Elisabeth Winkler  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 3. September

### Die Vielfalt der christl. Kirchen in Basel

In Basel gibt es neben der Evangelisch-reformierten und der Römisch-katholischen Kirche etwa 140 christliche Kirchen, Gemeinden und Gemeinschaften. Am ersten Nachmittag macht Sie ein einführender Lichtbildervortrag mit dem Thema vertraut. An den weiteren drei Nachmittagen sind Führungen in verschiedenen Kirchen vorgesehen. Die Treffpunkte werden Ihnen von Herrn Baumann direkt mitgeteilt.

Datum **24.9/15.10./05.11./19.11.03**  
Tag/Zeit Jeweils Mittwochs, 15.00 – ca. 16.30 Uhr



Ort	Winkelriedplatz 6 (2. Stock, Inforel), im Gundeli
Leitung	Christoph Peter Baumann, Religionswissenschaftler
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	bis 10. September

## Betriebe

### Brauerei Feldschlösschen

Sie lernen die einzelnen Schritte der Bierherstellung kennen. Im Anschluss wird Ihnen von der Brauerei Feldschlösschen ein Imbiss mit Bierdegustation angeboten.

Datum	<b>21. Mai</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt	13.40 Uhr auf Perron nach Rheinfelden-Zürich (Abfahrt 13.53 Uhr)
Leitung	Feldschlösschen
Kosten	Fr. 18.– (Billette bitte selber lösen)
Besonderes	Nur für gute Fussgänger geeignet!
Anmeldung	bis 7. Mai

### Diakonissenhaus Riehen

143 Frauen leben als verbindliche Lebens-, Glaubens- und Dienstgemeinschaft nach altkirchlichen Grundsätzen in klösterlicher und pietistischer Tradition. Sie führen ein Pflegeheim, eine Kinderkrippe, ein Wohnheim für psychisch-rekonvaleszente Frauen, ein Ferien- und Einkehrhaus und ein Haus der Stille. Sie bekommen einen Einblick in den Alltag und die spezifische Lebensform der Schwestern. Anschliessend werden Ihnen Kaffee und Kuchen angeboten.

Datum	<b>23. Mai</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Tramstation Riehen Dorf (Tram Nr. 6)
Leitung	Schwester Karin Müller
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 7. Mai

### Das «Ysebähnli am Rhy»

Es ist weder eine Spielzeugeisenbahn noch eine echte Dampfeisenbahn. Auf einer Strecke von 400 Metern kann man die ihren grossen Vorbildern detailgetreu nachgebauten Dampflokomotiven Jürg Wohlschlegels bestaunen. Alle Zugliebhaber, Zugfahrer und Neugierigen werden auf ihre Kosten kommen. Viel Vergnügen!

Datum	<b>6. Juni</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.10 Uhr Aeschenplatz (Bus Nr. 70/80 bis Station Rheinsalinen; Busbillette bitte selber lösen)
Leitung	Jürg Wohlschlegel «Hannibal»
Kosten	Fr. 28.–
Besonderes	Gute Schuhe und Regenschutz
Anmeldung	bis 21. Mai

### Chrischona Sendeturm

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

Datum	<b>12. Juni</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.50 Uhr Bushaltestelle St. Chrischona (mit Bus Nr. 32 A von Bettingen)
Leitung	Chrischona Sendeturm
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 26. Mai

### Hotel Rochat

Entdecken Sie in der Basler Altstadt ein besonderes Hotel mit Herz und Seele. Das historische Hotel wurde in den Jahren 1898/99 gebaut und steht heute unter Denkmalschutz. Nach den letzten Renovationen im Jahr 2001 präsentiert sich das Haus im neuen Glanz. Sie werden persönlich vom Gastgeber Christian Zussy durch das Hotel geführt. Danach sind Sie im romantischen Garten zu einem kleinen Imbiss mit Getränk eingeladen.

Datum	<b>26. Juni</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr Hoteleingang, Peters- graben 23
Leitung	Christian Zussy, Leiter
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 11. Juni

### Tierheim Basel

Nach der Begrüssung werden Ihnen verschiedene Tierschicksale geschildert. Sie werden über den Umgang und die Pflege der abgegebenen Tiere informiert. Nach einem Rundgang zu den Tieren wird bei Kaffee auf Ihre Fragen eingegangen.

Datum	<b>19. August</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Tramstation Breite, Tram Nr. 3 Richtung Birsfelden
Leitung	Edith Baumgartner
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 11. August

### Dalbehof – eine Alterspension

Der Dalbehof gehört der Christoph Merian Stiftung, welche den Betrieb dem Bürgerspital übergeben hat. Nach der Begrüssung erhalten Sie Informationen über das Wohnen im Dalbehof und erfahren Wissenswertes zu seiner Geschichte. Nach der anschliessenden Hausführung wird Ihnen Kaffee und Kuchen angeboten.

Datum	<b>2. September</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.25 Uhr vor dem Eingang, Kapellenstrasse 17. Mit Tram Nr. 14 bis Sevogelplatz
Leitung	Esther Haari, Leiterin
Kosten	Fr. 18.–
Anmeldung	bis 18. August

### St. Jakob Stadion

Es wird Ihnen das gesamte Projekt des von den Basler Architekten Herzog & de Meuron gebauten St. Jakob Parks vorgestellt. Beim Rundgang besuchen Sie die Sport-Räumlichkeiten, die VIP-Räume und die Zuschauerränge, damit Sie sich vom «schönsten Stadion Europas» ein eigenes Bild machen können.

Datum	<b>15. September</b>
Tag/Zeit	Montag, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr bei der Tramstation St. Jakob (Tram Nr. 14 Richtung Muttenz)
Leitung	Basel United
Kosten	Fr. 22.– (inkl. Kaffee)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 1. September

### Das Rehabilitationszentrum Basel

Sie werden durch das neue Rehab-Zentrum geführt. Dieses wurde von den Basler Architekten Herzog und de Meuron gebaut. Nach der Begrüssung sehen Sie einen Film über das Leben im Rehab-Zentrum. Anschliessend werden Ihnen die öffentlichen Räumlichkeiten gezeigt und die ganz besondere Architektur erklärt. Bei Kaffee und Kuchen können noch allfällige Fragen gestellt und beantwortet werden.

Datum	<b>17. September</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt	14.15 Uhr Endstation Tram 3, Burgfeldergrenze
Leitung	Imeldis Brodmann
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	bis 3. September

### Brauerei Fischerstube

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine Kleinbasler Brauerei kennen, in der das «Ueli-Bier» hergestellt wird. Im Anschluss laden wir Sie am Umtrunkisch im Restaurant Linden zu einem Glas Bier mit Bretzel ein. Der Bierhahn ist direkt an den Tisch angeschlossen. Somit kann sich jeder selbst ausschenken.

Datum	<b>18. September</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Treffpunkt	Restaurant Linden, Rhygasse 43
Leitung	Brauerei Fischerstube
Kosten	Fr. 18.–
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 3. September

### Kehrichtverbrennungsanlage

#### der Stadt Basel

Nach einem Einführungsreferat mit Tonbilderschau werden Sie auf einem Rundgang durch die Verbrennungsanlage geführt.

Datum	<b>23. September</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.50 Uhr Busstation im Wasen- boden (Bus Nr. 36)
Leitung	Hans Wehrli



Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 8. September

### SBB neues Stellwerk OBZ

Sie besuchen den braunen von Herzog & de Meuron gebauten Kupferwürfel. Nach der Begrüssung werden Sie anhand eines Dia-Vortrages in die Funktion des Stellwerkes eingeführt. Anschliessend besuchen Sie den Kommandoraum und die Dachterrasse.

Datum **26. September**  
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation Nr. 10/11, Münchensteinerstr. (Richtung Dornach/Aesch)  
Leitung SBB  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 10. September

### Natur

#### Wasserturm Bruderholz

«Hab Sorg zum Wasser, Wasser ist Leben.» Führung durch die Wasseraufbereitungsanlagen und den Wasserturm auf dem Bruderholz.

Datum **22. Mai**  
Tag/Zeit Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr  
Treffpunkt 09.45 Uhr Station Jakobsberg, Tram Nr. 16  
Leitung Rene Cairoli  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 7. Mai

#### Springchildren in the Zoo

Springtime is hightime in the Zoo for all the animals which have babies. On this guided tour in English through the Zoo you will visit animals and observe the behaviour of mothers and families.

Date **June, 2<sup>nd</sup>**  
Day/Time Monday, 10.00 – 11.00 o'clock  
Meeting-point 09.55 o'clock, main entrance Zoo  
Guide Zoo  
Costs Fr. 18.– (excl. Ticket Fr. 12.–)  
Registration till May, 19<sup>th</sup>

#### Von St. Jakob nach Münchenstein

Auf Nebenwegen werden Sie den St. Albansteich entlang durch das Brüglinger-Areal nach Münchenstein geführt. Die Brüglingermühle (in Betrieb), der Biogarten und das neue E-Werk beim Birswehr werden besichtigt. Sie spazieren ungefähr eineinhalb Stunden.

Datum **17. Juni**  
Tag/Zeit Dienstag, 14.30 – ca. 17.00 Uhr  
Treffpunkt 14.25 Uhr Eingang Grün 80  
Leitung Werner Betz  
Kosten Fr. 18.–  
Besonderes Gute Schuhe!  
Anmeldung bis 2. Juni

#### Die Riehener Rebberge

Der Familienbetrieb Rinklin Weinbau liegt am Fusse des Tüllinger Hügels im so genannten Schlipf. Hier befinden sich die Riehener Rebberge, aus deren Trauben der «Schlipfer» gekeltert wird. Die Gemeinde Riehen hat eine lange Tradition im Weinbau. Auf einem Spaziergang wird Ihnen der Schlipfer Rebberg gezeigt und Sie erfahren Wissenswertes rund um Rebe und Wein. Die Führung wird auf dem Wyyguet Rinklin mit einem Blick in den Keller und einer Degustation abgerundet.

Datum **23. Juni**  
Tag/Zeit Montag, 14.30 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt 14.15 Uhr Tramstation Weilstrasse (Tram Nr. 6)  
Leitung Urs Rinklin  
Kosten Fr. 18.– (inkl. Degustation)  
Besonderes Gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 4. Juni

#### Vogelekursion in den Langen Erlen

Mitte August befinden sich schon viele Vögel auf dem Flug nach Süden zu ihren Winterquartieren. Rastende Vögel lassen sich auf Feldern, im Wald und in Feuchtgebieten gut beobachten. Wir werden es in den Langen Erlen versuchen. Wenn Sie einen Feldstecher auftreiben können, wird es Ihnen möglich sein, auch kleinere Arten oder weiter entfernte Vögel zu beobachten.

Datum **20. August**  
Tag/Zeit Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr  
Treffpunkt 09.25 Uhr Station Eglisee, Tram Nr. 2 oder 6  
Leitung Jean-Pierre Biber, Ornithologe  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 11. August

#### Etoschahaus 2 im Zoo

Sie werden durch das Etoschahaus Nummer zwei geführt. Dieses beherbergt Löwen, grosse Krokodile, einen grossen Termitenhügel sowie eine Sonderausstellung.

Datum **25. August**  
Tag/Zeit Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.55 Uhr Haupteingang Zoo, Tram 10  
Leitung Zoologischer Garten  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 9.–)  
Anmeldung bis 11. August

#### Die Schweizerische Rheinsalinen

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Im Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. Es sind ca. 30 verschiedene Salzsarten wie das Speisesalz, Regeneriersalz für Geschirrspüler, Pharmasalz, technisches Salz etc. Mit einer Tonbilderschau wird Ihnen die Salzgewinnung vorgeführt. Anschliessend wird das Gelände besichtigt sowie die Veredelung, Verpackung, Vertriebe etc.

Datum **9. September**

Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.10 Uhr Aeschenplatz beim Bus Nr. 70 (Abfahrt 09.19 Uhr; Rückfahrt 11.06 Uhr)  
Leitung Rheinsalinen  
Kosten Fr. 18.–  
Anmeldung bis 25. August

#### Die Menschenaffen im Zoo

Menschenaffen – Affenmenschen. Die Ähnlichkeit ist nicht übersehbar. Umso faszinierender ist es, diese Tiere mit Hilfe eines Experten zu beobachten. Die Gestik, der Ausdruck, das soziale und partnerschaftliche Verhalten, ihre Gewohnheiten und natürlich zu erfahren, was der Zoo für diese Tiere macht.

Datum **22. September**  
Tag/Zeit Montag, 09.30 – 10.30 Uhr  
Treffpunkt 09.25 Uhr Haupteingang Zoologischer Garten, Tram Nr. 10  
Leitung Herr Dr. Jörg Hess, Verhaltensforscher  
Kosten Fr. 18.– (exkl. Eintritt Fr. 12.–)  
Anmeldung bis 8. September

#### Ameisen im Naturhistorischen Museum

Es gibt ca. 200 verschiedene Arten von Blattschneiderameisen. Das Museum zeigt eine Art aus Costa Rica. Die Ameisenkolonie hat nur ein einziges befruchtetes Weibchen, die Königin. Sie sorgt für den Nachwuchs. Die Aufgaben der Ameisen sind streng aufgeteilt. Die Tiere der verschiedenen Kasten erkennt man an den unterschiedlichen Körpergrössen. Die Führung gibt Ihnen Einblick in eine der besten Tierorganisationen.

Datum **24. September**  
Tag/Zeit Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.55 Uhr Eingang des Museum, Augustinergasse 2  
Leitung Michel Brancucci  
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 10. September

#### Die Salzkammer

In der stilvoll renovierten Direktorenvilla von Otto von Glenck, Schweizerhalle, wird die spannende Firmengeschichte sowie die kulturgeschichtliche Bedeutung des «weissen Goldes» vorgeführt und erklärt.

Datum **25. September**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.10 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt 14.10 Uhr Haltestelle Bus Nr. 70 ab Aeschenplatz (Abfahrt 14.19 Uhr)  
Leitung Salzkammer  
Kosten Fr. 18.– (inkl. Eintritt)  
Anmeldung bis 10. September



# Ausflüge

## Phonak in Stäfa

Phonak ist in der Entwicklung und Herstellung modernster Hörsysteme tätig. Sie ist in über 60 Ländern vertreten und hat ihren Hauptsitz in Stäfa. Nach der Einführung und dem Rundgang durch den Betrieb wird Ihnen ein kleiner Imbiss offeriert.

Datum	<b>3. Juni</b>
Tag/Zeit	Dienstag, 11.10 – 19.30 Uhr
Treffpunkt	11.10 Uhr auf Perron nach Zürich (Abfahrt 11.20 Uhr; Billette bitte selber lösen)
Leitung	Phonak
Kosten	Fr. 28.–
Besonderes	Gut zu Fuss! Picknick für Zugfahrt, da kein Mittagessen vorgesehen!
Anmeldung	bis 12. Mai

## Kirchen im Simmental

Dieser Ausflug führt Sie zur Michaelskirche in Erlenbach, einer vollständig ausgemalten mittelalterlichen Kirche. Daneben besuchen Sie die St. Niklaus-Kapelle in Gstaad sowie Kirchen in Gsteig und Zweisimmen. Jene von Gsteig wurde zur Zeit der Reformation mit bedeutenden Schriftbildern geschmückt.

Datum	<b>5. Juni</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	08.00 Abfahrt an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Gilbert Uebersax
Kosten	Fr. 93.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung	bis 19. Mai

## Schloss Andelfingen mit Schlossgarten

Der Schlossgärtner Herr Rüeggsegger führt Sie durch den Schlossgarten und erzählt Ihnen viel Wissenswertes zur Geschichte des Schlosses und des Gartens. Anschliessend fahren Sie zur blumigen Halbinsel Rheinau am Rhein und machen dort einen Zvieri-Halt.

Datum	<b>6. Juni</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 12.30 – 20.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 12.30 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 82.– (exkl. Zvieri)
Anmeldung	bis 21. Mai

## Renommierter 5-Sterne-Hotels in Interlaken

Am Morgen werden Sie durch die wundervollen Räumlichkeiten des Grand Hotels Victoria-Jungfrau geführt, wo Sie zum Mittagessen im Hotelrestaurant «La Pastateca» mit exquisiten Pastaspezialitäten verwöhnt werden. Am Nachmittag spazieren Sie zum traditionsreichen Hotel Beau Rivage, das letztes Jahrhundert erbaut und in den letzten Jahren total saniert wurde.

Datum	<b>11. Juni</b>
-------	-----------------

Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	07.55 Uhr auf Perron nach Interlaken Ost (Abfahrt 08.04 Uhr; bitte Billette selber lösen nach Interlaken Ost)
Leitung	Hotels
Kosten	Fr. 65.– (inkl. Mittagessen ohne Getränke und inkl. Zvieri.)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 26. Mai

## Nachmittagsbummel durch Rheinfelden

Klein aber fein ist sie, die Bäderstadt am Rhein und einstige Hauptstadt des Kantons Fricktal. Wir spazieren durch die freundlichen Gassen, schauen uns die Stadtkirche St. Martin und das Rathaus etwas genauer an, werfen einen Blick in die hübschen Läden und lassen uns zum Schluss in einem Café gemütlich nieder.

Datum	<b>13. Juni</b>
Tag/Zeit	Freitag, 14.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt	13.40 Uhr auf dem Perron nach Rheinfelden-Zürich (Abfahrt 13.53 Uhr; Billette bitte selber lösen)
Leitung	Max Wehrli
Kosten	Fr. 25.– (exkl. Kaffee)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 26. Mai

## Glasi Hergiswil

Die älteste Glashütte der Schweiz besteht seit 1817. 1975 rettete sie Roberto Niederer vor der Schliessung. Heute beschäftigt das Werk, in welchem die handwerkliche Tradition neu belebt und ein neues Design geschaffen wurde, 100 Mitarbeiter. Sie erfahren Wissenswertes über die Geschichte der Glashütte, die Glasbläser und das Glasmuseum.

Datum	<b>16. Juni</b>
Tag/Zeit	Montag, 08.40 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt	08.40 Uhr auf Perron nach Luzern (Abfahrt 08.52 Uhr; Billette bitte selber lösen nach Hergiswil, mit Schiff)
Leitung	Glasi Hergiswil
Kosten	Fr. 35.– (exkl. Mittagessen)
Anmeldung	bis 2. Juni

## Thun und Schloss Hünegg

Am Morgen besichtigen Sie die alte Zähringerstadt. Nach dem Mittagessen (à la carte) am See fahren Sie mit dem Schiff nach Hilterfingen, wo Sie das reizende, im Jugendstil eingerichtete Schloss Hünegg besuchen.

Datum	<b>18. Juni</b>
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.00 – 20.00 Uhr
Treffpunkt	07.55 Uhr auf Perron nach Thun (Abfahrt 08.04 Uhr; Billette bitte selber lösen nach Hilterfingen, mit Schiff)
Leitung	Elisabeth Winkler
Kosten	Fr. 62.– (exkl. Mittagessen)
Besonderes	Gut zu Fuss! Treppen laufen.
Anmeldung	bis 4. Juni

## Das Bücherparadies von Hans A. Jenny

Hans A. Jenny, Verfasser mehrerer kulturgeschichtlicher Werke und ausgezeichneten Kulturpreisträger, wird Sie durch seine Bibliothek führen (rund 80 000 Bände). Neben der Führung durch die Sammlung erzählt er Ihnen Anekdoten über Menschen und ihr Leben. Anschliessend wird Ihnen ein reichhaltiger Apéro offeriert.

Datum	<b>19. Juni</b>
Tag/Zeit	Donnerstag, 13.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	13.20 Uhr auf dem Perron nach Gelterkinden (Abfahrt 13.29 Uhr, mit Regionalzug)
Leitung	Hans A. Jenny, Autor
Kosten	Fr. 48.– (Zugbillette bitte selber lösen nach Tecknau über Gelterkinden)
Anmeldung	bis 4. Juni

## Grandhotel Giessbach am Brienzersee

Wie vor hundert Jahren bildet die prachtvolle Hotelresidenz aus der Jahrhundertwende an den Giessbachfällen hoch über dem Brienzersee eine Welt für sich. Von Interlaken Ost fahren Sie mit dem Schiff zu der eigenen Schiffstation Giessbach und nehmen dort die älteste Standseilbahn Europas. Nach dem Mittagessen werden Sie durch das Hotel geführt.

Datum	<b>23. Juni</b>
Tag/Zeit	Montag, 08.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	07.55 Uhr auf Perron nach Bern-Interlaken Ost (Abfahrt 08.04 Uhr; Billette bitte selber lösen bis Giessbach See, mit Schiff)
Leitung	Grandhotel
Kosten	Fr. 61.– (inkl. Mittagessen, exkl. Getränke)
Anmeldung	bis 4. Juni

## Rosen in Rafz (ZH)

Die Fahrt geht dem Rhein entlang nach Rafz. Die Baumschule und Rosenkultur Hauenstein gehören heute zu den bedeutendsten Kulturen der Schweiz. Von einem Fachmann des Betriebes werden Sie durch den grossen Schaugarten mit Tausenden von Rosen geführt. Auf der Rückfahrt wird in einer heimeligen Gaststätte ein Zvieri-Halt gemacht.

Datum	<b>25. Juni</b>
Tag/Zeit	Freitag, 13.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt	Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus
Leitung	Oscar Frey, Gartenarchitekt
Kosten	Fr. 75.– (exkl. Kaffee)
Besonderes	Gut zu Fuss!
Anmeldung	bis 11. Juni

## Kloster St. Urban und die Ziegelei

Das ehemalige Zisterzienserkloster St. Urban ist berühmt für seine lichterfüllte Klosterkirche und sein einzigartiges, geschnitztes Chorgestühl. Nach einer Führung in der Kirche versetzt Sie eine Tonbilderschau in die Zeit der Klostergründung und die Kultur der monchischen Pio-



nierleistungen zurück. Nach der Mittagspause besuchen Sie den Klosterziegler in seiner Werkstatt. Dort werden seit dem 13. Jahrhundert Dachziegel in einmaliger Schönheit hergestellt.

**Datum** 21. August  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 08.00 – 18.00 Uhr  
**Treffpunkt** 07.55 Uhr auf Perron nach Olten (Abfahrt 08.04 Uhr; bitte Zugbillette selber lösen)  
**Leitung** Richard Bucher  
**Kosten** Fr. 50.– (exkl. Mittagessen)  
**Anmeldung** bis 11. August

### Das neue Europaparlament in Strassburg

Das neue Europaparlament wurde 1999 eröffnet. Am Morgen werden Ihnen in einer guten Stunde das neue Gebäude und der parlamentarische Betrieb vorgestellt. Nachmittags werden Sie an die schönsten Plätze in der bezaubernden Altstadt von Strassburg geführt.

**Datum** 26. August  
**Tag/Zeit** Dienstag, 08.15 – 18.00 Uhr  
**Treffpunkt** 08.15 Uhr Abfahrt, Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
**Leitung** Max Wehrli  
**Kosten** Fr. 94.– (exkl. Mittagessen)  
**Anmeldung** bis 12. August

### Ausflug zum Odilienberg

Der Odilienberg, auch «le mont lumière» genannt, bietet dem Besucher ein grossartiges Spektrum an Sehenswürdigkeiten! Bereits die Kelten, die Römer, die Merowinger und die Pilger von heute verehren und verehren die «Magie» und die übernatürlichen Strömungen auf dem Odilienberg.

**Datum** 28. August  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 08.00 – ca. 18.00 Uhr  
**Treffpunkt** Abfahrt 08.00 Uhr an der Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
**Leitung** Gilbert Uebersax  
**Kosten** Fr. 94.– exkl. Mittagessen  
**Besonderes** ID oder Pass nicht vergessen!  
**Anmeldung** bis 13. August

### Similasan, homöopathische Arzneimittel

Die Similasan AG in Jona Kanton Aargau lädt ein für eine Besichtigung in ihren Produktionsbetrieb. 1980 wurde die Firma mit 5 Mitarbeitern gegründet. Heute sind es 50 Leute, die über 250 rein homöopathische Produkte herstellen. Das rein schweizerische Unternehmen wurde auch über die Grenzen hinweg bis Amerika und Australien tätig und bekannt.

**Datum** 4. September  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 13.00 – ca. 18.00 Uhr  
**Treffpunkt** Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
**Leitung** Similasan  
**Kosten** Fr. 64.– (inkl. Kaffee)  
**Anmeldung** bis 20. August

### Raubtiere in Olsberg

Der Dompteur Jürg Jenny geht mit seiner Grosskatzenhaltung einen neuen Weg. Er bietet sei-

nen Tieren weitläufige Gehege und beschäftigt und fordert sie zusätzlich in Dressurstunden. In besonders einfühlsamer Weise arbeitet er mit ihnen, ohne Stock und Peitsche, nur durch geduldiges Zureden. Bei der eindrucklichen Arbeit mit acht Tigern und zwei Leoparden können Sie zusehen und Fragen stellen.

**Datum** 12. September  
**Tag/Zeit** Freitag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr  
**Treffpunkt** 14.00 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
**Leitung** Jürg Jenny, Dompteur  
**Kosten** Fr. 64.– (exkl. Kaffee)  
**Anmeldung** bis 27. August

### Zu Besuch im elsässischen Lebkuchenland

Ein buntes Markttreiben empfängt Sie im Industrie- und Weinbaustädtchen Barr am Fuss des Odilienberges. Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Gertwiller, wo es vor Jahrzehnten 7 Lebkuchenfabriken gab, heute gibt es noch deren zwei. Es wird eine Führung durch die Lebkuchenfabrikation angeboten. Anschliessend besteht die Möglichkeit, die private Volkskundensammlung (eine Welt der Kostbarkeiten) von Herrn Habsiger, die in einer riesigen umgebauten Zehntscheune angelegt ist, zu besuchen.

**Datum** 13. September  
**Tag/Zeit** Samstag, 08.30 – 18.00 Uhr  
**Treffpunkt** 08.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
**Leitung** Albert Spycher  
**Kosten** Fr. 94.– (exkl. Mittagessen)  
**Anmeldung** bis 27. August

### St. Ursanne – die Perle im Jura

Sie werden durch die Stiftskirche geführt. Sie ist der städtebauliche Mittelpunkt von St. Ursanne, das seine ursprüngliche Geschlossenheit in bemerkenswertem Grade bewahrt hat.

**Datum** 18. September  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 13.30 – 18.00 Uhr  
**Treffpunkt** 13.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Robert Saner Bus  
**Leitung** Gilbert Uebersax  
**Kosten** Fr. 67.– (exkl. Kaffee)  
**Anmeldung** bis 3. September

## Vorträge

### Kultur

#### Sissi – die österreichische Kaiserin

Schon zu Lebzeiten hat man sie bewundert und bestaunt. Nach ihrer Ermordung vor 100 Jahren in Genf, wurde die österreichische Kaiserin «Sissi» zum unsterblichen Mythos, zum Symbol einer romantischen, extravaganen und selbstständigen Frau. Sissi – die Galionsfigur ihrer Epoche – ist heute wieder «in» und so beliebt wie eh und je!

**Datum** 21. Mai

**Tag/Zeit** 14.30 – 16.30 Uhr  
**Ort** Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz  
**Leitung** Hans A. Jenny, Autor  
**Kosten** Fr. 18.–  
**Anmeldung** bis 7. Mai

### Lesung und Gesang

Naoko Horii-Kaethner bietet zwischen den spannenden und manchmal heiteren Lesungen aus Büchern von Hans-Georg Kaethner schöne Lieder und Arien. Daneben berichten die beiden über die natürlichen Klippen, die es zu überwinden galt, ehe ein ehemaliger DDR-Student und eine schöne Tochter Nippons zusammenkommen konnten. Es werden Ihnen Lieder von Brahms, Gluck, Schubert, Bizet und Mozart sowie Lesungen aus den Büchern «Ausweg Karatschi» und «Am Tag als der Blitz in den Blitz einschlug» dargeboten.

**Datum** 11. Juni  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 14.30 – ca. 16.00 Uhr  
**Ort** Schmiedenhof Zunftsaa, Eingang Rümelinsplatz  
**Leitung** Hans-Georg Kaethner, Autor und Naoko Horii-Kaethner, Sängerin  
**Kosten** Fr. 20.– (inkl. Buch)  
**Anmeldung** bis 26. Mai

### Das Vergangene bewahren – Lesung

Im hohen Alter erfährt man, dass im Gedächtnis Schätze schlafen. Diese zu wecken, sie aus der Vergangenheit herauf zu holen, wird zum beglückenden Erlebnis. Schweigen würde die Erinnerungen auslöschen. Sie würden den Nachfahren verloren gehen. Die Autorin nimmt Sie mit auf die Reise ihrer Geschichte.

**Datum** 17. September  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr  
**Ort** Kurszentrum Pro Senectute, St. Alban-Vorstadt 93  
**Leitung** Hedwig Trinkler  
**Kosten** Fr. 18.–  
**Anmeldung** bis 3. September

### Gesundheit

#### Prostata

Die zunehmende Lebenserwartung des Mannes führt dazu, dass Erkrankungen der Prostata immer häufiger werden. Neben der gutartigen Prostatavergrösserung mit ihren Auswirkungen auf den Harnabfluss, gewinnt das Prostata-Ca und dessen Früherkennung immer mehr an Bedeutung. In gut verständlicher Weise soll versucht werden, Ursachen, Erkennung und Behandlung dieser beiden Krankheitsbilder den Zuhörern näherzubringen.

**Datum** 19. Juni  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
**Leitung** Dr. Gianfranco Mattarelli, Urologe  
**Kosten** Fr. 18.–  
**Anmeldung** bis 5. Juni



**Die Max Havelaar-Stiftung / fair trade**

Dieser Stiftung ist der faire Handel mit menschen- und naturgerechten Produkten ein Hauptanliegen. Es sind dies vorwiegend Produkte mit bedeutendem Umsatzpotential in der Konsumentennachfrage. Kaffee, Kakao, Bananen, Honig und Zucker aus Lateinamerika und Afrika. Tee, Honig, Zucker und Reis aus Asien. 800 000 Familien profitieren vom fairen Handel, denn es sollen diejenigen profitieren, welche die Arbeit verrichten. Die Produkte sind von erstklassiger Qualität und im Detailhandel erhältlich.

Datum **25. September**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Max Havelaar-Stiftung  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 10. September

**Reisen****Land und Leute im Maggital**

Das Val Maggia ist das längste Tal bei Locarno. Es ist ein überaus begehrtes Ferienziel vor allem für die Basler. Herr und Frau Spycher-Gautschi (Fotografin) berichten schon seit über 40 Jahren über die Geschichte dieses Tales.

Datum **5. Juni**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt  
 Leitung Albert Spycher, Autor  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 21. Mai

# Und ausserdem ...

**Gepflegtes Aussehen vermittelt Sicherheit**

Gut gepflegt sein ist keine Frage des Alters! Nach einem Einführungsvortrag über das Thema Pflege (Haarentfernung im Gesicht, Wimpern- und Augenbrauenfärbung etc.) werden Ihnen anhand praktischer Beispiele Tipps und Tricks gegeben. Am zweiten Nachmittag haben Sie Gelegenheit, unter professioneller Aufsicht sich selber zu schminken und es wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit wenig Zeitaufwand zu einem gepflegten und natürlichen Aussehen kommen.

Daten **16. und 23. Juni**  
 Tag/Zeit Montag, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Doris Hediger, eidg. dipl. Kosmetikerin  
 Kosten Fr. 94.–  
 Besonderes Eigene Schminkutensilien mitnehmen, ansonsten werden Ihnen auch diese Materialien zur Verfügung gestellt.  
 Anmeldung bis 30. Mai

**Die Stimme als Quelle der Kraft**

Der Stimme als Kraftquelle wird in unserer Zeit immer mehr Bedeutung zugemessen. Mit der Stimme lässt sich jederzeit, ohne Hilfsmittel, durch spezielle Übungen eine sofort spürbare Verbesserung unseres Befindens erreichen.

Datum **26. Juni**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93  
 Leitung Thomas Kuster, Sänger und Pianist  
 Kosten Fr. 18.–  
 Anmeldung bis 11. Juni

**Stimme als Kraftquelle – Workshop**

Der Workshop am Vierwaldstättersee wird bestimmt von der Stimme, die als kraftvolles natürliches Instrument eingesetzt wird, um uns einmal anders empfinden zu können. Durch elementare Übungen, die sowohl anregend als auch beruhigend wirken, stärken wir unsere Energiequellen. Mittels unserer Stimme wirken wir auf einen inneren Ausgleich, auf ein inneres Gleichgewicht hin.

Datum **3. Juli**  
 Tag/Zeit Donnerstag  
 Treffpunkt 07.40 Uhr auf dem Perron nach Luzern. Abfahrt 07.52 Uhr.  
 Billette bitte selber lösen nach Luzern – Kehrsiten (mit Schiff)  
 Leitung Thomas Kuster, Sänger und Pianist  
 Kosten Fr. 55.– (exkl. Mittagessen)  
 Anmeldung bis 18. Juni

**Kochkurs für Männer: Grillmenüs mit Salat**

Es wird gegrillt, gegessen, gelacht! Unter kundiger Leitung werden Sie in die Kunst des Grillierens eingeführt. Es werden einfache, aber abwechslungsreiche Mahlzeiten unter anderem auf dem Grill zubereitet. Viel Vergnügen!

Daten **15. und 22. August**  
 Tag/Zeit Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr  
 Ort Migros Klubschule, Jurastr. 4, Nähe Tellplatz  
 Leitung Rene Imark  
 Kosten Fr. 151.–  
 Anmeldung bis 4. August

**Weinseminar**

Dieser Kurs erweitert Ihre Weinkenntnisse und fördert den bewussten Weingenuss. Sie erlangen mehr Sicherheit beim Einkauf von Weinen. Sie erhalten eine sehr umfassende Dokumentation und die Theorie wird mit entsprechenden Degustationen abgerundet. Der Imbiss wird auf die Weine abgestimmt.

Daten **16. und 23. September**  
 Tag/Zeit Dienstag, 10.00 – 14.00 Uhr  
 Ort Migros Klubschule, Jurastr. 4, Nähe Tellplatz  
 Leitung Hans Rufer  
 Kosten Fr. 151.–  
 Anmeldung bis 1. September

# EDV

Alle Veranstaltungen finden im Pro Senectute Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

**Neu: PC-Support und Unterricht bei Ihnen zu Hause (siehe unten)****Computeria**

Jeden ersten Montag im Monat treffen wir uns am Abend von 18.00 bis 20.00 Uhr im Kurszentrum. Wir hören einen Vortrag zu einem aktuellen Thema aus der Computerwelt. Danach haben alle die Gelegenheit, in der Cafeteria zu plaudern, zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Sie bezahlen lediglich einen Unkostenbeitrag von Fr. 20.– pro Abend (inkl. Getränk), direkt am Abend zu bezahlen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Kurszentrum (Tel. 061 206 44 44).

**Die nächsten Computerias:****Montag, 2. Juni 2003**

Einführung ins Internet  
 Gabriella Canonica

**Montag, 1. September 2003**

Digitalkamera  
 Axel Ernst

**Montag, 6. Oktober 2003**

Viren und Virenschutz  
 Martin Tereh

Kommen Sie doch um 18.00 Uhr ins Kurszentrum. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Referentinnen und Referenten gesucht!**

Wissen Sie über ein Gebiet der Computerwelt besonders gut Bescheid? Würden Sie dieses Wissen gerne weitergeben? Dann freuen wir uns auf den Vortrag, den Sie im Rahmen der Computeria halten werden. Weitere Informationen erteilt Ihnen Frau Sabina Brücker (Tel. 061 206 44 44, Montag bis Donnerstag, jeweils morgens)

**Info-Tag**

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem EDV-Info-Tag einladen.

**Datum Dienstag, 27. Mai 2003**

Zeit 09.00 bis 12.00 und  
 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen Ihnen das Kursangebot vor. Die Vorträge dauern ungefähr eine halbe Stunde. Danach haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich



beraten zu lassen. Sie können zu folgenden Zeiten ins Kurszentrum kommen:  
09.00, 10.00, 11.00, 14.00 oder 15.00 Uhr.  
Selbstverständlich ist unsere Cafeteria den ganzen Tag geöffnet.

### Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

#### Üben

Wenn Sie zu Hause keinen Computer haben, können Sie bei uns im Kursraum üben. Eine Kursleiterin hilft Ihnen, wenn Sie nicht mehr weiter kommen.

Tag/Zeit: **Freitag, 10.00/11.00 Uhr**

Kosten: Fr. 20.– pro Übungslektion (direkt an die Kursleitung zu bezahlen)

Anmeldung: nicht erforderlich

Besonderes: Das Angebot gilt in erster Linie für Leute, die bei uns einen EDV-Kurs besuchen.

Kommen Sie um 10.00 oder um 11.00 Uhr ins Kurszentrum!

#### Privatstunden

Möchten Sie nicht einen ganzen Kurs besuchen, sondern gezielt von Ihnen gewünschte Themen behandeln? Oder haben Sie vor einiger Zeit bereits einen Kurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen oder ergänzen? Dann sind Privatlektionen das Richtige für Sie. Es ist möglich, alleine, zu zweit oder zu dritt einen Kurs zu besuchen.

Kursort: Im Kurszentrum oder **bei Ihnen zu Hause**

Kosten: Fr. 120.– pro Stunde

Kursdauer: Die Dauer des Kurses bestimmen Sie.

Thema: Nach Wunsch

#### Natel, Handy

Eine Fachperson erklärt Ihnen die Handhabung Ihres Natels. Die Lektion kostet Fr. 75.–. Sie können alleine, zu zweit oder zu dritt teilnehmen. Allerdings kann in einer Lektion nur eine Natelmarke erklärt werden.

#### Support

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, mit Hard- oder Software? Funktioniert plötzlich etwas nicht mehr, und Sie wissen nicht warum? Dann rufen Sie uns an! Wir organisieren innerhalb von 2 bis 5 Tagen eine Fachperson, die zu Ihnen nach Hause kommt und Ihnen weiterhilft. Wir richten auch Ihren Arbeitsplatz ein, wenn Sie einen neuen Computer gekauft haben und beraten Sie, welcher Internet-Anschluss der richtige für Sie ist.

Kosten: Fr. 120.– pro Stunde in BS

Telefon: 061 206 44 62

Tag/Zeit: Montag bis Donnerstag,

08.30 bis 12.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag,

14.00 bis 18.00 Uhr

#### Unser aktuelles Kursangebot

In **Kleingruppen** mit 4 – 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs resp. vier Doppelstunden das Arbeiten mit dem PC. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 2000 und den Anwendungsprogrammen aus Office 2000.

Nach dem Einführungskurs können Sie folgende Aufbaukurse besuchen: «Textverarbeitung 1, 2 und 3», «Tabellenkalkulation 1 und 2», «Powerpoint» und «Internet und E-Mail 1 und 2».

Vertiefungskurse: «Zeichnen mit Word», «Windowskurs 1», «Bildbearbeitung 1 und 2» und «Photoshop-Werkstatt» und «Homepage 1 und 2», «Homepage-Werkstatt», «Videobearbeitung 1 und 2», «Video-Werkstatt» und Hardware-Kurs.

Kursdaten: laufend auf Anfrage

Kursort: Pro Senectute Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93

#### Einführungskurs

Am Ende des Einführungskurses können Sie den Computer starten, herunterfahren, die Maus bedienen, Texte schreiben, Fehler korrigieren, nachträglich Wörter und Sätze einfügen oder verschieben. Sie wissen, wie man eine Datei, also zum Beispiel einen Text, speichert und ausdruckt. Dateien und Ordner können Sie erstellen, öffnen, schliessen und löschen, und Sie wissen, wie diese im «Gedächtnis» des Computers angeordnet sind. Zudem erhalten Sie Informationen über die Geschichte, die Funktionsweise und die weiteren Verwendungsmöglichkeiten von Computern. Wenn es künftig um Bits und Bytes, Windows, Dialogboxen, Peripheriegeräte, Taskleisten und Ähnliches geht, wissen Sie, wovon die Rede ist.

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

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

#### Aufbaukurse

##### Textverarbeitung 1

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie den Stoff des Einführungskurses. Zudem setzen Sie Tabulatoren, zentrieren Titel und verändern Schriftart und -grösse. Nach diesem Kurs können Sie Ihre Texte professionell gestalten. Sie wissen auch, wie man mit dem Explorer arbeitet und wie man einen Absatz formatiert.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 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.– (exkl. Unterlagen)

##### Textverarbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von

«Textverarbeitung 1». Zudem erstellen Sie Tabellen und Vorlagen in Word. Sie arbeiten mit der Rechtschreibprüfung und der Funktion «suchen und ersetzen». Nach diesem Kurs können Sie mit Office 2000 zeichnen und wissen, wie man Symbolleisten und Menüs einrichtet.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 1» und gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

##### Textverarbeitung 3

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Textverarbeitung 2». Nach diesem Kurs können Sie mit grossen Dokumenten und mit Formularen arbeiten. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist der Serienbrief. In Zukunft wird es kein Problem mehr für Sie sein, Adresslisten und Etiketten zu erstellen. Einen grösseren Versand erledigen Sie mühelos.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses «Textverarbeitung 2» und sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

##### Tabellenkalkulation 1

Das Programm «Microsoft Excel» bietet die Möglichkeit, Budgets und Rechnungen zu erstellen. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, selber Daten einzugeben, Tabellen übersichtlich zu gestalten, mit Excel zu rechnen und Ihre Zahlenwerte in Grafiken umzusetzen. Sie können aber auch Adresslisten anlegen und nach verschiedenen Kriterien sortieren. Vor allem für die Vereinsarbeit ist dieses Programm eine grosse Hilfe.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)

##### Tabellenkalkulation 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Tabellenkalkulation 1». Nach diesem Kurs können Sie sich in der Tabelle effizienter bewegen. Sie kennen die gängigen Funktionen (z.B. SUMME, MITTELWERT, RUNDEN, WENN) und wissen, wie man Zahlenformate definiert. Ein weiterer Schwerpunkt ist das detaillierte Arbeiten mit Diagrammen, das Verwenden von Namen statt Bezügen, der Einsatz von Format- und Mustervorlagen, der Datenaustausch mit Word und mehr.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch des Aufbaukurses «Tabellenkalkulation 1».

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:

Fr. 360.– (exkl. Unterlagen)



## Powerpoint

Nach diesem Kurs können Sie Präsentationen, Einladungen und Glückwunschkarten erstellen. Mit Hilfe des Assistenten gestalten Sie die Präsentationen nach Ihren Wünschen. Zudem sind Sie fähig, Objekte, ClipArts und Grafiken einzufügen.

Voraussetzungen: Besuch des Einführungskurses und des Textverarbeitungskurses 1 oder entsprechende Kenntnisse. Zu empfehlen ist auch der Besuch des Vertiefungskurses «Zeichnen mit Word».

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

## Internet und E-Mail 1

In einer kleinen Gruppe von 4 – 6 TeilnehmerInnen lernen Sie das Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach diesem Kurs können Sie Informationen gezielt suchen und per Mail kommunizieren.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder Grundkenntnisse.

Kosten für Internetkurse à 12 Lektionen:  
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

## Internet und E-Mail 2

Der Stoff vom Kurs «Internet und E-Mail 1» wird wiederholt. Sie lernen, Ihre Mails und das Adressbuch zu verwalten. Nach dem Kurs können Sie Bilder und komprimierte Dateien verschicken. Wenn jemand von Chat oder Newsgroups spricht, wissen Sie wovon die Rede ist. Im Kurs haben Sie auch die Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen.

Voraussetzungen: Besuch des Kurses «Internet und E-Mail 1» oder entsprechende Kenntnisse.  
Kosten für Internetkurse à 12 Lektionen:  
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

## Vertiefungskurse

### Zeichnen mit Word

Möchten Sie Glückwunschkarten oder Einladungen gestalten? Mit dem Anwendungsprogramm Word können Sie nicht nur schreiben, sondern auch zeichnen, mit verschiedenen Schriftarten (WordArt) arbeiten, Objekte und Bilder (ClipArts) einfügen – alles in den verschiedensten Farben. Wie das gemacht wird, lernen Sie in diesem Kurs.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses «Textverarbeitung 1».  
Kosten pro Kurs à 8 Lektionen:  
Fr. 240.– (exkl. Unterlagen)

### Windows- und Installationskurs

Sie erwerben Grundkenntnisse in Hard- und Software. Nach dem Kurs können Sie mit der Systemsteuerung und dem Explorer arbeiten. Sie erfahren vieles über die Datenpflege – wie

zum Beispiel Virenschutz – und die Datenkomprimierung. Und natürlich wissen Sie am Schluss, wie man Programme, Spiele und Fahrpläne installiert und deinstalliert.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98/2000 oder Besuch eines Aufbaukurses.

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

### Bildbearbeitung 1

Mit dem Programm «Adobe Photoshop 6.0» lernen Sie die Bildbearbeitung kennen. Nach diesem Kurs können Sie Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen. Sie können Bildteile auswählen, die Helligkeit und den Kontrast verändern, mit Farben experimentieren, die Bildgrösse einstellen und mit Texten arbeiten. Die Bilder können Sie in verschiedenen Formaten speichern, um sie als E-Mail-Anhang zu verschicken oder in einem Programm, wie zum Beispiel Word, einzufügen. Die bearbeiteten Bilder drucken wir auf spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Einführungs- und Aufbaukurs oder gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse. Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
Fr. 360.– (exkl. Material)

### Bildbearbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Bildbearbeitung 1». Nach dem Kurs können Sie mit verschiedenen Ebenen arbeiten, Masken und Pfade erstellen. Sie können Filter, wie zum Beispiel Beleuchtungseffekte, sinnvoll einsetzen oder eine kleine Animation erstellen, die man auch per E-Mail verschicken kann.

Wir arbeiten unter anderem mit Bildern, die Sie mit in den Kurs nehmen. Die bearbeiteten Bilder brennen wir auf CD oder drucken sie auf ein spezielles Fotopapier.

Voraussetzung: Bildbearbeitungskurs 1 oder sehr gute Anwendungskenntnisse.

Besonderes: Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
Fr. 360.– (exkl. Material)

### Photoshop-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Bildbearbeitungskurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

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

### Homepage 1

Anhand von bestehenden Websites erstellen wir Richtlinien für ein erfolgreiches Webdesign. Wir analysieren die Sites betreffend Sitearchitektur, Einstiegsseite, Gestaltung, Ladezeit usw.

Sie lernen die Grundelemente von MACROMEDIA DREAMWEAVER kennen. Wenn es um das «Verlinken einer Site» geht, wissen Sie in Zukunft, wovon die Rede ist.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse. Wenn Sie eine Homepage erstellen möchten, empfiehlt es sich, vorher die Bildbearbeitung zu lernen.

Besonderes: Wir arbeiten mit dem Programm MACROMEDIA DREAMWEAVER. Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

### Homepage 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Homepage 1». Nach diesem Kurs können Sie Frames und Image-Maps erstellen. Sie werden in die Technik von interaktiven Elementen eingeführt und lernen Animationseffekte kennen. Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie eine einfache Homepage mit Schriften, Hintergrundfarben und Bildern.

Voraussetzungen: Sehr gute Anwendungskenntnisse und Kenntnisse in Bildbearbeitung. Besonderes: Wir arbeiten mit dem Programm MACROMEDIA DREAMWEAVER. Auch wer mit MAC arbeitet, kann diesen Kurs besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

### Homepage-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.

Voraussetzung: Mindestens ein Dreamweaver-Homepagekurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

### Videobearbeitung 1

Sie lernen die Grundelemente von Adobe Premiere kennen. Am Ende des Kurses können Sie Videos in den Computer einlesen, einfache Schnitte setzen und mit dem Ton arbeiten. Sie können einen Vor- oder Nachspann erstellen und das Video wieder auf die Kassette kopieren.

Voraussetzung: Gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.  
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

### Videobearbeitung 2

Sie wiederholen und vertiefen den Stoff von «Videobearbeitung 1». Nach dem Kurs können Sie mit besonderen Toneffekten arbeiten, einen Rolltext, Schnitt- oder Bildeffekte erstellen und Standbilder einfügen.

Voraussetzung: Besuch von «Videobearbeitung 1» und sehr gute Anwendungskenntnisse.  
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)



## Video-Werkstatt

Sie arbeiten an Ihrem Projekt und werden von einer Fachperson unterstützt.  
Voraussetzung: Mindestens ein Premiere-Kurs oder gleichwertige Anwendungskenntnisse.  
Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
Fr. 390.– (exkl. Unterlagen)

## Vorschau

In den nächsten Sommerferien (30. Juni bis 8. August 2003) finden im Kurszentrum Intensivkurse statt. Es werden alle Kurse angeboten. Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bei Frau Sabina Brücker, Tel. 061 206 44 44. Sobald sich vier Leute angemeldet haben, organisieren wir mit Ihnen zusammen den Kurs. Wir entscheiden zusammen mit Ihnen, wie lange der Kurs dauert und wie viele Stunden pro Woche Sie lernen.

# Musik, Malen, Gestalten

## Langzeitkurse

### Malen und Mischtechnik

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

### Malen, Zeichnen, Skizzieren

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

### Aquarellieren

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

### Malen und Zeichnen

Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

### Bauernmalerei

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

### Altflötenkurse

Mittwoch, 08.15 – 09.15 Uhr

Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr

### Blockflötenspiel

Mittwoch, 09.30 – 10.45 Uhr

### Chor

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

### Anmeldung

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

## Gestalten

### Glückwunschkuch

Sie gestalten Ihr wunderschönes, persönliches Glückwunschkuch. Dieses kann für jeden An-

lass, jede Gelegenheit verwendet werden und ist

- mit Feder und Tinte geschrieben
- mit schönen Bildern dekoriert
- mit Goldkordel gebunden.

Daten **10./17./24. Juni**

Tag/Zeit Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Edith Gisin

Kosten Fr. 137.– (exkl. Material ca. Fr. 10.–)

Anmeldung bis 26. Mai

## Gartenkurs

Sie bepflanzen Ihren eigenen Gartenanteil (ca. 30 m²). Ein Gärtner gibt Ihnen theoretische und praktische Anleitungen und Tipps.

Datum **April – Oktober**

Tag/Zeit Montag von 09.00 – 11.00 Uhr

Ort Gartenareal Reibertweg  
(Burgfeldergrenze)

Leitung Jürgen Blume

Kosten Fr. 195.– pro Saison

Anmeldung Eintritt jederzeit möglich!

# Sprachen

Alle Kurse und Veranstaltungen finden im Kurszentrum an der St. Alban-Vorstadt 93/95 (Lift) statt.

## Aktuell:

### Theatergruppe auf Deutsch!

Proben am Mittwochnachmittag,

16.00 bis 18.00 Uhr, ab 20. August 2003

### Spielclub

Jeweils am 1. Donnerstag im Monat, 18.00 bis 20.00 Uhr, ohne Anmeldung, Beginn: 5. Juni 2003

## Schnupperlektionen

Vier Sprachkursleiterinnen gestalten eine unterhaltsame Stunde für Sie. Die Veranstaltungen finden auf Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch statt.

Vor und nach den Veranstaltungen haben Sie Gelegenheit, sich über unser Kursangebot informieren zu lassen.

Datum: **Freitag, 27. Juni**

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93/Raum 5

Kosten: gratis

Die Schnupperlektionen richten sich an Leute mit oder ohne Vorkenntnisse.

Kommen Sie doch einfach vorbei oder rufen Sie an, wenn Sie mehr wissen möchten! Frau Sabina Brücker gibt Ihnen gerne Auskunft. (Tel. 061 206 44 44, Montag- bis Donnerstagmorgen)

## Unser Angebot

Lieben Sie Italien? Verbringen Sie Ihre Ferien gerne in Spanien? Haben Sie Verwandte in der Romandie? Oder möchten Sie Ihr Schulenglisch auffrischen? Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über sechzig Sprachkurse an.

## Hauptsprachen

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

## Stufen

Anfängerinnen und Anfänger

Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Leichte Mittelstufe

Mittelstufe

Fortgeschrittene Mittelstufe

Oberstufe/Konversation/Lektüre

## Anmeldung

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Bei uns gibt es keine Einstufungstests. Nach einem Gespräch über Ihre Kenntnisse erfolgt die Einteilung. Sie können in einem oder mehreren Kursen gratis schnuppern. So haben Sie die Gelegenheit, einen Kurs zu finden, der Ihnen in jeder Hinsicht gefällt.

## Ausserdem

Abendkurse für Berufstätige

Privatstunden

Kurse für Leute, die nicht gut hören

Reisekoffer-Kurse in den Hauptsprachen

Reisekoffer Neugriechisch

Reisekoffer Holländisch

Reisekoffer Türkisch

Intensivkurse

Konversationsclubs

Filmclubs

Theatergruppen

Spielgruppen

Gedächtnistraining auf Italienisch

Deutschkurse

Genauere Informationen finden Sie auf den nächsten Seiten.

## Neu:

Möchten Sie eine bestimmte Sprache lernen? Dann melden Sie sich doch bei uns. Wir kümmern uns dann um die Ausschreibung. Sobald sich 4 Leute gemeldet haben, organisieren wir einen Kurs.

## Preise Langzeitkurse

Grossgruppe (7 – 12 Teilnehmende)

Fr. 200.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)

Fr. 300.– pro Semester à 19 x 1½ Lektionen (75 Min.)

Kleingruppe (4 – 6 Teilnehmende)

Fr. 350.– pro Semester à 19 Lektionen (50 Min.)



**Preise Kurzzeitkurse**

Grossgruppe Fr. 11.– pro Lektion  
Kleingruppe Fr. 19.– pro Lektion

**Aktuelle Langzeit-Sprachkurse****Englisch****Anfängerinnen und Anfänger**

Datum **ab 14. August 2003**  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.45 – 10.35 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Kosten Fr. 200.– pro Semester

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Montag, 09.00 Uhr  
Montag, 08.30 Uhr  
Montag, 10.00 Uhr  
Montag, 10.40 Uhr  
Montag, 11.00 Uhr  
Montag, 14.00 Uhr  
Montag, 16.00 Uhr  
Dienstag, 14.00 Uhr  
Mittwoch, 16.00 Uhr  
Donnerstag, 08.45 Uhr  
Donnerstag, 09.45 Uhr  
Donnerstag, 10.45 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 15.00 Uhr  
Donnerstag, 15.45 Uhr  
Donnerstag, 16.00 Uhr  
Freitag, 08.30 Uhr

**Leichte Mittelstufe:**

Montag, 15.00 Uhr  
Montag, 16.00 Uhr  
Dienstag, 08.20 Uhr  
Mittwoch, 10.30 Uhr  
Donnerstag, 10.30 Uhr  
Freitag, 09.30 Uhr

**Mittelstufe:**

Montag, 09.00 Uhr  
Dienstag, 10.30 Uhr  
Mittwoch, 08.30 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr  
Donnerstag, 10.30 Uhr  
Donnerstag, 10.35 Uhr  
Freitag, 08.30 Uhr

**Fortgeschrittene Mittelstufe:**

Montag, 09.35 Uhr  
Dienstag, 08.30 Uhr  
Dienstag, 09.20 Uhr  
Dienstag, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 15.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Montag, 10.00 Uhr  
Montag, 15.00 Uhr  
Dienstag, 11.00 Uhr

Dienstag, 15.15 Uhr  
Dienstag, 16.00 Uhr  
Mittwoch, 10.30 Uhr  
Donnerstag, 08.30 Uhr  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
Donnerstag, 09.30 Uhr  
Freitag, 09.30 Uhr

**Oberstufe/Filmclub**

Freitag, 14.00 Uhr

**Französisch****Anfängerinnen und Anfänger**

Kurszeiten auf Anfrage

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Montag, 11.00 Uhr  
Dienstag, 14.00 Uhr

**Leichte Mittelstufe:**

Montag, 09.00 Uhr

**Oberstufe:**

Dienstag, 15.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Dienstag, 16.00 Uhr  
Donnerstag, 16.00 Uhr

**Italienisch****Anfängerinnen und Anfänger**

Datum **ab 13. August 2003**  
Tag/Zeit Mittwoch, 14.00 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Anna Giovannelli  
Kosten Fr. 200.– pro Semester

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Montag, 14.00 Uhr  
Dienstag, 09.30 Uhr  
Dienstag, 10.30 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr  
Donnerstag, 15.00 Uhr

**Leichte Mittelstufe:**

Dienstag, 14.00  
Dienstag, 15.00 Uhr  
Donnerstag, 14.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Dienstag, 08.45 Uhr  
Mittwoch, 10.45 Uhr

**Fortgeschrittene Oberstufe/  
Konversation/Lektüre**

Dienstag, 16.30 Uhr (Kleingruppe)

**Spanisch****Anfängerinnen und Anfänger**

Datum **ab 11. August 2003**  
Tag/Zeit Montag, 11.00 – 11.50 Uhr  
Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93  
Leitung Eva Espinós Juan  
Kosten Fr. 200.– pro Semester

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Montag, 08.30 Uhr  
Montag, 09.45 Uhr  
Montag, 10.45 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr  
Mittwoch, 10.30 Uhr  
Freitag, 08.30 Uhr

**Mittelstufe:**

Montag, 10.00 Uhr  
Freitag, 09.30 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Donnerstag, 10.45 Uhr

**Sprachkurse für Kleingruppen**

Auf Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe (4 – 6 Personen) zugeschnitten ist.  
Preis auf Anfrage.

**Kurzzeitkurse Übersicht****Unser Angebot auf Englisch, Spanisch,  
Italienisch, Französisch:****Abendkurse für Berufstätige**  
auf allen Stufen**Privatstunden**  
auf allen Stufen**Kurse für Leute, die nicht gut hören**  
auf allen Stufen**Reisekoffer**  
für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen  
(10 Wochen à 1 Lektion)**Intensivkurse**  
alle Stufen (5 Wochen à 2 Lektionen oder  
5 Wochen à 2 x 2 Lektionen)**Konversationsclubs** für Mittelstufe und  
Fortgeschrittene**Filmclubs**  
für Fortgeschrittene**Spielclubs**  
für Mittelstufe und Fortgeschrittene (Einmal  
pro Monat)**Gedächtnistraining auf Italienisch**



## Unser Angebot auf Deutsch:

**Theatergruppe** auf Deutsch  
(Semesterkurs)

**Schreiben, Grammatik**  
für Mittelstufe und Fortgeschrittene  
(10 Wochen à 1 oder 1½ Lektionen)

**Konversation**  
für Mittelstufe und Fortgeschrittene  
(10 Wochen à 1 oder 1½ Lektionen)

## Kurzzeitkurse Ausschreibungen

### Reisekoffer

Sie möchten in den Ferien mit den Einheimischen (besser) reden können. Nach diesem Kurs verfügen Sie über einen grösseren Wortschatz. Zudem kennen Sie Redewendungen und grammatikalische Strukturen, die auf der Reise von Nutzen sind.

Dauer 10 Wochen (1 Lektion pro Woche)  
Kosten Fr. 190.–  
Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

### Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

### Reisekoffer auf Englisch, Italienisch, Französisch und Spanisch.

### Intensivkurs

Ein Intensivtraining für Leute, die in kurzer Zeit ihr Englisch auffrischen möchten. Pro Woche haben Sie zwei Unterrichtsstunden. In der ersten Lektion steht die Grammatik im Vordergrund. Schwerpunkte in der zweiten Lektion sind Konversation und Hörverständnis. Um maximal profitieren zu können, sollten Sie Zeit für Hausaufgaben einplanen. Wer möchte, kann am Ende des Kurses einen kleinen Test absolvieren.

Viel Erfolg!

In den Kursblöcken werden jeweils andere Themen behandelt. Der Kurs kann also verlängert werden, indem man noch einen Block von 10 resp. 20 Lektionen anhängt.

Dauer 5 Wochen (2 resp. 4 Lektionen pro Woche)  
Kosten Fr. 190.– (10 Lektionen) Fr. 380.– (20 Lektionen)  
Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

### Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs. Es kann auch ein Abendkurs sein.

### Intensivkurse auf Englisch, Italienisch, Französisch und Spanisch

## Baseldytsch fir Anglophooni

Anglophooni sinn alli, wo änglisch schwätze: Amerikaner, Aengländer, Kanadier, Austraaler usw. Dangg entsprächenden Aarbetsplätz rächnet me mit eppe 10 000 Aenglischsprächenden in unserer Region. Si dräffe sich in ere Vylzaal vo Clubs. Dr greescht haisst «Centerpoint» und het sy Lokal im Loonhoof. Y ha d Zytig «horizon» vo däm Community Club studiert und mi gwunderet iber das riisig Programm vo Küürs (sogar ain fir Swiss German Dialect), gsellschaftlige Veraastaltigen und Hiwys uff alles, was lauft in dr Region.

Amisiert han y mi iber e Byydraag – nit ärscht gmain! –, won e Kalifornier syne Frind vom Club e bar Dialäggd-Uusdrigg will byybringe, wo sotte länge, zem sich mit emen Yyhaimischen underhalte. Doo bringt er zeerscht Weerter, wo baseldytsch sygge und wo den Anglophoobe vo deheim häär verdraut sinn: sorry, super (wenn me gfrogt wird: Wie goot s?), Y ha Stress, cool, bye bye und in (men isch in). Drno kemmen Uusdrigg, wo me bruuche kenn fir e Minimum an Underhaltig mit eme Schwyzer: Grüezi, Guete Daag mitenander, ebbe Jo, Jä...Jä...Jä...Jäää, Gäll oder gälle Si, Schaffe gäll? – und bim Aesse: E Guete, zum Wool und Proscht.

Und esoo stellt sich dr Autor drno en Underhaltig mit emen Yyhaimische vor:

Dr Anglophoon: Grüezi, wie goot s?

Dr Schwyzer: Au, y ha Stress.

(drno joomeret er 20 Minute lang)

Dr Anglophoon: ebbe Joo.

Dr Schwyzer: Wie goot s Dir?

Dr Anglophoon: Super, schaffe gäll?

Dr Schwyzer: Jä...Jä...Jä...Jäää.

(drno verliert er sich 20 Minute lang in Einzelhaite)

Dr Anglophoon: ebbe Jo, ciao, bye bye, adieu, aadie, tschüüss, uff Widerluege mitenander.

Wie gsait: nit ärscht gmain!

Carl Miville-Seiler

## Konversationsclub

Sie lesen Zeitungsartikel oder Geschichten und diskutieren darüber. Sie sprechen über einen Film, den Sie im Kino gesehen haben oder über eine Radiosendung, die Ihre Lehrerin aufgenommen hat. Es gibt so viele Möglichkeiten ins Gespräch zu kommen. Die Gruppe bestimmt zusammen mit der Lehrerin, worüber gesprochen wird. Mögliche Themen sind: Reisen, Politik, Gesundheit, Natur und vieles mehr.

Dauer 10 Wochen  
Kosten Fr. 190.– pro Kurs à 10 Lektionen

Klasse Kleingruppe (4 – 6 Personen)  
Besonderes Nach Wunsch: British English oder American English

## Konversationsclubs auf Englisch Italienisch, Spanisch und Französisch.

### Anmeldung: Jederzeit möglich!

### Filmclub

Sie schauen sich einen Film im Kino oder auf Video an. Danach wird im Kurszentrum diskutiert. Der zeitliche Rahmen hängt von der Gruppe und vom Kinoprogramm ab.

Was 4 Filme mit anschliessender Diskussion (1½ Lektionen)

Wann  
Kosten Fr. 66.– (exkl. Kinoeintritt)

## Filmclubs auf Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch.

### Anmeldung: Jederzeit möglich

### Theatergruppe auf Deutsch

Wir studieren zusammen ein Theaterstück ein und führen es nach Wunsch auch auf. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Theater spielend lernen möchten.

Wann: Mittwoch, 16.00 – 18.00 Uhr  
ab 20. August 2003

Kosten: Fr. 200.– pro Semester

### Anmeldung: Jederzeit möglich

### Spielabende auf Englisch

Wer kennt Spiele aus England und Nordamerika? Wer möchte neue Spiele aus diesen Ländern kennen lernen?

Wann: Jeden 1. Donnerstag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr

Kosten: Fr. 25.– pro Abend (inkl. Getränk)

Sie müssen sich nicht anmelden. Kommen Sie einfach vorbei, wenn Sie Lust und Zeit haben! An folgenden Daten finden Spielabende statt: 5. Juni, 4. September, 2. Oktober, 6. November, 4. Dezember 2003. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie spielend lernen möchten.

## Deutsch

Mittelstufe und Fortgeschrittene

### Grammatik und Schreiben

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs machen Sie beim Schreiben weniger Fehler. Wir repetieren unter anderem die Fälle, den Satzbau und die Verben. Sie haben ebenfalls Gelegenheit, Ihr mündliches Hochdeutsch anzuwenden.

Dauer 10 Wochen (10 x 1½ Lektionen)



Kosten Fr. 285.–  
Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

### Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

### Konversation

Kommen Sie aus der Romandie, aus dem Tessin oder aus England? Leben Sie schon lange in der Deutschschweiz? Nach diesem Kurs sind Sie sicherer im mündlichen Deutsch. Dabei geht es nicht darum, keine Fehler zu machen. Wichtiger sind die Wortwahl und die Ausdrucksweise. Die Themen werden zusammen mit den KursteilnehmerInnen festgelegt.

Dauer 10 Wochen (10 x 1½ Lektionen)

Kosten Fr. 285.–

Besonderes Kleingruppe (4 – 6 Personen)

### Anmeldung: Jederzeit möglich!

Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs.

### Allenamento della memoria in italiano

Ha dimenticato la lista della spesa a casa e non sa più cosa aveva scritto?

In questo corso riceverà consigli e stimoli per restare intellettualmente attivo. Imparerà tecniche per memorizzare, che le faciliteranno la vita di tutti i giorni. Un corso alternativo, nel quale si potrà imparare divertendosi.

Dauer: 8 Wochen (8 x 2 Lektionen)

Kosten: Fr. 176.–

### Vorschau

In den nächsten Sommerferien (30. Juni bis 8. August 2003) finden im Kurszentrum Intensivkurse statt. Es werden Kurse in allen Hauptsprachen angeboten. Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bei Frau Sabina Brücker, Tel. 061 206 44 44. Sobald sich 4 Leute angemeldet haben, organisieren wir mit ihnen zusammen den Kurs. Wir entscheiden zusammen, wie lange der Kurs dauert und wie viele Stunden pro Woche Sie lernen.

## Sport und Wellness

Pro Senectute Basel-Stadt organisiert ihr Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt. Frauen und Männer ab 50 Jahren sind herzlich willkommen!

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

### GymFit plus

Für bewegungsgewohnte Frauen und Männer in Turnhallen oder Gymnastikräumen. In unse-

### Schnuppertag für Krafttraining

Datum: Montag, 30. Juni 2003

Zeit: 10.00 – 12.00 und  
14.00 – 16.00 Uhr

Ort: PS-Bewegungszentrum,  
Belchenstrasse 15

Pro Senectute Basel-Stadt eröffnet an der Belchenstrasse 15 ein Zentrum für Physiotherapie, Krafttraining und diverse Bewegungsangebote.

Interessentinnen und Interessenten an einem seniorenspezifischen Krafttraining sind herzlich eingeladen am Schnuppertag teilzunehmen.

Erfahrene Seniorensport-Leiterinnen und -Leiter demonstrieren die neusten im Kraftraum vorhandenen Geräte.

### Voranzeige:

Samstag, 30. August 2003

Tag der offenen Tür  
an der Belchenstrasse 15

ren Gruppenstunden wird die allgemeine Kondition gefördert. Wir bewegen uns zu rassisger Musik mit und ohne Handgeräte. Auch Spiel und Entspannung kommen nicht zu kurz. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt). GymFit plus findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt. Eintritt jederzeit möglich.

### Halbjahres-Abonnement

Fr. 96.– exkl. MWST

### Gotthelfschulhaus

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

### Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34

Mittwoch, 14.30 Uhr

### Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

### Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr

Montagnachmittag (nur Frauen), 16.00, 17.00 Uhr

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30, 09.30 (nur Frauen), 14.00 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00, 15.00 (nur Männer), 16.00 (nur Frauen), 17.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

### Neue GymFit plus-Gruppen

#### Kurs 1:

Daten 14. August – 18. Dezember

Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr

Ort Pro Senectute Gymnastikraum,  
Belchenstrasse 15

Leitung Claudine Schwyn

#### Kurs 2:

Daten 15. August – 19. Dezember

Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Tag/Zeit Freitag, 09.30 Uhr

Ort Pro Senectute Gymnastikraum,  
Belchenstrasse 15

Leitung Irène Traugott

Kosten Halbjahres-Abonnement

Fr. 96.– exkl. MWST

Anmeldung bis 30. Juli

### Gymnastik und Spiel für Männer

Daten Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Erika Marquardt

Kosten Halbjahres-Abonnement Fr. 96.–  
exkl. MWST

Anmeldung nicht erforderlich  
Eintritt jederzeit möglich

### Gymnastik und Spiel für Frauen

Mit fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben.

Datum Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Agnes Voltz

Kosten Halbjahres-Abonnement

Fr. 96.– exkl. MWST

Anmeldung nicht erforderlich,  
Eintritt jederzeit möglich

### GymFit

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).

Das GymFit findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.

Eintritt jederzeit möglich.

### Halbjahres-Abonnement

Fr. 96.– exkl. MWST



## Grossbasel

### Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

### Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32

Dienstag, 14.45 Uhr (nur Frauen)

### Eglise française

Holbeinplatz 7

Groupe de langue française

Vendredi, 14.15 heures (seulement des femmes)

Deutsch sprechende Gruppe

Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)

### Gellertkirche

Christoph Merian-Platz 5

Dienstag, 09.00 Uhr

### Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3

Donnerstag, 09.00 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 (nur Frauen)

### Rhyпарк Saalbau

Mülhauserstrasse 17

Dienstag, 10.30 Uhr (nur Männer)

Mittwoch, 08.30, 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30 Uhr

### St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35

Montag, 14.00, 15.00 Uhr

Dienstag, 14.30 Uhr

### St. Johannes Alterssiedlung

Wilhelm-Klein-Strasse 19

Donnerstag, 14.30 Uhr

### St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23

Freitag, 14.30 Uhr

### Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12

Dienstag, 14.00, 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, 09.00 Uhr

### Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag, 10.00 Uhr

### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370

Donnerstag, 09.00 Uhr

Freitag, 15.00 Uhr

## Sportprogramm während den Sommerferien

### Fit in den Sommer

Kommen Sie und machen Sie mit bei unserem Morgenturnen. Wir turnen auch dieses Jahr wieder bei jedem Wetter auf dem Rasen (bitte Badetuch mitnehmen)

Daten **30. Juni – 7. August**  
Tag/Zeit Montag und Donnerstag jeweils 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Turnplatz Schützenmatte  
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), vis-à-vis Haltestelle Bundesplatz/Tram Nr. 8

Kosten Fr. 6.– Einzelbeitrag (oder Abonnement)

Anmeldung nicht erforderlich

### Beschwingt in den Sommer

Offenes Volkstanz: Alt und Jung können mitmachen.

Daten **3. Juli – 7. August**  
Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr  
Ort Grün 80 beim Restaurant Seegarten

Kosten Fr. 6.– Einzelbeitrag (oder Abonnement)

Anmeldung nicht erforderlich

### Walken Sie in den Sommer

Daten **2. Juli – 8. August**  
Tag/Zeit Mittwoch und Freitag, jeweils 09.00 – 10.00 Uhr

Ort Brüglingen  
Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro-Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36). Parkplätze bei der Sporthalle St. Jakob benützen! Garderobe und Dusche vorhanden.

Kosten Fr. 6.– Einzelbeitrag (oder Abonnement)

Anmeldung nicht erforderlich

## Kleinbasel

### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr

### Marienhaus

Horbürgstr. 54

Montag, 14.30 Uhr

### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag, 09.30 Uhr

### St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12

Dienstag, 09.30 Uhr

### St. Markus Gemeindehaus

Kleinriedenstrasse 71

Donnerstag, 09.30 Uhr

## St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Donnerstag, 09.00 Uhr

### Turnhalle Pro Senectute

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 10.30 Uhr

### Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag, 15.00 Uhr

## Riehen

### Andreashaus

Keltenweg 41

Montag, 09.00 Uhr (nur Frauen), 10.00 Uhr (nur Männer)

### Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal

Schützengasse 66

Montag, 14.15 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

### Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51

Dienstag, 14.30 Uhr

### St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 168

Mittwoch, 09.00 Uhr

## Senioren-Aerobic

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

Daten **12. August – 23. September**  
(6 x) (ohne 19. August)  
(Eintritt auch sofort möglich)

Tag/Zeit Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr  
Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Hedy Streicher, Fitnessinstructorin

Kosten Fr. 63.–

Anmeldung bis 30. Juli

## Bewegung und Sport nach Krebs

Bewegung ist eine grossartige Hilfe nach einer Krebstherapie, wieder Fuss im alltäglichen Leben zu fassen. Der Einstieg über eine Spezialgruppe wie sie die Krebsportgruppe darstellt ist sinnvoll und gewinnbringend für die Gesundheit auf lange Sicht. Das Wohlbefinden und die körperliche Verfassung werden positiv beeinflusst. Zufriedenheit und Selbstvertrauen nehmen zu. Es lassen sich in der Krebsportgruppe neue Kontakte zu einfühlsamen Menschen knüpfen.

Daten **13. August – 24. September**  
(7 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 15.30 Uhr  
Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15

Leitung Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin

Kosten Fr. 74.00

Anmeldung bis 30. Juli



**Sanfte Gymnastik**

Gezielte und sanfte Bewegungen mobilisieren und kräftigen Ihren Körper und führen Sie zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden, das Ihnen hilft, den Alltag besser zu bewältigen.

Daten	<b>13. August – 24. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin
Kosten	Fr. 74.00
Anmeldung	bis 30. Juli

**Musik und Bewegung**

Die Wellen der Musik übertragen sich auf Ihren Körper und bringen ihn in Schwingungen, die Ihnen helfen, sich selber intensiver wahrzunehmen. Dadurch fühlen Sie sich leicht und bewegen sich effizient ohne grosse Anstrengung.

Daten	<b>13. August – 24. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Mittwoch, 16.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Barbara Brütsch, Gymnastikpädagogin
Kosten	Fr. 74.00
Anmeldung	bis 30. Juli

**Jazz-Gymnastik**

Ein Kurs für Frauen und Männer, die sich gerne bewegen und alte Jazzmusik mögen. Auch für Anfängerinnen und Anfänger.

Daten	<b>12. August – 23. September</b> (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Anita Joray
Kosten	Fr. 74.–
Anmeldung	bis 30. Juli

**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	<b>11. August – 22. September</b> (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	Fr. 74.–
Anmeldung	bis 28. Juli

**Wassergymnastik mit Schwimmen**

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden in geheizten Schwimmbecken (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich, 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. 140.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST**

**Grossbasel****Dalbefoh**

Kapellenstrasse 17  
Dienstag, 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

**Weierweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43  
Montag, 08.30 Uhr, 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. (Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich, Lektionen à 45 Minuten, Eintritt jederzeit möglich).  
Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.

**Halbjahres-Abonnement:**  
**Fr. 140.– (inkl. Eintritt) exkl. MWST**

**Kleinbasel****Bläsischulhaus**

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

**Hallenbad La Roche**

Grenzacherstrasse 124, Bau 67  
Dienstag, 08.00 Uhr, 08.45 Uhr  
Mittwoch, 08.00 Uhr, 08.45 Uhr

**Riehen****Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenweg 15  
Mittwoch, 15.30 Uhr

**Aquafit**

In Zusammenarbeit mit Ryffel Running, dem «Erfinder» von Aquafit und einzigen Ausbilder von Leiterinnen und Leitern, organisiert Pro Senectute Basel-Stadt Aquafit-Kurse für Frauen und Männer ab 50 Jahren.

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlau-

fen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen.

Daten	<b>15. August – 26. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Freitag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort	Hallenbad La Roche, Grenzacherstr. 124, Bau 67
Leitung	Beatrice Meier
Kosten	Fr. 119.– (inkl. Hallenbadeintritt)
Anmeldung	bis 30. Juli

Daten	<b>12. August – 23. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr
Ort	Hallenbad Muttentz, Baselstr. 89
Leitung	Ursula Zoller
Kosten	Fr. 98.– (exkl. Hallenbadeintritt; Fr. 7.–/12er-Abonnement; Fr. 70.–)
Anmeldung	bis 29. Juli

**Aqua-Jogging**

Aqua-Jogging ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen.

Daten	<b>14. August – 25. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort	Pestalozzi-Schulhaus, St. Johannis-Ring 17
Leitung	Dorothee Siefert-Steuernthaler
Kosten	Fr. 119.–
Anmeldung	bis 30. Juli

**Volkstanz**

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

**Halbjahres-Abonnement:**  
**Fr. 96.– exkl. MWST**

**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**

Betagenzentrum und Pflegeheim  
Giornicostrasse 144  
Montag, 09.30 Uhr

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370  
Freitag, 09.30 Uhr

ausgebucht!



## Kleinbasel

### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr

### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr

## Riehen

### Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.15 Uhr

## Gesellschaftstanz

Von Tango über Walzer bis Cha Cha Cha werden die gängigsten Gesellschaftstänze unterrichtet (Für Anfänger und Fortgeschrittene).

Daten **1. – 22. September** (4 x)  
Tag/Zeit Montag, 15.30 – 16.30 Uhr  
Ort Tanzschule Fromm, Freie Strasse 34  
Leitung Romy Diethelm  
Kosten Fr. 40.–  
Anmeldung bis 18. August

## Laufpass mit dem Laufpass

Vita-Parcours, Joggen und Walking sind Sportarten im Freien. In aufgestellten Gruppen ausgeübt, machen sie nicht nur Spass, sondern es wird auch die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessert. Deshalb sind sie ideal für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen. Noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, zu joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 96.–** (exkl. MWST) **pro Semester** können Sie – nach Lust und Laune – an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe teilnehmen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag	09.15 – 10.30 Uhr <b>Laufträff Lange Erlen</b>
Freitag	09.15 – 10.30 Uhr <b>Laufträff Lange Erlen</b>
Treffpunkt	09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus Nr. 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr <b>Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen</b>
Freitag	09.00 – 10.00 Uhr <b>Walking (sportliches Gehen) in Brüglingen</b>
Treffpunkt	08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 und Bus Nr. 36, Parkplätze bei der Sporthalle St. Jakob benützen). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.



### Kurs 1

Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr  
**Vita-Parcours Allschwilerwald**  
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation Tram Nr. 8, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

### Kurs 2

Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr  
**Vita-Parcours Allschwilerwald**  
Treffpunkt 09.45 Uhr Garderobengebäude

## Neu: Nordic Walking

Datum **ab 15. August**  
Ort Schützenmattpark/Dorenbach  
Tag/Zeit Freitag, 16.45 – 17.45 Uhr  
Treffpunkt Belchenstr. 15  
Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin, Nordic-Walking-Leiterin  
Anmeldung bis 30. Juli

## Einstieg ins Nordic Walking

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Somit wird auch der Oberkörper in den Bewegungsablauf integriert. In unserem Schnupperkurs lernen Sie die korrekte Gangart und Körperhaltung.

Daten **4. – 25. Juni** (4 x)  
Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram Nr. 14 oder Bus Nr. 36, Parkplätze bei der Sporthalle St. Jakob benützen!). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Leitung Verena Glättli  
Kosten 45.– (inkl. Stockmiete)  
Anmeldung bis 21. Mai

## Tischtennis

Erleben Sie das Spiel und die Freude am Tischtennis mit Gleichgesinnten.

## Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Mittwoch, 09.00 Uhr  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
Freitag, 14.30 Uhr

## Halbjahres-Abonnement:

**Fr. 60.– exkl. MWST**

Interessierte melden sich bitte bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr).

## Softball-Tennis

Softball-Tennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig. Anfängerinnen und Anfänger werden einzeln angelern.

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

Ort St. Jakobshalle

Leitung Eva Guiglia

Kosten Fr. 190.– pro Semester exkl. MWST

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

Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

## Tennis

In Zusammenarbeit mit Swiss Tennis organisieren wir Tennisstunden für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Sie lernen die Grundschnitte und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschnitte. Die Einteilung der Gruppen nimmt die Tennislehrerin vor.

Datum **13. August – 24. September** (7 x)

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort Tennis Center Münchenstein

Leitung Evelyne de Roche

Kosten Fr. 160.– bei 4 Teilnehmenden  
Fr. 210.– bei 3 Teilnehmenden

Besonderes Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden.

Interessierte melden sich bitte bis 29. Juli bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr).

Wir bieten weitere Tenniskurse in Zusammenarbeit mit dem Sportcenter Paradies in Allschwil an.

Interessierte melden sich bitte bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 061 206 44 44 (08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr).

## Atemkurse

Eine medizinisch-fundierte Atemtechnik und ein den eigenen Kräften angepasstes Atemtraining lässt uns die Kraftreserven im Alltag besser nutzen. Dies schenkt Vertrauen in unseren Körper, belebt und stärkt uns.



**Atmen – Bewegen – Entspannen**

(ohne Bodenübungen)

Daten	<b>14. August – 25. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemleiterin
Kosten	Fr. 112.–
Anmeldung	bis 30. Juli
Besonderes	Anfängerinnen und Anfänger sind willkommen!

**Atem – Bewegung – Haltekraft****Kurs 1**

Daten	<b>14. August – 25. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

**Kurs 2**

(mit Bodenübungen – liegend)

Daten	<b>15. August – 26. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstr. 28
Leitung	Carmen Siegrist, Atemleiterin
Kosten	Fr. 112.–
Anmeldung	bis 30. Juli
Besonderes	Für Geübte!

**Atem – Bewegen über Mittag**

Für Frauen und Männer, die neue Energie und Kräfte tanken wollen.

Mit einfachen Atem- und Körperübungen (im Liegen, Sitzen und Stehen) sensibilisieren und verfeinern Sie Ihre Körperwahrnehmung. Bewegungsübungen – unterstützt durch Musik und verschiedene Materialien – führen zu einer dynamischeren Atmung und regen den Energiefluss in den Meridianen an. Entspannungsübungen – alleine oder mit der Partnerin bzw. dem Partner – helfen, Spannungen abzubauen. Im Zusammenspiel von Atmung und Bewegung erleben Sie sowohl Ruhe als auch Bewegtheit. Das Mobilisieren von Kräften und Energien vitalisiert und führt zu innerer Lebendigkeit und Wohlbefinden.

**Kurs 1**

Daten	<b>12. August – 23. September</b> (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr

**Kurs 2**

Daten	<b>12. August – 23. September</b> (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Dienstag, 12.40 – 13.40 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Bleichenstr. 15
Leitung	Anita Joray-Pool, Atemtherapeutin

Kosten	Fr. 112.–
Anmeldung	bis 29. Juli

**Atmen und Kneippen im Kannenfeldpark**

Wasseranwendungen und Atemübungen stärken den Kreislauf und das Immunsystem und wirken Schlafstörungen entgegen.

Datum	<b>14. August</b> (Ausweichdatum bei Regenwetter: 21. August)
Tag/Zeit	Donnerstag, 15.15 Uhr – 17.15 Uhr
Ort	Kannenfeldpark
Treffpunkt	Haupteingang Burgfelderstrasse beim «Drachenbrünneli»
Leitung	Carmen Siegrist, Atemlehrerin Dorothee Siefert, Gesundheitsberaterin der Kneipp-Hydrotherapie
Kosten	30.–
Anmeldung	bis 30. Juli

**Bewegung und Gedächtnis**

Geistige Fitness lässt sich – genau wie körperliche Fitness – trainieren. Durch das Verknüpfen von Bewegungen und Denken sind die Übungen entsprechend intensiver wirksam.

**Grundkurs**

Daten	<b>11. August – 22. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Montag, 10.30 – 11.30 Uhr

**Trainingskurs**

Daten	<b>11. August – 22. September</b> (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer
Kosten	74.–
Anmeldung	bis 29. Juli

**Autogenes Training (nach Schultz)**

Der Kurs vermittelt ihnen, wie Sie mit Hilfe der Übungen des Autogenen Trainings im Alltag Erholung und Entspannung finden sowie Ihre Konzentration erhöhen können. Der Kurs wird im Liegen durchgeführt.

Daten	<b>14. August – 25. September</b> (7 x)
Tag/Zeit	Donnerstag, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Susanne Hattler-Kretzer, dipl. Krankenschwester
Kosten	112.–
Anmeldung	bis 30. Juli

**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.

**Kurs 1**

Daten	<b>13. August – 24. September</b> (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

**Kurs 2**

Daten	<b>13. August – 24. September</b> (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 30. Juli

**Auffrischung Selbstverteidigung**

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die im Selbstverteidigungskurs erlernten Kenntnisse aufzufrischen.

Datum	<b>27. Juni</b>
Tag/Zeit	Freitag, 10.30 – 12.00 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 30.–
Voraussetzung	besuchter Einführungskurs
Anmeldung	bis 13. Juni

**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>13. August – 24. September</b> (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7
Leitung	Meister Xinhua Zhu
Kosten	Fr. 105.–
Anmeldung	bis 30. Juli

**Feldenkrais**

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

**Kurs 1**

Daten	<b>13. August – 24. September</b> (6 x) (ohne 10.9., Eintritt auch sofort möglich)
Tag/Zeit	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15
Leitung	Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin
Kosten	Fr. 78.–
Anmeldung	bis 30. Juli

**Kurs 2**

Daten	<b>12. August – 23. September</b> (6 x) (ohne 9.9., Eintritt auch sofort möglich)
-------	--



Tag/Zeit Dienstag, 08.30 – 09.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15  
 Leitung Marlys Müller, Feldenkrais-Lehrerin  
 Kosten Fr. 78.–  
 Anmeldung bis 29. Juli

### 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 be- und entlasten.

#### Kurs 1

Daten **15. August – 26. September**  
 (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)  
 Tag/Zeit Freitag, 08.20 – 09.20 Uhr

#### Kurs 2

Daten **15. August – 26. September**  
 (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)  
 Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr

#### Kurs 3

Daten **15. August – 26. September**  
 (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)  
 Tag/Zeit Freitag, 10.40 – 11.40 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7,  
 Leitung Rita Schrämmli-Kellerhals, Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 74.–  
 Anmeldung bis 30. Juli

#### Kurs 4

Daten **15. August – 26. September**  
 (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)  
 Tag/Zeit Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15  
 Leitung Chantal Jauslin, Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 74.–  
 Anmeldung bis 30. Juli

### Beckenbodentraining

Sie trainieren gezielt den ganzen Körper mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Nur für Frauen.

#### Kurs 1

Daten **12. August – 23. September**  
 (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)  
 Tag/Zeit Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

#### Kurs 2

Daten **12. August – 23. September**  
 (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)  
 Tag/Zeit Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr

#### Kurs 3

Daten **14. August – 25. September**  
 (7 x) (Eintritt auch sofort möglich)  
 Tag/Zeit Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr  
 Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstr. 15  
 Leitung Beatrice Meier-Keller, Physiotherapeutin  
 Kosten Fr. 74.–  
 Anmeldung bis 29. Juli

### Sturzprophylaxetraining

Sicher durchs Alter gehen!  
 Mit gezielten Übungen fördern Sie Gleichgewicht und Kraft und erhalten Ihre Unabhängigkeit und Bewegungsfreiheit. Im Kurs werden Ihnen auch Tipps vermittelt, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

Datum **11. August – 22. September**  
 (7 x)

Tag/Zeit Montag, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Ort Pro Senectute Gymnastikraum, Belchenstrasse 15

Leitung Monique Mattarelli  
 Kosten Fr. 74.–  
 Anmeldung bis 28. Juli

### Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Der fortschreitende Verlust an Muskelkraft ist der Hauptgrund für frühzeitige Unselbstständigkeit und sturzbedingte Verletzungen im Alter. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Kraft und damit verbesserter Gelenkschutz in jedem Alter erfolgreich aufgebaut werden kann. Wir helfen Ihnen dabei gerne!  
 Am Montag, 30. Juni 2003 findet ein Schnuppertag statt. Sie haben dann die Möglichkeit den neuen Kraftraum von Pro Senectute Basel-Stadt kennenzulernen.

### Krafttraining

Datum nach Absprache  
 Ort PS-Bewegungszentrum, Belchenstrasse 15  
 Besonderes Für nähere Angaben verlangen Sie bitte unser Detailprogramm!

### Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässige Velotouren durch (in der Regel bei jeder Witterung). Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbandes (SRB) sowie der Pro Senectute. Anmeldung nicht erforderlich.

### Organisation

Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49 (für Touren)  
 Delicia Vogel, Tel. 061 702 23 03 (für «Gemütliches Velofahren»)

### Tourenleiter

Hugo Döblin, Tel. 061 311 14 04  
 Walter Grünblatt, Tel. 061 821 34 53  
 Georges Minck, Tel. 041 360 73 78  
 Werner Vogel, Tel. 061 702 23 03

Max Pusterla, Tel. 061 312 00 60  
 Phillippo Rossini, Tel. 061 331 30 05  
 Willy Ummel, Tel. 032 341 99 28  
 Albert Wyttenbach, Tel. 061 311 23 20  
 Ursula Weber, Tel. 061 601 68 49  
 Ernst Wirz, Tel. 061 312 28 70

### Versicherung

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

### Durchführung der Touren

In der Regel bei jeder Witterung. Tourenänderungen vorbehalten! Bei Auswärtstouren gibt der auf der Einladung erwähnte Tourenleiter Auskunft.

### Immer mitnehmen

Sonnen- und Regenschutz. Für Pannen einen zum Velo passenden Schlauch. Für Touren ins Ausland Pass oder Identitätskarte sowie Geld in Euro.

### Ausrüstung des Velos

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

### Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April – Oktober, Fr. 96.– (exkl. MWST)  
 Zehnerabonnement, Fr. 75.–  
 Einzelbetrag pro Fahrt, Fr. 7.50

### 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, 14. April

**13.30 Uhr, ca. 30 km Stufe 1**  
 Startort: Lange Erlen (Resslirytli)  
 Lörrach – Hauingen – Steinen (Zvieri) – Brombach – Lörrach – Lange Erlen (Schliessi)  
 Tourenleiter: Ernst Wirz

### Donnerstag, 24. April

**09.00 Uhr, ca. 58 km Stufe 1**  
 Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
 Münchenstein – Aesch – Grellingen – Zwingen (Znüni) – Laufen – Wahlen – Büsserach (Mitag) – Breitenbach – Zwingen – Aesch – Reinach – Münchenstein (Spengler)  
 Tourenleiter: Hugo Döblin

### Montag, 05. Mai

**09.00 Uhr, ca. 65 km Stufe 1–2**  
 Startort: Binningen (Schulhaus)



Bottmingen – Therwil – Rodersdorf – Wolschwiller (Znüni) – Oltingue – Fislis – Waldhofen – Muespach – Césarhof (Mittag) – Folgensbourg – Michelbach – Blotzheim – Hégenheim – Allschwil (Zoll)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

#### Donnerstag, 15. Mai

**13.30 Uhr, ca. 35 km** **Stufe 1**

Startort: Hüniger Zoll (Novartis)  
Huningue – Kanal – Loechle – Schleuse – Märkt (Zvieri) – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiter: Albert Wyttenbach

#### Montag, 26. Mai

**09.00 Uhr, ca. 60 km** **Stufe 1–3**

Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
Muttentz – Liestal – Bubendorf (Znüni) – Reigoldswil – Bretzwil (Picknick; nur bei schönem Wetter) – Seewen – Grellingen – Reinach – Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Georges Minck

#### Donnerstag, 05. Juni

**08.30 Uhr, ca. 78 km** **Stufe 1–2**

08.50 Uhr (mit Tram ab Dorenbach), ca. 68 km  
Startort: Binningen (Schulhaus)  
Oberwil – Benken – Rodersdorf – Wolschwiller (Znüni) – Lutter – Raedersdorf – Winkel – Durlinsdorf – Seppois (Mittag) – Dannemarie – Rhein-Rhone-Kanal – Mulhouse – per Bahn zurück nach Basel

Tourenleiter: Walter Grünblatt

#### Montag, 16. Juni

**13.30 Uhr, ca. 35 km** **Stufe 1–3**

**Ins Sundgau zu Münsterkäs und einem «Viertel»**

Startort: Binningen (Schulhaus)  
Oberwi – Benken – Rodersdorf – St. Blaise – Bettlach – Studerhof (Zvieri) – Hagenthal – Hégenheim – Allschwil (Zoll)

Tourenleiter: Philippo Rossini

#### Donnerstag, 26. Juni

**09.00 Uhr, ca. 85 km (Kanal tour) Stufe 1**  
**ca. 70 km (Normal tour) Stufe 1**

Startort: Schorenweg 117 (Sportplatz)  
Weil – Binzen – Egringen – Riedlingen (Znüni) – Liel – Schliengen – Auggen – Neuenburg (Mittag) – Bantzenheim – Hard – Kanal – Niffer oder Bantzenheim – Ottmarsheim – Niffer – Huningue (Zoll)

Tourenleiter: Georges Minck

#### Dienstag, 1. Juli (oder Donnerstag, 3. Juli)

**06.20 Uhr, Bad. Bahnhof** (Abfahrt 06.42 Uhr)  
**Untersee-Rundfahrt über Konstanz**

Mit der DB nach Schaffhausen, SBB nach Stein am Rhein. Hier Tourenstart um den Untersee gemäss dem separaten Programm!

Tourenleiter: Albert Wyttenbach und Walter Grünblatt

#### Montag, 07. Juli

**13.30 Uhr, ca. 30 km** **Stufe 1–2**

Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)  
Hégenheim – Hagenthal – Eichwald – Leymen (Zvieri) – Benken – Oberwil – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Ernst Wirz

**Donnerstag, 17. Juli** (oder Donnerstag, 24. Juli) **09.00 Uhr, ca. 60 km** **Stufe 1–2**

Picknick-Tour  
Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
Muttentz – Pratteln – Augst – Rheinfelden (Znüni) – Möhlin – Zeiningen – Riburg – Kraftwerk (Picknick, Bratwurst oder Klöpfer mit Brot und Getränke erhalten Sie preiswert) – Schleuse – Riedmatt – Rheinfelden D – Wyhlen – Grenzach (Zoll)

Tourenleiter: Hugo Dublin und Walter Grünblatt

#### Montag, 28. Juli

**09.00 Uhr, ca. 60 km** **Stufe 1–2**

Startort: Schorenweg 117 (Sportplatz)  
Lange Erlen – Lörrach – Haagen – Steinen (Znüni) – Schlächtenhaus – Scheidegg – Kandern (Mittag) – Hammerstein – Rümplingen – Binzen – Haltingen – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

#### Donnerstag, 7. August

**09.00 Uhr, ca. 70 km** **Stufe 1–2–3**

Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
Reinach – Grellingen – Laufen (Znüni) – Kleinfölz – Kiffis (Mittag) – Blochmont – Raedersdorf – Oltingue – Rodersdorf – Therwil – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Max Pusterla

#### Montag, 18. August

**13.30 Uhr, ca. 35 km** **Stufe 1–3**

Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)  
Hégenheim – Hagenthal – Bettlach – Césarhof (Zvieri) – Folgensbourg – Bellevue – Wentzwiller – Buschwiller – Hégenheim – Allschwil (Zoll)

Tourenleiter: Philippo Rossini

#### Donnerstag, 28. August

**09.00 Uhr, ca. 60 km** **Stufe 1–2–3**

Startort: Lange Erlen (Resslirytty)  
Lörrach – Hauingen – Steinen (Znüni) – Weitenau – Wieslet – Enkenstein – Maiberg (Picknick; nur bei schönem Wetter) – Hausen – Schopfheim – Steinen – Brombach – Lörrach – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiter: Georges Minck

**Dienstag, 2. (oder Donnerstag, 4. September)**  
**Wunderschöne Fahrt durchs Berner Seenland**

**06.45 Bahnhof SBB** (Abfahrt 07.24 Uhr)  
Treffpunkt: Heumattstrasse Bahnhof SBB um 06.45 Uhr. Gemüsetour – Bielersee gemäss separatem Programm.  
Tourenleiter: Willy Ummel und Walter Grünblatt

#### Gemütliches Velofahren

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für Fahrerinnen und Fahrer, 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, 14. Mai

**13.30 Uhr, ca. 26 km**

Binningen (Gemeindeverwaltung) – Oberwil – Therwil – Flüh – **Benken** (Rössli) – Binningen.

Tourenleiter: Albert Wyttenbach

#### Mittwoch, 28. Mai

**10.00 Uhr, ca. 35 km**

Lange Erlen (Schoenmatte) – Weil – Haltingen – Binzen – **Hammerstein** – Holzen-Egringen – Märkt – Lange Erlen

Tourenleiterin: Ursula Weber

#### Mittwoch, 11. Juni

**13.30 Uhr, ca. 28 km**

Sportplatz Schoenmatte – Lange Erlen – Weil – Fischingen – **Britschen Hof** – Märkt – Lange Erlen

Tourenleiter: Ernst Wirz

#### Mittwoch, 25. Juni

**10.00 Uhr, ca. 35 km**

Hüniger Zoll – Kembs-Loechle – **Kraftwerk Märkt (D)** – Palmrainbrücke – Rosenau – Hüniger Zoll

Tourenleiter: Ernst Wirz

#### Mittwoch, 9. Juli

**13.30 Uhr, ca. 26 km**

Grenzach Zoll – Wyhlen – Herten – **Flugplatz** – Wyhlen – Grenzach – Landauer

Tourenleiterin: Ursula Weber

#### Mittwoch, 13. August

**13.30 Uhr, ca. 26 km**

Lange Erlen (Resslirytty) – Riehen – Haagen – **Hauingen** – Brombach – Lörrach – Landauer (Bäumlihof)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

#### Mittwoch, 27. August

**10.00 Uhr, ca. 35 km**

Zoll Otterbach – **Kleinkembs** – Kleinhünigen (evtl. Rheinroute)

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.

### Velotouren-Woche im Zürcher Wyland

Verbringen Sie mit uns unbeschwerte «Velo-Tage» im Zürcher Wyland. Eingebettet zwischen Weinbergen und Wäldern der Kantone Zürich und Schaffhausen liegt Flaach, wo sich im alten Dorfkern unsere Unterkunft, das Hotel Zum Engel, befindet. Von dort aus unternehmen wir vier Ganz- und eine Halbtagestour in die nähere und weitere Umgebung.

Daten **11. – 16. August**

Leitung Max Pusterla, Seniorensport-Experte

Kosten ab Fr. 485.– (exkl. MWST) pro Person, Basis Doppelzimmer/Frühstück

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

## Wandern und Bergwandern

### Bergwandern

Anspruchsvolle 4- bis 6½-stündige Wanderungen.

Organisationsbeitrag pro Wanderung: Fr. 25.– Je nach Jahreszeit im Jura, in den Voralpen oder den Alpen. Interessiert? Dann verlangen Sie das Jahresprogramm 2003 im Kurszentrum St. Alban, Tel. 061 206 44 44 oder das jeweilige Detailprogramm bei Erwin Baumgartner (Leitung), Tel. 061 313 28 35.

### Dienstag, 20. Mai

#### Creux de Van – Areuse-Schlucht

Anspruchsvolle Wanderung durch sehr eindrückliche Felsformationen. Von Noiraigue 725 m – via den 14 Kehren zur Creux de Van 1463 m – hinunter zur Areuse-Schlucht – weiter nach Champ de Moulin.

Wanderzeit ca. 6 Stunden

Aufstieg ca. 800 Hm

Abstieg ca. 900 Hm

Fahrtkosten (Halbtax) Fr. 34.–

Organisationsbeitrag Fr. 25.–

### Voranzeige:

### Dienstag, 24. und Mittwoch, 25. Juni

#### 2-tägige Bergblüten-Wanderung

Sehr anspruchsvolle Wanderungen durch die Schwyzer und Glarner Alpen

### 1. Tag:

Von Innerthal 906 m – Bockmattli-Hüttli 1450 m – Scheidegg 1431 m – Näfelerberg 1227 m – zum Obersee 992 m (Hotel)

Wanderzeit

Aufstieg

Abstieg

Ca. 5½ Stunden

ca. 650 Hm

ca. 500 Hm

### 2. Tag:

Vom Obersee 992 m – Lachengrat 1814 m Längenegg 1691 m – zur Postautostation Schwändli 991 m

Wanderzeit

Auf- und Abstiege

Ca. 6½ Stunden

je ca. 820 Hm

Teilnehmerzahl

auf 8 Personen begrenzt. Anmeldefrist 5. Juni

Übernachtung in einfachem Berghotel/Doppelzimmer mit WC und Dusche.

Kosten inkl. Übernachtung/Frühstück inkl. Organisationsbeitrag ca. Fr. 95.–. Fahrtkosten (Halbtax): Fr. 48.–

### Dienstag, 8. Juli

#### Sentiero Alto di Tremogio

Nante 1425 m (Airolo) – Zemblasca 1809 m – Pian – Lago Tremogio 1827 m (Rodi Fiesio)

Sehr anspruchsvolle Wanderung auf der rechten Talseite der Leventina

Wanderzeit

Aufstieg

Abstieg

Fahrtkosten (Halbtax)

ca. 6 Stunden

ca. 700 Hm

ca. 300 Hm

Fr. 53.–

(ohne Taxi und Seilbahn)

Organisationsbeitrag: Fr. 25.–

### Dienstag 29. Juli

Melchsee-Frutt 1890 m – Balmeregg 2255 m – Käserstatt 1831 m (Brünig-Hasliberg)

Anspruchsvolle Wanderung hoch über den Zentralschweizer- und Berneralpen

Wanderzeit

Auf- und Abstieg

Fahrtkosten (Halbtax)

ca. 5½ Stunden

je ca. 500 Hm

Fr. 48.– (ohne Seilbahn in Hasliberg)

Organisationsbeitrag Fr. 25.–

### Dienstag 12. August

Maschgenkamm 2019 m (Flumserberge) – Spitzmeilen 2987 m – Prodalp 1576 m

Sehr anspruchsvolle Wanderung mit Gipfelbesteigung

Wanderzeit

Aufstieg

Abstieg

Fahrtkosten (Halbtax)

ca. 6 ½ Stunden

ca. 600 Hm

ca. 1000 Hm

Fr. 52.–

(ohne Seilbahnen)

Organisationsbeitrag Fr. 25.–

### Wandertage im Prättigau

Verbringen Sie mit uns polysportive Wandertage im Prättigau. Wir bewegen uns im vielseitigen Wandergebiet rund um Klosters (Madrissa, Schlappin, Gotschna, Seitentäler von Davos). Unsere Unterkunft ist das «Hotel Sport» mit Hallenbad, Minigolfanlage, Tennisplätzen, Sauna und Solarium.

Daten **28. September – 4. Oktober**

Leitung

Max Pusterla, Seniorensport-Experte  
Christa Kuster, PS-Wanderleiterin  
Kosten vorläufiger Richtpreis Fr. 750.– (exkl. MWST), Basis Doppelzimmer/Halbpension

Besonderes für nähere Angaben verlangen Sie bitte das Detailprogramm

### 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. 75.–

Semesterbeitrag Fr. 96.–  
exkl. MWST

### Anmeldung

nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

### Mitzunehmen

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

### Montag

2½ – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

### Leitung

Rita Waech

Heidi Gunti

Fredy Wyss

(ab 30. Juni)

Telefon 061 281 33 94

Telefon 061 421 03 74

Telefon 061 481 79 19,

Natel 079 230 92 43

### 2. Juni

09.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.16 Uhr nach Laufenburg und mit dem Bus bis Schwaderloch.

Wanderung: Schwaderloch-Wandfluh – Bossenhüs – Pkt. 483 – Hochwacht – Klingnauer Stausee – Koblenz.

**Wanderzeit ca. 3½ Std. – Picknick mitnehmen!**

### 30. Juni

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.36 Uhr nach Grellingen, Postauto Seetalhöhe. Wanderung: Welschhans – Seewen – Holzenberg – Bärsberg – Reigoldswil (Einkehr).

### 28. Juli

08.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.53 Uhr nach Frick, Postauto Staffelegg. Wanderung: Staffelegg (621 M. ü. M) – Dreierberg (758 M. ü. M) – Linn (570 M. ü. M) – Sagenmühle (477 M. ü. M) – Effingen (433 M. ü. M ; Einkehr!).

### 25. August

10.05 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.16 Uhr nach Laufenburg. Wanderung: Leidikon – Schwarzhorn – Mettau (Einkehr) – Etzgen.



**Dienstag 1**

2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

**Leitung**

Charlotte Lüchinger Telefon 061 361 88 87,  
Natel 079 286 82 60  
Marie Claire Grob Telefon 061 401 42 86

**13. Mai**

10.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.28 Uhr nach Gelterkinden und mit Bus Nr. 103 nach Oltingen. Wanderung: Oltingen – Naturschutz-Weiher – Rothenfluh – Ormalingen.

**10. Juni**

08.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.52 Uhr nach Liestal – Waldenburg, mit dem Postauto nach Langenbruck. Wanderung: Rundwanderung um den Beretenkopf mit einmaliger Aussicht auf die drei Juraketten.

**15. Juli**

08.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.02 Uhr nach Dornach, mit dem Postauto Nr. 67 nach Gempen. Wanderung: Gempen – Pratteln. Bei schönem Wetter Einkehr im Bad Schauenburg (Garten).

**19. August**

09.35 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Rheinfelden, mit dem Bus Nr. 88 nach Riburg. Wanderung: Riburg – dem Rhein entlang – Rheinfelden.

**Dienstag 2**

3 – 4 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

**Leitung**

Annemarie Zurflüh Telefon 061 421 56 16

**6. Mai**

09.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.28 Uhr nach Sissach, Läfelfingen. Wanderung: Läfelfingen – Hupp – dem Wisenberg entlang nach Bad Ramsach – Egg – Rüenberg.

**17. Juni**

09.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.16 Uhr nach Laufenburg. Hotzenwald-Wanderung: Laufenburg – Andelbachtäl – Binzen – Rotzel (Einkehr) – zurück durch den Allmendwald – Laufenburg.

**15. Juli**

07.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.02 Uhr nach Zwingen, mit Postauto auf den Passwang. Wanderung: Passwang – Oberer Passwang (Kaffeehalt) – Vogelberg – Schattberg – Ulmethöchi – Ramstein – Bretzwil.

**12. August**

08.30 Uhr Binningen Kronenplatz (Endstation Tram Nr. 2 oder Bus Nr. 34), Weiterfahrt mit Bus

auf die Binninger Höhe. Wanderung: Binninger Höhe – auf Schleipfaden nach Biel-Benken.

**Mittwoch 1**

2 – 3 Stunden

**Leitung**

Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25  
Berta Windisch Telefon 061 312 55 45

**7. Mai**

10.40 Uhr Schalterhalle SBB, Abfahrt 10.53 Uhr nach Frick, mit Bus Nr. 137 nach Bözen. Wanderung: Bözen – Naturschutzgebiet (evtl. mit blühenden Orchideen) – Elfingen – Effingen.

**4. Juni**

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.16 Uhr nach Laufenburg, mit Bus Nr. 142 zum Bürensteig. Wanderung: sehr schöne Aargauwanderung mit vielen Ausblicken.

**23. Juli**

09.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt: 10.03 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus Nr. 103 zur Salhöhe. Wanderung: Salhöhe – Geissflue – Berg-haus Schafmatt – vorbei am Flueberg – Zeglingen. Grillmöglichkeit bei schönem Wetter!

**13. August**

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt: 10.53 Uhr nach Frick und mit Bus Nr. 135 nach Witt-nau. Wanderung: Wittsau – Anwil – Rotenfluh. Evtl. Grillmöglichkeit!

**Mittwoch 2**

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

**Leitung**

Fredy Wyss Telefon 061 481 79 19  
Natel 079 230 92 43

**21. Mai**

11.30 Uhr Haltestelle Tram Nr. 6 Weilstrasse Riehen. Wanderung: Untertülingen – Oetlingen – Weilstrasse Riehen.

**18. Juni**

09.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.03 Uhr nach Laufenburg, mit Postauto nach Bürensteig. Wanderung: Sennhütten – March – Hornussen (Einkehr).

**23. Juli**

09.45 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.52 Uhr nach Liestal – Waldenburg, mit Postauto nach Langenbruck. Wanderung: Rund um den Beretenkopf (Einkehr am Schluss!).

**20. August**

09.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.28 Uhr nach Sissach – Läfelfingen. Wanderung: Hauenstein – Chall – Eptingen (Einkehr).

**Donnerstag**

4- bis 5-stündige Wanderungen für trainierte

Seniorinnen und Senioren. Bitte immer Picknick und Getränk mitnehmen.

**Leitung**

Christa Kuster Telefon 061 401 35 86

**19. Juni**

08.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.28 Uhr nach Läfelfingen. Wanderung: Läfelfingen – Challhöchi – Belchenflue – Lauchflue – Waldenburg.

**16. (Mittwoch!) und 17. Juli  
2-tägige Bergtour**

07.05 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 07.20 Uhr nach Klosters. Wanderung: Bergstation Madrisa-bahn – Saaser Alp – Schlappiner Joch – Valzifenztal (steiler Abstieg!) – Gargellen – Gargell-ner Alpen – St. Antönier Joch – Gafiertal – St. Antönien.

Übernachtung im Hotel. Kosten mit Halbtax-Abo und Halbpension ca. Fr. 140.–. Euro und ID nicht vergessen!

**Anmeldung bis Montag, 30. Juni!**

**Donnerstag, 21. August**

08.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.24 Uhr nach Court. Wanderung: Court – Grenchenberg – Hasenmatt – Weissenstein – Gännsbrunnen. Kosten mit Halbtax-Abo ca. Fr. 20.–

**Anmeldung bis Dienstag, 19. August**

**Freitag**

ca. 2 Stunden. ca. 2 Stunden. Nach jeder Wanderung kehren Sie in ein Restaurant ein, ausser wenn sich eine Möglichkeit zum Grillieren bieten sollte. Trotzdem immer kleines Picknick mitnehmen.

**Leitung**

Berta Windisch Telefon 061 312 55 45  
Brigitte Helbing Telefon 061 601 26 25

**23. Mai**

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.16 Uhr nach Laufenburg und mit Bus Nr. 141 nach Obersulz. Wanderung: Obersulz – Gäntherhütte (grillieren!) – Elfingen oder Bözen.

**20. Juni**

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.52 Uhr nach Liestal und mit Bus Nr. 83 bis Abzweigung Hersberg. Wanderung: Hersberg – durch viel Wald zum Alpbad – Sissach.

**11. Juli**

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.52 Uhr nach Gelterkinden und mit Bus Nr. 100 bis Buuseregg. Wanderung: Buuseregg – am Fuss der Farnsburg zur Baregg – Rütihof – Neulig – Hellikon (grillieren!).

**22. August**

10.25 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.36 Uhr nach Grellingen und mit Bus Nr. 116 nach Seewen. Wanderung: Seewen – Eigerhof (Einkehr) – Grellingen.