

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1988-1989)
Heft: 1

Rubrik: Seniorensport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.07.2025

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

Kreativkurse

Kleider ändern und flicken

Kleinbasel

Zeit Mittwoch, 8.30–11.30 Uhr
(zweimal monatlich
3 Stunden)

Ort Im Rankhof, Haus Nr. 8,
Untergeschoss

Leitung Helen Wehrli

Kosten Fr. 15.– pro Monat

Grossbasel

Zeit Freitag, 14.30–17.30 Uhr

Ort Begegnungszentrum
Gundeldingen,
Bruderholzstrasse 104,
Werkraum 2

Leitung Hilde Bernasconi,
Fachlehrerin

Kosten Fr. 7.– pro Nachmittag

Selber Muster entwerfen – leicht gemacht

Kurs für alt und jung

Zeit Donnerstag,
14.30–16.30 Uhr,
ab 28. April

Ort Begegnungszentrum,
Gundeldingen,
Bruderholzstrasse 104,
Werkraum 2

Leitung Ruth Hauser

Kosten Fr. 20.– pro Monat,
inkl. Übungsmaterial

Heitere Gedächtnisspiele

Nach der Methode Dr. F. Stengel, Wien.
Wir trainieren spielerisch unser Gedächtnis.

Zeit Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
27. Apr.–29. Juni (10mal)

Ort Altersheim «zum Lamm»,
Rebgasse 16, (rollstuhlgän-
gig)
Vogel-Gryff-Saal

Leitung Elsbeth Guggenbühl

Kosten Fr. 100.– inkl. Material

Steuererklärung ausfüllen – leicht gemacht

Wir erarbeiten gemeinsam die Weglei-
tungen zu den Steuererklärungen Basel-
Stadt, Riehen/Bettingen.

Datum Do 17. und 24. März
1. Kurs
Mo 21. und 28. März
2. Kurs

Zeit 14.30–16.00 Uhr

Ort Begegnungszentrum
Gundeldingen,
Bruderholzstrasse 104,
Werkraum 1

Leitung Irmgard Gribi, Treuhänderin

Kosten Fr. 15.–

Sprachkurse

In diesen Sprachkursen sind im Moment
noch Plätze frei für neue Kursteilnehmer:

Französisch

Montag

Zeit 10.30–11.20 Uhr

Ort Begegnungszentrum
Gundeldingen,
Bruderholzstrasse 104,
Werkraum 1

Leitung Jacqueline Weissenberger

Stufe Konversationsstufe

Englisch

Montag

Zeit 15.00–15.50 Uhr

Ort Alterssiedlung Rankhof,
Atelier Haus Nr. 8

Leitung Mathilde Robertson

Stufe Konversationsstufe

Zeit 15.30–16.20 Uhr

Ort Begegnungszentrum
Gundeldingen
Bruderholzstrasse 104,
Werkraum 1

Leitung Esther Ludwig Koch

Stufe leichtere Mittelstufe

Mittwoch

Zeit 9.30–10.20 Uhr

Ort Begegnungszentrum
Gundeldingen, Bruder-
holzstrasse 104,
Werkraum 2

Leitung Edith Buxtorf

Stufe Mittelstufe

Zeit 9.00–9.50 Uhr oder
10.00–10.50 Uhr
(je nach Platzangebot)

Ort Seniorentreffpunkt
Kaserne Klybeckstr. 1b

Leitung Brigitt Freimann

Stufe Anfänger

Spanisch

Donnerstag

Zeit 9.00–9.50 Uhr

Ort Seniorentreffpunkt
Kaserne Klybeckstr. 1b

Leitung Rosa Streuli

Stufe Anfänger

**Information und Anmeldung für alle
Kurse Montag–Freitag 8.00–
11.30 Uhr am Luftgässlein 1 oder Tel.
233071.**

Seniorenport



alter+sport

Alle Seniorensportgruppen sind bei den
Waadt Versicherungen versichert, und
zwar seit Januar 1988 nur noch als Ergän-
zung zur eigenen privaten Versicherung!

Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymna-
stikräumen von Basel, Riehen und
Bettingen

Kursbeitrag

Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

In der Kursstunde

Gruppeneinteilung

M = Männer, übrige Gruppen gemischt
oder Frauengruppen

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40
Dienstag 14.00

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
Montag 14.00, 15.00, Dienstag 14.30

Breite Saalbau

Weidengasse 53
Dienstag 14.45

Dauidsbodenstrasse 9

Alterssiedlung
Dienstag 8.15, 9.15, Donnerstag 8.30, 9.30

Eglise française

Holbeinplatz 7
Dienstag 14.30, Freitag 9.00

Groupe de langue française

Lundi 9.15 M, Vendredi 14.30

Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10
Donnerstag 9.00, 10.00

Farnsbürgerstrasse 58

Gemeindezentrum
Freitag 15.00

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Dienstag 9.30

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
vorübergehend sistiert

Hagentalerstrasse 49

Alterssiedlung
Mittwoch 9.00

Jakobsberg Alterssiedlung

Giornicostrasse 144
Donnerstag 9.00, 10.00

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Dienstag 14.30

St. Leonhard

Alterssiedlung

Schweizergasse 23
Freitag 14.30

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6
Donnerstag 9.00, 10.00

Migros-Klubschule/Gundelitor

Jurastrasse 4
Freitag 16.00, 17.00

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Dienstag 9.30 M, 14.30, 16.00

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57
Montag 14.45

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 9.00, 10.00
Donnerstag 9.00, 10.00 M

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 14.00, 15.00, Freitag 14.30 M

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151
Dienstag 9.45

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
Dienstag 13.45, 15.00

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag 15.00

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
Dienstag 10.00, Mittwoch 9.30

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 8.00, 9.00

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 8.45, 9.50

Wilhelm-Klein-Strasse 19, Alterssiedlung

Donnerstag 14.00, 15.15

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 8.30, 9.30, Freitag 15.00

Kleinbasel

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Montag 16.00, Donnerstag 10.00

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag 14.00, Dienstag 14.00, 15.30

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Montag 14.30, Donnerstag 9.00

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 9.30, 14.30, 15.30
Dienstag 9.30 M

Pfarrei St. Clara

Lindenberg 12
Dienstag 8.45, 10.00

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10
Freitag 9.30

Sperrstrasse 100

Donnerstag 14.30

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch 14.15, Donnerstag 9.00

Riehen-Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41
Montag 9.00, 10.00 M

Diakonissenschwesternhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 9.00, 10.00

St. Franziskus Pfarreiheim

Aussere Baselstrasse 170
Mittwoch 9.00

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag 15.00

Bettingen Schulhaus

Mittwoch 15.00

Seniorenturnen

für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Kursbeitrag

Fr. 3.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

Gellertschulhaus

Turnhalle 2 Ost, Emanuel-Büchel-Strasse 15
Montag 16.30 (Frauengruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 (gemischte Gruppe)

Neubadschulhaus

Turnhalle Ost, Marschalkenstrasse 120
Montag 16.30 (gemischte Gruppe)

Kleinbasel/Riehen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Donnerstag 9.00 (gemischte Gruppe)
Skiturnen Montag 9.00, 10.00 (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen Turnsaal, Schützengasse 66
Mittwoch 14.00 (gemischte Gruppe)

Offene Gruppen von Turn- und Sportverbänden

Frauenturnverband Basel-Stadt

Claraspital-Turnhalle
Kleinriehenstrasse 79
Mittwoch 14.15, 15.15

SATUS Turnverband

Alte Turnhalle
Schulstrasse 21, Birsfelden
Dienstag 17.00

Schwimmen

In geheizten Schwimmbecken von 28–31°C. Gruppen für Nichtschwimmer, für Schwimmer, die ihre Schwimmkenntnisse verbessern möchten, für Senioren, die gerne frei schwimmen, und für sportliche Schwimmer.

Kursbeitrag

Einzeltritt Fr. 4.–, 10er-Abonnement Fr. 32.–/20er-Abonnement Fr. 58.–

Preise inkl. Unfallversicherung. Im Schwimmbecken des Kantonsspitals ist das Abonnement nicht gültig. Eintritt Fr. 3.50 pro Mal.

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

«Dalbehof», Kapellenstrasse 17

Montag

9.30–11.00 Freies Schwimmen
14.30–15.15 Nichtschwimmer
15.15–16.00 Freies Schwimmen

Dienstag

9.00– 9.45 Wassergymnastik
9.45–10.30 und Schwimmen

Donnerstag

14.30–15.30 Nichtschwimmer und Schwimmer

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag

9.30–10.15 Nichtschwimmer
10.15–11.00 Freies Schwimmen
14.00–15.30 Freies Schwimmen
15.30–16.15 Schwimmer
16.15–17.00 Nichtschwimmer

Dienstag

8.30– 9.15 Wassergymnastik
9.15–10.00 und Schwimmen
14.00–15.30 Freies Schwimmen

Mittwoch

14.30–15.15 Nichtschwimmer
15.15–16.00 Freies Schwimmen

Sesselacker

Spiegelbergstrasse 24

Donnerstag

14.30–15.15 Nichtschwimmer
15.15–16.00 Schwimmer

Vincentianum

Socinstrasse 42

Freitag

9.30–11.00 Freies Schwimmen

Kantonsspital, Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)

Mittwoch

9.00–10.00 Nichtschwimmer und Schwimmer
10.00–11.00 Freies Schwimmen
14.00–14.45 Nichtschwimmer
14.45–15.30 Freies Schwimmen

Bethesdaospital

Gellertstrasse 144
Wassertemperatur 33°C (Kursbeitrag: Fr. 6.– pro Mal)

Dienstag

10.00–10.30 Wassergymnastik, freies Schwimmen

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag

16.30–17.15 Methodikkurs für Schwimmer

Mittwoch

14.30–16.30 Freies Schwimmen (Wassertiefe 2 m)

Riehen

Wasserstelzenschulhaus

Mittwoch

16.15–16.45 Nichtschwimmer
17.00–17.45 Freies Schwimmen

Rückenschwimmen

Möchten Sie das Rückenschwimmen lernen oder verbessern? Haben Sie öfters Rückenbeschwerden?

Die harmonische Bewegung im Wasser in Rückenlage ist eine ausgezeichnete Haltungskorrektur für die Wirbelsäule und trägt wesentlich zur Entspannung der verkrampften Muskulatur bei. Auch die Ärzte unterstützen diese Schwimmart als Massnahme gegen verschiedene schmerzhaftige Beschwerden.

In unserem Kurs können Sie das Rückenschwimmen von Grund auf lernen oder Ihre Rückenschwimmkenntnisse verbessern. Sie werden sich nach der Schwimmlektion entspannt und leicht fühlen. Machen Sie mit!

Datum	Jeden Dienstag vom 26. April–31. Mai (6 ×)
Zeit	10.00–11.00 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantonsspitals Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Esther Brand
Kosten	Fr. 36.—
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 23 30 71 8.00–11.00 Uhr

Kurzentrums Rheinfelden

Wassergymnastik und Freies Schwimmen

Nächste Kur

5. April–17. Juni

Abfahrtszeiten

mit Achermann-Car

Dienstag

8.30 Mustermesse vis-à-vis Taxistand
Riehenring

8.40 Aeschenplatz vor der ASAG

8.45 Birsfelden Restaurant Hard

Kosten

Eintritt Fr. 7.80

+ Car Fr. 8.—/Mal

Einmaliger Organisationsbeitrag

Fr. 3.—/Kur

Volkstanzen

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

Kursbeitrag

Fr. 3.— inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

Ökolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Montag 15.00

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag 14.30, 15.30

Zwinglihaus

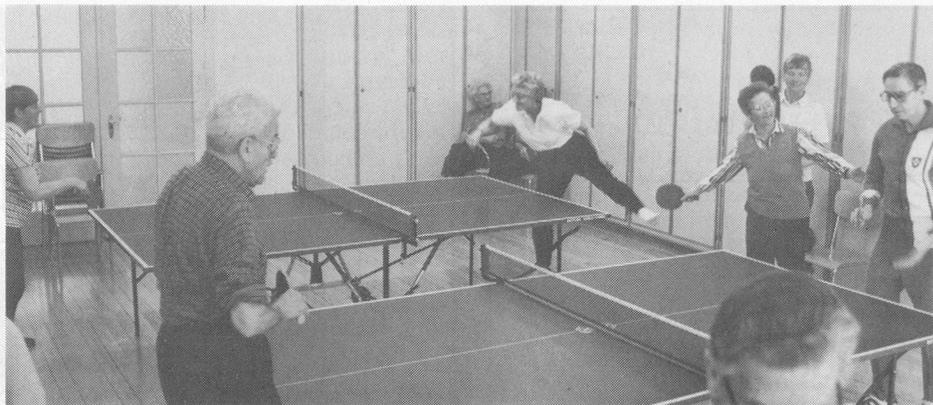
Gundeldingerstrasse 370

Freitag 9.30

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5

Donnerstag 15.00



Tischtennis erfreut sich immer grösserer Beliebtheit.

Foto Philipp Fink

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Gruppenraum

Freitag 15.00

Gemeindehaus am Wiesendamm 30

Donnerstag 9.30

Riehen

Freizeitanlage Landauer

Blutrainweg 12

Montag 1. Gruppe 14.30, 2. Gruppe 16.00

Meierhof

Kirchhofstrasse 20

Freitag 9.30

Skisport

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung

Margrit Burgener, Telefon 49 19 54.

Alpinski fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung

Marcel Senn, Telefon 49 61 59

Als Vortraining ganzjährig einmal wöchentlich Skiturnen in Basel (Kursbeitrag Fr. 2.—).

Tennis

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

Zeit

Montag-, Mittwoch-,
Donnerstag- und Freitag-
morgen

Spielort

Tenniszentrum Bächli-
acker, Frenkendorf

Kosten

inkl. Unfallversicherung:
Saisonabonnement
Fr. 150.— bis 170.—. Unter-
richtet für Anfänger bei dipl.
Tennislehrer möglich

Anmeldung

Pro Senectute,
Tel. 23 30 71

Vita Parcours

Ab Ende April bis Ende Oktober einmal wöchentlich, bei jeder Witterung, im Allschwilerwald. Das Übungsprogramm ist speziell auf die Senioren abgestimmt.

Zeit

Jeden Donnerstag von 9.15
bis ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt

9.00 Uhr beim Garderobe-
gebäude auf dem Park-
platz beim Allschwiler-
weiher (Endstation 8er-
Tram, ca. 5 Minuten zu
Fuss in Richtung Schiess-
stand.

Leitung

Rita Jaus, Telefon 391078

Kosten

Fr. 2.— inkl. Unfallversiche-
rung

Anmeldung

beim Treffpunkt

Kleidung

Bequeme Schuhe und Klei-
dung, Regenschutz bei
schlechter Witterung. Es
steht ein abschliessbarer
Garderobenraum zur
Verfügung.

Laufträff

Laufen (Jogging) in den Langen Erlen, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern.

Zeit

Dienstag und Freitag
9.30–10.30 Uhr

Treffpunkt

Schorenweg 117, Ökono-
miegebäude beim Sport-
platz Schorenmatte (Bus
36A bis Schorenweg).

Umkleiden

Beim Ausgangspunkt steht
eine abschliessbare Garde-
robe mit Duschen zur
Verfügung.

Kosten

Fr. 2.— inkl. Unfallversiche-
rung

Anmeldung

beim Treffpunkt

Kleidung

Gute Jogging-Schuhe,
bequeme Kleidung (z. B.
Trainingsanzug). Regen-
schutz bei schlechter Witte-
rung.

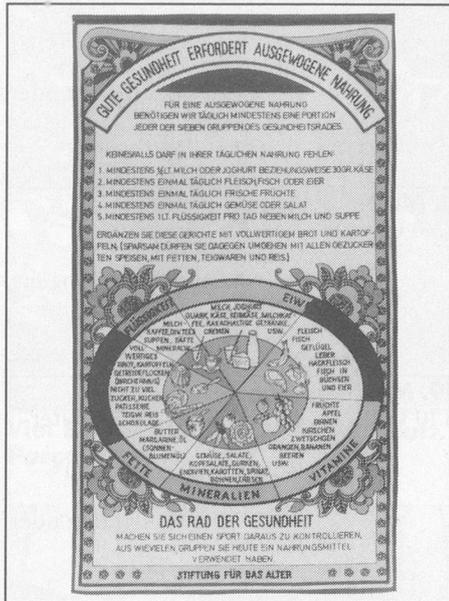
Tischtennis

Unsere Tischtennisgruppe in der Schmiedezunft ist zurzeit besetzt.

Neuanmeldungen nehmen wir gerne entgegen. Sobald wir genügend Interessenten haben, werden wir eine neue Gruppe eröffnen.

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Das Rad der Gesundheit



sc. Tragen Sie Sorge dazu, dass sich Ihr persönliches Rad der Gesundheit täglich dreht. Ein Blick auf unser Ernährungstuchlein hilft Ihnen dabei. Sie finden darauf die wichtigsten Grundlagen für eine gesunde Ernährung im Alter dargestellt. Obendrein ist das Tuchlein noch ein hübscher Wandschmuck für Ihre Küche (kochecht, auch als Handtuch zu gebrauchen).

Das Ernährungstuchlein ist erhältlich in weinrot à Fr. 6.–/Stück + Versandkosten bei Pro Senectute, Luftgässlein 1, Postfach, 4010 Basel.

Nächste Ausbildungskurse für Seniorensportleiter/innen

Möchten Sie Leiter oder Leiterin einer unserer Seniorensport-Gruppen werden?

- Wenn Sie die nötigen fachlichen Voraussetzungen mitbringen,
- wenn Sie Fähigkeiten im Umgang mit älteren Menschen besitzen,
- wenn Sie gerne Gruppen leiten,

melden Sie sich frühzeitig bei Pro Senectute, Seniorensport, Telefon 23 30 71. Wir freuen uns auf ein Gespräch.

Ausbildungskurse

Schwimmen:

Zwischen Mitte August und Ende September.

Voraussetzungen: Gute Schwimmkenntnisse. Brevet I.

Volkstanz:

31. Mai, 8. und 15. Juni; 14. und 15. September.

Voraussetzungen: Aktivmitglied einer Volkstanzgruppe.

Kegeln

Unsere Kegelgruppe im Restaurant Marmite an der Klybeckstrasse ist zurzeit besetzt.

Neuanmeldungen nehmen wir gerne entgegen. Sobald wir genügend Interessenten haben, werden wir eine neue Gruppe eröffnen.

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Kartenlesen

Neu! Kartenlese-Woche für Individualisten im Zürcher Oberland

Wir freuen uns, dem Wanderer einmal etwas Neues zu bieten. Sie lernen spielend Kartenlesen in einer unbekanntem, wunderschönen Gegend, die sich besonders gut für diesen Zweck eignet. Auch die Geselligkeit wird nicht zu kurz kommen.

Der richtige Umgang mit der Karte bringt Ihnen folgende Vorteile: Die Karte macht Sie frei. Sie finden sich mit ihrer Hilfe in allen Ländern, in Grossstädten, auf Autofahrten, in Wald und Flur zu recht. Sie macht Sie unabhängig von Wegmarkierungen und Wegweisern. Sie bestimmen selber, wann, von wo aus, wohin, wie weit, wie lange und wie schnell Sie wandern wollen. Ihre Fähigkeit, Wanderungen zu planen, sicher zu führen und abwechslungsreich zu gestalten, wird von Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten sehr geschätzt und bewundert. Ihre Freizeit und Ihre Ferien erfahren eine ungeahnte Bereicherung.

Datum	Dienstag, 7. Juni bis Dienstag, 14. Juni (8 Tage)
Ort	Gasthaus Froberg Adetswil/ZH
Leitung	Anton Kälin Margrit Stebler
Kosten	Fr. 400.– bis 480.– für 7 Tage Halbpension
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 23 30 71 Die Teilnehmerzahl ist beschränkt!

Wandern

in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen 1–5 Std. Durchführung bei jedem Wetter. (Bei schlechtem Wetter eventuell Änderung der vorgesehenen Wanderung.)

Organisationsbeitrag

Fr. 2.– innerhalb und Fr. 3.– ausserhalb der Regio (inkl. Unfallvers.).

Anmeldung
beim Treffpunkt

Mitnehmen

Gute Schuhe und Regenschutz; Tram- und Bahnabonnements (Umweltschutz-, Halbp reis-Abonnements); Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Dienstaggruppe 1

1½–2½ Std.

Wanderleiterinnen

Lies Keller, Tel. 42 70 10

Rita Mury, Tel. 41 41 56

15. März 13.00 Uhr	Bahnhof SBB 13.15 Abfahrt nach Rheinfelden, Postauto nach Zeiningen. Wanderung zurück nach Rheinfelden
29. März 13.00 Uhr	Bahnhof SBB 13.15 Abfahrt nach Rheinfelden, Postauto nach Magden. Wanderung nach Winterlingen.
12. April 12.40 Uhr	Badischer Bahnhof, Bushaltestelle 12.50 Abfahrt nach Hammerstein. Wanderung nach Schallbach. Pass und DM mitnehmen.
26. April 12.30 Uhr	Aeschenplatz 12.38 Abfahrt mit dem 11er nach Aesch. Autobus nach Pfeffingen. Wanderung über Platten nach Nenzlingen.
10. Mai 12.45 Uhr	Aeschenplatz 12.55 Abfahrt nach Dornach. Postauto nach Hochwald. Wanderung nach Gempfen.
24. Mai 12.00 Uhr	Bahnhof SBB 12.11 Abfahrt (Schnellzug) nach Gelterkinden. Postauto nach Anwil. Wanderung nach Wegenstetten. Kleines Picknick mitnehmen.
7. Juni 12.40 Uhr	Bahnhof SBB 12.52 Abfahrt (Schnellzug) nach Liestal. Waldenburgerli bis Hölstein, Postauto bis Winkel/Bennwil. Wanderung nach Zunzgen.
21. Juni 12.30 Uhr	Badischer Bahnhof, Schalterhalle 12.50 Abfahrt nach Schopfheim. Wanderung nach Hausen. Pass und DM mitnehmen.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen 1–1½ Std.

Wanderleiterin

Meta Meier; Tel. 25 53 72

8. März 13.00 Uhr	Schalterhalle Badischer Bahnhof Kollektivbillett Wanderung dem alten Rhein entlang nach Rheinweiler. Pass und DM mitnehmen.
-----------------------------	---

19. April **Schaltherhalle SBB**
12.35 Uhr
12.52 Abfahrt nach Liestal, Hölstein und mit dem Bus nach Bennwil.
Wir wandern um den Ramsenhübel nach Diegten.

3. Mai **Inzlingerstrasse, Tramhaltestelle**
13.30 Uhr
Wir wandern durch die Reben nach Haltingen. UWS-Abonnement. Pass und DM mitnehmen.

17. Mai **Schaltherhalle SBB**
12.35 Uhr
12.52 Abfahrt nach Liestal. Mit Bus ins Oristal. Wir wandern nach Lupsingen und auf dem Höhenweg nach Büren.

14. Juni **Aeschenplatz, Tram 10**
12.35 Uhr
12.45 Abfahrt nach Dornach.
13.25 Abfahrt in Dornach nach Hochwald.
Wir wandern durch Wald und Wiesen nach Gempfen

28. Juni **Badischer Bahnhof**
12.20 Uhr
Kollektivbillett nach Schopfheim.
Wir wandern durchs Wiesental nach Hausen. Pass und DM mitnehmen.

Mittwochgruppe

2½–3 Std.

Wanderleiterin

Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

16. März **Schaltherhalle SBB**
8.55 Uhr
9.07 Abfahrt nach Grellingen. Mit Postauto nach Roderis.
Wanderung nach Meltigen (Mittag). Per Postauto nach Breitenbach und durchs Kaltbrunnental nach Grellingen.

30. März **Schaltherhalle SBB**
8.40 Uhr
8.52 Abfahrt nach Langenbruck – Holderbank.
Wanderung über Blüemlis-matt (Mittag) – Bärenwil – Langenbruck.
Nur bei schönem Wetter!
Sonst Alternativwanderung.

20. April **Schaltherhalle SBB**
10.15 Uhr
10.29 Abfahrt nach Sissach-Läufelfingen. Wanderung über d'Hupp – Bad Ramsach (Mittag) über Häfelfingen nach Kilchberg, evtl. Rünenberg.

4. Mai **Flüh, Station Tram 10**
10.15 Uhr
10.20 Abfahrt mit Postauto auf Challhöchi. Wanderung nach Dorf Blauen (Mittag) und über Nenzlingen nach Grellingen.

18. Mai **Schaltherhalle SBB**
9.15 Uhr
9.29 Abfahrt nach Gelterkinden und per Postauto nach Oltingen. Wanderung zur Schafmatt (Mittag) und über den Sennhof nach Kienberg.

1. Juni **Schaltherhalle SBB**
9.45 Uhr
9.57 Abfahrt nach Zwingen und mit Postauto zum Passwang. Wanderung zur Bergwirtschaft (Mittag) evtl. via Vogelberg nach Reigoldswil oder zur Wasserfalle.

15. Juni **Schaltherhalle SBB**
10.00 Uhr
10.11 Abfahrt nach Liestal – Lupsingen. Wanderung über Chleckenberg – Schneematt – nach Seewen (Mittag) und weiter bis Bödeli oder durchs Pelzmühlital nach Grellingen.

Donnerstagsgruppe 1

ca. 3 Std.

Wanderleiterin

Martha Zähndler, Tel. 38 48 62

24. März **Aeschenplatz**
12.48 Uhr
Abfahrt mit Bus 70 nach Augst – Giebenach. Rankhof – Chlöpfgatter – Schönthal – Füllinsdorf.

28. April **Chrischona Parkplatz**
12.30 Uhr
Rührberg – Hertlen.

26. Mai **Schaltherhalle SBB**
12.15 Uhr
12.29 Abfahrt nach Gelterkinden/Anwil. Wanderung nach Schupfart.
Mit Bus nach Mumpf. Imbiss mitnehmen.

30. Juni **Schaltherhalle SBB**
12.00 Uhr
12.11 Abfahrt nach Liestal. Durch den Tierpark – Munikopf – Gempfen.

Donnerstagsgruppe 2

4–5 Std.

Wanderleiter

Margrit Burgener, Tel. 49 19 54
Heini Krähenbühl, Tel. 38 58 38
Madeleine Schraner, Tel. 43 75 01

14. April **Mustermesse**
8.15 Uhr
Abfahrt mit Achermann-Car nach Oberlurg (Elsass).
Wanderung über Ebour-bette nach Lucelle* und Aufstieg nach Les Rangiers.
Rückfahrt über Delsberg.
Anmeldung bis 12. April.
Wanderleiter:
H. Krähenbühl

21. April **Schaltherhalle SBB**
8.30 Uhr
8.52 Abfahrt nach Liestal. Liestal – Gempfen* – Muttenz.
Wanderleiterin:
M. Burgener

28. April **Schaltherhalle SBB**
8.10 Uhr
8.29 Abfahrt nach Gelterkinden.
Ormalingen – Ergolz Naturschutzgebiet – Wenslingen* – Gelterkinden.
Rucksackverpflegung oder Restaurant.
Wanderleiterin:
M. Schraner

5. Mai **Aeschenplatz**
7.30 Uhr
7.48 Abfahrt nach Reigoldswil. Reigoldswil – Nunningen* Breitenbach.
Wanderleiterin:
M. Burgener

19. Mai **Schaltherhalle SBB**
8.10 Uhr
8.29 Abfahrt nach Gelterkinden.
Rothenfluh – Wittnau* – Frick.
Rucksackverpflegung oder Restaurant.
Wanderleiterin:
M. Schraner

26. Mai **Mustermesse**
7.30 Uhr
Abfahrt mit Achermann-Car ins Diemtigtal (Berner Oberland).
Wanderung von Oey-Diemtigen nach Horboden und von Riedli nach Schwenden – Grimmialp. Mit Car von Horboden nach Riedli und Rückfahrt ab Grimmialp nach Basel. Verpflegungsmöglichkeiten. Fahrtkosten Fr. 26.—.
Anmeldung bis 23. Mai.
Wanderleiter:
H. Krähenbühl

8. bis 17. Juni *Wanderwoche in Obereggen/Südtirol.*
Wanderleiter:
H. Krähenbühl/
M. Burgener

30. Juni **Schaltherhalle SBB**
7.20 Uhr
7.45 Abfahrt nach Frick. Staffelegg – Wasserfluh – Saalhöchi – Erlinsbach. Führung Orchideenlehrpfad. Rucksackverpflegung.
Wanderleiterin:
M. Burgener

Freitaggruppe 1

1½–2½ Std.

Wanderleiterinnen

Ruth Hofer, Tel. 38 73 73
Annemarie Zurflüh, Tel. 52 14 22

4. März **Heuwaage**
13.00 Uhr
13.11 Abfahrt nach Therwil. Fichtenrainholz – Hinterlind – Therwil.

18. März **Bad. Bahnhof, Schaltherhalle**
11.55 Uhr
12.18 Abfahrt nach Weil-Schliengen. Rebergwanderung im Gebiet Schliengen – Auggen.
Identitätskarte und DM mitnehmen!

* Verpflegungsmöglichkeit



Viel Bewegung und gute Waldluft. Ab Ende April bis Ende Oktober findet wieder einmal wöchentlich der Vita Parcours statt.

Fotos Heidi Itin



Laufträff in den Langen Erlen.

Foto Silvia Schmid

8. April 13.30 Uhr	Bottmingen Station Wanderung von Bottmingen nach Rütli – Allme – Biel-Benken.
22. April 13.00 Uhr	Aeschenplatz, Tram 14 13.10 Abfahrt nach MuttENZ. MuttENZ – Dürrrain – Geispel – Rütihard – MuttENZ.
6. Mai 12.10 Uhr	Aeschenplatz, Bus 70 12.18 Abfahrt nach Bubendorf. Wanderung von Titterten über Liedertswil nach Oberdorf.
28. Mai bis 3. Juni	<i>Wanderferien in Weggis</i> gemeinsam mit Frau A. Weber
24. Juni 13.00 Uhr	Aesch, Tramendstation 13.13 Abfahrt nach Pfeffingen. Bergmatten – Eggflue – Pfeffingen.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1–1½ Std.

Wanderleiterin

Alice Weber, Tel. 61 56 94

11. März 13.00 Uhr	Aeschenplatz, Tram 14 13.10 Abfahrt nach der Lachmatt. Wir wandern über den Eglisgraben nach Pratteln.
25. März 13.00 Uhr	Aeschenplatz, Tram 10 13.11 Abfahrt nach der Brown Boveri. Wir folgen dem Heierleweg nach Arlesheim.
15. April 12.50 Uhr	Heuwaage 13.01 Abfahrt nach Flüh. Mit PTT nach Metzleren. Wir wandern nach Mariastein.
29. April 12.50 Uhr	Aeschenplatz 13.05 Abfahrt mit Tram 10 nach Dornach. Mit Bus nach Oberdornach. Wanderung nach Schloss Angenstein – Aesch.
13. Mai 12.45 Uhr	Bahnhof SBB 13.07 Abfahrt nach Grellingen. Mit PTT nach Himmelried. Wanderung nach Eigenhof (Einkehr). Nach der Stärkung nach Seewen (Pony-Ranch).
28. Mai bis 3. Juni	<i>Wanderferien in Weggis</i> gemeinsam mit Frau Annemarie Zurflüh
17. Juni 10.05 Uhr	Aeschenplatz 10.15 Abfahrt mit Tram 10 nach Dornach. Mit PTT auf die Höhe. Nach der Höhenwanderung geniessen wir die guten «Wähen» und Gugelhopf im ?????

Sonntaggruppe

ca. 2½ Std.

Wanderleiterin

Martha Zähndler, Tel. 38 48 62

13. März 11.10 Uhr	Riehen, Endstation Tram 6 11.23 mit Bus bis Nordstadt. Durch den Röttlerwald nach Wollbach. Pass und DM nicht vergessen!
17. April 11.20 Uhr	Heuwaage Fahrt nach Flüh-Hofstetten. Wanderung über Hollen – Ettingen.
15. Mai 11.10 Uhr	Schaltherhalle SBB 11.29 Abfahrt nach Sissach – Eptingen. Rötler – Birch – Homberg. Picknick mitnehmen.
12. Juni 12.00 Uhr	Schaltherhalle SBB 12.15 Abfahrt nach Mumpf. Wanderung nach Stein-Säckingen – dem Rhein entlang zurück nach Mumpf.

Velofahren

Die Velotouren werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB) und der Pro Senectute. Sie finden bei jeder Witterung statt.

Organisationsbeitrag

Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung

Anmeldung

Beim Treffpunkt. Wenn Sie bei der Fahrt durch die Stadt Begleitung wünschen, melden Sie sich bei Gerty Heitz, General-Guisan-Strasse 107, 4054 Basel, Telefon 398914, Verantwortliche für die Velotouren.

Mitnehmen

Voloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Ausrüstung des Velos

Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler sind unerlässlich.

7. April 13.30 Uhr	Donnerstag Hegenheimerstr./Alter Zoll Hegenheim – Buschwiler – Wentzwiler – Hegenheim – Allschwil: Rest. Jägerstübli (20 km) <i>Tourenleiter</i> Waldemar Rüber
18. April 13.30 Uhr	Montag Schorenweg/Fasanenstrasse Lange Erlen – Weil – Haltingen – Binzen – Fischingen: Rest. Tanne – Efringen – Märkt – Kleinhüningen (29 km). <i>Tourenleiter:</i> Fritz Landerer

28. April 13.30 Uhr	Donnerstag St. Jakob/Gartenbad Münchenstein – Dornach – Aesch – Ettingen – Flüh: Rest. Bad – Benken – Oberwil – Binningen (28 km). <i>Tourenleiter:</i> Hans Schmid
-------------------------------	--

9. Mai 13.30 Uhr	Montag Grenzacher Zoll Grenzach – Wyhlen – Herten – Rheinfelden: Rest. Feldschlösschen (Brauerei) – Augst – Birsfelden: Rest. Hard (34 km). <i>Tourenleiter:</i> Walter Oes
----------------------------	--

19. Mai 13.30 Uhr	Donnerstag Binningen, Dorenbachcenter Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald – Hagenthal: Rest. Bœuf rouge – Hegenheim – Allschwil: Rest. Elsässerhof (30 km). <i>Tourenleiter:</i> Albert Brancolini
-----------------------------	---

26. Mai 9.00 Uhr	Donnerstag, ganztags Binningen, Dorenbachcenter Oberwil – Biel-Benken – Leymen – Oltingen – Bettlach – Caesarhof – Häisingen – Allschwil: Rest. Elsässerhof (ca. 55 km). <i>Tourenleiter:</i> Walter Oes
----------------------------	---

6. Juni 13.30 Uhr	Donnerstag Schorenweg/Fasanenstrasse Binzen – Wittlingen – Wollbach – Maugenhard – Efringen – Fischingen – Lange Erlen (34 km). <i>Tourenleiter:</i> Waldemar Rüber
-----------------------------	--

16. Juni 9.00 Uhr	Montag, ganztags Hüniger Zoll (Sandoz) Palmrainbrücke – Efringen – Schliengen – Niedereggenen – Feuerbach – Riedlingen – Fischingen – Lange Erlen (ca. 60 km). <i>Tourenleiter:</i> Fritz Burkhalter
-----------------------------	---

27. Juni 13.00 Uhr	Donnerstag Schaltherhalle SBB (Velo-aufgabe kollektiv) 13.25 Abfahrt nach Tecknau (neuen Fahrplan beachten!). Ab Tecknau durchs ganze Baselbiet hinunter nach Frenkendorf ins Rest. Bahnhof. Rückfahrt nach St. Jakob, Rest. Birsbrücke (ca. 30 km). <i>Tourenleiter:</i> Hans Schmid
------------------------------	---