

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**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, (rollstuhl-  
gängig)  
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!

<b>Datum</b>	Jeden Dienstag vom 26. April–31. Mai (6 x)
<b>Zeit</b>	10.00–11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Schwimmbecken des Kantonsspitals Eingang Hebelstrasse 20
<b>Leitung</b>	Esther Brand
<b>Kosten</b>	Fr. 36.–
<b>Anmeldung</b>	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

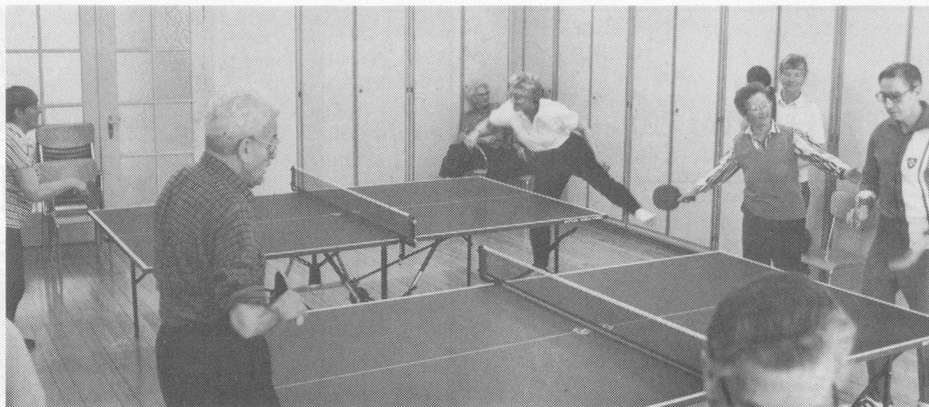
Gundeldingerstrasse 370

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.

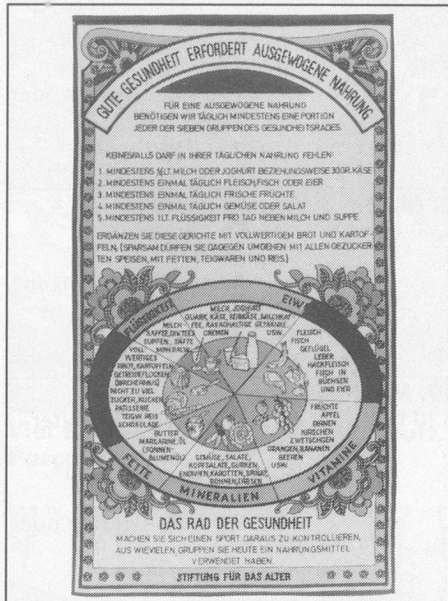
### Tischtennis

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 Tüchlein 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 unbekanntenen, 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.

<b>Datum</b>	Dienstag, 7. Juni bis Dienstag, 14. Juni (8 Tage)
<b>Ort</b>	Gasthaus Froberg Adetswil/ZH
<b>Leitung</b>	Anton Kälin Margrit Stebler
<b>Kosten</b>	Fr. 400.– bis 480.– für 7 Tage Halbpension
<b>Anmeldung</b>	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-, Halbpriis-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

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

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

<b>19. April</b> 12.35 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 12.52 Abfahrt nach Liestal, Hölstein und mit dem Bus nach Bennwil. Wir wandern um den Ramsenhübel nach Diegten.
<b>3. Mai</b> 13.30 Uhr	<b>Inzlingerstrasse, Tramhaltestelle</b> Wir wandern durch die Reben nach Haltingen. UWS-Abonnement. Pass und DM mitnehmen.
<b>17. Mai</b> 12.35 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 12.52 Abfahrt nach Liestal. Mit Bus ins Oristal. Wir wandern nach Lupsingen und auf dem Höhenweg nach Büren.
<b>14. Juni</b> 12.35 Uhr	<b>Aeschenplatz, Tram 10</b> 12.45 Abfahrt nach Dornach. 13.25 Abfahrt in Dornach nach Hochwald. Wir wandern durch Wald und Wiesen nach Gempfen
<b>28. Juni</b> 12.20 Uhr	<b>Badischer Bahnhof</b> <i>Kollektivbillett</i> nach Schopfheim. Wir wandern durchs Wiesental nach Hausen. Pass und DM mitnehmen.

**Mittwochgruppe**

2½–3 Std.

*Wanderleiterin*

Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

<b>16. März</b> 8.55 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 9.07 Abfahrt nach Grellingen. Mit Postauto nach Roderis. Wanderung nach Meltigen (Mittag). Per Postauto nach Breitenbach und durchs Kaltbrunnental nach Grellingen.
<b>30. März</b> 8.40 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 8.52 Abfahrt nach Langenbruck – Holderbank. Wanderung über Blüemlis-matt (Mittag) – Bärenwil – Langenbruck. <i>Nur bei schönem Wetter!</i> Sonst Alternativwanderung.
<b>20. April</b> 10.15 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 10.29 Abfahrt nach Sissach-Läufelfingen. Wanderung über d'Hupp – Bad Ramsach (Mittag) über Häfelfingen nach Kilchberg, evtl. Rünenberg.
<b>4. Mai</b> 10.15 Uhr	<b>Flüh, Station Tram 10</b> 10.20 Abfahrt mit Postauto auf Challhöchi. Wanderung nach Dorf Blauen (Mittag) und über Nenzlingen nach Grellingen.

<b>18. Mai</b> 9.15 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 9.29 Abfahrt nach Gelterkinden und per Postauto nach Oltingen. Wanderung zur Schafmatt (Mittag) und über den Sennhof nach Kienberg.
<b>1. Juni</b> 9.45 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 9.57 Abfahrt nach Zwingen und mit Postauto zum Passwang. Wanderung zur Bergwirtschaft (Mittag) evtl. via Vogelberg nach Reigoldswil oder zur Wasserfalle.
<b>15. Juni</b> 10.00 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 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

<b>24. März</b> 12.48 Uhr	<b>Aeschenplatz</b> Abfahrt mit Bus 70 nach Augst – Giebenach. Rankhof – Chlöpfgratter – Schönthal – Füllinsdorf.
<b>28. April</b> 12.30 Uhr	<b>Chrischona Parkplatz</b> Rührberg – Hertlen.
<b>26. Mai</b> 12.15 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 12.29 Abfahrt nach Gelterkinden/Anwil. Wanderung nach Schupfart. Mit Bus nach Mumpf. Imbiss mitnehmen.
<b>30. Juni</b> 12.00 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 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

<b>14. April</b> 8.15 Uhr	<b>Mustermesse</b> Abfahrt mit Achermann-Car nach Oberlurg (Elsass). Wanderung über Ebour-bette nach Lucelle* und Aufstieg nach Les Rangiers. Rückfahrt über Delsberg. <i>Anmeldung bis 12. April.</i> <i>Wanderleiter:</i> H. Krähenbühl
<b>21. April</b> 8.30 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 8.52 Abfahrt nach Liestal. Liestal – Gempfen* – Muttenz. <i>Wanderleiterin:</i> M. Burgener

<b>28. April</b> 8.10 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 8.29 Abfahrt nach Gelterkinden. Ormalingen – Ergolz Naturschutzgebiet – Wenslingen* – Gelterkinden. Rucksackverpflegung oder Restaurant. <i>Wanderleiterin:</i> M. Schraner
<b>5. Mai</b> 7.30 Uhr	<b>Aeschenplatz</b> 7.48 Abfahrt nach Reigoldswil. Reigoldswil – Nunningen* Breitenbach. <i>Wanderleiterin:</i> M. Burgener
<b>19. Mai</b> 8.10 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 8.29 Abfahrt nach Gelterkinden. Rothenfluh – Wittnau* – Frick. Rucksackverpflegung oder Restaurant. <i>Wanderleiterin:</i> M. Schraner
<b>26. Mai</b> 7.30 Uhr	<b>Mustermesse</b> 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.—. <i>Anmeldung bis 23. Mai.</i> <i>Wanderleiter:</i> H. Krähenbühl
<b>8. bis 17. Juni</b>	<b>Wanderwoche in Obereggen/Südtirol.</b> <i>Wanderleiter:</i> H. Krähenbühl/ M. Burgener
<b>30. Juni</b> 7.20 Uhr	<b>Schaltherhalle SBB</b> 7.45 Abfahrt nach Frick. Staffelegg – Wasserfluh – Saalhöchi – Erlinsbach. Führung Orchideenlehrpfad. Rucksackverpflegung. <i>Wanderleiterin:</i> M. Burgener

**Freitaggruppe 1**

1½–2½ Std.

*Wanderleiterinnen*

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

<b>4. März</b> 13.00 Uhr	<b>Heuwaage</b> 13.11 Abfahrt nach Therwil. Fichtenrainholz – Hinterlind – Therwil.
<b>18. März</b> 11.55 Uhr	<b>Bad. Bahnhof, Schaltherhalle</b> 12.18 Abfahrt nach Weilschliengen. 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*

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

**Freitaggruppe 2**

Kurzwanderungen 1–1½ Std.

*Wanderleiterin*

Alice Weber, Tel. 61 56 94

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>27. Juni</b> 13.00 Uhr	<b>Donnerstag</b> Schaltherhalle SBB (Veloaufgabe 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
------------------------------	--