

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1988-1989)
Heft: 3

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>

Senioren-sport



alter + sport

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

Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen 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

Davidsbodenstrasse 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

Farnsburgerstrasse 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

Äussere 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

Seniorenturnen für Männer

Wir beabsichtigen, im Quartier Neubad/Gotthelf in einer Turnhalle eine Männerturngruppe aufzubauen. Die Turnstunde ist geplant für Donnerstag, späterer Nachmittag, unter der Leitung von Herrn Karl Meyer.

Wer hat Lust und Interesse, in einer neuen Männerturngruppe mitzuturnen? Interessenten melden sich bitte bei Pro Senectute, Telefon 23 30 71.

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

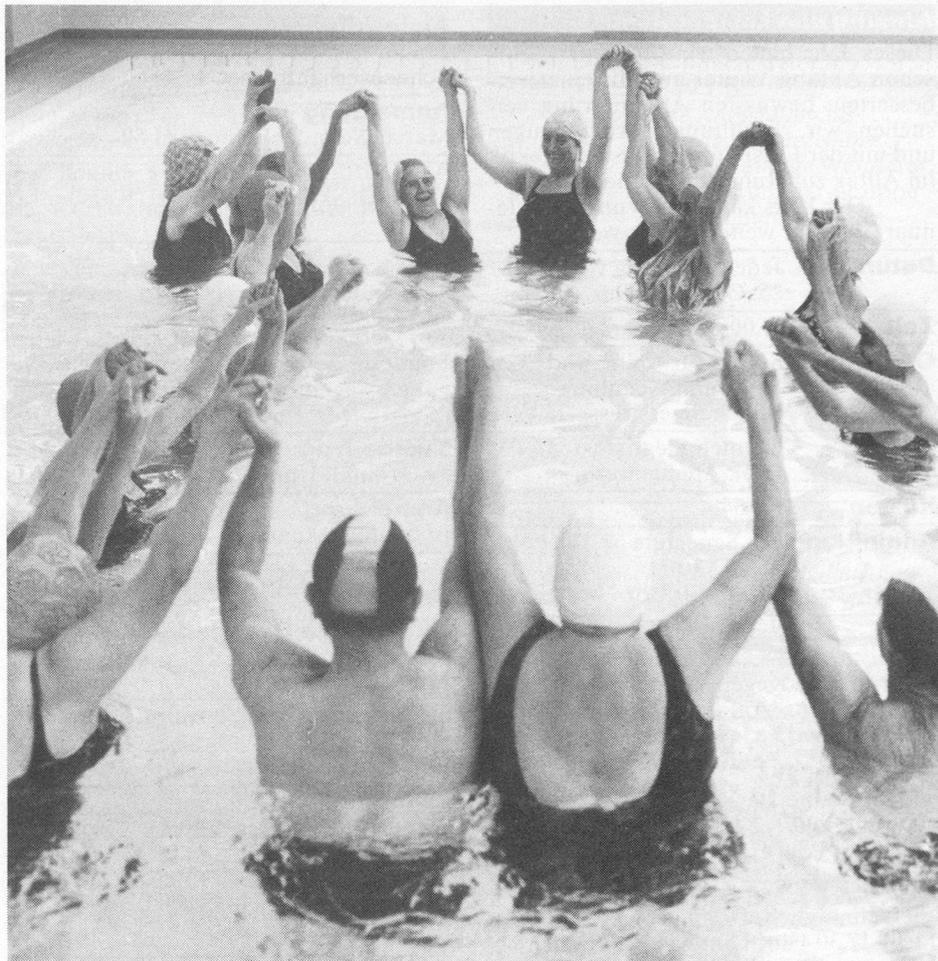
Bethesdaspital

Gellertstrasse 144

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

Dienstag

10.00–10.30 Wassergymnastik, freies Schwimmen



Wassergymnastik in der Gruppe ist gesund und macht Spass!

Foto Claude Giger

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

Kurzentrums Rheinfelden**Wassergymnastik und Freies Schwimmen****Nächste Kur**

4. Oktober–13. Dezember

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

Anfänger-Schwimmkurs

In unserem Anfängerschwimmkurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung einer erfahrenen Schwimmleiterin sicher und angstfrei schwimmen zu lernen. Sie werden die wohltuende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können.

Machen Sie mit!

Datum	Jeden Dienstag vom 25. Okt. – 29. Dez. (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 8.00–11.30 Uhr

Tischtennis

Jeden Freitag Tischtennis für rüstige Senioren im Lukas-Saal in der Schmiedezunft, Rümelinsplatz 4.

1. Gruppe
9.00–11.00 Uhr
Diese Gruppe ist zurzeit besetzt.

2. Gruppe **neu**
Nachmittags
(wenn genügend Anmeldungen!)

Interessenten melden sich bitte bei Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Senioren-sport

Atmung und Entspannung

Dieses Jahr bieten wir Ihnen den Kurs schon Anfang Winter an. Mit einer verbesserten, bewussten Atemführung versuchen wir, Erkältungen vorzubeugen und mit der Entspannung aus der Hektik im Alltag zur Ruhe zu kommen.

Der Kurs kann auf Wunsch im Januar/Februar weitergeführt werden.

Datum	Jeden Dienstag vom 25. Okt. – 13. Dez. (8x)
Zeit	10.00–10.50 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist Dipl. Atemlehrerin
Kosten	Fr. 64.–
Anmeldung	Pro Senectute Tel. 23 30 71 8.00–11.30 Uhr

Kegeln

Regelmässig Kegeln in gemütlicher Gesellschaft für Anfänger und erfahrene Kegler.

1. Gruppe

Jeden Donnerstag, 14.30–17.30 Uhr, Restaurant Schiff, Kleinhüningen.

Leitung: Paul Häring.

2. Gruppe

Vierzehntägig, Donnerstag, 14.30–17.30 Uhr, Landgasthof Riehen.

Leitung: Marcel Senn.

Kosten: Fr. 5.– pro Nachmittag für Kegelbahn, Unfallversicherung und allgemeine Spesen.

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 Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss in Richtung Schiessstand.
Leitung	Rita Jaus, Telefon 391078
Kosten	Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung
Anmeldung	beim Treffpunkt
Kleidung	Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung. Es steht ein abschliessbarer Garderobenraum zur Verfügung.

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.–).

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

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

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 Freitagmorgen

Spielort Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf

Kosten inkl. Unfallversicherung, Saisonabonnement:
Sommer Fr. 135.–;
Winter Fr. 170.–.
Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer möglich

Anmeldung Pro Senectute,
Tel. 23 30 71

Gymnastik und Tanz

Dieser Kurs für bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren ist aus unserem Kursangebot nicht mehr wegzudenken.

Auf moderne Musik werden Elemente aus der Jazzgymnastik geübt. Damit versuchen wir, eine gute Grundspannung, Haltung und Beweglichkeit zu erreichen. Zum Abschluss lernen wir einen Charleston.

Wenn Sie Lust haben, kommen Sie und tanzen Sie mit!

Datum	Jeden Freitag vom 28. Okt. – 16. Dez. (8x)
Zeit	9.00–9.50 Uhr
Ort	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
Leitung	Suzy Egli
Kosten	Fr. 40.–
Anmeldung	Pro Senectute Tel. 23 30 71 8.00–11.30 Uhr

Lauftrüff

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

Zeit	Dienstag und Freitag 9.30–10.30 Uhr
Treffpunkt	Schorenweg 117, Ökonomegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg).
Umkleiden	Beim Ausgangspunkt steht eine abschliessbare Garderobe mit Duschen zur Verfügung.
Kosten	Fr. 2.– inkl. Unfallversicherung
Anmeldung	beim Treffpunkt
Kleidung	Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z. B. Trainingsanzug). Regenschutz bei schlechter Witterung.

Senioren-sport-Leiter/in bei der Pro Senectute

Möchten Sie Leiterin oder Leiter einer unserer Senioren-sport-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.

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 Müry, Tel. 41 41 56

13. Sept. Bahnhof SBB
12.10 Uhr 12.23 Abfahrt nach Laufen. Mit dem Postauto nach Nunningen. Wanderung (mit Steigung) nach Bretzwil.

27. Sept. Bahnhof SBB
11.35 Uhr 11.49 Abfahrt nach Laufenburg. Mit dem Postauto nach Kaisten. Wanderung über den Heuberg wieder nach Laufenburg. Picknick mitnehmen.

11. Okt. Bahnhof SBB
12.40 Uhr 12.52 Abfahrt nach Sissach. Bus bis Wintersingerhöhe. Wanderung um die Isletenebene zur Sissacherfluh (Einkehr). Abstieg zum Bus oder nach Sissach.

25. Okt. Aeschenplatz, Haltestelle Reigoldswilerbus
12.40 Uhr 12.48 Abfahrt nach Liestal und Nuglar. Wanderung nach Büren.

8. Nov. Riehen Grenze
12.45 Uhr auf der deutschen Seite bei der Bushaltestelle. Wir fahren nach Hauingen und wandern über die Hohe Strasse zum Röttlerschloss oder nach Rümplingen.

22. Nov. Heuwaage
13.00 Uhr 13.10 Abfahrt nach Leymen. Wanderung nach Mariastein.

6. Dez. Binningen Kronenplatz
13.00 Uhr (Endstation Tram Nr. 2). Wanderung nach Allschwil.

20. Dez. Bahnhof SBB
14.15 Uhr 14.29 Abfahrt nach Muttenz. Wanderung durch die Hard zum traditionellen Weihnachtsfestli.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen 1–1½ Std.

Wanderleiterinnen

Meta Meier, Tel. 25 53 72

Selma Mayer, Tel. 25 20 66

Wegen Krankheit einer Leiterin fallen die Kurzwanderungen während dieses Quartals aus.

Auch die vorgesehene Wanderung vom 20. September findet nicht statt!

Mittwochgruppe

2½ Std.–3½ Std.

Wanderleiterin

Zita Kuhn, Tel. 63 45 66

oder 036 53 17 76

21. Sept. Schalterhalle SBB
8.55 Uhr 9.07 Abfahrt nach Grellingen. Mit Postauto nach Roderis. Wanderung nach Meltigen (Mittag). Per Postauto nach Breitenbach und durchs Chaltbrunnental nach Grellingen.

28. Sept. Schalterhalle SBB
10.00 Uhr 10.15 Abfahrt nach Etzgen, mit Postauto nach Mettau (Mittag). Wanderung nach Rheinsulz und eventuell dem Rhein entlang nach Laufenburg.

19. Okt. Schalterhalle SBB
10.40 Uhr 10.52 Abfahrt nach Sissach, mit Postauto zur Sissacher Fluh. Wir wandern auf dem Höhenweg nach Hersberg (Mittag) und weiter nach Magden eventuell Rheinfelden.

2. Nov. Dornach, Endstation Tram 10
9.45 Uhr 9.55 Abfahrt mit Postauto Richtung Gempen. Wir wandern unterhalb der Ingelsteinerfluh nach Gempen (Mittag) und über den Gempenstollen via Baumgarten nach Arlesheim.

16. Nov. Aeschenplatz
9.45 Uhr 9.48 Abfahrt mit dem Reigoldswilerbus nach Reigoldswil. Wanderung nach Lauwil (Mittag) und weiter nach Bretzwil. Mit Postauto nach Laufen oder Grellingen und per Bahn nach Basel.

7. Dez. Schalterhalle SBB
10.40 Uhr 10.52 Abfahrt nach Liestal – Lampenberg-Station, mit Bus nach Lampenberg-Dorf. Wir wandern über Titterten (Mittag) und Arboldswil nach Ziefen.

21. Dez. Hard, Endstation Tram Nr. 3
15.00 Uhr

Weihnachtsfeier bis ca. 19 Uhr.

Bitte Anmeldung bis Montag, 19. Dezember.

Auch ehemalige Wanderer, die gerne mit der Gruppe sein möchten, sind eingeladen.

Donnerstaggruppe 1

ca. 3 Std.

Wanderleiterin

Martha Zähndler, Tel. 38 48 62

8. Sept. Schalterhalle SBB
6.45 Uhr 7.00 Abfahrt nach Brig. *Tageskarte vorteilhaft!* Wanderung auf Rieder- und Bettmeralp. Kleinen Imbiss als Znüni mitnehmen; Picknick oder Einkehr.

29. Sept. Parkplatz Chrischona
12.00 Uhr Auf E. Iten's Spuren über Eichberg – Degernfelden nach Hertzen. Kleinen Imbiss mitnehmen.

27. Okt. Schalterhalle SBB
9.30 Uhr 9.45 Abfahrt nach Dietikon. *Billett:* Frick – Dietikon retour (mit U-Abo). Wanderung zum Kloster Fahr.

24. Nov. Badischer Bahnhof Kollektivbillett.
13.00 Uhr Von Kleinkembs durch die Reben nach Rheinweiler. Rückblick und Erinnerungen an 200 Wandertage.

15. Dez. Schalterhalle SBB
11.10 Uhr 11.23 Abfahrt nach Laufen. Mit PTT nach Kleinlützel. Wanderung nach Huggerwald (Suppe und Kaffee) – Laufen.

Donnerstaggruppe 2

4–5 Std.

Wanderleiter

Margrit Burgener, Tel. 49 19 54

Heini Krähenbühl, Tel. 38 58 38

Madeleine Schraner, Tel. 43 75 01

15. Sept. Schalterhalle SBB
7.50 Uhr 8.15 Abfahrt nach Etzgen. Mit PTT nach Bürensteig-Höhe. Cheisacher – Sulz* – Kaisten. Mit PTT nach Frick oder Laufenburg – Basel. Restaurant oder Rucksackverpflegung. *Wanderleiterin:* M. Schraner

22. Sept. 8.00 Uhr	Schaltherhalle SBB 8.23 Abfahrt über Delsberg, Moutier nach Oberdorf/SO. Fahrt mit Seilbahn auf den Weissenstein. <i>Kollektivbillett.</i> Wanderung über den Planetenweg – Hasenmatt* – Stallflue – Grenchenberg. Mit Postauto nach Grenchen und Rückreise über Moutier. <i>Anmeldung bis 19. Sept.</i> <i>Wanderleiter:</i> H. Krähenbühl	24. Nov. 8.40 Uhr	Aeschenplatz 8.48 Abfahrt mit Reigoldswilerbus nach Augst. Wir wandern nach Arisdorf* – Rheinfelden. Verpflegung im Restaurant. <i>Wanderleiterin:</i> M. Burgener	7. Okt. 13.10 Uhr	Schaltherhalle SBB 13.25 Abfahrt nach Laufen. Mit Bus nach Grindel. Wir wandern nach Laufen (teilweise auf dem Planetenweg).
29. Sept. 7.30 Uhr	Schaltherhalle SBB 7.57 Abfahrt nach Zwingen-Neuhüsli. Bogental – Vogelberg – Waldweid – Waldenburg. Restaurant oder Rucksackverpflegung. <i>Wanderleiterin:</i> M. Burgener	8. Dez. 8.45 Uhr	Schaltherhalle SBB 9.07 Abfahrt nach Aesch. Herrenmatt (Kaffeehalt) – Bödeli* – Grellingen. Rucksackverpflegung oder Restaurant. <i>Wanderleiterin:</i> M. Schraner	21. Okt. 11.50 Uhr	Schaltherhalle SBB 12.11 Abfahrt nach Gelterkinden. Mit PTT nach Salhöhe. Wanderung nach Schafmatt – Oltingen. Bitte ein kleines Picknick mitnehmen.
6. Okt. 8.00 Uhr	Heumattstrasse Abfahrt mit Achermann-Car ins Schwarzenburgerland. Wanderung ab Schwarzwasserbrücke nach Hinterfultigen – Rüeggisberg und Riggisberg*. Restaurant oder Rucksackverpflegung. <i>Anmeldung bis 4. Oktober.</i> <i>Wanderleiter:</i> H. Krähenbühl	Freitaggruppe 1 1½–2½ Std. <i>Wanderleiterin</i> Annemarie Zurflüh, Tel. 52 14 22		4. Nov. 12.50 Uhr	Schaltherhalle SBB 13.07 Abfahrt Richtung Grellingen. Mit Bus zur Pony-Ranch. Wanderung auf neuem Weg nach Seewen.
13. Okt. 7.00 Uhr	Schaltherhalle SBB 7.23 Abfahrt nach Saignelégier. Wir wandern zum Etang de la Gruère – Le Roselet – Saignelégier. Rucksackverpflegung. Bei schlechtem Wetter Wanderung in der näheren Umgebung. <i>Wanderleiterin:</i> M. Burgener	9. Sept. 12.15 Uhr	Schaltherhalle SBB 12.33 Abfahrt nach Frick. Herznach – Sarbe – Eichhof – Zeihen (Zvieri) – Bözen.	18. Nov. 12.50 Uhr	Heuwaage, Tramhaltestelle Abfahrt mit Tram nach Flüh. Mit Postauto bis Abzweigung Rotberg. Wanderung nach Burg.
20. Okt. 7.10 Uhr	Schaltherhalle SBB 7.29 Abfahrt nach Sissach. Wittinsburg (Kaffeehalt) – Buckten* – Ramsachbad – Rünenberg. Mit PTT nach Gelterkinden. Rucksackverpflegung oder Restaurant. <i>Wanderleiterin:</i> M. Schraner	14. Okt. 12.40 Uhr	Schaltherhalle SBB 12.52 Abfahrt nach Sissach. Nusschhof – Buechmatt – Tal – «Füchslwald» – Hersberg.	25. Nov. 13.10 Uhr	Schaltherhalle SBB 13.29 Abfahrt nach Gelterkinden. Mit Bus nach Rothenfluh. Wanderung nach Ormalingen (Einkehr) – Gelterkinden.
3. Nov. 8.00 Uhr	Bahnhof SBB 8.23 Abfahrt Richtung Delémont – St-Ursanne. Wanderung dem Doubs entlang nach Soubey. Rucksackverpflegung. <i>Wanderleiter:</i> H. Krähenbühl	11. Nov. 12.40 Uhr	Schaltherhalle SBB 12.52 Abfahrt nach Liestal. Liestal – Bintal – Munzachberg – Sichterrenhof (Zvieri) – Liestal.	16. Dez. 13.10 Uhr	Aeschenplatz, Tram Nr. 14 13.15 Abfahrt. Kurzwanderung, anschliessend Weihnachtsfeier zusammen mit der Gruppe von Frau A. Zurflüh. <i>Für das gemeinsame Essen ist Anmeldung erforderlich bis 12. Dez. an Frau A. Weber.</i>
17. Nov. 7.50 Uhr	Schaltherhalle SBB 8.15 Abfahrt nach Schwaderloch. Wanderung nach Mettau* – Leidikon – Rheinsulz. Rucksackverpflegung oder Restaurant. <i>Wanderleiterin:</i> M. Schraner	9. Dez. 13.10 Uhr	Aeschenplatz, Tram Nr. 10 13.15 Abfahrt nach Arlesheim. Arlesheim – Ermitage – Schloss Birseck – Münchenstein.	Sonntaggruppe ca. 2½ Std. <i>Wanderleiterin</i> Martha Zähndler, Tel. 38 48 62	
		16. Dez. 13.10 Uhr	Aeschenplatz, Tram Nr. 14 13.15 Abfahrt. Kurzwanderung, anschliessend Weihnachtsfeier zusammen mit der Gruppe von Frau A. Weber. <i>Für das gemeinsame Essen ist Anmeldung erforderlich bis 12. Dez. an Frau A. Weber, Tel. 61 56 94.</i>	11. Sept. 11.18 Uhr	Aeschenplatz Abfahrt mit Bus Nr. 70 nach Reigoldswil. Fluegraben – Titterten – Lampenberg – Hölstein.
		Freitaggruppe 2 Kurzwanderungen 1–1½ Std. <i>Wanderleiterinnen</i> Alice Weber, Tel. 61 56 94 Esther Müller, Tel. 61 46 41		16. Okt. 12.10 Uhr	Schaltherhalle SBB 12.23 Abfahrt nach Laufen. Planetenweg – Hinterfeld – Grindel.
		30. Sept. 13.10 Uhr	Schaltherhalle SBB 13.29 Abfahrt nach Liestal und Richtung Hersberg. Wanderung nach Arisdorf, wo wir die obligaten ????? geniessen.	13. Nov. 12.15 Uhr	Schaltherhalle SBB 12.29 Abfahrt nach Wenslingen. Oltingen – Anwiler Weier – Säge – Gelterkinden.
				11. Dez. 12.15 Uhr	Schaltherhalle SBB 12.29 Abfahrt nach Gelterkinden – Buuseregg. Über Grien – Buus – Maisprach – Rheinfelden.

* Verpflegungsmöglichkeit

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 39 89 14, Verantwortliche für die Velotouren.

Mitnehmen

Veloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Ausrüstung des Velos

Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler sind unerlässlich.

8. Sept.

13.30 Uhr

Donnerstag

Hegenheimerstrasse/
Alter Zoll
Häsingen – Bartenheim –
Sierentz – Kembs – Rosen-
au – Neudorf – Hüningen
(35 km).

Tourenleiter:

Albert Brancolini

19. Sept.

13.30 Uhr

Montag

St. Jakob/Gartenbad
Muttentz – Pratteln – Fren-
kendorf – Füllinsdorf –
Augst: Rest. «Rhylyst» –
Schweizerhalle – Birsfel-
den (32 km).

Tourenleiter:

Waldemar Rüber

29. Sept.

9.00 Uhr

Donnerstag, ganztags

Schorenweg/Fasanen-
strasse
Der Wiese entlang nach
Steinen – Weitenau –
Schlächtenhausen – Stei-
nen – der Wiese entlang
wieder in die Langen Erlen
zurück (50 km).

Tourenleiter:

Fritz Burkhalter

10. Okt.

13.30 Uhr

Montag

Schorenweg/Fasanen-
strasse
Lange Erlen – Thumringer-
lücke – Oetlingen – Haltin-
gen – Weil – Lange Erlen
(22 km).

Tourenleiter:

Fritz Burkhalter

20. Okt.

13.30 Uhr

**Donnerstag,
Abschlusstour**

Hegenheimerstr./
Alter Zoll
Fahrt nach Oberwil ins
Restaurant «Alte Post».
Bei schlechtem Wetter
ohne Velo, 14.00 Uhr
Heuwaage ab mit Tram 10
bis Oberwil.



Der Laufträff ist eines der zahlreichen Sportangebote von Pro Senectute.

Foto Philipp Fink

**Berufs- und
Frauenfachschule**

Kohlenbergstrasse 10, 4001 Basel

**Anmeldung für Weiterbildungskurse
im Wintersemester 1988/89**

(Infolge Langschuljahr 3 Quartale: 24.10.88 - 30.6.89)

Angebot:

Tages- und Abendkurse von 3 bis 6
Lektionen wöchentlich während
des Langsemesters: für Anfänger und
Fortgeschrittene, für Damen und
Herren.

- Kleidermachen, Wäschenähen,
Flicken, Lederarbeiten, Sticken,
Stricken/Häkeln, Textilarbeiten.
- Weiterbildungskurse für Damen-
schneiderinnen.
- Koch- und Hauswirtschaftskurse.
- Kurzkochkurse (4 - 6 Abende).

Neue Kurse:

- Tageskochkurs
(Mittwoch 9.30 - 13.00 Uhr).
- Haushaltführung heute
(Dienstag 14.30 - 17.45 Uhr).

Einschreibung:

Tag: Dienstag, 20. September 1988.
Zeit: 7.30 - 11.00, 14.00 - 16.00,
18.00 - 19.30 Uhr.
Ort: Kolenberggasse 10, Sekretariat,
Parterre.

**Das Kursgeld im Langsemester
1988/89 beträgt für Kursteilnehmer
mit Wohnsitz in:**

bei wöchentl.	Basel-Stadt	übrige Schweiz
3 Lektionen	Fr. 75.-	Fr. 180.-
4 Lektionen	Fr. 90.-	Fr. 215.-
5 Lektionen	Fr. 105.-	Fr. 250.-
6 Lektionen	Fr. 120.-	Fr. 285.-

Plus Kostgeld für Kochkurse
Fr. 240.- bis 300.-, je nach Kurs.
Das Kursgeld (für Kochkurse
auch das Kostgeld) ist bei der
Anmeldung zu bezahlen.

Semesterbeginn:

Montag, 24. Oktober 1988.