

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1988-1989)
Heft: 4

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>

Seniorenport



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
Fr. 3.- ab Januar 1989

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

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

Weierweg 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

Neue Gruppenleiterinnen im Seniorensport

Im Jahr 1988 haben insgesamt 21 Kurs-Teilnehmerinnen den Einführungskurs Turnen, Schwimmen oder Volkstanzen besucht. Nach dem Praktikum von 12-15 Lektionen haben sie ihre Grundausbildung abgeschlossen und können im entsprechenden Fachgebiet als Gruppenleiterin eingesetzt werden.

Wir heissen unsere neuen Leiterinnen herzlich willkommen und wünschen ihnen viel Freude in ihrem künftigen Arbeitsfeld.

Einführungskurs Turnen (6 Tage)

Bosshard Marianne
Brand Danielle
Burkhardt Elisabeth
Caviezel Silvia
Drevenstedt Vreni
Dübendorfer Judith
Löffel Margrit
Luginbühl Leonie
Mösch Doris
Ryser Rosmarie
Stahl Gisela
Viefers Ursula
Weder Tabitha

Einführungskurs Schwimmen (2 Tage)

Blessing Ruth
Beeler Yvonne
Jetzer Colleen
Meier Beatrice
Schmidt Erna
Vecchioli Cécile

Einführungskurs Volkstanzen (5 Tage)

Loebb Hilde
Schütze Erika

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

Senioren-sport

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-Schwesterhaus

Riehen Turnsaal, Schützengasse 66

Mittwoch 14.00 (gemischte Gruppe)

Offene Gruppe des Frauenturnverbandes

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Mittwoch, 14.15, 15.15 Uhr

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen

Seniorenturnen für Männer

Wir haben eine neue Männerturngruppe eröffnet! Wer hat Lust, in dieser aufgestellten Gruppe mitzuturnen?

Zeit Jeden Donnerstag
17.00-17.50 Uhr

Ort Gotthelfschulhaus,
neue Turnhalle am
Bahndamm

Leitung Karl Meyer, Tel. 39 98 72

Anmeldung direkt in der Turnstunde

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
14.30-16.30 Uhr

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 (ab Januar 1989)

Einzeleintritt Fr. 5.-, 10er-Abonnement Fr. 40.-/20er-Abonnement Fr. 70.-.

Preise inkl. Unfallversicherung. Im Schwimmbecken des Kantonsspitals ist das Abonnement nicht gültig. Eintritt Fr. 4.50 pro Mal

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel

«Dalbehof», Kapellenstrasse 17

Montag

9.30-11.00 h Wassergymnastik und 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

15.00-16.00 h Wassergymnastik und Schwimmen

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

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

3. Januar - 14. März

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

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 schmerzhafte 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
24. Jan.-14. März 1989 (6x)
(ohne 7. und 14. Februar)

Zeit 10.00-11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des
Kantonsspitals
Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Sylvia Rysler

Kosten Fr. 42.-

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71
8.00-11.00 Uhr

Atmung und Entspannung

Auf vielseitigen Wunsch führen wir diesen Kurs weiter. Mit einer verbesserten bewussten Atemführung versuchen wir, Erkältungen vorzubeugen und mit der Entspannung aus der Hektik im Alltag zur Ruhe zu kommen.

Datum	Jeden Dienstag vom 10. Jan.–21. März (10x)
Zeit	15.00–15.50 Uhr
Ort	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
Leitung	Carmen Siegrist Dipl. Atemlehrerin
Kosten	Fr. 80.–
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

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

Leitung: Marcel Senn.

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

Anmeldung: Pro Senectute
Tel. 23 30 71
8.00–11.30 Uhr

Velofahren

Vom April bis Oktober alle 14 Tage Velotouren in der Regio, begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerverbundes (SRB) und der Pro Senectute.

Wiederbeginn im April 1989.

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**Okolampad Gemeindehaus**

Allschwilerplatz 22
Montag 15.00

Stephanus Kirchengemeindehaus

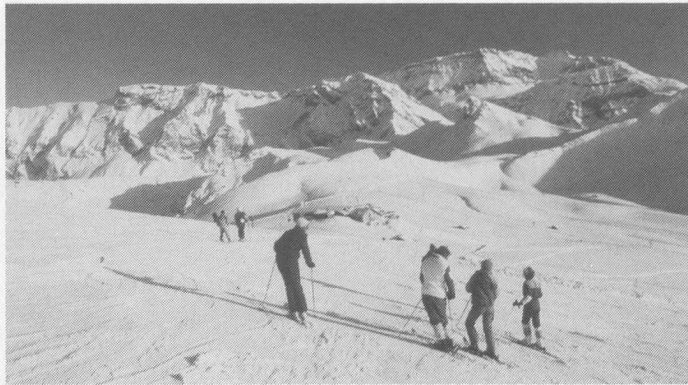
Furkastrasse 12
Freitag 14.30, 15.30

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag 9.30

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Donnerstag 15.00



Skisport hält fit.

Foto Marcel Senn

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

Vita Parcours

Einmal wöchentlich vom April bis Oktober am Donnerstagmorgen im Allschwilerwald unter kundiger Führung einer Seniorensportleiterin.

Wiederbeginn im April 1989.

Lauftrüff

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

Zeit Dienstag
9.30–10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomiegebäude 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.

Achtung!

Im Dezember fällt der Lauftrüff aus. Die Freitaggruppe trifft sich wieder im Frühjahr.

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. Da-

mit versuchen wir, eine gute Grundspannung, Haltung und Beweglichkeit zu erreichen. Zum Abschluss versuchen wir, einen Charleston zu tanzen.

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

Datum	Jeden Freitag vom 6. Jan.–17. März 1989 (9x)
Zeit	9.00–9.50 Uhr
Ort	Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
Leitung	Suzy Egli
Kosten	Fr. 45.–
Anmeldung	Pro Senectute Tel. 23 30 71 8.00–11.30 Uhr

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

Alpenskifahren

Bereits haben wir im letzten Winter mit dem Alpin-Skifahren begonnen und dabei schon recht schöne Erfolge erzielt. Bei guten Schneeverhältnissen führen wir ab Januar 1989 wieder jeden Dienstag in der Region Skitage durch.

Sind Sie früher Alpinski gefahren? Möchten Sie Ihr Hobby wieder aufnehmen? Haben Sie Lust, zusammen mit andern Senioren Ski zu fahren? Fühlen Sie sich fit und beweglich? Dann melden Sie sich an:

Anmeldung: Pro Senectute
Telefon 23 30 71

Alpinskiwoche

Datum	12.–19. März 1989
Ort	Lenk, Hotel Krone
Leitung	Marcel Senn und Team
Anmeldung	bis 31. Januar 1989 Pro Senectute Telefon 23 30 71

Verlangen Sie das Anmeldeformular

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle, Montag 9.00 und 10.00 Uhr.

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- bis Freitagmorgen
Spielort	Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf
Kosten	inkl. Unfallversicherung, Saisonabonnement: Sommer Fr. 135.-; Winter Fr. 180.-. Unterricht für Anfänger bei dipl. Tennislehrer möglich
Anmeldung	Pro Senectute Tel. 23 30 71

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 (ab Jan. 1989)
Fr. 3.- (inkl. Unfallversicherung).

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 Müry, Tel. 41 41 56

6. Dez. 13.00 Uhr	Binningen Kronenplatz (Endstation Tram Nr. 2). Wanderung nach Allschwil.
20. Dez. 14.15 Uhr	Bahnhof SBB 14.29 Abfahrt nach Muttenz. Wanderung durch die Hard zum traditionellen Weihnachtsfestli.
10. Jan. 12.40 Uhr	Aeschenplatz Haltestelle Reigoldswilerbus. 12.48 Abfahrt nach Liestal (Kantonsspital). Wanderung über Goldbrunnen - Rösern zum Bienenberg.
24. Jan. 13.15 Uhr	Bahnhofplatz Bottmingen (10er-Tram oder 37er-Bus) Wanderung: Talhölzli - hinteres Bruderholz - Buechloch - Reinach.
7. Febr. 13.10 Uhr	Aeschenplatz Reigoldswilerbus 13.18 Abfahrt nach Bad Bubendorf. Wanderung nach Seltisberg.



En Guete!

Foto Heidi Itin

21. Febr. 13.00 Uhr	Bettingerstrasse/ Riehen Tram Nr. 6 Bus bis Wenkenhof. Wanderung um Ausserberg und unterhalb Hörnlifelsen herum nach Grenzach und auf dem «Buchsweg» nach Wyhlen. Pass und DM mitnehmen.
7. März 12.40 Uhr	Bahnhof SBB 12.52 Abfahrt nach Liestal. Waldenburgerli bis Station Lampenberg, Bus nach Ramlinsburg. Wanderung nach Itingen.
21. März 13.05 Uhr	Bahnhof SBB 13.15 Abfahrt nach Rheinfelden, Bus bis Solbadklinik. Wanderung nach Magden.

Mittwochgruppe

2½ Std.-3½ Std.

Wanderleiterin

Zita Kuhn, Tel. 63 45 66
oder 036 53 17 76

7. Dez. 10.40 Uhr	Schaltherhalle SBB 10.52 Abfahrt nach Liestal - Lampenberg-Station, mit Bus nach Lampenberg-Dorf. Wir wandern über Titterten (Mittag) und Arboldswil nach Ziefen.
21. Dez. 15.00 Uhr	Hard, Endstation Tram Nr. 3 Weihnachtsfeier bis ca. 19 Uhr. <i>Bitte Anmeldung bis Montag, 19. Dezember</i> Auch ehemalige Wanderer, die gerne mit der Gruppe sein möchten, sind eingeladen.
4. Jan. 10.00 Uhr	Heuwaage 10.10 Abfahrt nach Leymen. Wanderung über Mariastein (Mittag) via Hofstetten nach Witterswil.
18. Jan. 10.00 Uhr	Hörnli Grenze Bus 31 Wir wandern dem Dinkelberg entlang zur Chri-schona (Mittag) und durchs Autäli nach Riehen. Pass nicht vergessen!
1. Febr. 9.45 Uhr	Schaltherhalle SBB 9.57 Abfahrt nach Bärschwil. Wir wandern der Birs entlang über Laufen (Mittag) nach Zwingen.
22. Febr. 8.40 Uhr	Schaltherhalle SBB 8.52 Abfahrt nach Sissach - Wittinsburg. Wanderung nach Zunzgen (Mittag) und Sissach.
8. März 10.00 Uhr	Heuwaage 10.10 Abfahrt nach Bättwil. Wir wandern nach Ettlingen (Mittag) und via Erlenhof - Käppeli - Buechhag - zum Tram (11er).
22. März 10.00 Uhr	Schaltherhalle SBB 10.11 Abfahrt nach Liestal und mit Postauto nach Büren. Wanderung via St. Pantaleon nach Nuglar (Mittag) und via Neu-Nuglar nach Liestal.

Donnerstaggruppe 1

bis 3 Std.

Wanderleiterin

Martha Zähndler, Tel. 38 48 62

15. Dez. 11.10 Uhr	Schaltherhalle SBB 11.23 Abfahrt nach Laufen. Mit PTT nach Kleinfützel. Wanderung nach Huggerwald (Suppe und Kaffee) - Laufen.
------------------------------	--



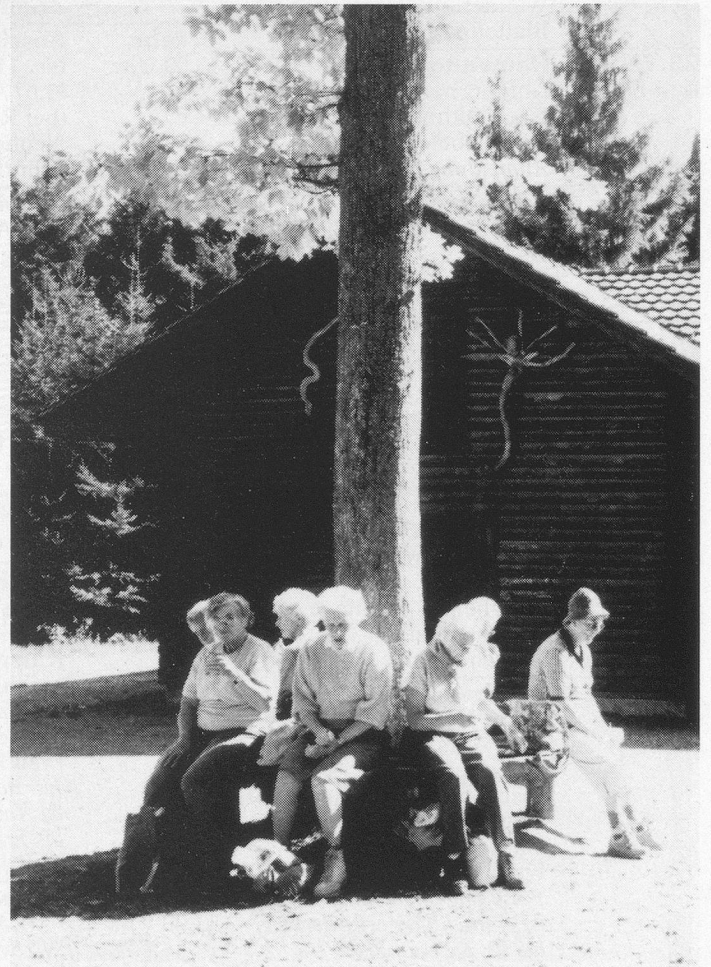
Durch Feld und Wald...

Foto Heidi Itin



Hinauf in die höchsten Höhen.

Foto Heidi Itin



Mein Freund der Baum.

Foto Heidi Itin



Auch eine Ruhepause gehört zum gesunden Wandern.

Foto Heidi Itin

26. Jan. 12.50 Uhr	Aesch Endstation 11er Tram Mit Bus nach Pfeffingen. Wanderung Bergmatten – Blattenpass – Ettingen.
23. Febr. 11.41 Uhr	Heuwaage Abfahrt nach Rodersdorf. Nach Oltingue ins Quiche- und Ziebelewaie-Stübli. <i>Anmeldung bis 18. Februar.</i>
30. März 12.25 Uhr	Aeschenplatz Abfahrt mit 10er Tram bis BBC. Ein Stück Heierli-Weg nach Muttenz.

Freitaggruppe 1

1½–2½ Std.

Wanderleiterin

Annemarie Zurflüh, Tel. 52 14 22

9. Dez. 13.10 Uhr	Aeschenplatz, Tram Nr. 10 13.15 Abfahrt nach Arlesheim. Arlesheim – Ermitage – Schloss Birseck – Münchenstein.
16. Dez. 13.10 Uhr	Aeschenplatz, Tram Nr. 14 13.15 Abfahrt. Kurzwanderung, anschliessend Weihnachts- feier 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>

6. Jan. 13.00 Uhr	Schaltherhalle SBB 13.15 Abfahrt nach Rhein- felden. Buus – Eigenried – Zeiningen.
3. Febr. 13.00 Uhr	Aeschenplatz Tram Nr. 11 13.07 Abfahrt nach Neuhof (bei Reinach). Neuhof – Schlatthof – Schürhof – Aesch.
3. März 13.00 Uhr	Heuwaage Tram Nr. 10 13.11 Abfahrt nach Ettingen. Ettingen – Witterswil Berg – Hofstetten.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1–1½ Std.

Wanderleiterinnen

Alice Weber, Tel. 61 56 94

Esther Müller, Tel. 61 46 41

16. Dez. 13.10 Uhr	Aeschenplatz, Tram Nr. 14 13.15 Abfahrt. Kurzwanderung, anschliessend Weihnachts- feier zusammen mit der Gruppe von Frau A. Zurflüh. <i>Für das gemeinsame Essen ist Anmeldung erforderlich bis 12. Dez. an Frau A. Weber.</i>
13. Jan. 13.00 Uhr	Heuwaage 13.11 Abfahrt nach Flüh. Wir wandern nach Ettingen.

27. Jan. 13.10 Uhr	Leimgrubenweg Tram Nr. 16 oder Bus 36 Wanderung über das Bruderholz – Predigerhof – Reinach.
10. Febr. 13.00 Uhr	Weilstrasse in Riehen Tram 6 Wir wandern der Wiese entlang Richtung Lörrach nach ...
24. Febr. 12.50 Uhr	Aeschenplatz 13.05 Abfahrt zur Halte- stelle Brown Boveri. Wanderung nach Arlesheim.
17. März 12.50 Uhr	Heuwaage 13.01 Abfahrt nach Flüh – Mariastein. Wanderung nach Rodersdorf.
31. März 13.15 Uhr	Allschwil Endstation Tram 6. 13.30 wandern wir nach Schönenbuch.

Sonntaggruppe

ca. 2½ Std.

Wanderleiterin

Martha Zähndler, Tel. 38 48 62

11. Dez. 12.15 Uhr	Schaltherhalle SBB 12.29 Abfahrt nach Gelterkinden – Buusereg. Über Grien – Buus – Maisprach – Rheinfelden.
15. Jan. 12.35 Uhr	Bottmingen Station 12.40 Abfahrt nach Benken, Bus 64. Wir wandern nach Flüh – um den Landskronberg – Tannwald – Mariastein.
19. Febr. 12.30 Uhr	Schaltherhalle SBB 12.45 Abfahrt nach Rhein- felden. Magden – Chüller – Nusschhof – Sissach.
12. März 13.00 Uhr	Zoo-Dorenbach, Haltestelle Tram 2, 10, Bus 36, 37 Bruderholz – Käppeli- graben – Känelgraben – Reinach.

**Seniorenport-
Leiter/in bei der
Pro Senectute**

*Möchten Sie Leiterin oder Leiter einer
unserer Seniorenport-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, Seniorenport,
Telefon 23 30 71.

Wir freuen uns auf ein Gespräch.