

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1990-1991)
Heft: 2

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: 18.07.2025

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

Seniorenport



alter+sport

Unfallversicherung

Alle Teilnehmer (*ab 55. Altersjahr*) unserer Seniorensportgruppen sind während der Kursstunden sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. *Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.*

Achtung Sommerferien!

Vom 30. Juni – 12. August sind verschiedene Turn-, Schwimm- und Volkstanzgruppen geschlossen. Die folgenden Kursangebote fallen während der Sommermonate ganz aus:

- Schwimmen für Anfänger
- Rückenschwimmen
- Atmung und Entspannung
- Gymnastik und Tanz
- Volkstanzen für Anfänger
- Skiwandern / Alpinski fahren

Neue Kurse im Herbst. Genaue Daten finden Sie im nächsten AKZENT.

Im **Sommerferien-Aktivitäten-Programm** in diesem AKZENT finden Sie ein abwechslungsreiches Ersatzprogramm. Nachschauen lohnt sich!

Altersturnen

In verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen von Basel, Riehen und Bettingen.

Kursbeitrag

Fr. 3.-

Anmeldung

In der Kursstunde

Gruppeneinteilung

M = Männer, übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40
Dienstag 14 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
Montag 14 Uhr, 15 Uhr
Dienstag 14.30 Uhr

Davidsbodenstrasse 9 Alterssiedlung

Dienstag 9 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32
Dienstag 14.45 Uhr, Donnerstag 15 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7
Dienstag 14.30 Uhr, Freitag 9 Uhr

Groupe de langue française
Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10
Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Dienstag 9.30 Uhr

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Mittwoch 9 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Dienstag 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23
Freitag 14.30 Uhr

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6
Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr

Migros-Klubschule/Gundelitor

Jurastrasse 4
Freitag 16 Uhr, 17 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Dienstag 9.30 Uhr M, 14.30 Uhr, 16 Uhr

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57
Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 9 Uhr, 10 Uhr
Donnerstag 9 Uhr, 10 Uhr M

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 14 Uhr, 15 Uhr
Freitag 14.30 Uhr M

Rhyпарк Saalbau

Mülhauserstrasse 17
Dienstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr
Donnerstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr

Saal am Dych

Redingstrasse / Gellertstrasse 151
Dienstag 9.45 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
Dienstag 13.45 Uhr, 15 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag 15 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
Dienstag 10 Uhr, Mittwoch 9.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 8 Uhr, 9 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 8.45 Uhr, 9.50 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19 Alterssiedlung

Donnerstag 14 Uhr, 15.15 Uhr

Zum Wasserturm Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144
Donnerstag 9.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr
Freitag 15 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12
Dienstag 8.45 Uhr, 10 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag 14 Uhr
Dienstag 14 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Montag 15 Uhr, Donnerstag 9 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 9.30 Uhr, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr
Dienstag 9.30 Uhr M

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10
Freitag 9.30 Uhr

Sperrstrasse 100

Donnerstag 14.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Donnerstag 9 Uhr, 14.15 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41
Montag 9 Uhr, 10 Uhr M

Diakonissenschwesternhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 10 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 9 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag 15 Uhr

Bettingen Schulhaus

Mittwoch 15 Uhr

Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Kursbeitrag

Fr. 3.-

Anmeldung

In der Kursstunde

Grossbasel

Gellertschulhaus

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

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm
St. Galler-Ring 130
Donnerstag 17 Uhr (Männergruppe)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 Uhr (gemischte Gruppe)

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120
Turnhalle Ost
Montag 16.40 Uhr (gemischte Gruppe)
Turnhalle West
Donnerstag 16.30 Uhr (gemischte Gruppe)

Kleinbasel/Riehen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Donnerstag 9 Uhr (gemischte Gruppe)
Skiturnen Montag 9 Uhr, 10 Uhr
(gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66
Mittwoch 14 Uhr (gemischte Gruppe)

Schwimmen

In geheizten Schwimmbecken von 28 bis 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. 5.- (10er-Abonnement Fr. 40.- / 20er-Abonnement Fr. 70.-).
Im Kantonsspital, Bethesdaspital und im Dominikushaus sind die Abonnements nicht gültig, spezielle Eintrittspreise.

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel

Bethesdaspital

Gellertstrasse 144
Wassertemperatur 33 °C
Beitrag Fr. 6.- pro Mal

Dienstag

10.00–10.30 Wassergymnastik, freies Schwimmen

«Dalbehof», Kappellenstrasse 17

Montag

09.30–11.00 Wassergymnastik und Schwimmen

Dienstag

09.00–09.45 Wassergymnastik
09.45–10.30 und Schwimmen

Donnerstag

14.30–15.30 Nichtschwimmer und Schwimmer

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)
Beitrag: Fr. 4.50 pro Mal

Mittwoch

09.00–10.00 Nichtschwimmer und Schwimmer
10.00–11.00 Freies Schwimmen
14.00–14.45 Nichtschwimmer
14.45–15.30 Freies Schwimmen

Sesselacker

Spiegelbergstrasse 35

Donnerstag

15.00–15.45 Wassergymnastik und Schwimmen

Vincentianum

Socinstrasse 42

Freitag

09.00–11.00 Freies Schwimmen

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag

09.30–10.15 Nichtschwimmer
10.15–11.00 Freies Schwimmen
14.00–15.30 Freies Schwimmen
15.30–16.15 Schwimmer
16.15–17.00 Nichtschwimmer

Dienstag

08.30–09.15 Wassergymnastik
09.15–10.00 und Schwimmen
14.00–15.30 Freies Schwimmen

Mittwoch

14.30–15.15 Nichtschwimmer
15.15–16.00 Freies Schwimmen

Kleinbasel

Bläserschulhaus

Eingang Mühlheimerstrasse

Dienstag

16.30–17.15 Methodikkurs für Schwimmer

Mittwoch

14.30–16.30 Freies Schwimmen
(Wassertiefe 2 m)
ab 15. August neu:
16.10–18.10

Riehen

Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7
Beitrag: Fr. 6.- pro Mal

Mittwoch

09.00–10.00 Wassergymnastik

Wasserstelsenschulhaus

Wasserstelzenweg

Mittwoch

15.30–16.00 Nichtschwimmer
16.15–17.00 Freies Schwimmen

Kurzentrum Rheinfelden

Wassergymnastik und freies Schwimmen

Spezielle Wassergymnastik im 33 °C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Auch freies Schwimmen möglich.

Nächste Kur

1. Juli–11. September

Abfahrtszeiten

mit Achermann-Car

Dienstag

08.35 Mustermesse vis-à-vis
Taxistand Riehenring
08.45 Gartenstrasse
(beim Bankverein)

Kosten

Eintritt Fr. 8.30 + Car Fr. 8.70 pro Mal
Einmaliger Organisationsbeitrag pro Kur
Fr. 3.-

Senioren-sport

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
9.15–ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt

9 Uhr beim Garderoben-
gebäude auf dem Parkplatz
beim Allschwilerweiher
(Endstation 8er-Tram,
ca. 5 Minuten zu Fuss in
Richtung Schiessstand).

Leitung

Rita Jaus, Tel. 302 10 78

Kosten

Fr. 2.-

Anmeldung

beim Treffpunkt

Kleidung

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

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
Ökonomiegebäude beim
Sportplatz Schorenmatte
(Bus 36A bis Schorenweg).

Umkleiden

Beim Ausgangspunkt steht
eine abschliessbare
Garderobe mit Duschen
zur Verfügung.

Kosten

Fr. 2.-

Anmeldung

beim Treffpunkt

Kleidung

Gute Jogging-Schuhe,
bequeme Kleidung
(z. B. Trainingsanzug),
Regenschutz bei schlechter
Witterung.

Kegeln

Regelmässig Kegeln in gemütlicher Gesellschaft.

1. Gruppe

Jeden Donnerstag, 14.30–17.30 Uhr
Restaurant Marmite, Klybeckstrasse 15
Leitung: Paul Häring

2. Gruppe

Vierzehntägig Donnerstag,
14.30–17.30 Uhr
Landgasthof Riehen
Leitung: Marcel Senn

Kosten:

Fr. 5.- pro Nachmittag.
Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.

Tischtennis

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

1. Gruppe 9–11 Uhr
2. Gruppe 14.30–16.30 Uhr

Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.

Seniorenport

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 Freitag vormittags

Spielort Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf

Kosten Saisonabonnement:
Winter ca. 180.-
(Oktober-April)
Sommer ca. 135.-
(April-September)

Anmeldung Tel. 23 30 71, 8-11.30 Uhr

Anfänger-Gruppenunterricht bei dipl. Tennislehrer möglich (mind. 4 Spieler).

Minitennis

Das attraktive Rückschlagspiel erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Minitennis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen Doppel mit leichten Schlägern und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig. Kommen Sie und spielen Sie mit!

Vom **13. Juni–26. September** spielen wir auf den **Sportanlagen St. Jakob** (siehe Sommeraktivitäten-Programm in diesem AKZENT). Jeweils am **Mittwoch von 9 bis 10.30 Uhr**.

Ab Oktober wieder in der Halle. Nähere Angaben finden Sie im nächsten AKZENT.

Volkstanzen

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

Kursbeitrag

Fr. 3.-

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel

Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Donnerstag 15 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Montag 14.45 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag 9.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag 9.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Gruppenraum
Freitag 15 Uhr

Wiesendamm 30 Gemeindehaus

Donnerstag 9.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer

Blutrainweg 12

Montag: 1. Gruppe 14.30 Uhr,
2. Gruppe 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag 9.30 Uhr

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.-

Anmeldung

Beim Treffpunkt. Verantwortlicher für die Velotouren: Fritz Landerer, Sommergasse 47, 4056 Basel, Telefon 43 71 54.

Mitnehmen

Veloausweis, Regenschutz, Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübergang.

Ausrüstung des Velos

Festmontierte Scheinwerfer und Rückstrahler, gute und intakte Bremsen sowie gut gepumpte Reifen sind unerlässlich.

11. Juni

13.30 Uhr

Montag

Schorenweg 117 (bei Sportplatz Schorenmatte). Lange Erlen – Weil – Haltingen – Binzen – **Fischingen**: Rest. Tanne – Efringen – Märkt – Kleinhüningen (29 km).

Tourenleiter: Fritz Landerer

21. Juni

8.30 Uhr

Donnerstag, ganztags

Hegenheimerstrasse / Alter Zoll. Folgensbourg – Knöringen (**Znünihalt**) – Tagsdorf – **Wahlbach** (**Mittagessen**) – Magstatt – Kappelen – Bartenheim – Hegenheim – Allschwil: Rest. Elsässerhof (55 km).

Tourenleiter: W. Oes

2. Juli

9.00 Uhr

Montag, ganztags

Birsfelden / Tramendstation. Augst – Rheinfelden: Rest. Feldschlösschen (**Znüni**) – Möhlin – **Wahlbach** (**Mittagshalt mit Picknick**) – Rheinfelden – Augst – Schweizerhalle – Birsfelden. *Eine Waldhütte steht zur Verfügung. Esswaren vom Grill, Brot und Getränke erhalten Sie zum Selbstkostenpreis.* (55 km).

Tourenleiter: Fritz Landerer

12. Juli

13.30 Uhr

Donnerstag

Dorenbachcenter Binningen. Oberwil – Therwil – Leymen – Eichwald – **Hagenthal-Le-Bas**: Rest. A la Couronne – Hegenheim – Allschwil: Rest. Elsässerhof (30 km).

Tourenleiter:
Waldemar Rüber

23. Juli

13.30 Uhr

Montag

Grenzacher Zoll. Grenzach – Wyhlen – Hertzen – **Rheinfelden**: Rest. Feldschlösschen (Brauerei) – Augst – Birsfelden: Rest. Hard (34 km).

Tourenleiter: Willy Garzetta

2. Aug.

7.20 Uhr

Donnerstag, ganztags

Schalterhalle SBB (Veloaufgabe). Mit U-Abo oder einfaches Billett nach Laufen lösen.

Velofahrer ab Basel

nach Laufen: Besamml

lung 7.15 Uhr, Rest. Viertelkreis, Gundeldingerstrasse 505 (Tourenleiter: Fritz Landerer).

Bahnhof Laufen – Kleinfühl – **Kiffis**: Mittagessen im Rest. Cheval Blanc – Wolschwiller – Leymen – Therwil – Binningen (60 km).

Tourenleiter: Walter Oes

13. Aug.

13.30 Uhr

Montag

Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Weil – Binzen – **Kandern**: Rest. Bahnhof – Riedlingen – Egringen – Lange Erlen (45 km).

Tourenleiter: Fritz Landerer

23. Aug.

9.00 Uhr

Donnerstag, ganztags

Hüniger Zoll (Sandoz). Palmrainbrücke – Efringen – Kleinkems (**Znüni**) – **Schliengen**: Gasthof Drei Linden (**Mittagessen**) – Liel – Riedlingen – Egringen – Fischingen – Lange Erlen (60 km).

Tourenleiter: Willy Garzetta

3. Sept.

13.30 Uhr

Montag

Hegenheimerstrasse / Alter Zoll. Häisingen – Bartenheim – **Kembs** – Rosenau – Neudorf – Hünigen (Sandoz) (35 km).

Tourenleiter: Walter Oes

13. Sept.

9.00 Uhr

Donnerstag, ganztags

Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Der Wiese entlang nach Steinen (**Znüni**). In einer Schlaufe über Schlächtenhaus – Weitenau – wieder nach **Steinen**: Rest. Löwen (**Mittagessen**). Der Wiese entlang zurück zu den Langen Erlen (50 km).

Tourenleiter: Willy Garzetta

24. Sept.

13.30 Uhr

Montag

Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte). Weil – Haltingen – Binzen – Schallbach – **Fischingen**: Rest. Tanne – Lange Erlen (30 km).

Tourenleiter:
Waldemar Rüber

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen 1-5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Organisationsbeitrag

Fr. 2.50 im U-Abo-Bereich, Fr. 3.- ausserhalb der Regio.

Anmeldung
beim Treffpunkt.

Mitnehmen

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

! ACHTUNG !

Ende Mai war **Fahrplanwechsel**. Bitte im «Schwarze Brätt» nachsehen, ob Besammlungs- und Abfahrtszeiten noch stimmen!

Das «Schwarze Brätt» erscheint während den Sommer-Schulferien nicht!

Dienstaggruppe 1

1½-2½ Stunden

Wanderleiterinnen

Lies Keller Tel. 312 70 10
Rita Müry Tel. 311 41 56

12. Juni *Badischer Bahnhof (Schalterhalle).*
10.30 Uhr 10.50 Uhr Abfahrt nach Zell, Bus nach **Gresgen**. Wanderung über Rümmelesbühl nach **Hausen**. Picknick, Pass und DM mitnehmen.

26. Juni *Bahnhof SBB*
10.00 Uhr 10.22 Uhr Abfahrt über Delémont - Glovelier nach Saignelégier und mit Bus nach **Goumois**. Wanderung dem Doubs entlang bis **Soubey**. Marschzeit ca. 3 Stunden. Heimfahrt über St. Ursanne.

10. Juli *Bahnhof SBB*
11.50 Uhr 12.11 Uhr Abfahrt nach Olten und Hägendorf (*Billet Gelterkinder-Hägendorf einfach lösen*). Aufstieg durch die **Tüfelschlucht** nach Allerheiligenberg. Rückfahrt mit dem Postauto bis Olten.

24. Juli *Bahnhof SBB*
10.00 Uhr 10.15 Uhr Abfahrt nach Etzgen, mit Postauto bis **Bürensteig**. Wanderung über Sennhütten nach **Effingen**. Picknick mitnehmen.

7. Aug.
11.15 Uhr

Bahnhof SBB
11.29 Uhr Abfahrt nach **Gelterkinder**. Wanderung über den Gelterkinderberg. *Picknick in der Waldhütte.*

21. Aug.
13.10 Uhr

Bahnhof SBB
13.22 Uhr Abfahrt nach Laufen, mit Postauto nach **Fehren**. Wanderung nach **Steffen**.

10. Sept. Montag
10.00 Uhr

Sternwanderung auf den Bienenberg.
Abmarsch Pratteln, Endstation 14er-Tram (spätestens 9.32 Uhr ab Aeschenplatz). Wanderung **um den Adler** zum Bienenberg (ca. 2 Stunden).

25. Sept.
10.30 Uhr

Schalterhalle Badischer Bahnhof. 10.48 Uhr Abfahrt nach Säckingen, mit Bus bis **Rickenbach**. Wanderung über Strick - Hornbergbecken - Ödlandkapelle nach **Herri-schried**. *Picknick, DM und Pass mitnehmen.*

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Martha Fischer Tel. 281 23 88
Astrid Moser Tel. 692 94 33

19. Juni *Bahnhof SBB*
12.30 Uhr 12.40 Uhr Abfahrt nach **Zwingen**. Wanderung der Birs entlang nach **Grellingen**.

17. Juli *Badischer Bahnhof, Schalterhalle*
12.30 Uhr 12.50 Uhr Abfahrt nach **Schopfheim**. Wanderung Wiesentalweg nach **Hausen**. *Pass und DM mitnehmen.*

14. Aug. *Bahnhof SBB, Schalterhalle*
13.20 Uhr 13.40 Uhr Abfahrt nach Grellingen, mit PTT nach **Himmelried**. Wanderung durch das Kaltbrunnental nach **Grellingen**.

10. Sept. Montag
Sternwanderung auf den Bienenberg.
Wir schliessen uns einer anderen Wandergruppe an.

18. Sept. *Bahnhof SBB, Schalterhalle*
12.15 Uhr 12.29 Uhr Abfahrt nach Gelterkinder, mit Bus nach **Anwilerweiher**. Wanderung der Ergolz entlang nach **Oltingen-Wenslingen**, mit Bus zurück nach Gelterkinder.

Seniorenport

Mittwochgruppe 1

2½-3 Stunden

Wanderleiterin

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

4.-11. Juni Ferienwoche in **Saenen**.

Juli und August keine Wanderungen.

10. Sept. Montag
9.10 Uhr **Sternwanderung auf den Bienenberg.**

Dornach (Endstation 10er-Tram - letztmögliches Tram ab Heuwaage 8.38 Uhr oder ab Aeschenplatz 8.45 Uhr). 9.16 Uhr Abfahrt nach **Gempen**. Schöne Wanderung zum Bienenberg hinunter (ca. 2 Stunden).

26. Sept.
8.00 Uhr

Schalterhalle SBB
8.15 Uhr Abfahrt nach **Etzgen**, mit dem Postauto fahren wir nach Bührensteig (*Halbtaxbillet Zone 8 und ab Gansingen für alle noch - .70 ½-Tax-Zuschlag*). Wir wandern auf romantischen Waldwegen nach **Sulz (Mittag)** und hinunter nach **Rheinsulz** und per Bahn nach Basel.

Mittwochgruppe 2

2-3 Stunden

Wanderleiter / in:

Lilly und Willy Klossner, Tel. 49 00 74

13. Juni *Riehen-Bettingerstrasse (Bushaltestelle)*
12.50 Uhr 13.02 Uhr Abfahrt mit Bus nach Bettingen - St. Chrischona. Wir wandern über **Rührberg - Waidhof** - Eiserne Hand - Maienbühl nach **Riehen**. *ID-Karte nicht vergessen.*

11. Juli *Badischer Bahnhof (Eingangstreppe)*
9.30 Uhr 9.50 Uhr Abfahrt nach Steinen/Endenburg - **Schwarzwaldwanderung**. Wir wandern über **Stühle-Rehhütte** nach **Endenburg**. *Picknick bei Rehhütte aus eigenem Rucksack. ID-Karte und DM mitnehmen.* **Anmeldung bis 4. Juli** an Tel. 49 00 74.

15. Aug. *Schalterhalle SBB*
12.30 Uhr 12.40 Uhr Abfahrt nach Grellingen - Nunningen. Wir wandern über **Dietel** nach **Seewen**.

10. Sept. Montag
9.10 Uhr
Sternwanderung auf den Bienenberg.
Dornach (Endstation 10er-Tram – letztmögliches Tram ab Heuwaage 8.38 Uhr oder ab Aeschenplatz 8.45 Uhr).
Wir schliessen uns der Wandergruppe Zita Kuhn an.

Donnerstaggruppe 1

bis 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch Tel. 23 53 67
Heidi Gunti Tel. 47 03 74
Rita Waech Tel. 281 33 94

28. Juni
12.00 Uhr
Schaltherhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt nach **Mumpf**. Rundwanderung über **Zeinigerberg – Fricktaler Höhenweg** und zurück nach **Mumpf**.

26. Juli
11.20 Uhr
Tramhaltestelle Theater
11.29 Uhr Abfahrt mit 10er-Tram nach Flüh und mit Postauto auf **Challhöhe**. Wanderung über Challhöhe – Remel – Burg – Metzleren – **Mariastein**.
Kleine Zwischenverpflegung mitnehmen.

30. Aug.
11.15 Uhr
Schaltherhalle SBB
11.29 Uhr Abfahrt nach Sissach und mit Postauto auf die **Wintersingerhöhe**. Wanderung über Hersberg – Dorn – **Rheinfelden**.

10. Sept. Montag
10.00 Uhr
Sternwanderung auf den Bienenberg.
Abmarsch Pratteln, Endstation 14er-Tram (spätestens 9.32 Uhr ab Aeschenplatz). Wanderung **um den Adler** zum Bienenberg (ca. 2 Stunden).
Wir schliessen uns der Wandergruppe Lies Keller / Rita Müry an.

27. Sept.
11.00 Uhr
Schaltherhalle SBB
11.15 Uhr Abfahrt nach Stein-Säckingen – **Schwarzerloch**. Wanderung über Etzgen – Rheinsulz und dem Rhein entlang bis **Laufenburg**.

Donnerstaggruppe 2

4–5 Stunden

Wanderleiter / in:

Margrit Burgener Tel. 49 19 54
Heini Krähenbühl Tel. 301 58 38

7. Juni
7.00 Uhr
Reussuferwanderung 1. Teil
Schaltherhalle SBB
7.27 Uhr Abfahrt nach **Bremgarten**. Wanderung bis **Gnadental*** und Besichtigung der Kapelle – weiter bis **Mellingen**.
Anmeldung wegen Mittagessen (Picknick möglich) an:
M. Lüdi, Tel. 44 66 40 oder T. Fingerlin, Tel. 311 81 91

14. Juni
7.50 Uhr
Heumattstrasse
Abfahrt mit Achermann-Car über Säckingen nach **Oberwühl**. Rundwanderung im **Hotzenwald** über Görwühl, Strittmatt, Engelschwand nach **Kleinherrschwand**. **Rucksack- oder Restaurantverpflegung. Anmeldung bis spätestens 12. Juni an:**
Wanderleiter H. Krähenbühl, Tel. 301 58 38.

23.–30. Juni
Wanderwoche in Celerina

5. Juli
8.00 Uhr
Schaltherhalle SBB
8.15 Uhr Abfahrt nach Laufenburg und mit PTT zur Bürensteighöhe. Wanderung nach **Sulz* – Sulzberg – Frick**.
Picknick oder Restaurant.
Leitung: O. Baumgartner

12. Juli
7.30 Uhr
Kirsibummel. Schaltherhalle SBB. 7.45 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden, mit PTT nach Maisprach. Wanderung nach **Stockacker – Sissacher-Flue – Limberg Hof – Ittingen**. **Picknick.**
Leitung: M. Burgener

19. Juli
8.10 Uhr
Schaltherhalle SBB
8.29 Uhr Abfahrt nach Sissach – Läuelfingen. Wanderung auf den **Hauenstein – Challhöchi – Rumpelhaus* – Trimbach**. Suppe und Würstli erhältlich oder **Picknick**.
Anmeldung bis 17. Juli an:
Tel. 44 66 40 oder 311 81 91.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin.

26. Juli
8.00 Uhr
Schaltherhalle SBB
8.22 Uhr Abfahrt nach Delémont – **Glovelier**. Wanderung über **La Combe*** – Pré Petitjean – **Monfaucon**. Rückfahrt ab Monfaucon – Glovelier. **Billett Basel – Glovelier und retour ab Monfaucon (oder mit U-Abo ab Laufenburg)**. Restaurant oder Rucksackverpflegung.
Leitung: H. Krähenbühl

2. Aug.
7.00 Uhr
Schaltherhalle SBB
7.22 Uhr Abfahrt nach Delsberg, mit PTT nach Monsevelier. Wanderung: **Le Monnat – Seehof – Harzer – Malsenberg (Kaffeehalt) Gänsbrunn**. **Picknick mitnehmen.**
Leitung: M. Burgener

9. Aug.
8.00 Uhr
Badischer Bahnhof
8.20 Uhr Abfahrt nach Zell. Wanderung zur **Hohe Möhr – Schopfheim**. **Picknick mitnehmen.**
Anmeldung bis spätestens 7. August an:
Tel. 63 34 81 oder 63 35 68.
DM und ID-Karte nicht vergessen.
Leitung: A. Dill und K. Oes

23. Aug.
7.45 Uhr
Heumattstrasse. Abfahrt mit Achermann-Car um 8.00 Uhr nach **St. Blasien**. Wanderung durch das Albtal nach **Bernau**. Rückfahrt mit Car ab Bernau. **Rucksackverpflegung. Anmeldung bis spätestens 21. Aug. an:**
Tel. 301 58 38.
Leitung: H. Krähenbühl

5./6. Sept.
6.45 Uhr
Zwei-Tages-Tour. Schaltherhalle SBB. 7.00 Uhr Abfahrt nach Bern – Spiez – Frutigen – **Mitholz**. Wanderung über die neu-angelegte **Nordrampe über dem Kandertal** nach **Ramslauenen** (Kiental). Übernachtung auf der Alp Ramslauenen. Am 2. Tag Abfahrt nach **Kiental-Dorf** mit Luftseilbahn. Wanderung über Scharnachtal – Aeschiried nach **Aeschi**. **An beiden Tagen unterwegs Rucksackverpflegung. Auskunft und Anmeldung bis Samstag, 1. Sept. an:**
Tel. 301 58 38.
Leitung: H. Krähenbühl

10. Sept. Montag
9.00 Uhr
Sternwanderung auf den Bienenberg.
Abmarsch Muttentz-Dorf (14er-Tram). Wanderung zur **Ruine Wartenberg** – Bad Schauenburg – **Bienenberg*** – Hasenbühl Park – **Liestal**. **Bitte Schläppli und Kleingeld mitnehmen.**
Leitung: M. Burgener

20. Sept.
6.50 Uhr
Schaltherhalle SBB
7.22 Uhr Abfahrt nach Biel und Brüttelen. Wanderung: **Schaltenrain** (Grobhügel) – Ruine Hasenburg – Jolimont – **Tüfelsburdi** – Erlach – **St. Petersinsel** mit Schiff nach Biel und SBB nach Basel. **Picknick mitnehmen.**
Leitung: M. Burgener

27. Sept. 8.00 Uhr
Schalterhalle Basel
 8.29 Uhr Abfahrt nach Olten. Wanderung: **Säli-schlössli – Engelberg – Zofingen. Picknick oder Restaurant-Verpflegung. Anmeldung bis 25. Sept.** an: Tel. 44 66 40 oder 311 81 91.
Leitung:
 M. Lüdi und T. Fingerlin

Freitaggruppe 1

1½–2½ Stunden

Wanderleiterin:
 Annemarie Zurflüh, Tel. 313 14 22

1. Juni 12.15 Uhr
Schalterhalle SBB
 12.29 Uhr Abfahrt nach Gelterkinden, mit PTT nach Anwil. Wanderung **Anwil – Buschberg – Mariengrotte – Wittnau.**

13. Juli 13.00 Uhr
Schalterhalle SBB
 13.15 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden, mit PTT nach **Magden.** Wanderung nach Niederwald – Frauenwald – **Giebenach.**

10. Aug. 12.40 Uhr
Schalterhalle SBB
 12.52 Uhr Abfahrt nach Liestal/Lampenberg, mit PTT nach **Lampenberg-Dorf.** Wanderung nach Schloss Wildenstein – Tannenboden – **Obetsmatt – Lampenberg-Dorf.**

10. Sept. Montag 09.40 Uhr
Sternwanderung auf den Bienenberg.
Schalterhalle SBB.
 09.52 Uhr Abfahrt nach **Liestal.** Wanderung Weihermätteli – Goldbrunnen – Röseren – Bienenberg (ca. 2 Stunden).

14. Sept. 12.40 Uhr
Schalterhalle SBB
 12.52 Uhr Abfahrt nach Sissach, mit PTT nach **Tenniken.** Wanderung nach Blittenchopf – Burgenrain – **Sissach.**

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1–1½ Stunden

Wanderleiterinnen:
 Alice Weber Tel. 61 56 94
 Esther Müller Tel. 61 46 41

8. Juni 13.20 Uhr
Schalterhalle SBB
 13.40 Uhr Abfahrt nach **Grellingen.** Mit Postauto nach **Roderis.** Von dort führt ein prächtiger Wanderweg nach **Breitenbach.**

22. Juni 12.35 Uhr
Aeschenplatz (10er-Tram)
 12.45 Uhr Abfahrt nach **Dornach,** mit Postauto nach **Hochwald.** Wanderung nach **Gempen.**

6. Juli 13.10 Uhr
Schalterhalle SBB
 13.29 Uhr Abfahrt nach **Gelterkinden.** Mit PTT nach «Halt auf Verlangen???». Wanderung an der Ergolz mit einem schönen Wasserfall nach **Oltingen.**

20. Juli 13.00 Uhr
Aeschenplatz 14er-Tram
 13.12 Uhr Abfahrt nach **Käppeli.** Wir wandern nach der **Rütihard – Rot-hallenweiher – Hofmatt.**

17. Aug. 13.20 Uhr
Schalterhalle SBB
 13.40 Uhr Abfahrt nach **Zwingen.** Wanderung Chessiloch – **Grellingen.**

31. Aug. 11.50 Uhr
Badischer Bahnhof, Linie 5
 12.05 Uhr Abfahrt mit Bus nach **Kandern.** Wanderung **Wolfsschlucht – Hammerstein (DM und ID-Karte mitnehmen).**

7. Sept. 13.10 Uhr
Schalterhalle SBB
 13.29 Uhr Abfahrt nach **Sissach,** nach **Sommer-au.** Wir wandern nach **Rünenberg.**

10. Sept. Montag 9.40 Uhr
Sternwanderung auf den Bienenberg.
Schalterhalle SBB.
 9.52 Uhr Abfahrt nach **Liestal.** Wanderung Weihermätteli – Goldbrunnen – Röseren – Bienenberg (ca. 2 Stunden).

28. Sept. 13.00 Uhr
Schalterhalle SBB
 13.15 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden, mit PTT nach **Buus.** Wanderung nach Heimeren – Stockacker – **Bad-Maisprach – Maisprach.**

Sonntaggruppe

ca. 2½ Stunden

Wanderleiterin:
 Martha Zähndler, Tel. 301 48 62

Auf vielseitigen Wunsch führt Frau Zähndler ab und zu noch Wanderungen durch. Daten und nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte jeweils dem «Schwarzen Brätt» im Baslerstab.

* Verpflegungsmöglichkeit

Seniorenport-leiter/in eine Aufgabe für Sie?

- Möchten Sie gerne eine neue sinnvolle Aufgabe übernehmen?
- Suchen Sie Verbindung zum Mitmenschen und haben Sie Freude an der Bewegung?

... dann sollten Sie nicht zögern, sich zu informieren über Ihre Möglichkeiten als Leiter/in einer Seniorensportgruppe in **Wandern, Turnen, Schwimmen, Langlauf** oder in anderen Sportarten.

Wir geben Ihnen gerne Auskunft, was es braucht, um Seniorensportleiter/in zu werden bei

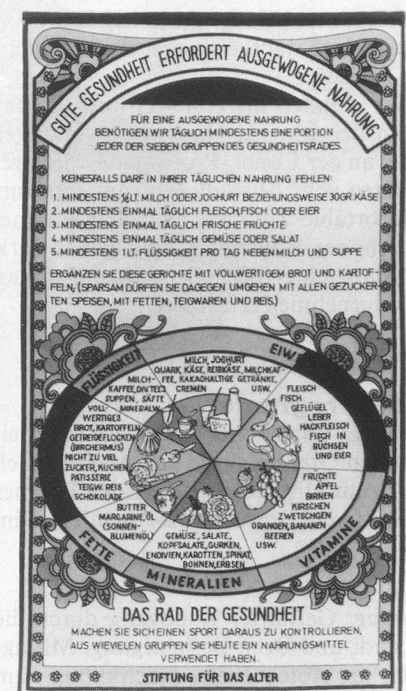


PRO SENECTUTE

Basel-Stadt

Alter + Sport
 Telefon 23 30 71

Das Rad der Gesundheit



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