Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1990-1991)

Heft: 4

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: 14.07.2025

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

Italienisch

Dienstag

Zeit 14–14.50 Uhr
Ort Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104, Bibliothek
Leitung Christoph Wiesler
Stufe leichtere Mittelstufe

Ab Februar 1991 bieten wir einen Italienischkurs für AnfängerInnen an. Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte unter Tel. 23 30 71 (8–11.30 Uhr).

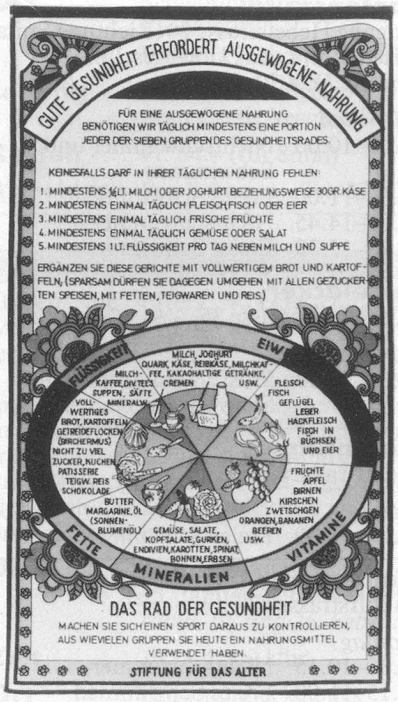
Holländisch

Bei genügend Interesse bieten wir ab Anfang 1991 einen Holländischkurs für AnfängerInnen an.
Anmeldung: Tel. 23 30 71 (8–11.30 Uhr)

Russisch

Ab Januar 1991 bieten wir einen Russischkurs II an.
Anmeldung für Interessierte:
Tel. 23 30 71 (8–11.30 Uhr).

Das Rad der Gesundheit



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

Seniorensport

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.*

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

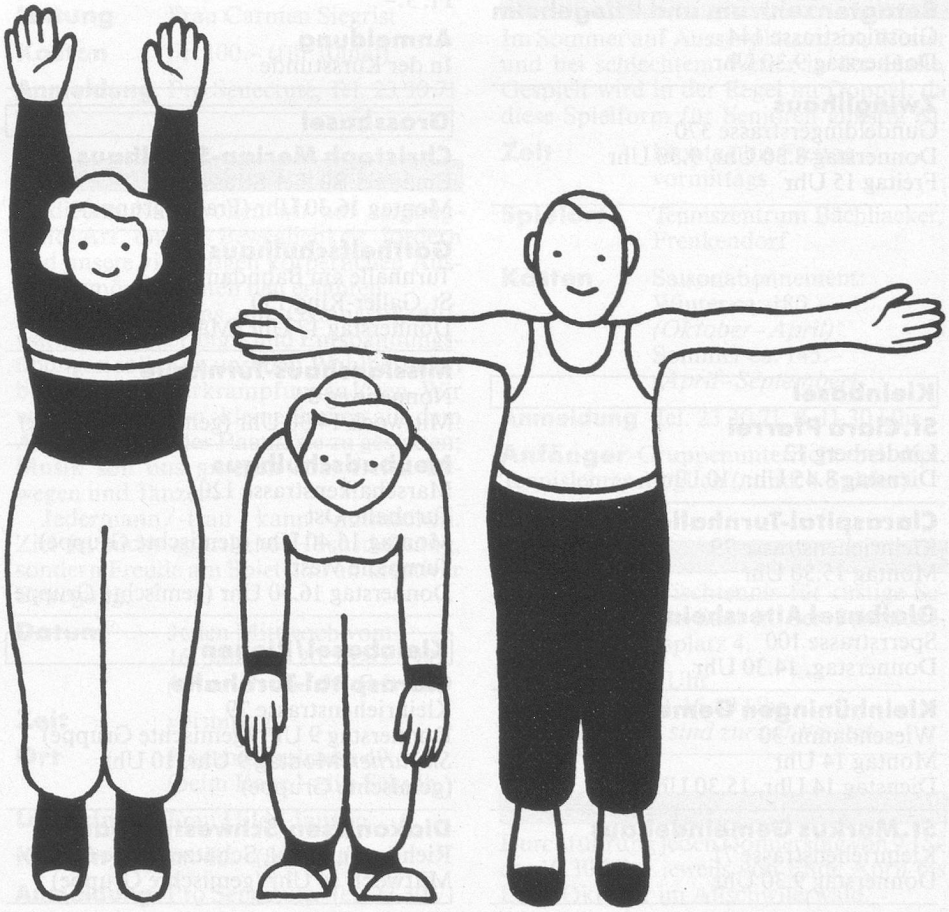
St. Johannes Gemeindehaus
Am Krayenrain 24
Dienstag 14.30 Uhr

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



Seniorensport

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

Rhypark 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

Claraspital-Turnhalle
Kleinriehenstrasse 79
Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim
Sperrstrasse 100
Donnerstag, 14.30 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Montag 14 Uhr
Dienstag 14 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus
Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag 9.30 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

St. Theodor Gemeindehaus
Claragraben 43
Mittwoch, 14.15 Uhr
Donnerstag, 9.00 Uhr

Riehen / Bettingen

Andreashaus
Keltenweg 41
Montag 9 Uhr, 10 Uhr M

Diakonissen-Schwesternhaus
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

Christoph Merian-Schulhaus
Emanuel Büchel-Strasse 45
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
Einzeleintritt 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. 6.50 pro Mal

Dienstag
10.00–10.30 Wassergymnastik, freies Schwimmen

«Dalbehof», Kapellenstrasse 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

Bläsischulhaus
Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag
16.45–17.30 Methodikkurs für Schwimmer

Mittwoch
16.10–18.10 Freies Schwimmen (Wassertiefe 2 m)

Riehen

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

Mittwoch
09.00–10.00 Wassergymnastik

Wasserstelzenschulhaus
Wasserstelzenweg

Mittwoch
16.15–16.45 Nichtschwimmer
17.00–17.45 Freies Schwimmen

Schwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei Schwimmen zu lernen. Sie werden die wohltuende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können.

Datum Jeden Dienstag vom 15. Januar – 19. März 1991 *(ohne 19. und 26. Februar)*
Zeit 11.00–11.45 Uhr
Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung Frau Yvonne Beeler, Frau Cécile Vecchioli
Kosten Fr. 64.– (für 8mal)
Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Rückenschwimmkurs

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

Die harmonische Bewegung im Wasser in Rückenlage ist eine ausgezeichnete Haltungskorrektur für die Wirbelsäule und trägt wesentlich zur Entspannung der verkrampften Muskulatur bei. Sie werden sich nach der Schwimmlektion entspannt und leicht fühlen.

Datum Jeden Dienstag vom 15. Januar – 19. März 1991 *(ohne 19. und 26. Februar)*
Zeit 10.15–11.00 Uhr
Ort Schwimmbecken des Kantonsspitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung Frau Yvonne Beeler, Frau Cécile Vecchioli
Kosten Fr. 64.– (für 8mal)
Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Kurzentrum Rheinfelden

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

Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car:

Datum Jeden Dienstag vom 8. Januar – 19. März 1991
Abfahrtszeiten 8.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring
8.45 Uhr Gartenstrasse (beim Bankverein-Gebäude)
Kosten pro Mal: Fr. 8.30 Eintritt und Fr. 8.70 Carfahrt *(einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 3.– pro Kur)*
Anmeldung beim Treffpunkt

Atmung und Entspannung

Erkälten Sie sich leicht? Bereitet Ihnen das Atmen Mühe?

Im Kurs «Atmung und Entspannung» versuchen wir unsere Atemtechnik zu verbessern und den Blutkreislauf anzuregen. Spüren Sie selbst, wie eine gute Atmung und ein angeregter Blutkreislauf Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken.

Kommen Sie und atmen Sie mit!

Datum Jeden Donnerstag vom 10. Januar – 21. März 1991 *(ohne 21. Februar)*
Zeit 9–10 Uhr
Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
Leitung Frau Carmen Siegrist
Kosten Fr. 100.– (für 10mal)
Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Bewegung und Ausdruckstanz

In diesem Kurs wollen wir auf vergnügliche Art unsere Beweglichkeit fördern und unsere vielfältigen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten neu erfahren.

Wir werden uns mit Gymnastik aufwärmen, Lockerungs- und Entspannungsübungen sollen zu unserem Wohlbefinden beitragen und Verkrampfungen lösen. Wir werden versuchen, kleine Szenen aus dem Alltag und aus der Phantasie zu gestalten; Musik soll uns anregen zum freien Bewegen und Tanzen.

Jedermann/-frau kann mitmachen. Ziel ist nicht sportliche Höchstleistung, sondern Freude am Spiel und an kreativer Bewegung.

Datum Jeden Mittwoch vom 16. Januar – 20. März 1991 *(ohne 13. und 20. Februar)*
Zeit vormittags
Ort Hagentalerstrasse 49 (beim Isaac Iselin-Schulh.)
Leiterin Frau Hilda Jauslin
Kosten Fr. 40.– (für 8mal)
Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Gymnastik und Tanz

Ein Kurs für bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren, die gerne moderne Musik hören und sich auch gerne dazu bewegen. Im Kurs werden Elemente aus der Jazzgymnastik geübt.

Das Kursziel ist, eine gute Grundspannung und Beweglichkeit zu erreichen.

Kommen Sie und tanzen Sie mit!

Datum Jeden Freitag vom 11. Januar – 22. März 1991 *(ohne 22. Februar)*
Zeit 8.30 oder 9.30 Uhr
Ort Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen Bruderholzstrasse 104
Leitung Frau Suzy Egli
Kosten Fr. 50.– (für 10mal)
Anmeldung Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Minitennis

Das attraktive Rückschlagspiel erfreut sich grosser 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!

Zeit Jeden Mittwoch 9.00–10.30 Uhr
Ort Saalbau Rhypark Mülhauserstrasse 17
Kosten Fr. 3.– / Mal
Anmeldung am Kursort

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. 145.– *(April – September)*
Anmeldung Tel. 23 30 71, 8–11.30 Uhr

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

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.

Vita Parcours

Durchführung jeden Donnerstag von 9.15–ca. 10.30 Uhr, jeweils von Ende April bis Ende Oktober im Allschwilerwald.

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

Kleinhüningen Gemeindehaus
Wiesendamm 30
Donnerstag, 9.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer
Bluttrainweg 12
Montag: 1. Gruppe 14.30 Uhr,
2. Gruppe 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin
Inzlingerstrasse 50
Freitag, 9.30 Uhr

Kegeln

Regelmässig Kegeln in gemütlicher Gesellschaft.

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

2. Gruppe
Vierzehntäglich Donnerstag,
14.15–16.00 Uhr
Landgasthof Riehen
Leitung: Marcel Senn

Kosten: Fr. 5.– pro Nachmittag.

Skisport

Skiturnen
Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79).
Montag, 9 und 10 Uhr

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

Anmeldung und Auskunft bei:
Frau Margrit Burgener, Telefon 49 19 54
oder Pro Senectute, Telefon 23 30 71

Alpinskifahren
Sie sind früher Alpinski gefahren und möchten Ihr Hobby wieder aufnehmen? Fühlen Sie sich fit und beweglich? Dann kommen Sie und machen Sie mit! Vor zwei Jahren haben wir mit dem Alpinskifahren für Senioren begonnen. Bei guten Schneeverhältnissen führen wir jeweils am Dienstag – von Januar bis März – Skitage in der Region durch.

Anmeldung und Auskunft bei:
Herrn Marcel Senn, Telefon 49 61 59 oder
Pro Senectute, Telefon 23 30 71

Alpinskiwoche

Datum	2.–9. Februar 1991
Ort	Adelboden, Hotel Crystal
Leitung	Marcel Senn und Team
Anmeldung	bis 15. Januar 1991

Auskunft und Anmeldeformular erhalten Sie bei:
Pro Senectute, Telefon 23 30 71 oder
Herrn Marcel Senn, Telefon 49 61 59

Laufträff

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

Zeit	Jeden Dienstag und Freitag von 9.30–10.30 Uhr *(ausser im Dezember)*
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.

Volkstanzen für Anfänger

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag. Es löst «Rostansätze» im köperlichen und seelischen Bereich. Beim Seniorentanz können alle mitmachen, egal ob man allein kommt oder mit einem Partner.

Unter kundiger Leitung lernen wir Volkstänze aus aller Welt kennen, mit viel Partnerwechsel.

Wollen Sie es nicht auch versuchen?

Datum	Jeden Donnerstag vom 3. Januar – 7. Februar 1991
Zeit	9.30–10.30 Uhr
Ort	Altersheim Weiherweg Rudolfstrasse 43
Kosten	Fr. 30.– (für 6mal)
Anmeldung	Pro Senectute, Tel. 23 30 71

Möchten Sie Seniorensportleiter/in werden?

1991 führt Alter + Sport der Pro Senectute Basel-Stadt einen neuen Ausbildungskurs für Seniorensportleiter/innen durch (Kursbeginn voraussichtlich im Frühjahr 1991). Der Kurs ist im Blocksystem aufgebaut und dauert – je nach Sportart – 9 bis 11 Tage. Zudem haben die Kursteilnehmer/innen die Möglichkeit, in einem Praktikum das Gelernte zu erproben.

Wenn Sie gerne Seniorensportleiter/in werden möchten

zum Beispiel im Seniorenturnen
- im Altersturnen
- im Alters- und Pflegeheimturnen
- im Schwimmen
- im Volkstanzen

oder einer andern Sportart,

dann rufen Sie uns an. Wir geben Ihnen gerne Auskunft darüber, was es braucht, um Seniorensportleiter/in zu werden.

PRO SENECTUTE
Basel-Stadt

Sekretariat Alter + Sport
Telefon 23 30 71

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-, Halbpreisabonnements), Pass oder Identitätskarte für eventuellen Grenzübertritt.

Dienstaggruppe 1

1½–2½ Stunden

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

4. Dez. 13.00 Uhr — *Neuweilerstrasse (Endstation 8er-Tram).* Wanderung durch den Allschwilerwald nach **Allschwil.**

18. Dez. 14.30 Uhr — *Bettingerstrasse (Bushaltestelle).* **Adventswanderung** mit anschliessendem Festli.

8. Jan. 13.10 Uhr — *Riehen Grenze (Deutsche Seite, Bushaltestelle, auf der Schweizer Seite Billett à Fr. 1.60 lösen).* Wir fahren nach **Brombach** und wandern nach **Stetten.** Pass und DM mitnehmen.

22. Jan. 12.30 Uhr — *Haltestelle Theater* Wir fahren bis **Leymen** und machen eine **Rundwanderung.** Zvieri in Leymen (deshalb FF und den Pass mitnehmen).

5. Feb. 12.30 Uhr — *Bahnhof SBB* Abfahrt 12.40 Uhr nach Grellingen, Postauto nach **Himmelried.** Wanderung zum Eigenhof (Einkehr) und weiter Richtung **Seewen.**

19. Feb. 12.20 Uhr — *Bahnhof SBB* Abfahrt 12.33 nach **Möhlin.** Wanderung nach **Rheinfelden.**

5. März 12.00 Uhr — *Bahnhof SBB* Abfahrt 12.08 Uhr nach Liestal, Postauto auf die **Windentalhöhe.** Wanderung über den Schleifenberg nach **Arisdorf.**

19. März 12.40 Uhr — *Banhof SBB* Abfahrt 12.52 Uhr nach Sissach, mit Bus nach **Känerkinden.** Wanderung nach **Diegten.**

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

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

11. Dez. 12.45 Uhr — *Aeschenplatz (14er-Tram).* Abfahrt nach **Pratteln** (Güterstrasse). Wanderung über Mayenfels nach **Muttenz.**

15. Jan. 12.40 Uhr — *Aeschenplatz (10er-Tram)* Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit Bus nach **Gempen.** Schöne **Rundwanderung.**

12. Feb. 12.45 Uhr — *Heuwaage (10er-Tram)* Abfahrt 12.51 Uhr nach **Flüh.** Angenehme Wanderung nach **Ettingen.**

12. März 13.00 Uhr — *St. Jakob (Tramhaltestelle Sporthalle).* Wanderung der Birs entlang und **Reinacherheid.**

Mittwochgruppe 1

2½–3 Stunden

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

12. Dez. 10.10 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 10.22 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Grindel.** Wanderung nach **Bärschwil** *(Mittag)* und über den Stürmenhof weiter nach **Laufen.**

19. Dez. — *Wanderroute nach offen.*

2. Jan. 10.10 Uhr — *Aeschenplatz (70er-Bus)* Abfahrt 10.18 Uhr nach **Liebrüti.** Wanderung durch den Frauenwald nach **Giebenach** (Mittag).

16. Jan. 9.30 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 9.45 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus nach **Buus.** Wanderung nach **Zuzgen** (Mittag). Über Schönegg nach **Mumpf.**

30. Jan. 9.25 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 9.40 Uhr nach **Duggingen.** Wanderung nach **Aesch** (Mittag im Tenniszentrum). Der Birs entlang nach **Dornach** oder weiter.

TUNTURI®
FITNESS-GERÄTE
Für alle Altersgruppen
in Basel bei
kostsport
Freie Strasse 51, 4001 Basel
Telefon 061 25 22 55

13. Feb. 10.05 Uhr — *Flüh (10er-Tram)* Abfahrt 10.20 Uhr nach **Burg.** Wanderung über **Mariastein** (Mittag) und Flüh nach **Biel-Benken.**

27. Feb. 9.30 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 9.45 Uhr nach Frick, mit dem Bus nach **Herznach.** Wir wandern nach **Oberzeihen** (Mittag) und hinunter nach **Effingen.**

13. März 9.35 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 9.52 Uhr nach Liestal–Waldenburg, mit dem Postauto nach **Langenbruck.** Wir wandern um den Berettenkopf nach (voraussichtlich) **Holderbank** (Mittag) und zurück nach Langenbruck.

27. März 9.15 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 9.29 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto nach **Buuseregg.** Wanderung: untere Farnsburg-Wäng nach **Buus** (Mittag). Durch den Rebberg nach **Maisprach** oder bis Magden.

Mittwochgruppe 2

2–3 Stunden

Wanderleiter / in:
Lilly und Willy Klossner, Tel. 49 00 74

12. Dez. 12.50 Uhr — *Neuweilerstrasse (Endstation 8er-Tram).* **Adventsbummel.** 13.00 Uhr Wanderung nach **Biel-Benken.** Kleine Adventsfeier.

9. Jan. 12.30 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 12.40 Uhr nach **Liesberg.** Wanderung der Birs entlang nach **Laufen.**

13. Feb. 13.00 Uhr — *Schalterhalle SBB* 13.15 Uhr Abfahrt nach Rheinfelden / **Riburg.** Wanderung über Röm. Warte nach **Wallbach.**

13. März 12.40 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 12.52 Uhr nach Sissach / **Känerkinden.** Wanderung über Wittinsburg–Schönegg–Wölfistein nach **Sissach.**

Donnerstaggruppe

bis 3 Stunden

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

20. Dez. 13.45 Uhr — *Schalterhalle SBB* Leichte «Berg»-Wanderung. *U-Abo mitnehmen.*

31. Jan. 12.25 Uhr — *Kannenfeldplatz (Bushaltestelle Richtung Flughafen)* Abmarsch 12.30 durch **Kannenfeldpark**–Bachgraben–Allschwil–dem Mühlebach entlang nach **Schönenbuch.**

28. Feb. 12.25 Uhr — *Margarethenpark (Ecke Gundeldingerstr. / Dorenbachviadukt / Margarethenstrasse, unterhalb Margarethenkirchli)* Abmarsch 12.30 Uhr durch **Margarethenpark**–Bruderholz nach **Reinach.**

21. März 12.25 Uhr — *Tramhaltestelle Niederholz (6er-Tram).* Abmarsch 12.30 Uhr Richtung **Lange Erlen**–Wiesenbrücke–Weil am Rhein–Markgräfler Wyywäägli–Ötlingen–Käferholz–Ober Tüllingen–**Weilstrasse** (ca. 3½ Std. – ID-Karte und DM mitnehmen).

Freitaggruppe 1

1½–2½ Stunden

Wanderleiterin:
Annemarie Zurflüh, Tel. 313 14 22

7. Dez. 13.00 Uhr — *Heuwaage (10er-Tram)* Abfahrt 13.11 Uhr nach Flüh. Adventsbummel: **Flüh** – Eggfeld – Bättwil – Witterswil – **Ettingen.**

4. Jan. 12.40 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 12.52 Uhr nach Liestal. Wanderung ab **Talhus**–Imlischberg–Murenberg–**Bubendorf.**

1. Feb. 13.00 Uhr — *Haltestelle Theater (10er-Tram).* Abfahrt 13.09 Uhr nach **Oberwil.** Wanderung nach Rütiacker–Lättenmatt–Talholz–**Bottmingen.**

1. März 12.40 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 12.52 Uhr nach Sissach, mit Postauto nach **Buckten.** Wanderung nach Luftmatt–Wälschacker–Rüti–**Diegten.**

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1–1½ Stunden

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

14. Dez. 13.15 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 13.29 Uhr nach **Muttenz.** Kurzwanderung mit Weihnachtsfestli – «Kreuz und Quer» durch die Landschaft. **Anmeldung bis 8. Dezember** an: Tel. 61 56 94

28. Dez. 12.45 Uhr — *Haltestelle Theater (10er-Tram)* Abfahrt 12.59 Uhr nach **Flüh.** Wanderung nach **Oberwil.**

11. Jan. 13.00 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 13.15 Uhr nach Rheinfelden, mit PTT nach **Hofmet.** Wanderung Neumatt–**Magden.** Je nach Witterung nach Rheinfelden.

25. Jan. 13.15 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 13.29 Uhr nach **Lausen.** Wir wandern Weiherweg–Säge–an der Ergolz nach **Sissach.**

8. Feb. 13.00 Uhr — *Bushaltestelle Bettingerstrasse (6er-Tram),* mit Bus nach **Wenkenhof.** Wanderung nach **Chrischona.**

22. Feb. 12.45 Uhr — *Aeschenplatz (14er-Tram)* Abfahrt 12.54 Uhr nach **Lachmatt.** Wir wandern auf Umwegen nach Maienfels–**Egglisgraben–Pratteln.**

8. März 12.35 Uhr — *Aeschenplatz (10er-Tram)* Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit PTT nach **Pfeffingen.** Wanderung nach **Aesch.**

22. März 13.00 Uhr — *Schalterhalle SBB* Abfahrt 13.22 Uhr nach Laufen, mit PTT nach **Breitenbach.** Wir wandern über Feld und Wiese nach **Zwingen.**

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.