

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1991-1992)
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: 05.07.2025

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.*

Altersturnen

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

Kursbeitrag

Fr. 4.-

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 9.00 Uhr, 10.00 Uhr
Donnerstag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr M

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 14.00 Uhr, 15.00 Uhr
Freitag 14.30 Uhr M

Rhyark Saalbau

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

Saal am Dych

Redingstrasse / Gellertstrasse 151
Dienstag 9.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
Dienstag 13.45 Uhr, 15.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 9.30 Uhr

Weierweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 8.00 Uhr, 9.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 8.45 Uhr, 9.50 Uhr

Wilhelm-Klein-Strasse 19

Alterssiedlung
Donnerstag 14.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Donnerstag 9.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr
Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12
Dienstag 8.45 Uhr, 10.00 Uhr

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100
Donnerstag, 14.30 Uhr



DIAMEX AG

Prattelerstrasse 20, 4127 Birsfelden

Tel. 061 313 27 52

Fax 061 313 27 34

S P I T E X - Lieferant

Verkauf und Vermietung von:

DIAMEX-Pflegebetten

inkl. Zubehörteile

Krankenmobilen



Service und Reparaturen



Offizielle AHV/IV Mietstelle für
Elektrobetten und Fahrstühle

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag 14.00 Uhr
Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriedenstrasse 71
Donnerstag 9.30 Uhr

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 9.30 Uhr, 15.00 Uhr
Dienstag 9.30 Uhr M

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag 9.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch, 14.15 Uhr
Donnerstag, 9.00 Uhr

Riehen/Bettingen
Andreashaus

Keltenweg 41
Montag 9.00 Uhr, 10.00 Uhr M

Diakonissen-Schwesternhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 10.00 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 9.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag 15.00 Uhr

Bettingen Schulhaus

Mittwoch 15.00 Uhr

Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren
in Turnhallen und Gymnastikräumen.

Kursbeitrag

Fr. 4.-

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 17.00 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

Kleinriedenstrasse 79
Donnerstag 9.00 Uhr (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66
Montag 14.00 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. 6.- (10er-Abonnement Fr. 46.-/20er-Abonnement Fr. 80.-).
Im Kantonsspital, Bethesdaspital und im Dominikushaus sind die Abonnements nicht gültig, spezielle Eintrittspreise.

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel
«Dalbehof», Kapellenstrasse 17

Montag
09.30–11.00 Wassergymnastik und Schwimmen

Donnerstag
14.00–15.00 Nichtschwimmer und Schwimmer

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)
Beitrag: Fr. 5.- 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

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

Mittwoch
14.30–15.15 Nichtschwimmer
15.15–16.00 Freies Schwimmen

Kleinbasel
Blätschulhaus

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. 6.50 pro Mal

Mittwoch
09.00–10.00 Wassergymnastik

Wasserstelsenschulhaus

Wasserstelsenzweg

Mittwoch
15.30–17.00 Nichtschwimmer und Freies Schwimmen

Volkstanzen

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

Kursbeitrag

Fr. 4.-

Anmeldung

In der Kursstunde.

Grossbasel
Gellertkirche

Christoph-Merian-Platz 5
Donnerstag, 15.00 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Montag, 14.45 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 9.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 9.30 Uhr

Kleinbasel
Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
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

Kegeln

1. Gruppe

Wöchentlich, 14.30–17.30 Uhr
Auskunft über Ort und Wochentag bei
Paul Häring, Telefon 49 66 26

2. Gruppe

Vierzehntäglich Donnerstag,
14.15–16.00 Uhr
Restaurant Clarahof, Hammerstrasse 56
Leitung: Adolf Gerspacher

Anmeldung: Pro Senectute,
Telefon 272 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
7. Januar – 17. März 1992

**Abfahrts-
zeiten** 8.35 Uhr Mustermesse
vis-à-vis Taxistand
Riehenring
8.45 Uhr Gartenstrasse
(beim Bankverein-Gebäude)

Kosten pro Mal: Fr. 8.70 Eintritt
und Fr. 8.70 Carfahrt
(*einmaliger Organisations-
beitrag Fr. 4.– pro Kur*)

Anmeldung beim Treffpunkt

Rückenschwimmkurs für Anfänger

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

Datum Jeden Dienstag vom
7. Januar – 25. Februar 1992

Zeit 11.00–11.45 Uhr

Ort Schwimmbecken des
Kantonsspitals
Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler
Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Rücken-/Brustschwimmkurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie Ihr Rücken-
schwimmen verbessern und das stilge-
rechte Brustschwimmen erlernen.

Datum Jeden Dienstag vom
7. Januar – 25. Februar 1992

Zeit 10.15–11.00 Uhr

Ort Schwimmbecken des
Kantonsspitals
Eingang Hebelstrasse 20

Leitung Frau Yvonne Beeler
Frau Cécile Vecchioli

Kosten Fr. 80.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Volkstanz-Schnupperstunde

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom All-
tag. Es löst «Rostansätze» im körperlichen
und seelischen Bereich. Beim Seniorentanz
können alle mitmachen, egal ob man allein
kommt oder mit einem Partner.
Wollen Sie es nicht auch versuchen? Wir
laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnup-
perstunde. Kommen Sie, tanzen Sie mit!
Wir freuen uns auf Sie.

Datum Freitag, 17. Januar 1992

Zeit 09.30 Uhr

Ort Zwinglihaus
Gundeldingerstrasse 370
(16er-Tram oder 36er-Bus)

Leitung Frau Susanne Bolliger

Anmeldung nicht erforderlich

Mitnehmen Bequeme, flache Schuhe
oder Gymnastikschläppli
(keine Strassenschuhe!)

Auskunft Pro Senectute, Tel. 272 30 71

GromuKi/GrovaKi-Turnen

Ein Angebot für Grosseltern! Haben Sie
nicht auch schon daran gedacht, wie schön
es wäre, zusammen mit Ihrer Enkelin/
Ihrem Enkel (3–6 Jahre alt) zu turnen?

Datum Jeden Mittwoch
Januar – März 1992

Zeit 16.00 oder 17.00 Uhr

Ort Isaac Iselin-Schulhaus
Hagentalerstrasse 46
(Ecke Strassburgerallee)

Leitung Frau Dorothee Siefert

Kosten Fr. 40.– / Quartal
pro Erwachsenen mit Kind

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Kreatives Bewegen

In diesem Kurs wollen wir auf vergnüg-
liche Art unsere Beweglichkeit fördern.
Wir werden uns mit Gymnastik aufwär-
men – Lockerungs- und Entspannungs-
übungen lösen Verkrampfungen und tra-
gen zu unserem Wohlbefinden bei – Musik
regt zum freien Bewegen und Tanzen an.
Jedermann/frau kann mitmachen. Ziel
ist nicht sportliche Höchstleistung son-
dern Freude am Spiel und an kreativer
Bewegung. Kommen Sie und machen Sie
mit!

Datum Jeden Mittwoch vom
22. Januar – 25. März 1992
(*ohne 11. März*)

Zeit 14.30–15.30 Uhr

Ort Hagentalerstrasse 49
(*vis-à-vis Isaac Iselin-
Schulhaus*)

Leitung Frau Hilda Jauslin

Kosten Fr. 45.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Atmung und Entspannung

Erkälten Sie sich leicht? Bereitet Ihnen das
Atmen Mühe? Im Kurs «Atmung und Ent-
spannung» versuchen wir unsere Atem-
technik zu verbessern und den Blutkreis-
lauf anzuregen. Spüren Sie selbst, wie eine
gute Atmung und ein angeregter Blut-
kreislauf Ihr Wohlbefinden und Selbst-
bewusstsein stärken. Kommen Sie und
atmen Sie mit!

Datum Jeden Donnerstag vom
30. Januar – 9. April 1992
(*ohne 12. März*)

Zeit 9.00 Uhr Grundkurs
10.00 Uhr Fortsetzungs-
kurs

Ort Studio für Atem- und
Bewegungsschulung
Blotzheimerstrasse 28

Leitung Frau Carmen Siegrist

Kosten Fr. 100.–

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Badminton – Minitennis – Tischtennis

Hier haben Sie die Möglichkeit, die Sport-
arten Badminton, Minitennis und Tisch-
tennis kennenzulernen. Dabei haben Sie
die Wahl, diejenige Sportart zu spielen,
die Ihnen zusagt – abwechselungsweise zwi-
schen allen drei Spielarten zu wechseln.

Tag/Zeit Jeden Mittwoch
09.45–11.00 Uhr

Ort Saalbau Rhypark
Mülhauserstrasse 17

Leitung Frau E. Guiglia

Kosten Fr. 4.– pro Mal

Anmeldung nicht erforderlich



Minitennis

Minitennis ist ein tennisähnliches Rückschlagspiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Schlägern und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit Jeden Mittwoch
8.30–9.45 Uhr

Ort Saalbau Rhyark
Mülhauserstrasse 17

Leitung Frau E. Guiglia

Kosten Fr. 4.– pro Mal

Anmeldung nicht erforderlich

Tischtennis

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

1. Gruppe 9.00–11.00 Uhr

2. Gruppe 14.30–16.30 Uhr

Beide Gruppen sind zurzeit besetzt.

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 Telefon 272 30 71,
8.00–11.30 Uhr

Vita-Parcours

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

Senioren-sport

Skisport

Langlauf/Skiwandern

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

Anmeldung und Auskunft bei:
Margrit Burgener, Telefon 49 19 54

Alpinski-fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

Anmeldung und Auskunft:
Marcel Senn, Telefon 49 61 59

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79)/Fr. 4.– pro Mal
Montag, 9.00 und 10.00 Uhr

Laufträff

Laufen (Jogging) mit Gymnastik, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern. Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene.

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

Kosten Fr. 3.–

Anmeldung nicht erforderlich

Ort Allschwilerwald

Tag/Zeit Jeden Donnerstag
von 9.15–ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt um 9.00 Uhr beim Garde-robengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

oder

Ort: Lange Erlen

Tag/Zeit Jeden Dienstag und Freitag
von 9.30–10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117
Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

TUNTURI® FITNESS-GERÄTE

Für alle
Altersgruppen

in Basel bei

kostsport

Freie Strasse 51, 4001 Basel

Telefon 061 261 22 55

**Bade-, Duschen-,
Toilettenhilfen**

Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhen,
Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

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. 3.- im U-Abo-Bereich, Fr. 4.- ausserhalb der Regio.

Anmeldung

beim Treffpunkt.

Mitnehmen

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

Montaggruppe

2½-3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67
Heidi Gunti Telefon 47 03 74
Rita Waech Telefon 281 33 94

16. Dez. 9.10 Uhr *Aeschenplatz 11er-Tram.*
Abfahrt ca. 9.20 Uhr.
Fahrt ins «Weisse».
Rückkehr am frühen
Nachmittag (evtl. etwas
später).

27. Januar 11.45 Uhr *Aeschenplatz (11er-Tram).*
Abfahrt 11.53 Uhr nach
Aesch. Wanderung über
den Schlathof- Löcheren
nach **Therwil.**

24. Feb. 12.00 Uhr *Neuweilerplatz/beim Bank-*
verein (8er-Tram oder 36er-
Bus). Abmarsch 12.05 Uhr
dem **Dorenbach** entlang
zum Allschwilerweiher,
durch den **Allschwiler-**
wald zum Grenzerweg bis
Biel-Benken.

30. März 11.30 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 11.40 Uhr nach
Liesberg. Teil 2 des
Planetenweges von
Liesberg über **Wiler**
nach **Bärschwil.**

Dienstaggruppe 1

1½-2½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Lies Keller Telefon 312 70 10
Rita Müry Telefon 311 41 56

3. Dez. 12.15 Uhr *Aeschenplatz*
Mit 14er-Tram nach
Pratteln, von dort um
12.58 Uhr nach
Giebenach. Wanderung
durch den Frauenwald
nach **Olsberg.**

17. Dez. 14.30 Uhr *Weilstrasse, Riehen*
Wanderung durch die
Langen Erlen
mit anschliessendem
Weihnachtsfestli.

7. Januar 12.15 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 12.29 Uhr nach
Liestal, mit Bus bis
Füllinsdorf.
Rundwanderung.

21. Januar 13.00 Uhr *Aeschenplatz (11er-Tram).*
Abfahrt nach **Reinach.**
Wir wandern bis
Hofmatt.

4. Februar 12.15 Uhr *Weilstrasse / Riehen (6er-*
Tram). Abfahrt 13.25 Uhr
mit Bus nach **Inzlingen.**
Wanderung über
Chrischona-Bettingen-
Riehen. Pass mitnehmen.

18. Feb. 13.00 Uhr *Aeschenplatz (14er-Tram).*
Abfahrt nach **Muttenz.**
Wanderung über Egglis-
graben nach **Pratteln.**

10. März 12.25 Uhr *Aeschenplatz (10er-Tram).*
Abfahrt 12.45 Uhr nach
Dornach, mit Postauto
nach **Hochwald.**
Rundwanderung.

24. März 12.40 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 12.51 Uhr mit
Schnellzug nach Sissach
und Bus nach **Winter-**
singen. Wanderung über
die Wintersingeregge nach
Magden.



Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Martha Fischer Telefon 281 23 88
Astrid Moser Telefon 692 94 33

10. Dez. 13.00 Uhr *Friedhof Hörnli (Haupt-*
eingang). Wanderung
Aussenberg-Bettingen-
Wenkenpark-**Riehen.**

14. Januar 13.00 Uhr *Bottmingen (10er-Tram*
oder 37er-Bus). Wanderung
über das **Bruderholz**
nach **Reinach.**

11. Feb. 12.30 Uhr *Heuwaage (10er-Tram).*
Abfahrt 12.41 Uhr nach
Leymen.
Rundwanderung um
Kapelle Heiligenbronn.
Pass und FF mitnehmen.

17. März 12.40 Uhr *Heuwaage (10er-Tram).*
Abfahrt 12.51 Uhr nach
Flüh, mit Bus auf die
Challhöhe. Wanderung
nach **Kleinfützel.**

Mittwochgruppe 1

2½-3 Stunden

Wanderleiter/in:

Zita und Telefon 481 45 66
Peter Kuhn oder 036/53 17 76

4. Dez. 10.00 Uhr *Theater (10er-Tram)*
Abfahrt ca. 10.06 Uhr nach
Flüh. Wanderung nach
Hofstetten (Mittag) und
über Rinelfingen nach
Ettingen.

18. Dez. **Weihnachtsfeier**
evtl. 19. Dez. Anmeldung bis 11. Dez.

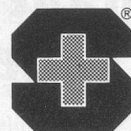
8. Januar 9.50 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 10.11 Uhr nach
Neu-Nuglar. Wanderung
nach **Nuglar** (Mittag),
danach weiter nach **Büren.**
Mit Postauto nach Liestal
und mit 70er-Bus oder
Bahn nach Basel.

22. Januar 9.00 Uhr *Theater (10er-Tram)*
Abfahrt ca. 9.05 Uhr nach
Ettingen. Wir wandern
nach **Aesch** (Mittag),
danach weiter nach
Dornach.

**Medizinische
Kompressionsstrümpfe**

verschiedene Fabrikate für Damen und Herren
alle Grössen und Kompr.-Klassen,
Massanfertigungen

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

5. Februar *Schaltherhalle SBB*
10.15 Uhr Abfahrt 10.29 Uhr nach
Sommerau. Wanderung
nach **Rünenberg**
(Mittag) danach über
Ruine Scheidegg nach
Gelterkinden.

19. Feb. *Schaltherhalle SBB*
10.15 Uhr Abfahrt 10.29 Uhr nach
Wenslingen. Wir
wandern nach **Oltingen**
(Mittag), danach durchs
Täli nach **Rotenfluh**.
Mit Postauto oder Bahn
nach Basel.

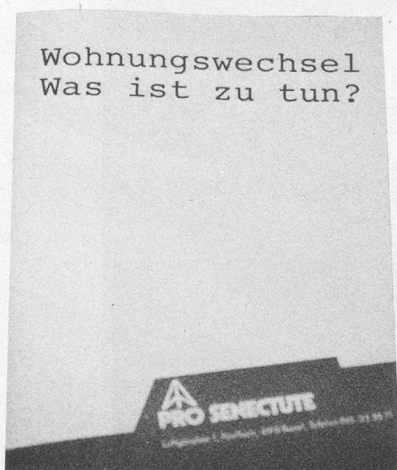
4. März *Aeschenplatz (Reigolds-
wilerbus)*. Abfahrt 9.48 Uhr
nach **Bubendorf**. Wan-
derung zur **Obetsmatt**
(Mittag), danach hinunter
nach **Hölstein**.

18. März *Schaltherhalle SBB*
10.15 Uhr Abfahrt 10.29 Uhr nach
Läufelfingen. Wir wan-
dern nach **Hauenstein**
(Mittag). Je nach Wetter
über den Ifletenberg nach
Läufelfingen oder nach
Wisen, und mit Postauto
nach **Olten**.

Ratgeber «Wohnungswechsel – Was ist zu tun?»

Aus der Ratgeber-Reihe von Pro Senectute
Basel-Stadt, erhältlich à Fr. 1.-/Stück bei
Pro Senectute, Luftgässlein 1, 4010 Basel.

Enthält nützliche Hinweise und Adres-
sen für Senioren, die einen Wohnungs-
wechsel planen.



Mittwochgruppe 2

ca. 2 Stunden

Wanderleiter/in:

Lilly und Willy Klossner, Telefon 49 00 74

11. Dez. *Tramhaltestelle Theater.*
12.50 Uhr Adventsbummel.
12.59 Uhr Abfahrt nach
Ettingen. Wanderung
über Gmeiniwald nach
Aesch. Anschliessend
kleine Adventsfeier.

8. Januar *Allschwil-Dorfplatz
(Endstation 6er-Tram)*
13.15 Uhr Abfahrt 13.26 Uhr nach
Schönenbuch. Wande-
rung über Neuwiller-
Allschwilerweiher.
ID-Karte nicht vergessen.

12. Feb. *Schaltherhalle SBB*
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach
Rheinfelden / **Riburg**.
Wanderung Kraftwerk
Riburg-**Rheinfelden**.

11. März *Bettingen (Bushaltestelle)*
12.40 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach
Chrischona (wahlweise
Wanderung oder Bus).
Ab Chrischona Wanderung
Rührberg-Volkertsberg
nach **Degerfelden**.
*Fahrpreis für deutsche
Busstrecke ca. DM 3.-.
ID-Karte und DM
mitnehmen.*

Freitaggruppe 1

2 Stunden

Wanderleiterin

Annemarie Zurflüh, Telefon 312 09 15

6. Dez. *Aeschenplatz (11er-Tram)*
12.30 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach
Aesch. Adventsbummel
nach Schlathof-**Reinach**.

3. Januar *Schaltherhalle SBB*
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach
Liestal, mit PTT nach
Lampenberg.
Wanderung Schloss
Wildenstein-**Bubendorf**.

7. Februar *Schaltherhalle SBB*
12.15 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach
Rheinfelden,
mit PTT nach **Olberg**.
Wanderung Dornhof-
Uetlete-**Magden**.

6. März *Schaltherhalle SBB*
12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach
Gelterkinden, mit PTT
nach **Kilchberg**.
Wanderung Kilchberg-
Hofmatt-**Rünenberg**.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen 1-1½ Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Telefon 61 56 94

Esther Müller Telefon 61 46 41

13. Dez. *Haltestelle Theater*
12.45 Uhr Abfahrt 12.55 Uhr nach
Flüh, mit PTT nach
Metzerlen. Advents-
bummel mit anschliessen-
dem Festli. **Anmeldung**
bis 7. Dezember an
Telefon 61 56 94.

27. Dez. *Schaltherhalle SBB*
12.15 Uhr Abfahrt 12.32 Uhr nach
Stein. Wanderung dem
Rhein entlang nach
Mumpf / **Wallbach**.

10. Januar *Tramhaltestelle Theater*
12.45 Uhr Abfahrt 12.55 Uhr nach
Flüh, mit Postauto bis
Abzweigung **Rotberg**.
Wanderung mit Ausschwei-
fungen nach **Metzerlen**.

24. Januar *Schaltherhalle SBB*
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach
Liestal, mit Postauto nach
St. Pantaleon.
Wir wandern durch das
schöne, vielleicht
verschneite **Oristal**.

14. Feb. *Schaltherhalle SBB*
13.15 Uhr Abfahrt 13.29 Uhr nach
Liestal, mit PTT nach
Hersberg. Wanderung
nach **Arisdorf**.

28. Feb. *Allschwil (Endstation
6er-Tram).*
13.15 Uhr Unsere Wanderung geht
nach **Schönenbuch**.

20. März *Aeschenplatz (10er-Tram)*
12.35 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach
Dornach, mit PTT nach
Gempfen (13.16 Uhr).
Wanderung nach
Güggelhof-**Büren**
(evtl. 10 Minuten länger als
sonst).

Sonntaggruppe

ca. 2½ Stunden

Wanderleiterin:

Martha Zähndler, Telefon 301 48 62

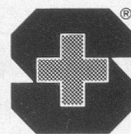
Auf vielseitigen Wunsch führt Frau Zähnd-
ler ab und zu noch Wanderungen durch.

Daten und nähere Einzelheiten entneh-
men Sie bitte jeweils dem «Schwarzen
Brätt» im Baslerstab.

**Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen**

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02