

# Seniorenport

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(1993-1994)**

Heft 1

PDF erstellt am: **23.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# SPRACHKURSE / SENIORENSPORT

**Zeit** 09.30–10.20 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum  
 Gundeldingen,  
 Werkraum 1  
 Bruderholzstrasse 104

**Leitung** Eva Surbeck  
**Stufe** Mittelstufe

## Dienstag

**Zeit** 15.00–15.50 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum  
 Gundeldingen, Kursraum  
 Bruderholzstrasse 104

**Leitung** Francine Hanselmann  
**Stufe** fortgeschritt. Anfänger

## Donnerstag

**Zeit** 08.45–09.35 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum  
 Gundeldingen,  
 Werkraum 1  
 Bruderholzstrasse 104

**Leitung** Eva Surbeck  
**Stufe** Mittelstufe

## Italienisch

### Donnerstag

**Zeit** 14.00–14.50 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum  
 Gundeldingen, Kursraum  
 Bruderholzstrasse 104

**Leitung** Evelyne Alvarado  
**Stufe** leichtere Mittelstufe

**Zeit** 15.00–15.50 Uhr  
**Ort** Begegnungszentrum  
 Gundeldingen, Kursraum  
 Bruderholzstrasse 104

**Leitung** Evelyne Alvarado  
**Stufe** fortgeschr. AnfängerInnen

## Spanisch

### Donnerstag

**Zeit** 10.00–10.50 Uhr  
**Ort** Seniorentreffpunkt  
 Kaserne  
 Klybeckstrasse 1b

**Leitung** Rosa Streuli  
**Stufe** leichtere Mittelstufe

## Spezialangebote

**Club de Conversation française**  
**English Conversation Club**  
**Russisch**

Interessentinnen und Interessenten können sich melden bei:  
 Frau M. Häcky/Frau E. Ludwig  
 Tel. 272 30 71 (Mo–Fr 8.00–11.30 Uhr)

## NEU: Lateinkurs

Latein gilt als «tote» Sprache. Wir wissen aber alle aus unserem Alltag, dass man dem Latein immer wieder in irgendeiner Form begegnet.

Warum nicht einmal den Versuch unternehmen, sich mit den (einfachen!) Grundlagen dieser Sprache zum ersten (allenfalls auch zum zweiten) Mal zu beschäftigen?

**Kursbeginn** 25. März 1993

**Kursform** 15 x 1 1/2 Lektionen

**Zeit** Donnerstag, 10–11.15 Uhr

**Ort** Luftgässlein 1, Kurslokal

**Leitung** Dr. Manfred Hauser

**Stufe** Anfänger oder Wiedereinsteiger

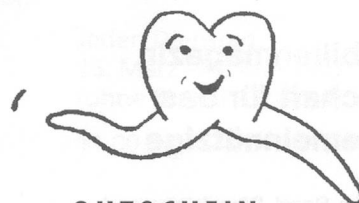
## Unfallversicherung

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

**Information und Anmeldung  
für alle Kurse:**

**Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr**

**am Luftgässlein 1  
oder über  
Telefon 272 30 71**



## GUTSCHEIN

für eine Gratis  
Zahnprothesen-Reinigung  
(jeweils samstags)

Voranmeldung  
Telefon 482 02 33

## Senioren sport



## alter+sport

### Teilnehmerbeiträge

Wenn nichts anderes vermerkt, gelten für unsere Sportangebote folgende Teilnehmerbeiträge (pro Sportart)

- **Quartalsabonnement:** Fr. 40.–
- **Halbjahresabonnement:** Fr. 70.–

Die Abonnements können Sie direkt bei Ihrer Sportleiterin/Ihrem Sportleiter beziehen.

### Auskunft:

Pro Senectute, Telefon 272 30 71

## Altersturnen

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

### Anmeldung

In der Kursstunde

### Gruppeneinteilung

M = Männer, übrige Gruppen gemischt oder Frauengruppen

## Grossbasel

### Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40  
Dienstag 14.00 Uhr

### St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35  
Montag 14.00 Uhr, 15.00 Uhr  
Dienstag 14.30 Uhr

### Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32  
Dienstag 14.45 h, Mittwoch 10.00 h

### Eglise française

Holbeinplatz 7  
Freitag 09.00 Uhr  
Groupe de langue française  
Lundi 9.15 h M, Vendredi 14.30 h

### Engelgasse Alterssiedlung

Kapellenstrasse 10  
Freitag, 14.30 Uhr

### Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3  
Mittwoch 09.00 Uhr

### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24  
Dienstag 14.30 Uhr

### St. Leonhard Alterssiedlung

# SENIORENSPORT

Schweizergasse 23  
Freitag 14.30 Uhr

## Lukaskirche

Winkelriedplatz 6  
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

## Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22  
Dienstag 09.30 Uhr M, 14.30 Uhr

## Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57  
Montag 14.45 Uhr

## Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr  
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr M

## Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46  
Mittwoch 15.00 Uhr

## Rhyark Saalbau

Mülhauserstrasse 17  
Dienstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr  
Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

## Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151  
Dienstag 09.30 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 h, Mittwoch 09.30 h

## Weilherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43  
Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

## Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9  
Donnerstag 08.45 Uhr, 09.50 Uhr

## Wilhelm-Klein-Strasse 19 Alterssiedlung

Donnerstag 14.30 Uhr

## Zum Wasserturm

Betagenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144  
Donnerstag 09.30 Uhr

## Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr  
Freitag 15.00 Uhr

## Kleinbasel

### St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12  
Dienstag 08.45 Uhr, 10.00 Uhr

### Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79  
Montag 15.30 Uhr

### Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100  
Donnerstag 14.30 Uhr

### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30  
Montag 14.00 Uhr  
Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr

### St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71  
Donnerstag 09.30 Uhr

### St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95  
Montag 09.30 Uhr, 15.00 Uhr  
Dienstag 09.30 Uhr M

### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal  
Freitag 09.30 Uhr

### St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43  
Mittwoch 14.15 Uhr  
Donnerstag 09.00 Uhr

## Riehen/Bettingen

### Andreashaus

Keltenweg 41  
Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr M

### Diakonissen-Schwesternhaus

Schützengasse 66  
Mittwoch 09.30 Uhr

### St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170  
Mittwoch 09.00 Uhr

### Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51  
Dienstag 15.00 Uhr

### Bettingen Schulhaus

Mehrzweckraum  
Mittwoch 15.15 Uhr

## Seniorenturnen

Für rüstige und sportlich geübte Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen.

### Anmeldung

In der Kursstunde

## Grossbasel

### Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45  
Montag 16.30 Uhr (Frauengruppe)

### Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag, 08.45, 10.00 Uhr

### Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm  
St. Galler-Ring 130  
Donnerstag 16.45 h (Männergruppe)

### Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34  
Mittwoch 14.30 h (gemischte Gruppe)

### Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120  
Turnhalle Ost  
Montag 16.40 h (gemischte Gruppe)  
Turnhalle West  
Donnerstag 16.30 h (gem. Gruppe)

### Providentiasaal Heiliggeist

Mühlhauserstrasse 17  
Freitag, 14.30 Uhr (Männergruppe)



## Krankenmobiliemagazin der Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige

in der Engel-Apotheke, Basel, Bäumleingasse 4  
Telefon 272 70 07, Postcheck 40-234

Wir vermieten und verkaufen viele Hilfsmittel, die das Pflegen erleichtern. Zudem haben wir gute Ratschläge und Ideen, wie wir Ihr spezielles Problem lösen können.

## Dienst für Hauspflege und Betreuung

in Basel und Region.

Wir vermitteln Betreuer/innen und Pfleger/innen für Menschen, die zu Hause gepflegt werden müssen, die den Haushalt nicht mehr selber erledigen können oder einfach jemanden brauchen, der einkauft, kocht, vorliest.

**Telefon 061/691 95 35**  
Leuengasse 6, 4057 Basel

# SENIORENSPORT

## Kleinbasel/Riehen/Bettingen

### Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79  
Donnerstag 09.00 h (gemischte Gruppe)

### Diakonissen-Schwesterhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66  
Montag 14.00 h (gemischte Gruppe)

### Bettingen Schulhaus

Turnhalle  
Mittwoch 14.15 h (gemischte Gruppe)

## Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer\*, Lektionen à 45 Minuten. (\*siehe auch spezielle Anfängerschwimmkurse).

**Anmeldung:** direkt in der Kursstunde.  
**Auskunft:** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## Grossbasel

**Dalbehof** Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr (besetzt)  
10.15 Uhr (besetzt)  
Dienstag 09.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 Uhr (besetzt)

### Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)

Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr  
14.00 Uhr, 14.45 Uhr

### Weiheweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr  
14.00 Uhr, 14.45 Uhr  
15.30 Uhr, 16.15 Uhr  
Dienstag 08.30 Uhr (besetzt)  
09.15 Uhr (besetzt)  
14.00 Uhr  
Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

## Kleinbasel

### Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse

Dienstag 16.30 Uhr  
Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr  
(\*Wassertiefe 2 m)

### Weisenhaus

Theodorskirchplatz 7

Dienstag 09.15 Uhr

## Riehen

### Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7  
Abonnement ungültig  
Beitrag: Fr. 7.- pro Mal

Mittwoch 09.00 Uhr

### Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr

## Kurzentrums 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  
6. April-15. Juni 1993

**Abfahrtszeiten** 08.35 Uhr Mustermesse  
vis-à-vis Taxistand  
Riehering  
08.45 Uhr Gartenstr.(beim  
Bankverein-Gebäude)

**Kosten** pro Mal: Fr. 9.30 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 Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei Schwimmen zu lernen. Sie werden die wohltuende Wirkung des Wassers mit noch mehr Freude geniessen können.

**Datum** Jeden Dienstag  
16. März-18. Mai 1993  
(ohne 6. und 13. April)

**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 Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

**Datum** Jeden Dienstag  
16. März-18. Mai 1993  
(ohne 6. und 13. April)

**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

## Volkstanzen

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

**Anmeldung** In der Kursstunde

## Grossbasel

### Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr

### Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22  
Montag, 14.45 Uhr

### Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12  
Freitag, 14.30Uhr, 15.30 Uhr

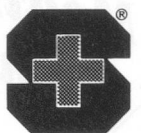
### Zum Wasserturm

Beitagzentrum und Pflegeheim  
Giornicostrasse 144  
Montag, 09.30 Uhr

**Rollstühle,  
verschiedene Marken  
und Modelle**

Rollstühle, Aktiv-Sport-Rollstühle  
Elektro-Rollstühle  
Service und Reparaturen

**sanitätshaus  
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02

# SENIORENSPORT

## Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370  
Freitag, 09.30 Uhr

## Kleinbasel

### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr

### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr

## Riehen

### Freizeitanlage Landauer

Blutrainweg 12  
Montag: 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

### Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.30 Uhr

## Volkstanz-Schnupperstunden

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag. 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 Schnupperstunde. Kommen Sie, tanzen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie.

**Datum** Freitag, 12. März 1993

**Zeit** 15.00 Uhr

**Ort** Rankhof Alterssiedlung  
Rankhof 10

**Leitung** T. Wegmann

**Datum** Freitag, 2. April 1993

**Zeit** 09.30 Uhr

**Ort** Zwinglihaus  
Gundeldingerstrasse 370

**Leitung** S. Bolliger, M. Heuss

**Datum** Montag, 3. Mai 1993

**Zeit** 09.30 Uhr

**Ort** Zum Wasserturm  
Betagtenzentrum  
Giornicostrasse 144

**Leitung** H. Löbb, E. Schütze

**Anmeldung** ist nicht erforderlich.

**Mitnehmen:** Bequeme, flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe)

**Auskunft** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## Kegeln

Wöchentlich, 14.30–17.30 Uhr  
Auskunft über Ort und Wochentag bei Paul Häring, Telefon 601 66 26

**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## Jazz-Gymnastik

In diesem Kurs bewegen Sie sich zu moderner Musik und entfalten Ihre Bewegungsfreiheit. Wir beginnen die Stunde mit Gymnastik und lernen dann Schritte und Schrittkombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert. Kommen Sie und bewegen Sie sich mit!

**Datum** Jeden Dienstag vom 20. April–22. Juni 1993

**Zeit** 14.30 Uhr

**Ort** Gymnastikraum der  
Eglise française  
Holbeinplatz 7

**Leitung** Franziska Thomke

**Kosten** Fr. 70.–

**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## Rückengymnastik

Viele reden von Rückenschmerzen. Reden wir nicht nur davon – tun wir etwas dagegen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken im Alltag schonen können. Sanfte Gymnastikübungen für den täglichen Gebrauch helfen Ihnen, Ihren Rücken besser kennenzulernen und Rückenschmerzen vorzubeugen.

**Datum** Jeden Donnerstag vom 22. April–24 Juni 1993 (ohne 13. und 20. Mai)

**Zeit** 9.00–10.00 Uhr

**Ort** Davidsbodenstrasse 9  
Alterssiedlung  
Gymnastikraum im UG

**Leitung** Marie-Luise Fink

**Kosten** Fr. 56.–

**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 272 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 Beweglichkeit zu erreichen. Kommen sie und tanzen Sie mit!

**Datum** Jeden Freitag vom 2. April–4. Juni 1993 (ohne 9., 16.4. und 21.5.)

**Zeit** 08.30 und 09.30 Uhr

**Ort** Gymnastikraum im  
Begegnungszentrum  
Gundeldingen  
Bruderholzstrasse 104

**Leitung** Frau Suzy Egli

**Kosten** Fr. 35.–

**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## Kreatives Bewegen

In diesem Kurs wollen wir auf vernünftige Art unsere Beweglichkeit fördern. Wir werden uns mit Gymnastik aufwärmen, Lockerungs- und Entspannungsübungen lösen Verkrampfungen und tragen zu unserem Wohlbefinden bei, Musik regt zum freien Bewegen und Tanzen an.

Jedermann/-frau kann mitmachen. Ziel ist nicht sportliche Höchstleistung sondern Freude am Spiel und an kreativer Bewegung. Kommen Sie und machen Sie mit!

**Datum** Jeden Mittwoch vom 14. April–19. Mai 1993

**Zeit** 14.30–15.30 Uhr

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

**Leitung** Frau Hilda Jauslin

**Kosten** Fr. 30.–

**Anmeldung** Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## Atmung und Entspannung

Erkälten Sie sich leicht? Bereitet Ihnen

# 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

## SENIORENSPORT

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!

<b>Datum</b>	Jeden Donnerstag vom 22. April–24. Juni 1993 (ohne 20. Mai)
<b>Zeit</b>	09.00 Uhr Grundkurs 10.00 Uhr Fortsetzungskurs
<b>Ort</b>	Studio für Atem- und Bewegungsschulung Blotzheimerstrasse 28
<b>Leitung</b>	Frau Carmen Siegrist
<b>Kosten</b>	Fr. 90.–
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

### Badminton

Ein Rückschlagspiel, das seinen Ursprung schon in den Hochkulturen Mittel- und Südamerikas hat, möchte sich in einem Grundkurs vorstellen. Badminton wird im Vergleich zum sehr ähnlichen Federball im Einzel oder im Doppel in einem begrenzten Feld über ein Netz gespielt.

Vorkenntnisse sind keine nötig, es gilt das Motto:  
«Aafänger mien sich nit scheniere – Badminton leersch bim trainieere!»

<b>Ort</b>	Badminton-Centrum St. Jakob (Eingang Seite 14er Tram, vis-à-vis Fussballstation)
<b>Leitung</b>	Herr Fritz Seidler Trainer und Leiter des Badminton-Centrum
<b>Material</b>	Rackets und Spielmaterial werden zur Verfügung gestellt.
<b>Kleidung</b>	Bequemes Turntenue
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

### Minitennis

Minitennis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Schlägern und Softbällen aus

Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig. Kommen Sie und spielen Sie mit!

<b>Tag/Zeit</b>	Jeden Mittwoch 08.30–09.45 Uhr Gruppe 1 09.45–11.00 Uhr Gruppe 2
<b>Ort</b>	Saalbau RhyPark Mühlhauserstrasse 17
<b>Leitung</b>	Frau E. Guiglia
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich

### Tischtennis

<b>Tag/Zeit</b>	Jeden Donnerstag 09.00–11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Kirchgemeindehaus Matthäus, Klybeckstr. 95
<b>Leitung:</b>	Herr R. Bornand
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Die beiden Tischtennis-Gruppen im Lukas-Saal in der Schmiedezunft am Freitag 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.

<b>Zeit</b>	Montag bis Freitag vormittags
<b>Spielort</b>	Tenniszentrum Bächliacker, Frenkendorf
<b>Kosten</b>	Saisonabonnement: Winter ca. Fr. 210.– (Oktober–April) Sommer ca. Fr. 145.– (April–September)
<b>Anmeldung</b>	Pro Senectute, Tel. 272 30 71

### Skisport

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

<b>Anmeldung</b>	Margrit Burgener
<b>Auskunft</b>	Telefon 601 19 54

### Alpinski fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.

<b>Anmeldung</b>	Marcel Senn
<b>Auskunft</b>	Telefon 601 61 59

### Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der Claraspital-Turnhalle (Kleinriehenstrasse 79), Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

### Vita-Parcours

Ab Ende April bis Ende Oktober im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

<b>Tag/Zeit</b>	Jeden Donnerstag 09.15 – ca. 10.30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	um 09.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5. Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.
<b>Kleidung</b>	Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung.
<b>Leitung</b>	Rita Jaus, Tel. 302 10 78
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich

### Lauftrüff

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

<b>Kleidung</b>	Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung.
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich

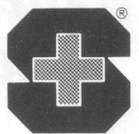
### Ort Allschwilerwald

<b>Tag/Zeit</b>	Jeden Donnerstag von 09.15–ca. 10.30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	um 09.00 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-

**Geh-, Steh-,  
Umsetzhilfen**

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke  
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus  
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02

# SENIORENSPORT

Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

**Ort** **Lange Erlen**  
**Tag/Zeit** Jeden Dienstag und Freitag 09.30–10.30 Uhr  
**Treffpunkt** Schorenweg 117 Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36A bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

## Velofahren

Die Velotouren werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bundes (SRB) und der Pro Senectute. Sie finden in der Regel bei jeder Witterung statt.

Einzelbeitrag/pro Fahrt **Fr. 4.–**  
 Saisonabonnement April-Okt. **Fr. 40.–**

**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 Grenzübertritt.

### Ausrüstung des Velos

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

**22. April** *Donnerstag*  
 13.30 Uhr Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte).  
**Lange Erlen** – Weil – Haltlingen – Binzen – Fischingen – **Baselblick** – Efringen – Märkt – **Kleinhüningen** (30 km)  
*Tourenleiter:*  
 Willy Garzetta

**3. Mai** *Montag*  
 13.30 Uhr Dorenbachcenter

### Binningen.

Oberwil–Therwil–Leymen – Eichwald – **Hagenthal le Bas:** – Rest. Jenny – Hegenheim – **Allschwil:** Rest. Elsässerhof (25 km)  
*Tourenleiter:*  
 Gottfried Egloff

**13. Mai** *Donnerstag*  
 13.30 Uhr St. Jakob/Gartenbad.  
**Münchenstein** – Dornach – Aesch – Ettingen – **Flüh:** Rest. Bad Flüh – Oberwil – **Binnigen** (28 km)  
*Tourenleiter:*  
 Jean-Pierre Périsset

**24. Mai** *Montag, ganztags*  
 08.30 Uhr Hegenheimerstr./Alter Zoll **Folgensbourg** – Knöringen (Znünihalt) Tagsdorf – Wahlbach – **Koetzingen** (Mittagessen) – Sierentz – Kembs – Rosenau – Neudorf – **Hüningen/Sandoz** (ca. 60 km)  
*Tourenleiter:*  
 Walter Oes

**3. Juni** *Donnerstag*  
 13.30 Uhr Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte).  
**Weil** – Binzen – **Hammerstein** – Holzen – Egringen – **Lange Erlen** (ca. 40 km)  
*Tourenleiter:*  
 Willy Garzetta

**14. Juni** *Montag, ganztags*  
 09.00 Uhr St. Jakob/Gartenbad – Lausen (Znünihalt) – Sissach – Thürnen – **Rünenberg:** Rest. Löwen (Mittagessen) – Gelterkinden – Pratteln: Rest. Klemme – St. Jakob (ca. 65 km)  
*Tourenleiter:*  
 Gottfried Egloff

**24. Juni** *Donnerstag, ganztags*  
 09.00 Uhr Dorenbachcenter  
**Binningen.**  
 Oberwil – Biel-Benken – Leymen (Znünihalt) – Rodersdorf – Bettlach – **Cäsar-**

**hof** (Mittagessen) – Folgensbourg – Hellfrantz-kirch–Bartenheim–Rosenau – **Hüningen/Sandoz** (ca. 60 km)  
*Tourenleiter:*  
 Jean-Pierre Périsset

## Bergwanderungen

Ein Angebot für SeniorInnen die problemlos 7 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (Zweitägige Dienstag/Mittwoch) durchgeführt. Gute Berg- oder Wanderschuhe sind unentbehrlich. (KEINE Turn- oder Halbschuhe!).

Daten der diesjährigen Wanderungen:

**23. Juni, 7. Juli, 27./28. Juli, 4. August, 15. September, 21./22. September, 6. Oktober 1993**

Die Fahrten zu den Ausgangsorten der Wanderungen werden fast ausschliesslich mit öffentlichen Verkehrsmitteln unternommen. Mit Ausnahme von Fahrten per Taxi oder Bus in entlegene Täler.

Wenn Sie sich für diese Wanderungen interessieren, verlangen Sie das entsprechende Programm bei uns: Pro Senectute, Telefon 272 30 71, Ressort Alter + Sport.

## Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1–5 Std. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderungen der vorgesehenen Route)

### Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag Fr. 4.–  
 Quartalsbeitrag Fr. 40.–  
 Semesterbeitrag Fr. 70.–

### Anmeldung

beim Treffpunkt

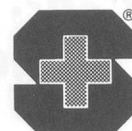
### Mitnehmen

Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und

**Bade-, Duschen-,  
 Toilettenhilfen**

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

**sanitätshaus  
 st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
 061-322 02 02

# SENIORENSPORT

Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei ev. Grenzübertritt.

## ACHTUNG!

Ende Mai ist **Fahrplanwechsel!**

Bitte im «Schwarzen Brätt» nachsehen, ob Besammlungs- und Abfahrtszeiten noch stimmen.

## Montaggruppe

2 1/2 – 3 Stunden

Wanderleiterinnen:

Jacqueline Bloch Telefon 272 53 67  
Heidi Gunti Telefon 421 03 74  
Rita Waech Telefon 281 33 94

**29. März** *Schaltherhalle SBB*  
11.40 Uhr Abfahrt 11.51 Uhr nach **Liestal**. Wanderung über die Sichterren – Nuglar – St. Pantaleon nach **Büren/SO**.

**26 April** *Riehen-Grenze (6er-Tram)*  
10.55 Uhr Abfahrt 11.23 Uhr mit Bus ab Stetten bis **Lörrach**. (Haagenerstrasse). Wanderung durchs Grütt-Röttelerschloss – Käferholz nach **Untertillingen** (Einkehr) – **Weilstrasse**. Kosten für Bus: U-Abo + Billett à Fr. 2.– (kann am Billettautomat, z.B. Riehengrenze gelöst werden). Zwischenverpflegung, DM und ID-Karte mitnehmen

**24. Mai** *Schaltherhalle SBB*  
11.15 Uhr Abfahrt 11.29 Uhr nach Sissach und mit Bus bis **Wintersinger-Höhe**. Wanderung über Rickenbacher-Höhe – Staufenhof nach **Maisprach**.

**28. Juni** *Schaltherhalle SBB*  
10.15 Uhr Abfahrt 10.29 Uhr nach Gelterkinden und mit Bus auf die **Salhöhe**. Wanderung durch den Nesselgraben – Schafmatt – **Zeglingen**. Picknick mitnehmen.

## Dienstaggruppe 1

1 1/2 – 2 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

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

\*noch bis Ende März

**9. März** *Bahnhof SBB*  
12.00 Uhr Abfahrt 12.08 Uhr nach Liestal, mit Bus nach **Hersberg**. Wanderung nach **Olsberg**.

**23. März** *Bahnhof SBB*  
12.20 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Liestal, mit Bus nach **Titterten**. Wanderung über Liedertswil nach **Oberdorf**.

**20. April** *Bahnhof SBB*  
12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Fehren**. Wanderung nach **Brislach**.

**18. Mai** *Bahnhof SBB*  
11.30 Uhr Abfahrt 11.41 Uhr nach Frick, mit Postauto nach **Oberdorf**. Wanderung nach **Herznach**. Kleines Picknick mitnehmen.

**15. Juni** *Bahnhof SBB*  
12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach **Lausen**. Wanderung über den Landschachen nach **Hölstein**.

## Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterin:

Martha Fischer Telefon 281 23 88

**16. März** *Schaltherhalle SBB*  
12.30 Uhr Abfahrt 12.40 Uhr nach **Duggingen**. Wanderung nach **Aesch**.

**27. April** *Schaltherhalle SBB*  
12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus nach **Anwil**. Wanderung nach **Wegenstetten**.

**25. Mai** *Heuwaage (10er-Tram)*  
12.50 Uhr Abfahrt 13.10 Uhr nach Flüh, mit Bus nach **Hofstetten**. Wanderung nach **Ettingen**.

**22. Juni** *Aeschenplatz (10er-Tram)*  
12.40 Uhr Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit Bus nach **Gempen**. Wanderung nach **Büren**.

## Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden

Wanderleiter/in:

Zita u. Peter Kuhn Tel. 481 45 66  
oder (im Sommer) Tel. 036 53 17 76

**10. März** *Allschwil (Endstation 6er Tram)*  
10.00 Uhr Wanderung nach **Schönenbuch** (Mittag) und via Neuwiller zum **Allschwiler Weiher** (Endstation 8er-Tram).

**24. März** *Dornach (10er-Tram; spätestens 09.45 Uhr ab Aeschenplatz)*

Abfahrt 10.16 Uhr mit Bus nach **Hochwald**. Wanderung nach **Gempen** (Mittag) und hinunter nach **Arlesheim**.

**7. April** *Schaltherhalle SBB*  
09.10 Uhr Abfahrt 09.29 Uhr nach Gelterkinden/**Zeglingen**. Wir wandern Richtung Wisenberg nach **Bad Ramsach** (Mittag), dann weiter nach **Rünenberg**.

**21. April** *Schaltherhalle SBB*  
08.30 Uhr Abfahrt 08.51 Uhr nach Liestal – Waldenburg, mit dem Postauto nach **Langenbruck**. Wir wandern um den Berettenkopf nach **Holderbank** (Mittag), dann zurück nach **Langenbruck**.

**5. Mai** *Schaltherhalle SBB*  
09.25 Uhr Abfahrt 09.41 Uhr nach **Stein**. Wanderung dem Rhein entlang über Mumpf nach **Wallbach** (Mittag), danach mit dem Postauto nach **Möhlin** und zu Fuss nach **Rheinfelden**.

**16.–23. Mai** **Ferien** im Hotel «Matt», Bildungs- und Ferienzentrum **Schwarzenberg/LU**. Sonniges Bergdorf auf 850 m ü.M., auf der andern Seite des Pilatus.  
**Auskunft:** Tel. 481 45 66

**2. Juni** *Schaltherhalle SBB*  
09.25 Uhr Abfahrt 09.41 Uhr nach Möhlin, mit dem Bus nach **Zeiningen**. Wanderung über Chlei-Sunneberg nach **Magden** (Mittag) und weiter nach **Rheinfelden**.

**16. Juni** *Schaltherhalle SBB*  
08.55 Uhr Abfahrt 09.14 Uhr nach Frick – **Elfingen**. Wanderung nach **Sulz** (Mittag). Weiter nach Rheinsulz ev. bis **Laufenburg**.

## Mittwochgruppe 2

2 – 2 1/2 Stunden

WanderleiterInnen:

Lilly u. Willy Klossner Tel. 601 00 74  
Liliane Ottenburg Tel. 691 70 69  
Juliette Kieffer Tel. 601 68 09

**17. März** *Schaltherhalle SBB*  
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach – **Wintersingerhöhe**.



Wanderung über **Nusshof** nach **Magden**.  
Leitung: L. und W. Klossner

**31. März** 11.50 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 12.07 Uhr nach Dornach mit Postauto nach **Gempen**.  
Wanderung durch Feld und Wald nach **Büren**.  
Leitung: L. Ottenburg und J. Kieffer

**14. April** 12.10 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen/**Nenzlingen**.  
Wanderung über Glöggli-felsen – **Ruine Pfeffingen** – nach **Aesch**.  
Leitung: L. und W. Klossner

**28. April** 10.20 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 10.40 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto nach **Himmelried**.  
Wanderung nach **Duggingen**. Picknick mitnehmen.  
Leitung: L. Ottenburg und J. Kieffer

**12. Mai** 13.15 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden/**Rünenberg**.  
Wanderung über Berg – **Thürnerfluh** nach **Böckten**.  
Leitung: L. und W. Klossner

**26. Mai** 11.50 Uhr  
*Tramhaltestelle Theater*  
Abfahrt 12.11 Uhr nach **Leymen**. Abwechslungsreiche Rundwanderung über Tannwald zurück nach **Leymen**.  
Leitung: L. Ottenburg und J. Kieffer

**16. Juni** 10.00 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Saalhöhe**.  
Wanderung über Nesselgraben – **Schafmatt** nach **Zeglingen**. Zwischenverpfle-

gung nach Bedarf aus eigenem Rucksack  
Leitung: L. und W. Klossner

**30. Juni** 12.00 Uhr  
*St. Jakob (14er-Tram)*  
Wir wandern der Birs entlang nach **Aesch**.  
Unterwegs hat es Picknickplätze, wo wir verweilen können.  
Leitung: L. Ottenburg und J. Kieffer

## Donnerstaggruppe

4 – 5 Stunden

*Wanderleiterin:*  
Margrit Burgener Tel. 601 19 54  
und weitere LeiterInnen

**18. März** 09.40 Uhr  
*Bahnhof SBB*  
Abfahrt 09.51 Uhr nach **Oberdorf**. Wanderung **Dottlenberg** – **Titterten** (Restaurant) – **Bubendorf**.  
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

**25. März** 08.10 Uhr  
*Bahnhof SBB*  
Abfahrt 08.29 Uhr nach **Sommerau**.  
Wanderung nach **Rünenberg** (Restaurant) – **Thürnerflue** – **Gelterkinden**.  
Leitung: M. Burgener

**1. April** 09.30 Uhr  
*Weilerstrasse (6er-Tram)*  
Wanderung nach **Tüllingen** – **Röttelerschloss** (Einkehrmöglichkeit); der Wiese entlang ev. bis **Eglisee**.  
Leitung: K. Oes und A. Dill

**15. April** 09.00 Uhr  
*Bahnhof SBB*  
Abfahrt 09.23 Uhr nach **Bärschwil**. Wanderung nach **Rettemberg Naturfreundehaus Mettenberg** (Suppe, Kartoffelsalat und Jurawurst), dann weiter nach **Delsberg**.

Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

**22. April** 09.15 Uhr  
*Aesch (Endstation 11er)*  
Wanderung nach **Bergmaten** (Restaurant oder Picknick) – **Hofstetten-Köpfl** – **Flüh**.  
Leitung: M. Burgener

**29. April** 08.45 Uhr  
*Badischer Bahnhof*  
Abfahrt 09.00 Uhr nach **Kandern**.  
Wanderung **Schloss Bürglen** (Picknick oder Restaurant) – **Kandern**.  
Leitung: H. Dürrenberger

**6. Mai** 09.10 Uhr  
*Bahnhof SBB*  
Abfahrt 09.23 Uhr nach **Laufen**. Wanderung nach **Huggerwald** (Restaurant) – **Soyhière**.  
Leitung: A. Dill und K. Oes

**13. Mai** 07.20 Uhr  
*Bahnhof SBB*  
Abfahrt 07.41 Uhr nach **Otelfingen**.  
Wanderung nach **Regensberg** – **Hochwacht (Lägern)** – **Baden** (ca. 5Std.). Picknick; oder Restaurant.  
Bei schlechtem Wetter ev. Änderung der Tour.  
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

**27. Mai** 08.00 Uhr  
*Bahnhof SBB*  
Abfahrt 08.14 Uhr nach **Remigen**.  
Wanderung nach **Bürensteig** – **Laubberg** – **Wil** – **Schwaderloch**. (Picknick; nur bei schlechtem Wetter Restaurant).  
Leitung: M. Burgener

**3. Juni** 08.10 Uhr  
*Bahnhof SBB*  
Abfahrt 08.29 Uhr nach **Gelterkinden**. Wanderung nach **Hellikon** – **Mumpf**.  
Rucksackverpflegung.  
Leitung: A. Dill und K. Oes



Wenn weder Operation noch Brille genügend helfen, gibt es immer noch vergrößernde Hilfsmittel um besser und mehr zu sehen: spezielle Lupen, Lupenbrillen und Lesegeräte.

Beratung durch den Fachmann und spezialisierten dipl.

Augenoptiker

**Ramstein Optik**

Sattelgasse 4

4001 Basel

Telefon 061 - 261 58 88

# SENIORENSPORT

**10. Juni** 08.15 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
 Abfahrt 08.41 Uhr nach **Frick**. Wanderung nach Oberfrick – **Ruine Homberg** – Thierstein – Schupfart – **Frick** (4 1/2 Std.).  
 Rucksackverpflegung.  
 Leitung: M. Lüdin und T. Fingerlin

**17. Juni** 07.30 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
 Abfahrt 07.40 Uhr nach Zwingen – **Passwangtunnel**. Wanderung: Hohe Winde – **Erschwil**. Picknick.  
 Leitung: H. Dürrenberger

**24. Juni** 07.00 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
 Abfahrt 07.23 Uhr nach St. Imier und auf den **Mont Soleil** (Billet mit U-Abo Laufen – St. Imier retour ab Tavannes).  
 Wanderung: Mont Crosin – Le Jean – **Brenin** (Aussenstation von Le Roselet) – **Tavannes**. Picknick  
 Leitung: M. Burgener

## Freitaggruppe 1

2 Stunden

Wanderleiterin:

Annemarie Zurflüh Telefon 312 09 15

**5. März** 13.00 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
 Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfeldern, mit Postauto nach **Buus**.  
 Wanderung am Fuss des Schönenberges entlang nach **Maisprach**.

**30. April** 13.15 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
 Abfahrt 13.29 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Arisdorf**. Wanderung: Chrüz – Egghof – **Olsberg**.

**28. Mai** 12.15 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
 Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto nach **Kienberg**.  
 Wanderung: Altenberg – **Wölflinswil**.

**25. Juni** 12.10 Uhr  
*Aeschenplatz (70er-Bus)*  
 Abfahrt 12.18 Uhr nach **Titterten**. Wanderung: Liedertswil (Tschoppenhof) – **Oberdorf**.

## Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Telefon 61 56 94  
 Trudy Kaufmann Telefon 321 67 47

**12. März** 12.40 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
 Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Nuglar-Post**.  
 Wanderung auf einem «Schlichweg» nach **Sichtern** (wo wir uns aufwärmen) und dann weiter nach **Liestal**.

**26. März** 13.10 Uhr  
*Bettingerstrasse (6er-Tram)*  
 Abfahrt 13.17 Uhr nach Bettingen – **Chrischona**.  
 Kurzwanderung nach **Inzlingen** (ID-Karte und DM nicht vergessen).

**2. April** 12.45 Uhr  
*Aeschenplatz (11er-Tram)*  
 Abfahrt 12.52 Uhr nach Station «**Heiligholz**».  
 Wanderung: Schluchtstrasse zum Fusse des Bruderholz, weiter bis zum Soitzenhegli – Allmend – Froloo – **Therwil**.

**16. April** 12.40 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
 Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal – Station Lampenberg, mit Postauto nach **Lampenberg-Dorf**.  
 Wanderung nach Obetsmatt – **Niederdorf**.

**7. Mai** 13.20 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
 Abfahrt 13.40 Uhr nach Grellingen, mit Postauto nach **Nunningen**.  
 Wanderung nach Oberkirch – um den Chilchberg herum – nach **Zullwil**.

**21. Mai** 13.10 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
 Abfahrt 13.29 Uhr nach Gelterkinden, mit Postauto bis **Buuseregg**. Wanderung Baregg – Farnsburg – Tannliacker – **Ormalingen**.

**4. Juni** 12.30 Uhr  
*Aeschenplatz (10er-Tram)*  
 Abfahrt 12.45 Uhr nach Dornach, mit Postauto nach **Gempfen**. Wanderung: Stollenhäusern – Schönematt – Ermitage – **Arlesheim** (in der Mitte der Wanderung Zvieri)

**18. Juni** 12.35 Uhr  
*Schaltherhalle SBB*  
 Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Seltisberg**.  
 Wanderung nach **Ziefen**.

## Sonntagsgruppe

ca. 2–2 1/2 Stunden

Diverse LeiterInnen

**14. März** 12.40 Uhr  
*Badischer Bahnhof (Bus-haltestelle)*  
 Abfahrt 12.50 Uhr nach **Wollbach**.  
 Wanderung nach **Fischingen** (Pass und DM mitnehmen!).  
 Leitung: R. Müry

**18. April** 11.20 Uhr  
*Heuwaage (10er-Tram)*  
 Abfahrt 11.29 Uhr nach Flüh, mit dem Bus bis **Challhöhe**.  
 Wanderung durch den **Unzengraben**. – Schachleite nach **Laufen**.  
 Leitung: R. Waech

**23. Mai** 12.30 Uhr  
*Bahnhof SBB*  
 Abfahrt 12.40 Uhr nach Grellingen, mit Postauto nach **Nunningen**.  
 Wanderung über Dietel nach **Bretzwil**.  
 Leitung: L. Keller

**20. Juni** 10.00 Uhr  
*Bahnhof SBB*  
 Abfahrt 10.14 Uhr nach **Koblentz** (zusätzlich zum U-Abo Schwaderloch – Koblentz lösen).  
 Wanderung über den Achenberg nach **Zurzach**.  
 Picknick bei der St. Loreto-Kapelle (auch Einkehrmöglichkeit).  
 Leitung: R. Müry

Plus  
 seriös  
 sauber  
 schnell

Druckerei J. Plüss AG  
 Gempenstrasse 40  
 4143 Dornach 2  
 Telefon 061 701 20 90  
 Telefax 061 701 20 29