

Seniorenport

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 2

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.

Senioren-sport



alter+sport

Unfallversicherung

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

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

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

Weiherweg 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

Betagtenzentrum 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 09.30 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



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, verliert.

Telefon 061/691 95 35
Leuengasse 6, 4057 Basel

SENIORENSPORT

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)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Donnerstag 09.00 h (gemischte Gruppe)

Diakonissen-Schwesternhaus

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 3071

Grossbasel

Dalbehof Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr (besetzt)
10.15 Uhr (besetzt)

Dienstag 09.00 Uhr
Donnerstag 14.00 Uhr (besetzt)

Weiherweg 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)

Waisenhaus

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. Juli–15. September 1993

Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse
vis-à-vis Taxistand
Riehenring
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

Volkstanzen

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

Anmeldung In der Kursstunde

**Geh-, Steh-,
Umsetzhilfen**

Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchgemeindehaus

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr, 15.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24

Montag, 14.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim

Giornicostrasse 144

Montag, 09.30 Uhr

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

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

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!»

Ort Badminton-Centrum
St. Jakob (Eingang Seite
14er Tram, vis-à-vis
Fussballstation)

Leitung Herr Fritz Seidler
Trainer und Leiter des
Badminton-Centrum

Material Rackets und Spielmaterial
werden zur Verfügung
gestellt.

Kleidung Bequemes Turntenue

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Tischtennis

Tag/Zeit Jeden Donnerstag
09.00–11.00 Uhr

Ort Kirchgemeindehaus
Matthäus, Klybeckstr. 95

Leitung: Herr R. Bornand

Anmeldung 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.

Zeit Montag bis Freitag
vormittags

Spielort Tenniszentrum Bächli-
acker, Frenkendorf

Kosten Saisonabonnement:
Winter ca. Fr. 210.–
(Oktober–April)
Sommer ca. Fr. 155.–
(April–September)

Anmeldung Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Vita-Parcours

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

Tag/Zeit Jeden Donnerstag
09.15 – ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt um 09.00 Uhr beim Garde-
robengebäude auf dem
Parkplatz beim Allschwiler-
weiher (Endstation 8er-
Tram, ca. 5. Min. zu Fuss
Richtung Schiessstand). Es
steht eine abschliessbare
Garderobe zur Verfügung.

Kleidung Bequeme Schuhe und Klei-
dung, Regenschutz bei
schlechter Witterung.

Leitung Rita Jaus, Tel. 302 10 78

Anmeldung nicht erforderlich

Lauftrüff

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

Kleidung Gute Jogging-Schuhe, be-
queme Kleidung (z.B. Train-
ingsanzug), Regenschutz
bei schlechter Witterung.

Anmeldung nicht erforderlich

Ort Allschwilerwald

Tag/Zeit Jeden Donnerstag
von 09.15–ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt um 09.00 Uhr beim Garde-
robengebäude auf dem
Parkplatz beim Allschwiler-
weiher (Endstation 8er-
Tram, ca. 5 Minuten zu Fuss
Richtung Schiessstand). Es
steht eine abschliessbare
Garderobe zur Verfügung.

Ort Lange Erlen

Tag/Zeit Jeden Dienstag und Frei-
tag 09.30–10.30 Uhr

Treffpunkt Schorenweg 117 Ökono-
miegebäude beim Sport-
platz Schorenmatte (Bus

**Bade-, Duschen-,
Toilettenhilfen**

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

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

36 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.

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 – **Cäsarhof** (Mittagessen) – Folgensbourg – Hellfrantz-kirch – Bartenheim – Rosenau – **Hünigen/Sandoz** (ca. 60 km)

Tourenleiter:
Jean-Pierre Périsset

5. Juli *Montag*
13.30 Uhr Hegenheimerstr./Alter Zoll
Häsingen – Bartenheim – **Kembs** – Rosenau – Neudorf – Hünigen (Sandoz). (36 km)
Tourenleiter: Walter Oes

15. Juli *Donnerstag, ganztags*
09.00 Uhr Birsfelden (Tramendstation Hard) – Augst – Rheinfelden: Rest. Feldschl. (Znünihalt) – Möhlin – **Wallbach** (Mittagshalt mit Picknick*) – Rheinfelden – Augst – Schweizerhalle – Birsfelden (55 km) *Eine Waldhütte steht zur Verfügung. Esswaren vom Grill, Brot und Getränke erhalten Sie zum Selbstkostenpreis.
Tourenleiter:
Fritz Landerer

26. Juli *Montag*
13.30 Uhr Birsfelden (Tramendstation Hard) – Schweizerhalle – Augst – **Talhus** – Bubendorf – Liestal – Pratteln – Gartenbad St. Jakob (35 km)
Tourenleiter:
Jean-Pierre Périsset

5. August *Donnerstag, ganztags*
08.20 Uhr Schalterhalle SBB (**Veloaufgabe**), U-Abo oder einfaches Billett nach Laufen lösen. **Velofahrer ab Basel** nach Laufen: Besammlung 07.30 Uhr beim Gartenbad St. Jakob
(Tourenleiter: Gottfried Egloff).
Ab Bahnhof Laufen: Klein-

lützel (Znüni) – **Kiffis** (Mittagessen Rest. Chevalblanc) Wolschwiller – Leymen – Therwil – Binningen (40 km ab Laufen)

Tourenleiter:
Jean-Pierre Périsset

16. August *Montag*
13.30 Uhr Hüniger Zoll (Sandoz) – Märkt – Egringen – **Fischingen**: Rest. Tanne – Eimeldingen – Friedlingen – Kleinhünigen (32 km)
Tourenleiter: Walter Oes

26. August *Donnerstag, ganztags*
08.30 Uhr Hüniger Zoll (Sandoz) – Kembs – Ottmarsheim – Chalampe – **Neuenburg**: Rest. Krone (Mittagessen) – Bad Bellingen – Efringen – Kleinhünigen (ca. 65 km)
Tourenleiter: Walter Oes

6. September *Montag, ganztags*
09.00 Uhr Hüniger Zoll (Sandoz) – Palmrainbrücke – Efringen – Kleinkems (Znüni) – **Schliengen**: Gasthaus Holzschopf (Mittagessen) – Liel – Riedlingen – Egringen – Fischingen – Lange Erlen (60 km)
Tourenleiter:
Jean-Pierre Périsset

16. September *Donnerstag*
13.30 Uhr Hegenheimerstr./Alter Zoll – Hegenheim – Hagenthal-Bas – **Rest. Studerhof** – Folgensbourg – Häsingen – Allschwil: Rest. Elsässerhof (ca. 30 km)
Tourenleiter:
Gottfried Egloff

27. September *Montag*
13.30 Uhr Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte) – Weil – Haltingen – Binzen – **Schallbach** – Lange Erlen (30 km)
Tourenleiter:
Gottfried Egloff

**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

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

WICHTIGE MITTEILUNG

Das «Schwarze Brätt» im Baslerstab erscheint nicht während den Sommerschulferien! Änderungen der Abfahrtszeiten infolge Fahrplanwechsel sind möglich.

Bitte schauen Sie im Kursbuch nach oder fragen Sie Ihre/Ihren Wanderleiter/in.

Die diesjährige Sternwanderung findet am Montag, 30. August statt und führt uns auf den Bienenberg. Mögliche Routen finden Sie im nachfolgenden Wanderprogramm. Bitte Schläppli und Kleingeld für's Mittagessen mitnehmen.

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 (wenn nichts anderes vermerkt ist)

Mitnehmen

Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei ev. Grenzübertritt.

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

28. Juni

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

26. Juli

08.00 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 08.23 Uhr Delémont/St. Ursanne und mit Bus bis **Soubey**. Wanderung dem Doubs entlang bis **Goumois**. Ankunft in Basel um 18.36 Uhr, Kosten: ca. Fr. 20.- (mit U-Abo und 1/2-Preis-Abo). Picknick mitnehmen (auch Einkehrmöglichkeit).

Anmeldung betr. Kollektivbillett bis spätestens Mittwoch, 21. Juli an Rita Waech.

30. August

08.35 Uhr *Sternwanderung*
Aeschenplatz (10er-Tram) Abfahrt 08.45 Uhr nach Dornach, mit Bus bis **Gempen** Wanderung über Schauenburg Bad zum **Bienenberg**.

27. September

12.10 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Bus bis **Meltingerbrücke**. Wanderung durchs Chaltbrunnental nach **Grellingen**.

Dienstaggruppe 1

1 1/2 - 2 1/2 Stunden

Wanderleiterin:

Lies Keller Telefon 312 70 10

15. Juni

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

5. Juli

12.30 Uhr *Badischer Bahnhof*
Abfahrt 12.51 Uhr nach **Maulburg**. Wanderung auf die **Hohe Flum**.

10. August

10.05 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 10.14 Uhr nach Frick, mit Postauto nach **Elfingen**. Wanderung durch Rebberge und Wald zur Hütte (Picknick) und weiter nach **Sulz**.

30. August

Montag *Sternwanderung*
08.40 Uhr **Aeschenplatz** Abfahrt 8.48 Uhr mit Reigoldswilerbus nach **Liestal**. Wanderung durchs Röserental auf den **Bienenberg**.

14. September

12.40 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 12.51 Uhr nach **Liestal**, mit Postauto nach **Lupsigen**. Wanderung über den Holzerberg nach **Seewen**.

Dienstaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterin:

Martha Fischer Telefon 281 23 88

22. Juni

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

20. Juli

11.30 Uhr *Schaltherhalle SBB*
Abfahrt 11.40 Uhr nach **Liesberg**. Wanderung der Birs nach aufwärts Richtung **Soyhières**. Kleines Picknick mitnehmen.

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

3. August *Schaltherhalle SBB*
12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Bus zur **Wintersingerhöhe**. Wanderung dem Chienberg entlang nach **Wintersingen**

30. August **Sternwanderung**
Montag Gemütliche Wanderung von Frenkendorf zum **Bienenberg**. Auskunft über genaue Abfahrtszeiten erhalten Sie direkt von Frau Fischer.

21. September *Schaltherhalle SBB*
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus nach **Magden**. Wanderung nach **Rheinfelden**.

Mittwochgruppe 1

2 1/2 – 3 Stunden

Wanderleiterin:

Zita u. Peter Kuhn Tel. 481 45 66
wenn keine Antwort Tel. 036 53 17 76

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

14. Juli *Schaltherhalle SBB*
08.15 Uhr Abfahrt 08.29 Uhr bis Gelterkinden, mit dem Postauto bis **Salhöhe**. Wanderung übers Bänggerjoch zur Staffelegg (Mittagessen). Mit dem Postauto schöne Fahrt nach **Laufenburg** und mit der Bahn nach Basel.

11. August *Schaltherhalle Badischer Bahnhof*. Abfahrt 10.16 Uhr nach Waldshut und mit dem Bus nach **Höchenschwand** (Mittagessen). Weiter nach **St. Blasien** (Besichtigung des Doms oder Kaffee/Kuchen-Halt). Anschliessend über **Todtmoos** nach Brenet und mit der Bad. Bahn zurück nach Basel. Pass und DM mitnehmen. **Anmeldung** wegen Kollektivbillett erforderlich **am 8./9. August**: Tel. 481 45 66

30. August **Sternwanderung**
Montag *Aeschenplatz (10er-Tram)*
08.40 Uhr Abfahrt 08.45 Uhr nach Dornach, mit dem Bus (Abfahrt 09.16 Uhr) nach **Gempen**. Wanderung zum **Bienenberg**.

15. September *Schaltherhalle SBB*
10.25 Uhr Abfahrt 10.40 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto über Bretzwil nach Reigoldswil und der Gondelbahn zur **Wasserfalle** (Mittagessen). Wanderung nach Dürrenberg, mit dem Postauto nach **Waldenburg** (Tourenänderung vorbehalten)

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

16. Juni *Schaltherhalle SBB*
10.00 Uhr Abfahrt 10.11 Uhr nach Gelterkinden/**Saalhöhe**. Wanderung über Nesselgraben – **Schafmatt** nach Zeglingen. Zwischenverpflegung nach Bedarf aus eigenem Rucksack
Leitung: L. und W. Klossner

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

14. Juli *Badischer Bahnhof Basel (Eingang)*.
09.35 Uhr Abfahrt 09.51 Uhr nach Steinen, Extrabus nach **Endenburg**. Schwarzwaldwanderung nach **Lehnacker** (2 1/2 – 3 Std) Picknick aus eigenem Rucksack. ID-Karte und DM mitnehmen.
Fahrkosten: Fr. 14.–/16.– (je nach Teilnehmerzahl). **Anmeldung bis 10. Juli an**: L. u. W. Klossner, Tel. 601 00 74

28. Juli *Tramhaltestelle Theater*
09.30 Uhr Abfahrt 09.45 Uhr nach

Rodersdorf. Erlebnisreiche Wanderung ins Elsass; über St. Brice «St. Britzgi» – Heiligenbrunn nach **Leymen** (3 Std.) Picknick und Trinken (keine Einkehrmöglichkeit) sowie Sitzunterlage (Tuch, Plastik) mitnehmen.
Leitung: L. Ottenburg u. J. Kieffer

11. August *Schaltherhalle SBB*
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Laufenburg/**Sulz**. Wanderung über Sulzberg – Ebni nach **Laufenburg**.
Leitung: L. u. W. Klossner

25. August *Aeschenplatz (10er-Tram)*
09.10 Uhr Abfahrt 09.25 Uhr nach Dornach, mit dem Postauto (Abfahrt 10.00 Uhr) nach **Gempen**. Wanderung nach...? Pro Person Fr. 2.– und Picknick mitnehmen. Es besteht die Möglichkeit zu grillieren.
Leitung: L. Ottenburg u. J. Kieffer

30. August **Sternwanderung**
Montag Wanderung auf den **Bienenberg**. Wir schliessen uns einer anderen Gruppe an.

15. September *Aeschenplatz (10er-Tram)*
11.45 Uhr Abfahrt nach Dornach, mit Postauto (Abfahrt 12.20 Uhr) nach **Hochwald**. Wanderung nach **Münchenstein**.
Leitung: L. Ottenburg u. J. Kieffer

29. September *Schaltherhalle SBB*
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach Rheinfelden/**Zuzgen**. Wanderung über Hardhöf – Schlegel nach **Buus**.
Leitung: L. u. W. Klossner

Donnerstaggruppe

4 – 5 Stunden

Wanderleiterin:

Margrit Burgener Tel. 601 19 54
und weitere LeiterInnen

10. Juni *Schaltherhalle SBB*
08.15 Uhr Abfahrt 08.41 Uhr nach **Frick**. Wanderung nach

Oberfrick-Ruine Homberg
- Thierstein - Schupfart -
Frick (4 1/2 Std.).
Rucksackverpflegung.
Leitung: M.Lüdi/T.Fingerlin

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

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

1. Juli
08.10 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 08.23 Uhr nach
Laufen. Wanderung nach
Stürmenchopf - Ruine
Neuenstein - Thierstein -
Fehren. Rucksackverpfle-
gung
Leitung: M. Burgener

8. Juli
08.10 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 08.29 Uhr nach
Gelterkinden. Wanderung
nach Zeglingen - Bad Lo-
storf - **Olten**. Rucksackver-
pflegung.
Leitung: A.Dill/K. Oes

15. Juli
06.45 Uhr *Heumattstrasse*
Abfahrt 07.00 Uhr mit Car
nach **Engelberg**, mit der
Luftseilbahn auf die
Fürenalp. Höhenwande-
rung ohne wesentliche
Steigungen. Abstieg ins
Engelbergertal - **Engel-
berg**. Die Tour kann nach
3 Std. abgebrochen wer-

den; auch Rückkehr mit
der Seilbahn ist möglich.
Rucksackverpflegung.
Leitung: M.Lüdi/T.Fingerlin
**Anmeldung unbedingt er-
forderlich** bis 10. Juli. Bei
ungenügender Beteiligung
ev. mit Bahn. Bei schlech-
tem Wetter Verschiebung
der Tour.
Auskunft über Durch-
führung ab Mittwoch,
12.00 Uhr über Tel. 180
oder Tel. 44 66 40 sowie
311 81 91.

22. Juli
08.10 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 08.29 Uhr nach
Langenbruck. Wanderung
Gwidem - Fasiswald -
Rumpel - **Trimbach**. Ruck-
sackverpflegung.
Leitung: H. Breil

29. Juli
07.30 Uhr *Heumattstrasse*
Abfahrt 07.45 Uhr mit
Achermann-Car ins Sim-
mental Wanderung auf
dem neuen Simmental-
er-Hausweg an schönen,
alten Häusern vorbei. Von
Wimmis über Oey - Diem-
tigen - Erlenbach bis ca.
Ringoldingen (Rucksack-
oder Restaurantverpfle-
gung)
Leitung: H. Krähenbühl
Anmeldung bis 26. Juli an:
Heini Krähenbühl,
Tel. 422 07 11

5. August
07.40 Uhr *Schalterhalle SBB*
Abfahrt 07.51 Uhr nach
Langenbruck. Wanderung
über Tiefmatt - Roggen-
fluh nach **Balsthal**. Ruck-
sackverpflegung.
Leitung: A. Dill/K.Oes

12. August
07.30 Uhr *Schalterhalle SBB*
Abfahrt 07.40 Uhr nach

Laufen - **Grindel**.
Wanderung Fringeli -
Liesberg.
Rucksackverpflegung.
Leitung: H. Dürrenberger

19. August
08.20 Uhr *Bahnhof SBB*
Abfahrt 08.41 Uhr nach
Brugg.
Wanderung Klingnauer -
Stausee - **Koblentz**.
Rucksackverpflegung; bei
schlechtem Wetter Ein-
kehrmöglichkeit.
U-Abo und Halb-Tax-Abo
mitnehmen.
Leitung: M.Lüdi/T.Fingerlin

26. August
07.00 Uhr *Schalterhalle SBB*
Abfahrt 07.23 Uhr nach
Maggingen. Wanderung
Mont Sujet - La Neuville
und mit dem Schiff nach
Biel.
Rucksackverpflegung.
Leitung: M. Burgener
Bei schlechtem Wetter gibt
Tel. 261 32 16 am 25.8. ab
14.00 Uhr Ersatzwande-
rung bekannt.

30. August
Montag
09.00 Uhr *Sternwanderung Dornach*
Mit PTT-Bus nach **Hoch-
wald**. Wanderung Chälen
- Gempen - Riffengraben
- Roserental - **Bienenberg**
(Verpflegung im Restau-
rant). Rückweg nach Prat-
teln.
Leitung: H. Dürrenberger

9. September
08.30 Uhr *Schalterhalle SBB*
Abfahrt 08.40 Uhr nach
Nunningen.
Wanderung Ruine Gilgen-
berg - Meltingerberg -
Chäsel - Fehren - Chalt-
brunnental - **Grellingen**
(Rucksackverpflegung)
Leitung: H. Breil



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

Satteltgasse 4

4001 Basel

Telefon 061 - 261 58 88

SENIORENSPORT

16. September Riehen–Grenze

08.20 Uhr Abfahrt 08.30 Uhr mit Bus bis Fachklinik. Wanderung über den Bad. Blauen nach **Kandern**. (Rucksackverpflegung). DM und ID-Karte nicht vergessen. Leitung: H. Dürrenberger Bei schlechtem Wetter gibt Tel. 261 32 16 am 15.9. ab 14.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

23. September Schaltherhalle SBB

07.50 Uhr Abfahrt 08.14 Uhr nach **Eglisau**. Wanderung Rüdlingen – **Buchberg** (Rucksackverpflegung; bei schlechtem Wetter Einkehrmöglichkeit). Leitung: M. Lüdi T.Fingerlin

30. September Schaltherhalle SBB

08.00 Uhr Abfahrt 08.23 Uhr nach Moutier – **Gänsbrunnen**. Wanderung Balmberg – Schmiedenmatt – Eisenhammer (PTT-Station). Rucksackverpflegung. Leitung: M. Burgener Bei schlechtem Wetter gibt Tel. 261 32 16 am 29.9. ab 14.00 Uhr Ersatzwanderung bekannt.

Freitaggruppe 1

2 Stunden

Wanderleiterin:

Annemarie Zurflüh Telefon 312 09 15

25. Juni Aeschenplatz (70er-Bus)

12.10 Uhr Abfahrt 12.18 Uhr nach **Titterten**. Wanderung: Liedertswil (Tschoppenhof) – **Oberdorf**.

23. Juli Morgenwanderung!

09.00 Uhr **Schaltherhalle SBB**. Abfahrt 09.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Meltingen**. Wanderung Meltingerbrücke – Mülimatt – dem Ibach entlang – Baumgarten – **Waldegg**. Kleines Mittagessen.

13. August Schaltherhalle SBB

12.40 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Sissach, mit Postauto bis **Nusshof**. Wanderung Höchi – Grimstelücke – Schwarzwald – **Hersberg**.

30. August Sternwanderung

Montag Wanderung auf den **Bienenberg**. Wir schliessen uns einer anderen Gruppe an.

24. September Schaltherhalle SBB

12.10 Uhr Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen, mit Postauto nach **Blauen**. Wanderung Chleiblaunen – Bodenried – Chlus – **Blauen**.

Freitaggruppe 2

Kurzwanderungen ca. 1 1/2 Stunden

Wanderleiterinnen:

Alice Weber Telefon 61 56 94

Trudy Kaufmann Telefon 321 67 47

18. Juni Schaltherhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Seltisberg**. Wanderung nach **Ziefen**.

2. Juli Schaltherhalle SBB

13.30 Uhr Abfahrt 13.40 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto nach **Roderis**. Wanderung über Ibach zur Meltingerbrücke und weiter nach **Meltingen**.

16. Juli Aeschenplatz (10er-Tram)

12.25 Uhr Abfahrt 12.35 Uhr nach Dornach, mit dem Postauto nach **Gempen**. Wanderung über Eichenberg zum «Beggehuus» (Zvierihalt). Dann noch ca. 20 Min. zu Fuss nach **Hochwald**.

30. Juli Aeschenplatz (70er-Bus)

12.05 Uhr Abfahrt 12.18 Uhr nach Reigoldswil, mit der Gondelbahn auf die **Wasserfalle**. Wanderung nach **Reigoldswil** (Waldlehrpfad).

27. August Schaltherhalle SBB

13.30 Uhr Abfahrt 13.40 Uhr nach Grellingen, mit dem Postauto nach **Roderis**. Wanderung nach **Breitenbach**.

3. September Schaltherhalle SBB

12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto nach **Kilchberg**. Wanderung nach **Rünenberg**.

17. September Schaltherhalle SBB

12.15 Uhr Abfahrt 12.29 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto zur **Waldegg**. Wanderung über Staufenhof nach **Wintersingen**.

Sonntagsgruppe

ca. 2–2 1/2 Stunden

Diverse LeiterInnen

13. Juni Bahnhof SBB

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

18. Juli Tramhaltestelle Theater

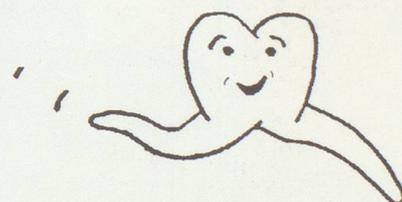
13.00 Uhr Abfahrt 13.10 Uhr nach **Ettlingen**. Wanderung über Gemeinwald nach **Aesch** (2 Std.). Leitung: L. u. W. Klossner

15. August Schaltherhalle SBB

12.20 Uhr Abfahrt 12.41 Uhr nach Frick, mit Bus bis **Benkerjoch**. Wanderung über Stockmatt – Rosegg Hof nach **Wölflinswil** (ca. 2 1/2 Std.) Leitung: R. Waech

26. September Bahnhof SBB

11.10 Uhr Abfahrt 11.23 Uhr nach Laufen, mit dem Bus nach **Bärschwil**. Wanderung über Jägerhütte (kleines Picknick) nach **Liesberg**. Leitung: L. Keller



**FACHM. ZAHNPROTHESEN
REINIGUNGS- & REPARATURSERVICE**
auch Samstag und Sonntag-Dienst

**Herrn Semeraro
Lilienstrasse 31
4123 Allschwil Telefon 482 02 33**