

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1995-1996)
Heft: 3

Rubrik: Seniorensport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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

SPRACHKURSE / SENIORENSPORT

Donnerstag

Zeit 10.30–11.45 Uhr
Ort Brüglingerstrasse 113
Leitung Monique Mattarelli
Kosten Fr. 100.– für 10x1½ Lektionen
Kursbeginn 19. Oktober

Deutsch für Fremdsprachige

Grundstufe für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ein wenig Vorkenntnissen.

Einfache Konversation in kleinem Kreis, in entspannter Atmosphäre. Wir lernen, uns in Alltagssituationen auszudrücken.

Montag

Zeit 15.15–16.30 Uhr
Ort Luftgässlein 3, Kursraum
Leitung Erna Widmer
Kosten Fr. 220.– für 20x1½ Lektionen
Kursbeginn 16. Oktober

Polnisch für AnfängerInnen

Dienstag

Zeit 13.30–14.45 Uhr
Ort Brüglingerstrasse 113
Leitung Ella Kuc
Kosten Fr. 220.– für 20x1½ Lektionen
Kursbeginn 17. Oktober

Latein für Fortgeschrittene

Donnerstag

Zeit 9.30–10.45 Uhr
Ort Luftgässlein 3, Kursraum
Leitung Manfred Hauser
Kosten Fr. 160.– für 15x1½ Lektionen
Kursbeginn 19. Oktober

Weitere Spezialangebote

English Conversation Club, Russisch

**Information und Anmeldung
für alle Kurse:
Montag – Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr
am Luftgässlein 3 oder über
Telefon 272 30 71**

Senioren sport



alter+sport



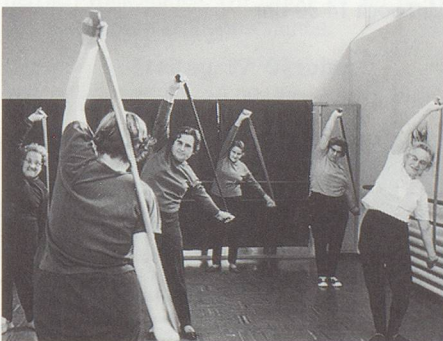
Unfallversicherung

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während den Sportlektionen 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.**

Gym 60-Turnen

Für rüstige und sportlich geübte Seniorinnen und Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Anmeldung nicht erforderlich



Halbjahres-Abonnement Fr. 75.–

Grossbasel

Christoph-Merian-Schulhaus

Emanuel-Büchel-Strasse 45
Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag 09.00, 10.00 Uhr

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag 16.45 Uhr (Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 Uhr

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120

Turnhalle Ost: Montag 17.00 Uhr

Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Freitag 14.30 Uhr (Männer)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Donnerstag 09.00 Uhr und 10.00 Uhr

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66

Montag 14.15 Uhr

Bettingen Schulhaus-Turnhalle

Mittwoch 14.30 Uhr

Seniorenturnen

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Anmeldung nicht erforderlich

Halbjahres-Abonnement

Fr. 75.–

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 14.30 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7

Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen)

Groupe de langue française

Lundi 9.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

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

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22

Dienstag 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

SENIORENSPORT

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57

Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46

Mittwoch 14.30 Uhr

Radsporthalle

Luzernerringbrücke

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 14.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227

Donnerstag 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75

Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43

Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9

Donnerstag 09.45 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, 10.00 Uhr

Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenbergrasse 12

Dienstag 09.30 Uhr

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79

Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperstrasse 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 (Männer)

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal

Freitag 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43

Mittwoch 14.15 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88

Montag 16.00 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41

Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

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

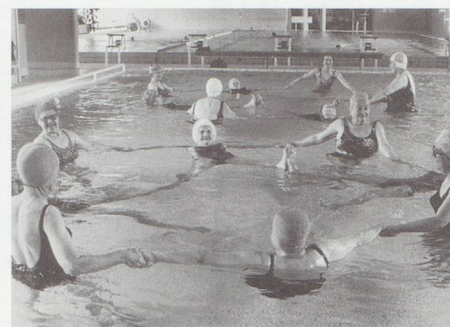
Bettingen Schulhaus

Mehrzweckraum

Mittwoch 14.30 Uhr

Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Anmeldung nicht erforderlich



Halbjahres-Abonnement:

Januar – Juni 1995	Fr. 115.–	(23 Wochen)
Juli – Dezember 1995	Fr. 85.–	(17 Wochen)
Einzeleintritt	Fr. 8.–	

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr (besetzt)

10.15 Uhr (besetzt)

Dienstag 09.00 Uhr (besetzt)

09.45 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

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, 09.15 Uhr

14.00 Uhr

Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

Dachrinnen ausbessern vom Fachmann in Ihrer Nachbarschaft



Danzeisen Söhne AG Spenglerei und Sanitär-Installationen

Basel: Alemannengasse 56, Telefon 691 46 00

Reinach: Baslerstrasse 12 a, Telefon 711 62 62 – wir kommen sofort!

SENIORENSPORT

Kleinbasel

Bläsischulhaus

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

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. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

Daten **Dienstag, 3. Oktober – 12. Dezember**
 Abfahrtszeiten 08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring
 08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)
 Kosten pro Mal: Fr. 11.– Eintritt und Fr. 10.– Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)
 Anmeldung nicht erforderlich

Volkstanzen

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



Quartals-Abonnement Fr. 43.–
 Halbjahres-Abonnement Fr. 75.–

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
 Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12
 Freitag, 14.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
 Montag, 14.45 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

Volkstanz-Schnupperstunden

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag. Das fröhliche, gemeinsame Tanzen klingt noch lange nach. Probieren Sie es aus! In allen unseren Volkstanzgruppen sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde.

Datum **Freitag, 27. Oktober**
 Zeit 15.00–16.00 Uhr
 Ort Stephanus Kirchengemeindehaus Furkastrasse 12
 Leitung E. Appenzeller, L. Herrmann

Datum **Montag, 6. November**
 Zeit 09.30–10.30 Uhr
 Ort Alterszentrum Zum Wasserturm Giornicostrasse 144
 Leitung H. Löbb, E. Schütze

Datum **Freitag, 17. November**
 Zeit 15.00–16.00 Uhr
 Ort Alterszentrum Alban-Breite Zürcherstrasse 143
 Leitung E. Mollenkopf

Datum **Freitag, 24. November**
 Zeit 09.30–10.30 Uhr

Ort Haus zum Wendelin Inzlingerstrasse 50
 Leitung Y. Knöri, U. Stalder
 Anmeldung nicht erforderlich
 Mitnehmen Bequeme, flache Schuhe oder Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe)

NEU:

Round Dances

Round Dances sind Paartänze aus Amerika mit vorgeschriebenen Figurenfolgen im Twostep- und Walzerrhythmus. Sie stammen teilweise aus der Volkstanz-Tradition, teilweise aus dem Gesellschaftstanz (Old Time Tänze).

Im Kurs lernen wir die Figurenfolgen Schritt für Schritt. Zur Auflockerung und zum Vergnügen tanzen wir passende Mixer.

Wenn Sie ein gutes Rhythmusgefühl und Freude an Paartänzen haben (auch Frauenpaare sind möglich), dann melden Sie sich allein oder mit PartnerIn an.

Daten **Freitag, 27. Oktober – 8. Dezember**
 (6x ohne 17. November)

Zeit 14.30–16.00 Uhr
 Ort Brüglingerstrasse 113
 Kleidung Bequeme Kleidung und Schuhe
 Leitung Susanne Bolliger Heuss
 Kosten Fr. 45.– (6x90 Min.)
 Anmeldung erforderlich

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.

Daten **Dienstag, 17. Oktober – 19. Dezember (10x)**

Zeit 14.30–15.30 Uhr
 Ort Gymnastikraum der Eglise française, Holbeinplatz 7
 Leitung Franziska Thomke
 Kosten Fr. 70.–
 Anmeldung erforderlich

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.

Daten **Freitag, 20. Oktober – 22. Dezember (10x)**

Zeit 08.30 und 09.30 Uhr
 Ort Gymnastikraum im Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104
 Leitung Suzy Egli
 Kosten Fr. 50.–
 Anmeldung erforderlich

SENIORENSPORT

Kreatives Bewegen

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

Daten **Mittwoch, 25. Oktober – 13. Dezember (8x)**
 Zeit 14.30–15.30 Uhr
 Ort Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis Isaak-Iselin-Schulhaus)
 Leitung Hilda Jauslin
 Kosten Fr. 40.–
 Anmeldung erforderlich

NEU: Tai Chi Chuan für Anfänger

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System sanfter Körperübungen, die die Aufgabe haben, das Chi = die Lebensenergie zum Fliessen zu bringen und zu harmonisieren. Seine äussere Form sind fliessende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung, ausgeführt werden. Auf den Organismus wirken sie kräftigend, beugen Krankheiten vor und weisen meditative Wirkungen auf. Tai Chi Chuan ist aufgrund seiner sanften Bewegung geeignet für jedes Alter.

Daten **Montag 23. Oktober – 11. Dezember (8x)**
 Zeit 09.00–10.00 Uhr
 Ort Brüglingerstrasse 113
 Leitung Pascale Rosset
 Kosten Fr. 64.–
 Anmeldung erforderlich bis 16. Oktober

Selbstverteidigung

Richtiges Verhalten in bedrohlichen Situationen altersgerecht üben. Wir schulen Reaktion und Koordination. Wir sprechen über Vorsichtsmassnahmen und versuchen das Selbstbewusstsein zu stärken.

Grundkurs

Daten **Donnerstag, 19. Oktober – 7. Dezember (8x)**
 Zeit 09.00–10.30 Uhr
 Ort Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
 Treffpunkt 08.45 Uhr beim Seiteneingang des Warenhauses «Rheinbrücke» an der Utengasse.
 Kleidung Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
 Leitung Margrit Hauert
 Kosten Fr. 120.– (8x90 Min.)
 Anmeldung erforderlich

Aufbaukurs

Für Seniorinnen und Senioren, welche schon einen Grundkurs besucht haben.

Datum **Mittwoch, 18. Oktober – 6. Dezember (8x)**
 Zeit 09.15–10.15 Uhr
 Ort Schafgässlein 4/6, Fitness women in motion
 Kleidung Gymnastik- oder Trainerhosen, T-Shirt, Socken oder Schläppli (keine Turnschuhe)
 Leitung Margrit Hauert
 Kosten Fr. 80.– (8x60 Min.)
 Anmeldung erforderlich

Atemkurse

Eine gute Atemfunktion fördert unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und steigert somit unsere Gesundheit und Lebensqualität. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung sammeln wir Erfahrungen über unseren Atem.

Daten **Montag, 16. Oktober – 18. Dezember (10x)**
 Zeit 10.15–11.15 Uhr
 Ort Reiterstrasse 48
 Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut
 Kosten Fr. 100.–

Daten **Dienstag, 17. Oktober – 19. Dezember (10x)**
 Zeit 15.15–16.15 Uhr
 Ort Reiterstrasse 48
 Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut
 Kosten Fr. 100.–
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
 Anmeldung erforderlich

Tageskurs

Datum Freitag, 27. Oktober
 Zeit 09.00–12.30 Uhr und 15.00–16.30 Uhr
 Ort Reiterstrasse 48
 Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut
 Kosten Fr. 75.–
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
 Anmeldung erforderlich bis 16. Oktober

Gemeinsames Angebot der Pro Senectute Baselland und Basel-Stadt

Daten **Donnerstag, 19. Oktober – 21. Dezember (10x)**
 Zeit 09.00–10.00 Uhr / 10.00–11.00 Uhr
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
 Leitung Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
 Kosten Fr. 100.–
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken
 Anmeldung erforderlich

NEU: Atem, Bewegung und Musik

Aufbau und Erholung der vitalen Kräfte im ruhigen Üben und in Bewegung. Im spielerischen

und tänzerischen Bewegen hilft die musikalische Begleitung am Klavier die Bewegungsabläufe unseren Bedürfnissen und Möglichkeiten gemäss zu gestalten.

Daten **Mittwoch, 25. Oktober – 13. Dezember (8x)**
 Zeit 09.30–11.00 Uhr
 Ort Entenweidsaal
 Leitung Sabina Bay
 Kleidung Gymnastikbekleidung
 Kosten Fr. 160.– (8x90 Min.)
 Anmeldung erforderlich

Corso di ginnastica

La Pro Senectute organizza nuovi corsi di ginnastica in lingua italiana per la terza età.

Quando **giovedì, 19 ottobre – 21 dicembre (10x)**
 Inizio Da le 09.00 fino le 10.00
 Dove Brüglingerstrasse 113
 Direttrice Monique Mattarelli
 Prezzo Fr. 50.–
 Iscrizione necessario

Minitenis

Minitenis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Rackets und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.00 und 10.00 Uhr
 Ort **St. Jakobshalle**
 Leitung Eva Guiglia
 Kosten Fr. 100.– Juli – Dezember 1995 (17 Wochen)
 Ausrüstung Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
 Anmeldung erforderlich

Tischtennis

Tag/Zeit Donnerstag 09.00 Uhr
 Ort **Kirchgemeindehaus Matthäus**
 Klybeckstrasse 95
 Tag/Zeit Freitag, 14.30 Uhr
 Ort **Lukas-Saal der Schmiedezunft**
 Rümelinsplatz 4
 Anmeldung erforderlich



SENIORENSPORT

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. Fr. 250.–
 (Oktober bis April)
 Sommer ca. Fr. 155.–
 (April bis September)
 Anmeldung erforderlich

Kegeln

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

Vita-Parcours

Quartals-Abonnement Fr. 40.–
Halbjahres-Abonnement Fr. 70.–
Einzelbeitrag Fr. 4.–



Vita-Parcours im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00–ca. 10.15 Uhr
 Treffpunkt um 08.45 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.
 Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung.
 Anmeldung nicht erforderlich

Laufträff

Quartals-Abonnement Fr. 40.–
Halbjahres-Abonnement Fr. 70.–
Einzelbeitrag Fr. 4.–

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.
 Anmeldung nicht erforderlich

Ort **Allschwilerwald**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00–ca. 10.15 Uhr
 Treffpunkt um 08.45 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.
 Oder

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

Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei schwimmen zu lernen.

Daten **Dienstag, 24. Oktober – 12. Dezember (8x)**
 Zeit 11.00–11.45 Uhr
 Ort Schwimmbecken des Kantonsospitals, Eingang Hebelstrasse 20
 Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
 Kosten Fr. 80.–
 Anmeldung erforderlich

Rücken-/Brustschwimmkurs

Für Fortgeschrittene. In diesem Kurs können Sie Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

Daten **Dienstag, 24. Oktober – 12. Dezember (8x)**
 Zeit 10.15–11.00 Uhr
 Ort Schwimmbecken des Kantonsospitals, Eingang Hebelstrasse 20
 Leitung Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
 Kosten Fr. 80.–
 Anmeldung erforderlich

Walken

- Der Begriff für eine neue Sportart. Bedeutet «schnellstmögliches Marschieren» oder «sportliches Gehen», ist aber nicht zu verwechseln mit Wandern, Spazieren oder Gehen.
- Gelenkschonender und weniger erschöpfend als Jogging.

- Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit in einer Trainingseinheit.
- Eine Freiluftsportart, die in der Gruppe doppelten Spass macht und damit auch eine Bereicherung der zwischenmenschlichen Beziehungen.

Bekleidung Komfortable Schuhe, in denen Sie sich wohl fühlen, bequeme Sportbekleidung

Zeit Jeden Freitag, 09.00–10.00 Uhr
 Besammlung: 08.45 Uhr

Ort Vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstr. 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen).

Leitung Vreni Glättli
 Kosten Fr. 4.– pro Mal
 Anmeldung nicht erforderlich

Langlauf/Skiwandern

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

Im Januar/Februar werden verschiedene Skiwanderwochen durchgeführt.

Anmeldung erforderlich
 Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der **Claraspital-Turnhalle**, Kleinriehenstrasse 79.

Montag, 09.00 und 10.00 Uhr

Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbundes (SRB) sowie der Pro Senectute. Sie finden in der Regel bei jeder Witterung statt.

Anmeldung nicht erforderlich
 Auskunft Fritz Landerer, Telefon 381 71 54

Teilnehmerbeiträge

Saisonabonnement April–Oktober Fr. 40.–
 Einzelbeitrag pro Fahrt Fr. 4.–

Mo 11.9. Schorenweg 117
 09.00 Uhr (bei Sportplatz Schorenmatte)
 ganztags Der Wiese entlang nach Steinen 335 m ü. M. (Znüni) – Schlächtenhaus – Scheideck 541 m ü. M. – **Kandern** (Mittagessen) – Hammerstein – Binzen – Weil – Lange Erlen (ca. 60 km)

Leitung: Godi Egloff

SENIORENSPORT

Do 21.9. Birsfelden/Endstation Tram 3
09.00 Uhr Schweizerhalle – Augst – Rhein-
ganztags felden (Znüni) – Möhlin – Zuzgen
– **Wegenstetten** (Mittagessen)
– Ormalingen – Gelterkinder –
Pratteln – St. Jakob (ca. 65 km)
Leitung: Hugo Düblin

Mo 2.10. Schorenweg 117 (beim Sportplatz)
13.30 Uhr Lange Erlen – Thumringen – Lücke
– **Oetlingen** – Haltingen – Lan-
ge Erlen (ca. 22 km)
Leitung: Jean-Pierre Périsset

Do 12.10. Hegenheimerstrasse Alter Zoll
13.30 Uhr Hegenheim – **Hagenthal-le-Bas**
– **Rest. Studerhof** – St. Blaise –
Leymen – Binningen (ca. 30 km)
Leitung: Hugo Düblin

Mo 23.10. Dorenbachcenter Binningen
13.30 Uhr Oberwil – Therwil – Ettingen –
Aesch – **Dornach** – Rückweg der
Birs entlang nach Münchenstein
(ca. 25 km)
Leitung: Kurt Knecht

Bergwanderungen



Von Mai bis Oktober. Ein Angebot für Senio-
rinnen und Senioren, die problemlos 7 Stunden
wandern können und trittsicher sind. Die
Wanderungen werden jeweils am Mittwoch
(Zweitägige Dienstag/Mittwoch) durchgeführt.

Anmeldung erforderlich
Auskunft Delphine und Fritz Scotzniovsky,
Telefon 313 26 09

Wandern



Wanderungen in der näheren Umgebung von
Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1–5

Std. Durchführung bei jedem Wetter (evtl.
Änderung der vorgesehenen Route).

Teilnehmerbeiträge

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

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts
anderes vermerkt ist).

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

Montaggruppe

2 1/2–3 Stunden

Leitung

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

25. Sept. Schalterhalle SBB
11.10 Uhr Abfahrt 11.23 Uhr nach Laufen
und mit Bus bis **Liesberg-Dorf**.
Wanderung über Huggerwald
nach **Laufen**.
Wanderzeit ca. 3 Std.

8.–13. Okt. Wanderferien in Kandersteg
Auskunft u. Jacqueline Bloch
Anmeldung Telefon 272 53 67

30. Okt. Schalterhalle SBB
11.25 Uhr Abfahrt 11.42 Uhr nach Grellin-
gen und mit Bus bis **Nunningen**.
Wanderung über Distel nach **See-
wen**.

27. Nov. Aeschenplatz Tram 10
11.15 Uhr Abfahrt 11.25 Uhr nach Dornach
und mit Bus bis **Gempen**. Wan-
derung über Stollenhäuser – Sulz-
chofp – **Pratteln**.

11. Dez. Schalterhalle SBB
10.30 Uhr Abfahrt ???, Auf Schusters Rap-
pen! **Kosten: ca. Fr. 20.–** inkl.
einfachem Mittagessen. Wander-
schuhe, U-Abo und Halbtax-Abo
mitnehmen.
Anmeldung bis spätestens
1. Dezember an Heidi Gunti,
Telefon 421 03 74
(Teilnehmerzahl beschränkt)

Dienstaggruppe 1

1 1/2–2 Stunden

Leitung

Charlotte Lüchinger	Telefon 361 88 87
Esther Stauffer	Telefon 271 76 16

12. Sept. Schalterhalle SBB

12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach Liestal.
Umsteigen ins Waldenburgerli:
13.05 Uhr nach Lampenberg
und mit Bus um 13.22 Uhr nach
Lampenberg Dorf. Wanderung
nach **Bubendorf** über Schloss
Wildenstein.

24. Okt. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach **Laufen**.
Wanderung nach Röschenz –
Laufen.

21. Nov. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach **Laufen**.
Wanderung nach Brislach –
Zwingen.

19. Dez. Aeschenplatz (Bus 70)
12.35 Uhr Abfahrt 12.48 Uhr nach **Augst**.
Wanderung nach **Füllinsdorf**
(**Schönthal**).

Dienstaggruppe 2

2–2 1/2 Stunden

Leitung

Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74

3. Okt. Schalterhalle SBB
10.20 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach **Gel-
terkinder/Mooshof**. Wanderung
Anwilerweiher – **Rothenfluh**.

7. Nov. Schalterhalle SBB
11.20 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach **Sissach/
Nusshof**. Wanderung Chienberg
– **Gelterkinder**.

5. Dez. Schalterhalle SBB
11.20 Uhr Abfahrt 11.35 Uhr nach **Möh-
lin/Wallbach**. Wanderung Rö-
mische Warte – **Riburg**.

Mittwochgruppe 1

2 1/2–3 Stunden

Leitung

Zita und Peter Kuhn Telefon 481 45 66

13. Sept. Schalterhalle SBB
09.15 Uhr Abfahrt 09.34 Uhr nach Stein.
Wanderung am Rhein entlang
nach **Wallbach** (Mittag). Zum
zweiten Teil der Wanderung fah-
ren wir mit dem Bus nach Möhlin.
Von dort wandern wir durch den
Wald zum Rhein hinunter bis
Rheinfelden.

4. Okt. Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)
09.30 Uhr Abfahrt 09.48 Uhr nach **Arbolds-
wil**. Wanderung über Titterten
nach Oberdorf (Mittag) und wei-
ter der vorderen Frenke entlang
nach **Hölstein**.

SENIORENSPORT

18. Okt. Montag, 16. und Dienstag, 17. Oktober gibt Telefon 481 45 66 bekannt, wo und wann wir uns treffen.

8. Nov. Schalterhalle SBB
10.00 Uhr Abfahrt 10.15 Uhr nach **Mumpf**. Wir wandern nach Obermumpf (Mittag) und weiter Richtung Schupfart, über Sichternhof hinunter nach Münchwilen – **Stein**.

22. Nov. Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)
09.00 Uhr Abfahrt nach **Reigoldswil**. Wanderung nach Lauwil (Mittag) und weiter bis **Bretzwil**.

6. Dez. Schalterhalle SBB
09.15 Uhr Abfahrt 09.30 Uhr nach **Gelterkinder/Waldegg**. Wanderung über Rickenbacher-Höchi nach Maisprach (Mittag) und weiter bis **Magden**, eventuell bis **Rheinfelden**.

20. Dez. Birsfelden/Hard (Endstation Tram 3)
15.00 Uhr Kleine Wanderung mit anschließendem Weihnachtsfestli.
Anmeldung bitte bis spätestens Dienstag, 19. Dezember (Platzzahl beschränkt).

Mittwochgruppe 2

2 – 2³/₄ Stunden

Leitung

Lilly und Willy Klossner Telefon 601 00 74
Liliane Ottenburg Telefon 691 70 69
Juliette Kieffer Telefon 601 68 09

13. Sept. Schalterhalle SBB
10.00 Uhr 10.11 Uhr Abfahrt nach Gelterkinder/**Salhöhe**. Wanderung über Morbachweid-Egg nach **Anwil**. Einkehr. Picknick nach Bedarf mitnehmen. Wanderzeit ca. 2¹/₄ Std.
Leitung L. und W. Klossner

27. Sept. Schalterhalle SBB
11.15 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach **Gelterkinder**. Mühelose Wanderung nach **Maisprach**.
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

18. Okt. Schalterhalle SBB
11.00 Uhr Abfahrt 11.15 Uhr nach **Laufenburg/Sulz**. Wanderung Sulzberg – Wettacher – **Hornussen**.
Leitung L. und W. Klossner

25. Okt. Schalterhalle SBB
11.30 Uhr Abfahrt 11.42 Uhr nach Laufen, mit Postauto (Abfahrt 12.18 Uhr) nach **Röschenz**. Wanderung

über Schützenebnet und Dorf-hollen nach **Kleinlützel**.
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

15. Nov. Schalterhalle SBB
12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach **Liestal/Hersberg**. Wanderung Dornhof – Schönenberg – **Rheinfelden**.
Leitung L. und W. Klossner

29. Nov. Schalterhalle SBB
12.00 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach Liestal, mit Postauto (Abfahrt 12.31 Uhr) bis Abzweigung **Hersberg**. Wanderung um das Stächpalmenhegeli und Burgruine Altenberg bis **Giebenach**.
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

13. Dez. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.50 Uhr zum Adventsbummel. Wanderzeit ca. 1¹/₄ Std. Anschliessend Advents- und Jahresabschlussfeier.
Anmeldung unbedingt erforderlich bis 6. Dez. 95 an: L. und W. Klossner, Telefon 601 00 74

27. Dez. Allschwil, Endstation Tram 6
11.20 Uhr Abfahrt 11.26 Uhr nach **Schönenbuch**. Wanderung zum Elsässerdorf Neuwiller. Einkehr ins heimelige Restaurant Starck. Beschwingter Heimweg nach **Oberwil**.
ID und FF. nicht vergessen!
Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

Donnerstagsgruppe 1

4–5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener Telefon 601 19 54
und weitere LeiterInnen

7. Sept. Schalterhalle SBB
08.15 Uhr Abfahrt 08.30 Uhr nach **Oltingen**. Wanderung: Anwil – Limpers – **Asp**. Picknick.
Leitung: H. Dürrenberger

14. Sept. Badischer Bahnhof
07.00 Uhr Abfahrt 07.21 Uhr nach Zell und mit dem Bus zum Hebelhof (**Kollektivbillet**). Wanderung: Herzogenhorn – Bernau Kreuz – Wiesenquelle – Hebelhof. Picknick.
Leitung: M. Burgener

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

21. Sept. Schalterhalle SBB
08.00 Uhr Abfahrt 08.14 Uhr nach **Zur-**

zach. Wanderung: Achenberg – Koblenz – **Full**. Picknick.
Leitung: M. Lüdi und T. Fingerlin

28. Sept. Schalterhalle SBB
07.00 Uhr Abfahrt 07.23 Uhr nach **Saignelégier**. Wanderung: Spiegelberg – Le Noirmont – Les Breuleux – Le Roselet – **Saignelégier**. Picknick.
Leitung: M. Burgener

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 23 16 am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

1.–7. Okt. Wanderwoche in Locarno

12. Okt. Schalterhalle SBB
07.00 Uhr Abfahrt 07.22 Uhr nach Gänsbrunnen – **Welschenrohr**. Wanderung: Wolfsschlucht – Tannmatt – Mieschegg – **Gänsbrunnen**. Picknick oder Restaurant.
Leitung: M. Lüdi, T. Fingerlin

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

19. Okt. Schalterhalle SBB
08.30 Uhr Abfahrt 08.51 Uhr nach Frick – **Staffellegg**. Wanderung: Chaltenbrunnen – Gisliflue – Thalheim – Ruine Schenkenberg – **Staffellegg**. Picknick oder Restaurant.
Leitung M. Burgener

26. Okt. **Treffpunkt Tramhaltestelle Flüh** mit Postauto bis Chalhöhe. Wanderung: Ettingen – **Münchenstein**. Picknick oder Restaurant.
Leitung B. Bernert

2. Nov. Schalterhalle SBB
08.10 Uhr Abfahrt 08.22 Uhr nach Laufen – **Kleinlützel**. Wanderung: Stationenweg – Bergmattenhof – Metzlerlenchrüz – Mariastein – **Flüh**. Picknick oder Restaurant.
Leitung M. Burgener

9. Nov. Schalterhalle SBB
08.30 Uhr Abfahrt 08.53 Uhr nach **Oltten**. Wanderung: Sählischlössli – Engelberg – Aarburg – **Oltten**. Picknick oder Restaurant.
Leitung M. Lüdi, T. Fingerlin

Bei schlechtem Wetter gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr die Ersatzwanderung bekannt.

16. Nov. Schalterhalle SBB
09.00 Uhr Abfahrt 09.15 Uhr nach Möhlin – **Wegenstetten**. Wanderung: Fürstenhof – Reckedal – Zuzgen – **Mumpf**. Restaurant.
Leitung M. Burgener

23. Nov. Aeschenplatz (Bus 70)
09.10 Uhr Abfahrt 09.18 Uhr nach **Augst**. Wanderung: Arisdorf – Olsberg – **Rheinfelden**. Restaurant.
Leitung B. Bernert

30. Nov. Schalterhalle SBB
08.30 Uhr Abfahrt 08.53 Uhr nach Eptingen
Wanderung: Chall – Rumpel – **Trimbach**. Restaurant.
Leitung M. Lüdi, T. Fingerlin

Dezember – März findet jeden Donnerstag eine Winterwanderung statt. Telefon 261 32 16 gibt am Mittwoch von 12.00–18.00 Uhr Treffpunkt und Ziel bekannt.

Donnerstaggruppe 2

2–3 Stunden
Leitung
Hansjörg Salathé Telefon 601 46 85
Bärbel Burkhard Telefon 481 17 45

28. Sept. Bushaltestelle Wenkenhof
14.00 Uhr (Linie 32)
Wanderung über das Wenkenköppli nach **Inzlingen**. Einkehr in Inzlingen. Zurück über den Maienbühlhof zur Tramhaltestelle Riehen Grenze (Linie 6). ID und DM nicht vergessen.

19. Okt. Tramhaltestelle Weilstrasse
13.30 Uhr (Tram 6)
Wanderung über den Tüllingerhügel. Einkehr in **Oetlingen** zu «Neuem und Bauernbrot». Zurück durch die Reben zur **Weilstrasse**. ID und DM nicht vergessen!

23. Nov. Bushaltestelle Bettingen
14.00 Uhr (Linie 32)
Wanderung über die Chrischona nach dem **Rührberg**. Einkehr zu einem Bauernzvieri. Zurück über den Kaiser nach **Bettingen**. ID und DM nicht vergessen.

7. Dez. Bushaltestelle Friedhof Hörnli
13.00 Uhr
Wanderung entlang des Grenzweges nach **Bettingen**. Einkehr im Basler Hof. Zurück über den Wenkenhof nach **Riehen Dorf**.

Freitaggruppe 1

2 Stunden
Leitung
Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

8. Sept. Schalterhalle SBB
12.10 Uhr Abfahrt 12.25 Uhr nach Liestal. Mit Bus nach **Titterten**. Wanderung: Titterten, Gugger, Egghübel, Brunnenstieg, **Niederdorf**.

13. Okt. Heumattstrasse
08.00 Uhr (vis-à-vis Bahnhof SBB)
Ausflug ins Emmental. Abfahrt 08.15 Uhr mit Achermann Car. Wunderschöne Fahrt auf die **Moosegg**. Wanderung: Höhenweg von der Moosegg über Mützlenberg nach **Lüderswil**. Einkehr oder Picknick auf der Moosegg. Kosten für Fahrt Fr. 29.– pro Person. Nichtwanderer sind auch willkommen!
Anmeldung erforderlich bis 15. September, Telefon 421 56 16

17. Nov. Schalterhalle SBB
13.00 Uhr Abfahrt 13.22 Uhr nach Laufen, mit Postauto bis **Fehren**. Wanderung Lämmlismatt – Langi Rüti – Rohrholz – **Breitenbach**.

8. Dez. Theater (Tram 10)
12.30 Uhr Abfahrt 12.38 Uhr nach **Therwil**. Adventsbummel: Fichtenrainholz – Hinterberg – Rütiacker – **Oberwil**.

Freitaggruppe 2

ca. 1½ Stunden
Leitung
Alice Weber Telefon 461 56 94
Trudy Kaufmann Telefon 421 50 05

15. Sept. Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.34 Uhr nach Frick, dann mit dem Postauto Richtung Kaistenberg. Ausstieg unterwegs. Wanderung: **Ab Postauto** nach Ittental und weiter, u.a. entlang Biotop und Fledermaushöhle nach **Kaisten**.

29. Sept. Schalterhalle SBB
12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach Möhlin und mit dem Postauto nach **Zeiningen**. Wanderung: Zeiningen – **Mumpf**.

6. Okt. Schalterhalle SBB
12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus bis **Hemmiken**. Wanderung: Hemmiken – Moos – **Ormalingen**.

20. Okt. Tramhaltestelle Theater
12.15 Uhr Abfahrt 12.30 Uhr mit 10er-Tram nach **Oberwil**. Wanderung dem Birsigwegli entlang nach **Biel-Benken**.

3. Nov. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.51 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung nach **Magden**.

24. Nov. Schalterhalle SBB
12.35 Uhr Abfahrt 12.49 Uhr nach **Duggingen**. Wanderung am Schloss Angenstein vorbei nach **Aesch**.

15. Dez. Schalterhalle SBB
13.05 Uhr Abfahrt 13.22 Uhr nach Laufen, mit Bus bis **Breitenbach**. Kurzwanderung nach **Brislach** zum Weihnachtsfestli.
Anmeldung unbedingt erforderlich bis 11. Dezember, Telefon 461 56 94, Frau Weber.

Sonntaggruppe

2–3 Stunden
Diverse LeiterInnen

Sonntag 10. Sept. Schalterhalle SBB
10.35 Uhr Laufen/Neumühle
Abfahrt 10.56 Uhr nach Laufen und mit der PTT nach Neumühle. Wir wandern auf den **Glaserberg** im Elsass. Picknick mitnehmen. Telefonische Anmeldung bis Freitag 8. September erwünscht.
Leitung: L. Keller, Telefon 312 70 10

Sonntag 15. Okt. Schalterhalle SBB
11.20 Uhr Abfahrt 11.30 Uhr nach Gelterkinden, mit dem Postauto (Abfahrt 12.04 Uhr) nach **Buuseregg**. Wanderung nach **Magden** (ca. 2 Stunden, Steigung unbedeutend). L. Ottenburg Telefon 691 70 69 und J. Kieffer Telefon 601 68 09

Sonntagswanderung im November im Schwarzen Brätt (Baslerstab) nachsehen oder Telefon 272 30 71

Im Dezember findet keine Sonntagswanderung statt.