

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2000)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Regional Akzént : der Regionalteil der Pro Senectute Basel-Stadt

### **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>**

**INHALT REGIONALTEIL**

**IN EIGENER SACHE R1**

**TREFFPUNKTE R3**

**FREIZEIT R3**

**KURSANGEBOTE R4**

**FÜHRUNGEN R4**

Kultur R4  
 Betriebe R4  
 Natur R4

**AUSFLÜGE R5**

**EDV R6**

**MUSIK, MALEN, GESTALTEN R7**

**SPRACHEN R7**

**SPORT UND WELLNESS R8**

Gym60-Turnen und Turnen,  
 Gymnastik R8

Schwimmen mit Wassergymnastik, R9

Aquafit, Tanzen  
 Laufspass mit dem Laufpass, R10

Tischtennis, Minitennis,  
 Tennis, Atemkurs, Tai-Ji, Qi-Gong,  
 Feldenkrais, Rückentraining R11

Velofahren R12

**WANDERN R13**

## In eigener Sache



BASEL-STADT

Jetzt sind wir auch auf dem Netz:

**www.bs-pro-senectute.ch**

heisst unsere neue Anschrift. Von Grönland bis zu den Fidschi-Inseln kann man die Homepage von Pro Senectute Basel-Stadt lesen, kann sich über unsere Programme und Dienstleistungen informieren, kann, wenn man will, sich unsere Statistiken zu Gemüte führen und aus aller Welt per E-Mail mit uns in Kontakt treten. Die Adresse lautet

**info@bs.pro-senectute.ch**

Manchmal stelle ich mir einen jungen Mann vor, der anno 1940 seine kaufmännische Lehre beendete. Was er gelernt hatte, reichte aus, um den Anforderungen der Firma, der er während der nächsten Jahrzehnte treu bleiben würde, zu genügen. Er wusste eine Schreibmaschine zu bedienen, eine Rechenmaschine, den Buchungshalbautomaten und wenn es einmal etwas zu kopieren gab, verwendete er Wachsmatrizen. Natürlich kamen neue Büromaschinen auf den Markt. Sie brachten aber keine revolutionären Neuerungen. Erst nach seiner Pensionierung um 1985 hielt der Computer auch in kleineren und mittleren Betrieben Einzug und machte vielen älteren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die sich mit der neuen Technologie auseinandersetzen mussten, das Leben sauer. Manch eine und manch einer schwindelte sich die letzten Jahre vor dem Ruhestand durch den Büroalltag, um das Teufelszeug nicht mehr erlernen zu müssen.

Als ich vor zehn Jahren meine Tätigkeit bei Pro Senectute Basel-Stadt aufnahm, verfügten wir über drei Computer. Einer stand in der Buchhaltung, einer in den Sozialen Diensten und der dritte auf meinem Schreibtisch. *Tempi passati*. Heute ist auch bei uns in jedem Büro ein PC oder mehrere. Wir sind untereinander vernetzt und gucken einander über die Schultern. Über fünf Stockwerke hinweg und über mehrere Strassenzüge. Und nicht nur das. Wir tauschen Daten aus mit Pro Senectute Schweiz in Zürich oder Pro Senectute Graubünden in Chur. Und die Zeilen, die ich gerade schreibe, gehen via E-Mail direkt auf den Computer der Druckerei Plüss in Dornach. Und wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, auch am Netz sind, so können Sie mir – von wo auch immer, beispielsweise von den Malediven, einen Gruss direkt in meinen PC schicken und ich werde Sie zurückgrüssen und wir beide bezahlen nicht mehr als für ein Ortsgespräch in Basel. Aber vielleicht möchten Sie ja lieber auf unserer Homepage (siehe oben) herumblättern und es tauchen Fragen auf, die wir Ihnen beantworten werden – von PC zu PC.

Wo bin ich stehen geblieben? Ach ja, beim jungen Mann oder bei der jungen Frau, die um 1940 ihre Lehre abgeschlossen haben. Sie sind heute beide pensioniert und haben nur noch den Beginn der technologischen Revolution im Beruf erlebt. Aber vielleicht sind sie neugierig geblieben und möchten genauer wissen, wie die Geschichte weitergeht. Für Sie haben wir nicht nur unsere Homepage eingerichtet, sondern bieten in unserem neuen EDV-Raum im Kurszentrum in der Dalbe eine Vielzahl von Kursen an, in denen man sich in vergnügter Gesellschaft mit der Computerwelt auseinandersetzen kann. Wir haben Ihnen ganz vieles anzubieten: Vom ersten Mausklick über die Bedienung von Standardprogrammen bis hin zum Internet-Surfen und dem Bearbeiten von alten Fotos mit neuer Technik. Bei uns können Sie auch lernen, wie man aus einer guten alten Schallplatte eine CD macht. Haben Sie Lust? Rufen Sie uns doch einfach an.

Werner Ryser



Kurse



Sport



Service à la carte



Soziale Dienste



Akzént



In eigener Sache

## BKB-Forum: Erfahrungen aus der Sicht des BKB-Senioren-Teams

Vorweg möchten wir feststellen, dass unser Einsatz für ältere Menschen nur positive Aspekte hat. Diese Dienstleistung wird im Allgemeinen von allen, die sie in Anspruch nehmen, sehr geschätzt. Vor allem wird immer wieder festgehalten, dass wir für diese Gespräche Zeit aufwenden können. Weiter ist zu erwähnen, dass wir, selbst in die Jahre gekommen, uns in die Situation der Ansprechpartner/innen einfühlen können. Für uns als Mitglieder des BKB-Senioren-Teams (eine Dame und sieben Herren), ist es immer wieder eine Herausforderung, das Beste für unsere Ratsuchenden zu geben. Für weitergehende Abklärungen stehen uns auch kompetente Mitarbeiter/innen der Basler Kantonalbank zur Verfügung. Die Zahl der Anfragen hat erfreulicherweise eine ansteigende Tendenz.

Nicht unerwähnt möchten wir einen Mann lassen, der im Hintergrund für uns tätig ist. Unser Kollege Willy Hotz ist Koordinator zwischen der Pro Senectute und unserem Team. Er leitet unsere Einsätze. Unsere regelmässigen Zusammenkünfte dienen dem Erfahrungsaustausch, der Information durch die Geschäftsleitung der BKB, vertreten durch Herrn A. Wäspi, sowie der Weiterbildung, was unsere Beratertätigkeit betrifft. In der nächsten Ausgabe werden die Erfahrungen aus der Sicht einer Kundin folgen.

*Das BKB-Team 60+*



## Praktisches für zu Hause

Haben Sie gewusst, dass es spezielle Putzbesen für Leute gibt, die sich nicht mehr gut bücken können? Oder, dass es Greifzangen gibt, mit denen sich auch die kleinsten Sachen bequem vom Boden aufheben lassen? Und kennen Sie die Waschlappen mit Verlängerungshaltern, die das Waschen der Zehenzwischenräume im Sitzen ermöglichen oder die WC-Aufsätze, die das Aufstehen erleichtern?

Mit der Abnahme der Muskelmasse, der Abnahme der Knochendichte und der Knochenabnutzung stellen sich Einschränkungen in der Beweglichkeit ein. Diese Einschränkungen sind keineswegs lebensbedrohlich. An viele Erschwernisse gewöhnt man sich im Laufe der Zeit und nimmt sie als naturgegeben hin. Oft wird auch versucht, die nur mühsam ausführbaren Tätigkeiten zu vermeiden. Die Zehennägel werden nicht mehr selber geschnitten, Putzarbeiten wer-

den jemand anderem überlassen. «Ich leiste mir einen gewissen Komfort. Schliesslich habe ich das ganze Leben hindurch nichts anderes gemacht, als zu arbeiten.» Das leuchtet ein. Doch ist es nicht so, dass Sie, je mehr Sie sich von anderen machen lassen, auch unselbständiger und abhängiger werden?

Unsere Produkte für den Alltag, das Leben zu Hause, sollen helfen, selbständig zu bleiben oder selbständiger zu werden. Wir haben dafür vor allem Produkte für die Körperpflege, das Haushalten, das An- und Ausziehen und den gesamten Badezimmerbereich (WC-Dusche-Bad).

Möchten Sie gern mehr darüber erfahren?

Wir beraten Sie gerne und geben Ihnen gerne Auskunft über die vielen Möglichkeiten und Hilfsmittel.



*Myrta Hügin  
Rehabilitations-Systeme AG*

# Treffpunkte

## Kaserne

Klybeckstrasse 1b, Telefon 691 66 10

## Treffpunkt und Café Jass und Spieltreff

Montag und Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

## Mittagstisch

Jeden Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 12.00 Uhr. Anmeldung bis 17.00 Uhr am Vortag.

Telefon 691 66 10 / 206 44 44

## Mittagstisch mit Fahrdienst für behinderte Betagte

Dienstag, Mittwoch und Freitag, 11.00 – 14.00 Uhr. Anmeldung bis Donnerstag der Vorwoche bei Hannelore Fornaro oder Judith Rayot.

Telefon 206 44 44

## Treffpunkt Storchengruppe

Jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr. Programm auf Anfrage, Telefon 206 44 44. Hannelore Fornaro oder Judith Rayot verlangen.

## Davidseck

Quartiertreffpunkt und Café, Davidsbodenstrasse 25

# Wissenswertes zum Testament

Eine Broschüre, herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt und einigen gemeinnützigen Institutionen.

Diese Broschüre will erklären

- was ein Testament ist
- welches die grundlegenden Inhalte des Erbrechtes sind
- wie man ein Testament formgültig so errichtet, dass es später wirklich rechtswirksam ist

Rufen Sie uns unter Tel. 206 44 44 an. Wir schicken Ihnen gerne unsere kostenlose Broschüre.

## Seniorentreffpunkt Davidseck

Jeden Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr

Offene Treffen und spezielle Angebote wie Vorträge, Spiele, Filme, Ausflüge, die Sie mitgestalten können.

Programme und Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Basel-Stadt, Telefon 206 44 44. Annelies Schudel oder Sabine Wittmann verlangen.

## Senioren Samschtig Z'Morge

Jeden 1. Samstag im Monat ab 9 Uhr Mit Frühstücksbuffet ab Fr. 6.–

# Freizeit

## Orchester

Wir spielen vor allem klassisch-romantische Musik. Dazu brauchen wir noch mehr Instrumente wie Bratschen und Geigen.

Zeit Montag, 9.15 – 11.00 Uhr  
 Ort Im Rankhof 10  
 Leitung Werner Müller  
 Kosten Fr. 110.– pro Teilnehmer

## Gitarrenspiel

Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr  
 Ort Im Rankhof 10, Saal  
 Leitung Werner Müller  
 Kosten Fr. 110.– pro Trimester

## Nähen und Stricken

Sie ändern Ihre Garderobe selber, flicken Kleider, nähen und/oder stricken.

Tag/Zeit Mittwoch, 8.30 – 11.30 Uhr  
 Ort Rankhof 8  
 Leitung Beatrice Hug, Tel. 331 06 78

## Kurzentrum Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik im 33 °C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

## Leitung

Helen Ehrsam Tel. 461 39 15  
 Heidi Kressebuch  
 Silvia Meier

Daten jeweils am Dienstag  
 Treffpunkt Abfahrtszeit und -ort auf Anfrage  
 Kosten pro Mal: Fr. 11.50 Eintritt  
 Fr. 10.50 Carfahrt



# Lottomatch

im Seniorentreffpunkt Kaserne

Wir spielen wieder Lotto mit attraktiven Preisen.

Dazu laden wir Sie sowie Ihre Freunde, Bekannten und Angehörigen ein.

**Nächste Daten** **Mittwoch, 24. Mai**

**Mittwoch, 28. Juni**

**Zeit** **jeweils von 14.30 – 17.00 Uhr**

Das Team des Seniorentreffpunktes Kaserne freut sich auf Ihren Besuch und wünscht Ihnen schon jetzt viel Vergnügen!

# Kursangebote

## Auskunft und Anmeldung

Montag – Freitag 08.30 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr

Telefonisch 206 44 44  
Persönlich Pro Senectute Kurszentrum  
St. Alban-Vorstadt 93

Das Kurszentrum St. Alban bleibt an folgenden  
Daten geschlossen  
31. Mai (ab 12 Uhr) – 4. Juni Auffahrt  
3. Juli – 4. August Sommerferien

# Führungen

## Kultur

### Frauen im und am Münster

Eine Entdeckungsreise durch einzelne Frauen-  
leben: so findet man am und im Münster eine  
Kaiserin, eine Königin, viele Heilige, aber auch  
Adelige und Bürgerinnen.

Datum **14. Juni**  
Tag/Zeit Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr  
Treffpunkt Münster Haupteingang  
Leitung Helen Liebendörfer  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 29. Mai

### Frauenstadtrundgang

Womit beschäftigten sich Frauen, als die  
Männer den schweizerischen Nationalstaat  
gründeten? Dieser Frage gehen wir anhand  
verschiedener Frauenbiographien nach, die  
deutlich machen, wie Frauen in unterschied-  
lichsten Gebieten wirkten.

Datum **16. Juni**  
Tag/Zeit Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt wird in Bestätigung angegeben  
Leitung Frauen  
Kosten Fr. 25.–  
Anmeldung bis 5. Juni

### Erlebnis Basel

Überraschungen und Entdeckungen: Dieser Tag  
ist ganz der Stadt Basel gewidmet. Für Kenner  
und solche, die es werden wollen

Datum **13. Juli**  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt 09.00 Uhr beim Rathaus  
Leitung Dr. Markus Fürstenberger  
Kosten Fr. 43.– exkl. Mittagessen und  
Getränke  
Anmeldung bis 23. Juni

## Betriebe

### Die Post – PTT

Was im grossen Gebäude der PTT am Bahnhof  
mit Paketen und Briefen so alles geschieht,  
können Sie bei diesem Besuch erfahren.

Datum **15. Juni**  
Tag/Zeit Donnerstag, 09.30 Uhr – 11.30 Uhr  
Treffpunkt 09.25 Uhr, Personaleingang  
(bei der Peter Merian-Brücke)  
Leitung PTT  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 29. Mai

### Hotel Hilton

Die Hotelreihe ist auf der ganzen Welt bekannt.  
Lassen Sie sich durchs Hilton führen, von der  
Küche bis zur Suite. Anschliessend wird Ihnen  
noch ein Kaffee mit Gipfel serviert.

Datum **29. August**  
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr  
Treffpunkt vor dem Eingang,  
Aeschengraben 31  
Leitung Hotel Hilton  
Kosten Fr. 15.– inkl. Kaffee und Gipfel  
Anmeldung bis 14. August

### Brauerei Fischerstube

Lernen Sie bei einem Rundgang die kleine  
Kleinbasler Brauerei kennen, in der das «Ueli-  
Bier» hergestellt wird. Im Anschluss laden wir  
Sie zu einem Glas Bier in der Fischerstube ein.

Datum **12. September**  
Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt Fischerstube, Rheingasse 45  
Leitung Brauerei Fischerstube  
Kosten Fr. 15.–  
Besonderes gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 28. August

### SBB Lokdepot

Sie bekommen einen Einblick in das Lokdepot.  
Es wird Ihnen gezeigt, wie die Züge wieder  
fahrbereit gemacht und sauber auf die Schiene  
gebracht werden.

Datum **19. September**  
Tag/Zeit Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt 09.20 Uhr Tramstation  
Dreispietz (Tram 10 /11)  
Leitung SBB  
Kosten Fr. 15.–  
Besonderes gut zu Fuss!  
Anmeldung bis 4. September

## Natur

### Sternwarte

Ein Querschnitt durch das Universum. Anhand  
eines Dia-Vortrages werden Sie in die Unend-  
lichkeit des Weltraumes und die moderne  
Astronomie eingeführt. Sie hören von Plane-

ten, Galaxien und der Milchstrasse. Bei guter  
Witterung ist ein Blick durch das grosse Fern-  
rohr eingepplant.

Datum **28. Juni**  
Tag/Zeit Mittwoch, 19.45 – 21.30 Uhr  
Treffpunkt 19.40 Uhr vor dem Eingang des  
Astronomischen Instituts BS,  
Venusstrasse 7 in Binningen  
Leitung Lukas Labhardt  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 14. Juni

### Käppeligraben – Wasser für Basel

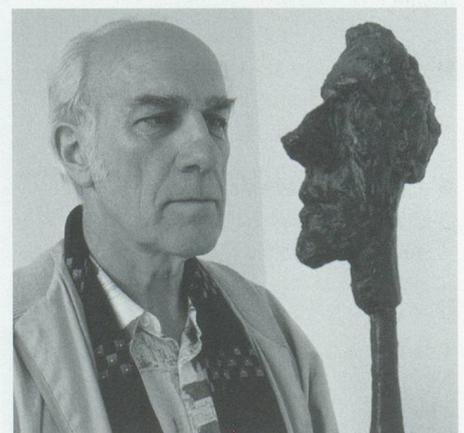
Bei einem Spaziergang durch den Käppeli-  
graben über das Bruderholz und durch den  
Chänelgraben zurück zum Ausgangspunkt er-  
fahren Sie wenig Bekanntes über die Wasser-  
versorgung der Stadt Basel im 19. Jahrhundert.

Datum **29. Juni**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – ca. 16.00 Uhr  
Treffpunkt Station Bottmingen beim  
Ortsplan / Tram 10 / Bus 37  
Leitung Werner Betz  
Kosten Fr. 15.–  
Besonderes gutes Schuhwerk,  
findet bei jedem Wetter statt  
Anmeldung bis 14. Juni

### Die Schweizer Rheinsalinen

Salz ist unentbehrlich und lebenswichtig. Im  
Auftrag der Kantone versorgen die Schweizer  
Rheinsalinen die ganze Schweiz mit Salz. In  
den Salinen werden ungefähr 30 verschiedene  
Salzsorten gewonnen – vom Speisesalz bis hin  
zu technischen Salzen, was Sie in einer Tonbil-  
dschau mitverfolgen können. Anschliessend be-  
sichtigen Sie das Gelände sowie die Veredlung  
und Verpackung.

Datum **14. September**  
Tag/Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt 13.40 Uhr Aeschenplatz bei Bus 70.  
Abfahrt 13.48 Uhr.  
Rückfahrt 16.06 Uhr  
Leitung Rheinsalinen  
Kosten Fr. 15.–  
Anmeldung bis 30. August



# Ausflüge

## Ricola Kräutergarten

Mit Zug und Postauto geht es nach Nenzlingen zum Ricola Kräutergarten. Nach der Führung wird im Garten ein Znüni serviert. Dieses Angebot findet nur bei schönem Wetter statt.

**Datum** 6. Juni  
**Tag/Zeit** Dienstag, 08.10 – ca. 12.00 Uhr  
**Treffpunkt** 08.10 Uhr auf dem Perron nach Laufen-Delémont (Abfahrt 08.22 Uhr), Billette bitte selber lösen.  
**Leitung** Ricola  
**Kosten** Fr. 15.–  
**Besonderes** Bei unsicherer Witterung gibt Tel. Nr. 1600 Auskunft. Gut zu Fuss! 20 Minuten vom Bahnhof entfernt.  
**Anmeldung** bis 22. Mai

## Rheinfelden–Säckingen–Herznach

Barock im Fricktal. Die kleine Kunstreise führt uns im Autocar zuerst nach Rheinfelden und Bad Säckingen, wo bedeutende Künstler bestehende Kirchenbauten in ein barockes Gewand gehüllt haben. Den Abschluss bildet die Dorfkirche von Herznach – ein kleines, durch und durch barockes Juwel.

**Datum** 7. Juni  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 09.00 – 17.00 Uhr  
**Treffpunkt** 09.15 Uhr Abfahrt Gartenstrasse, Achermann-Bus  
**Leitung** Dr. Max Wehrli  
**Kosten** Fr. 69.– exkl. Mittagessen  
**Besonderes** Pass oder ID erforderlich  
**Anmeldung** bis 22. Mai

## Schloss Waldegg

Das Schloss Waldegg, erbaut 1682, ein Landsitz der einstigen Patrizier, ist eine stolze, barocke Perle in der Umgebung von Solothurn. Nach der Führung servieren wir Ihnen im Schloss Kaffee und Kuchen.

**Datum** 8. Juni  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 13.30 – 17.30 Uhr  
**Treffpunkt** 13.20 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus  
**Leitung** Schloss Waldegg  
**Kosten** Fr. 62.– (inkl. Kaffee und Kuchen)  
**Anmeldung** bis 22. Mai

## Das Seleger Moor

Das Seleger Moor in Rifferswil ist ein Werk des Gestalters, Gärtners und Botanikers Robert Seleger, der während Jahrzehnten alle Kontinente durchwanderte und Wildstandorte von Rhododendren suchte und besuchte. In Rifferswil, in einem Hochmoor, hat er auf einer Fläche von 14 000 m<sup>2</sup> eine einmalige Anlage mit über 200 verschiedenen Arten von Rhododendren und

Azaleen angepflanzt, die im Juni in Hochblüte stehen.

**Datum** 9. Juni  
**Tag/Zeit** Freitag, 13.00 Uhr – ca. 20.00 Uhr  
**Treffpunkt** Abfahrt 13.00 Uhr Gartenstrasse mit Sägesser-Bus  
**Leitung** Oscar Frey, Gartenarchitekt  
**Kosten** Fr. 65.– (exkl. Kaffee)  
**Besonderes** gut zu Fuss!  
**Anmeldung** bis 22. Mai

## Die Stadt Freiburg

In der Zähringerstadt Freiburg im Breisgau besuchen wir am Vormittag das Münster mit seiner reichen Innenausstattung und spazieren am Nachmittag durch die schönsten Quartiere der Altstadt.

**Datum** 20. Juni  
**Tag/Zeit** Dienstag, 08.30 – 17.00 Uhr  
**Treffpunkt** kann wegen Fahrplanänderung erst im Mai in der Bestätigung genau angegeben werden  
**Leitung** Dr. Max Wehrli  
**Kosten** Fr. 59.– (inkl. Reise, exkl. Mittagessen)  
**Besonderes** Pass oder ID erforderlich  
**Anmeldung** bis 5. Juni

## Zoo Zürich

Die Zoologischen Gärten in der Schweiz gehen neue Wege in der Gestaltung der Tiergehege und der Tierhaltung. Bei Ihrem Besuch im Zürcher Zoo werden Sie unter kundiger Führung mit den dortigen Anlagen und den neuen Konzepten vertraut gemacht.

**Datum** 21. Juni  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 09.00 – ca. 17.00 Uhr  
**Treffpunkt** 08.55 Uhr auf dem Perron nach Zürich (Abfahrt 09.08 Uhr), Billette bitte selber lösen  
**Leitung** Dr. Joseph Seiler, Biologe  
**Kosten** Fr. 43.– (exkl. Eintritt Zoo und exkl. Mittagessen)  
**Besonderes** bei zweifelhafter Witterung bitte Tel. Nr. 1600 anrufen. Alternativdatum 28. Juni.  
**Anmeldung** bis 5. Juni

## Schautöpferei

Besuch der Schautöpferei in Rheinfelden: vom Formen des Tons, zum Malen, Glasieren und Brennen, sehen Sie Schritt für Schritt, was Töpfern heisst. Sie können auch Töpferware vor Ort kaufen.

**Datum** 27. Juni  
**Tag/Zeit** Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr  
**Treffpunkt** 14.05 Uhr Bahnhof SBB auf dem Perron nach Rheinfelden. Abfahrt 14.15 Uhr. Billette bitte selber lösen.  
**Leitung** Töpferei

**Kosten** Fr. 15.–  
**Anmeldung** bis 13. Juni

## Alpengarten Schynige Platte

Alpenpflanzen sind faszinierend. In den 30er-Jahren wurde von Gärtnern und Botanikern der Alpengarten gegründet und gestaltet. Auf 2100 m Höhe ist ob Wilderswil in vielen Jahren ein botanisches Bijou entstanden. Rudolf Zaugg, Vorsteher des Alpengartens und Oscar Frey führen Sie durch den Alpengarten.

**Datum** 4. Juli  
**Tag/Zeit** Dienstag, 07.50 – ca. 20.00 Uhr  
**Treffpunkt** 07.50 Uhr auf dem Perron nach Interlaken – Wilderswil. Abfahrt 08.04 Uhr. Billette bitte selber lösen.  
**Leitung** Oscar Frey, Gartenarchitekt  
**Kosten** Fr. 58.– exkl. Mittagessen  
**Besonderes** Gut zu Fuss! Bei zweifelhafter Witterung 1600 anrufen. Bei Regen Alternativdatum 18. Juli.  
**Anmeldung** bis 14. Juni

## Schweizer Fernsehen/Generalprobe

Sie besichtigen die Studioräume des Schweizer Fernsehens. Nach einem Imbiss erleben Sie «live» als ZuschauerInnen im Studio eine Generalprobe der Sendung «Megaherz» mit.

**Datum** 4. September  
**Tag/Zeit** Montag, 13.30 – 19.30 Uhr  
**Treffpunkt** 13.30 Uhr Abfahrt Gartenstrasse mit Achermann-Bus  
**Leitung** Schweizer Fernsehen  
**Kosten** Fr. 67.– inkl. Reise und Führung  
**Anmeldung** bis 14. August

## Flughafen Kloten

Von 10.00 – ca. 12.00 Uhr werden die Bereiche Check-In, Transit, Spezialbetreuung, Nurseries, Gepäckkeller, Flugzeugbeladung sowie Ankunft besichtigt. Nach einer Mittagspause werden Ihnen von 14.00 – 16.00 Uhr das Flug-Vorfeld, der Notfallabflug und die Pistenkreuzung gezeigt.

**Datum** 7. September  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 08.30 – 17.30 Uhr  
**Treffpunkt** 08.35 Uhr auf dem Perron nach Zürich. Abfahrt 08.46 Uhr / direkter Zug nach Kloten. Billette bitte selber lösen.  
**Leitung** Flughafen  
**Kosten** 35.– exkl. Mittagessen  
**Besonderes** Abfahrtszeit wird in der Bestätigung nochmals genau angegeben!  
**Anmeldung** bis 21. August

## Aarau und das Schloss Lenzburg

Am Morgen führt Sie Herr Hans Paul Müller durch die Stadt Aarau. Sie lernen die Geschich-

te dieser kleinen Stadt kennen mit ihrer Verbindung zur grossen weiten Welt. Am Nachmittag werden Sie durch eine der ältesten und bedeutendsten Höhenburgen der Schweiz geführt, welche im 11. Jh. von den Grafen von Lenzburg erbaut wurde. Ob die Hohenstaufen oder die Habsburger, ob Barbarossa oder der Dichter Frank Wedekind (Frühlingserwachen), ob Ritterzeit oder Moderne, die Lenzburg hat viel erlebt.

Datum **21. September**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00 – ca. 17.00 Uhr  
 Treffpunkt 08.50 Uhr Gartenstrasse, Achermann-Bus  
 Leitung HP. Müller und Schloss Lenzburg  
 Kosten Fr. 76.– exkl. Mittagessen  
 Anmeldung bis 4. September

## EDV

In unseren **Kleingruppen** erlernen Sie auf neuesten Geräten in sechs resp. vier Doppelstunden das Arbeiten mit dem PC.

Es werden Einführungs-, Aufbau- und Vertiefungskurse mit verschiedenen Schwerpunkten angeboten.

Kursdaten laufend auf Anfrage

Kursort Pro Senectute Kurszentrum  
 St. Alban-Vorstadt 93

### Einführungskurs

Sie werden in die Welt des Computers eingeführt. Mit dem Betriebssystem Windows 98 und dem Anwendungsprogramm Word 2000 lernen Sie die Textverarbeitung kennen.

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse und Lust, sich mit dem Computer zu beschäftigen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen  
 Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

### Aufbaukurse

#### Textverarbeitung

Anhand des Programms Word 2000 erstellen Sie anspruchsvoll gestaltete Dokumente. Explorer, Absatzformatierung, Tabulator und Wordart sind für Sie nach dem Kurs keine Fremdwörter mehr. Sie lernen mit Vorlagen zu arbeiten und eigene zu erstellen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Besonderes: Es besteht die Möglichkeit, nach dem Besuch eines Aufbaukurses einen Folgekurs zu besuchen.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
 Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

#### Listenverwaltung

Die Grundkenntnisse der Textverarbeitung werden erweitert. Sie arbeiten mit einer Adressdatenbank und lernen, Listen nach verschiedenen Kriterien zu sortieren und mit dem Datenmaterial Etiketten zu drucken. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Serienbriefe zu erstellen. Sie arbeiten mit den Programmen Word und Excel 2000.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
 Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

#### Tabellenkalkulation

Das Programm «Microsoft Excel» bietet die Möglichkeit, Kalkulationen, Budgets, Statistiken und Rechnungen zu erstellen. Nach dem Kurs wissen Sie nicht nur über die wichtigsten Funktionen dieses Programms Bescheid, sondern Sie sind in der Lage, selber Daten einzugeben, mit Excel zu rechnen, Tabellen übersichtlich zu gestalten und Ihre Zahlenwerte in Graphiken umzusetzen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch des Einführungskurses.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
 Fr. 360.– (inkl. Unterlagen)

### Vertiefungskurse

#### Installationskurs

Frühlingsputz auf der Festplatte? Haben Sie auch schon aus Versehen wichtige Programme gelöscht? Nach diesem Kurs können Sie die Software wieder fachgerecht installieren und müssen keinen teuren Supporter zahlen.

Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch eines Aufbaukurses.

Kosten pro Kurs à 8 Lektionen:  
 Fr. 240.– (inkl. Unterlagen)

#### Surfen im Internet

In einer kleinen Gruppe mit 4 TeilnehmerInnen lernen Sie die Welt des Internet kennen. Sie haben die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung im Internet zu surfen. Nach dem Kurs können Sie Informationen gezielt suchen und per Mail kommunizieren.

Voraussetzungen: Besuch eines Einführungskurses oder Grundkenntnisse.

Kosten für Internetkurs à 8 Lektionen:  
 Fr. 265.– (inkl. Unterlagen)

### Kreative Computerkurse

#### Ihre persönliche Musik-CD

Sie wählen zu Hause Ihre Lieblingsstücke aus und nehmen die CDs, Langspielplatten oder Kassetten mit in den Kurs. Dort brennen Sie zusammen mit einer Fachperson Ihre individuelle Musik-CD. Mit Hilfe eines Grafikprogramms gestalten Sie ausserdem den Umschlag Ihrer Compact Disc selber.

Kosten pro Kurs à 12 Lektionen:  
 Fr. 360.– (inkl. Material)

#### Ein persönliches Geschenk

Sie erstellen eine farbige Weinetikette mit der Fotografie einer Freundin, eines Verwandten... Die Etikette gestalten Sie selber mit Hilfe eines speziellen Grafikprogramms unter Anleitung einer Fachperson. Auf die Etikette kommt dann ein Bild der beschenkten Person. Wie das alles gemacht wird, erfahren Sie während dem Kurs.

Kosten pro Kurs à 8 Lektionen:  
 Fr. 240.– (inkl. Material ohne Weinflasche)  
 Besonderes: eine Flasche Wein mitbringen

#### Alte Fotos in neuem Licht

Bestimmt haben Sie zu Hause alte Fotografien, an denen die Zeit nicht spurlos vorbeigegangen ist. Mit Hilfe eines speziellen Computerprogramms verbessern Sie die Bildqualität und befreien die Fotos von unerwünschten Flecken. Wir brennen die Bilder entweder auf CD oder drucken sie auf Papier.

Kosten pro Kurs à 8 Lektionen:  
 Fr. 240.– (inkl. Material)

Voraussetzung für die kreativen Computerkurse: Einführungs- und Aufbaukurs oder gute bis sehr gute Anwendungskenntnisse.  
 Kursdaten: laufend auf Anfrage

### Vortrag

#### Moderne Vereinsarbeit

Engagieren Sie sich in einem Verein? Möchten Sie neue Mitglieder gewinnen? Möchten Sie, dass Ihre Ideen und Leistungen wahrgenommen werden? Dann haben Sie vor, etwas zu verkaufen. Das kann eine Idee oder ein Produkt sein. Nach diesem Vortrag können Sie Ihr Angebot gezielter verkaufen, zum Beispiel in einem Quartierverein oder bei bestimmten Zielgruppen. Sie können die Arbeit in Ihrem Verein besser organisieren und wissen, wie man mit Hilfe des Computers Werbung machen kann.

Datum **29. Juni**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr  
 Ort Treffpunkt Kaserne  
 Leitung Sonja Winter, Axel Ernst  
 Kosten Fr. 15.–  
 Anmeldung bis 9. Juni

**Besonderes** Ab August können Sie in einem EDV-Kurs lernen, wie man eine Webpage (Homepage) erstellt. Kursleiter ist Herr Axel Ernst, den Sie beim Vortrag kennen lernen.

**Homepage (Website)**

Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie eine Homepage für Ihren Verein oder Ihr Geschäft. Sie arbeiten mit Bildern, Links und einfachen Animationen. Zudem erfahren Sie etwas über die Internet-Programmiersprache.

**Voraussetzung:** Gute bis sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows 95/98 oder Besuch eines Aufbaukurses.

**Kosten pro Kurs** à 8 Lektionen: Fr. 240.– (inkl. Unterlagen)

# Musik, Malen, Gestalten

**Langzeitkurse**

**Malen und Mischtechnik**

Donnerstag, 09.30 – 11.00 Uhr

**Nassmalen**

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

**Aquarellieren**

Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

**Malen und Zeichnen**

Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr

Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

**Altflötenkurse**

Mittwoch, 08.15 – 09.15 Uhr

Mittwoch, 09.15 – 10.15 Uhr

**Blockflötenspiel**

Freitag, 09.30 – 10.45 Uhr

**Chor**

Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr

**Anmeldung**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde und Preis auf Anfrage.

**Kursdauer**

1 Trimester à 13 Lektionen

**Gartenkurs**

Sie bepflanzen Ihren eigenen Gartenanteil (ca. 30 m²). Ein Gärtner gibt Ihnen praktische und theoretische Anleitung.

**Datum** April – Oktober

**Tag/Zeit** Montag, 09.00 Uhr – 11.00 Uhr

**Ort** Gartenareal Reibertweg (Burgfeldergrenze)  
**Leitung** Jürgen Blume  
**Kosten** Fr. 190.– pro Saison  
**Anmeldung** jederzeit möglich

# Sprachen

**Langzeitkurse**

Wollen Sie schon lange Englisch lernen, weil Sie sich auf Ihren Reisen mit dieser Sprache verständigen könnten? Haben Sie Grosskinder im Welschland und möchten deshalb Ihr Französisch auffrischen? Fahren Sie gerne in den Süden oder haben Sie einfach Lust, einmal Italienisch oder Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie bei uns am richtigen Ort: Wir bieten über fünfzig Sprachkurse an, in den vier **Hauptsprachen:**

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

**Stufen**

Anfängerinnen und Anfänger  
 Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger  
 Leichtere Mittelstufe  
 Mittelstufe  
 Oberstufe/Konversation/Lektüre

Zur Zeit finden folgende Langzeit-Sprachkurse statt:

**Englisch**

**Anfängerinnen und Anfänger:**

**Daten** ab 4. September  
**Tag/Zeit** Montag, 11.00 – 11.50 Uhr  
**Ort** Pro Senectute Kurszentrum St. Alban-Vorstadt 93  
**Kosten** Fr. 115.– pro Trimester  
**Anmeldung** bis 15. August

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Montag, 08.30 Uhr  
 Montag, 10.40 Uhr  
 Montag, 14.00 Uhr  
 Montag, 15.00 Uhr  
 Montag, 16.00 Uhr  
 Dienstag, 08.20 Uhr  
 Mittwoch, 10.30 Uhr  
 Mittwoch, 16.00 Uhr  
 Donnerstag, 08.45 Uhr  
 Donnerstag, 09.45 Uhr  
 Donnerstag, 10.30 Uhr  
 Donnerstag, 10.45 Uhr  
 Donnerstag, 16.00 Uhr  
 Donnerstag, 17.00 Uhr  
 Freitag, 08.30 Uhr  
 Freitag, 09.30 Uhr

**Leichtere Mittelstufe:**

Montag, 09.15 Uhr  
 Montag, 09.35 Uhr  
 Montag, 10.15 Uhr  
 Montag, 14.00 Uhr  
 Dienstag, 10.30 Uhr  
 Mittwoch, 08.00 Uhr  
 Mittwoch, 08.30 Uhr

**Mittelstufe:**

Montag, 09.30 Uhr  
 Montag, 15.00 Uhr  
 Dienstag, 08.30 Uhr  
 Dienstag, 09.20 Uhr  
 Dienstag, 09.30 Uhr  
 Dienstag, 15.15 Uhr  
 Mittwoch, 09.00 Uhr  
 Mittwoch, 09.30 Uhr  
 Mittwoch, 15.00 Uhr  
 Donnerstag, 09.15 Uhr  
 Donnerstag, 09.30 Uhr  
 Freitag, 08.30 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Mittwoch, 10.00 Uhr  
 Donnerstag, 08.30 Uhr

**Französisch**

**Anfängerinnen und Anfänger:**

Kurszeiten auf Anfrage

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Donnerstag, 09.45 Uhr  
 Freitag, 14.00 Uhr

**Leichtere Mittelstufe:**

Montag, 09.00 Uhr  
 Dienstag, 14.00 Uhr

**Mittelstufe:**

Dienstag, 15.00 Uhr

**Oberstufe**

Donnerstag, 08.30 Uhr

**Italienisch**

**Anfängerinnen und Anfänger:**

Kurszeiten auf Anfrage

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Dienstag, 10.20 Uhr  
 Dienstag, 14.00 Uhr  
 Mittwoch, 14.00 Uhr  
 Donnerstag, 14.00 Uhr  
 Donnerstag, 15.00 Uhr

**Leichtere Mittelstufe:**

Dienstag, 14.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Dienstag, 08.45 Uhr  
 Mittwoch, 10.45 Uhr

**Spanisch****Anfängerinnen und Anfänger:**

Kurszeiten auf Anfrage

**Fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger:**

Montag, 08.30 Uhr

Montag, 9.30 Uhr

Montag, 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.30 Uhr

Mittwoch, 11.10 Uhr

**Leichtere Mittelstufe:**

Freitag, 10.00 Uhr

**Oberstufe/Konversation/Lektüre:**

Donnerstag, 10.45 Uhr

**Anmeldung**

Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne persönlich. Bei uns finden Sie bestimmt einen Kurs, der Ihren Kenntnissen und Interessen entspricht. Wir offerieren Ihnen nach Absprache auch eine Gratislektion in einem der Langzeitkurse, damit Sie einmal «Kursluft» schnuppern können.

**Kursdauer**

Ein Trimester umfasst 13 Lektionen à 50 Minuten.

**Kurskosten**

Fr. 115.– pro Trimester

**Aadie**

Wenn Ussländer en ainzig Wort Schwyzerdütsch kenne, so isch s «Grüezi». Wo men anekunnt, rief si aim «Grüezi» zue und maine, das syg dr Gruess in alle Dail vo dr Schwyz. Dasch aber nit esoo. Wär rächt Baaseldytsch schwätzt, sait nit «Grüezi», au nit «Griezi». Mir saage «Guete Daag» und im Lauf vom Noomidaag drno mee und mee «Gueten Oobe». Und eben au «Aadie». Esoo sait me z Baasel nit numme bim Abschiidnä, nai, au zer Begriessig, am ehntschte vyllicht bim gschwind anenander Durelaufe. S Wort kunnt nadyrlyg vom franzeesische Adieu = Gott befoole.

Das maine jo vyl Gruessweerter. S bäärndytsch «Grüessech» und s ziiridytsch «Grüezi» sinn Abkiirzige vo Gruessforme, won emool «Gott grüess Euch» und «Gott grüess Si» ghaisse hänn. Wemmer eme Nit-Baasler als Begriessig «Aadie» saage, ka s passiere, ass aim dä frogt «Geen Si scho»? Drbyy hämmer em numme welle «Guete Daag» saage. Mängmool saage mer au «Also aadie»! Dasch drno e Zaiche, ass mer maine, d Underhaltig syg lang gnueg gange, s syg Zyt zem Abschiidnä, ebe: zem Aadie saage. Aber wenn is an dr Fasnacht e Mässgli gsait het: «Aadie, gäll De kennsch mi nit», drno isch das nit Abschiid, nai, s isch e Begriessig und hoffetlig dr Aafang vom enen Intrigierspreech.

C. M.-S.

**Sprachkurse für Kleingruppen**

Auf Ihren Wunsch organisieren wir gerne einen Kurs, der speziell auf Ihre Kleingruppe zugeschnitten ist. Preis auf Anfrage.

**English Conversation Club**

Literary and/or topical texts (such as travel, nature, health...) will be read and discussed. Emphasis will be on fluency and accuracy. Problems of grammar and vocabulary will be treated as they arise.

Daten **14. August – 4. Dezember**

(ohne 2.10. und 9.10.)

15 x 1 1/2 Lektionen

Tag/Zeit Montag, 14.30 – 15.45 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Eliane Flach

Kosten Fr. 225.–

Anmeldung bis 2. August

**Club de conversation**

Nous abordons toutes sortes de thèmes (voyages, vie sociale, nature etc.) et nous lisons des extraits d'articles de journaux pour en discuter ...

Daten **7. August – 20. November**

(ausser 2.10.)

15 x 1 1/2 Lektionen

Tag/Zeit Montag, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Francine Hanselmann

Kosten Fr. 225.–

Anmeldung bis 23. Juni

**Konversationsclub****auf Italienisch oder Spanisch**

Möchten Sie gerne in einer Gruppe interessante Gespräche führen? Nach diesem Kurs können Sie besser diskutieren, argumentieren und erzählen.

Informationen auf Anfrage

## Sport und Wellness

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

**Gym60-Turnen**

Für bewegungsgewohnte Frauen und Männer in Turnhallen oder Gymnastikräumen. In unseren Gruppenstunden wird die allgemeine Kondition gefördert. Wir bewegen uns zu rasiger Musik mit und ohne Handgeräte. Auch Spiel und Entspannung kommen nicht zu kurz.

Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Das Gym60-Turnen findet – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement****Fr. 90.–****Gotthelfschulhaus**

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130

Donnerstag, 17.00 Uhr (nur Männer)

**Missionshaus-Turnhalle**

Nonnenweg 34

Mittwoch, 14.30 Uhr

**Providentiasaal Heiligeist**

Laufenstr. 46

Freitag, 14.30 Uhr (nur Männer)

**Turnhalle Pro Senectute**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Montag, 08.30, 09.30, 14.00 Uhr

Montag 16.00 Uhr (nur Frauen)

Lunedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

Dienstag, 08.30 und 09.30 Uhr

Donnerstag, 08.30, 09.30, 14.00 und 16.00 Uhr

Giovedì, ore 10.30 corso tenuto in lingua italiana

**Gymnastik und Spiel**

Bei fröhlichem Ballspiel beweglich, fit und reaktionsfähig bleiben

Datum Der Kurs findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Tag/Zeit Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7

Leitung Agnes Voltz

Kosten Halbjahres-Abonnement

Fr. 90.–

Anmeldung nicht erforderlich, Eintritt jederzeit möglich.

**Turnen**

Für weniger geübte Frauen und Männer in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Das Ziel unserer Gruppenstunden ist es, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und das Gleichgewicht zu schulen. Spiel, Spass und Musik sind ebenso enthalten wie Atmung und Entspannung. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Die Turnstunden finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement****Fr. 90.–****Grossbasel****Allerheiligen Pfarreiheim**

Laupenring 40

Dienstag, 14.00 Uhr

**St. Anton Pfarreiheim**

Kannenfeldstrasse 35  
Montag, 14.00 Uhr, 15.15 Uhr  
Dienstag, 14.30 Uhr

**Don Bosco Pfarreiheim**

Waldenburgerstrasse 32  
Dienstag, 14.45 Uhr

**Eglise française**

Holbeinplatz 7  
Groupe de langue française  
Vendredi, 14.30 h (seulement des femmes)  
Freitag, 09.00 Uhr (nur Frauen)

**Gellertkirche**

Christoph Merian-Platz 5  
Dienstag, 09.00 Uhr

**Gundeldingerhof Alterssiedlung**

Bruderholzweg 3  
Donnerstag, 09.00 Uhr

**St. Leonhard Alterssiedlung**

Schweizergasse 23  
Freitag, 14.30 Uhr

**Ökolampad Gemeindehaus**

Allschwilerplatz 22  
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer), 14.30 Uhr

**Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung**

Donnerstag, 08.45 Uhr (nur Frauen),  
10.00 Uhr (nur 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

**Stephanus Gemeindehaus**

Furkastrasse 12  
Dienstag, 14.00 Uhr, 15.00 Uhr

**Thomaskirche**

Hegenheimerstrasse 227  
Donnerstag, 15.00 Uhr

**Tituskirche**

Im Tiefen Boden 75  
Dienstag, 10.00 Uhr, Mittwoch, 09.30 Uhr

**Weierweg Alterszentrum**

Rudolfstrasse 43  
Montag, 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

**Wibrandishaus Alterssiedlung**

Allschwilerplatz 9  
Donnerstag, 10.00 Uhr

**Wilhelm-Klein-Strasse 19**

Alterssiedlung  
Donnerstag, 14.30 Uhr

**Zwinglihaus**

Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag, 09.00 Uhr  
Freitag, 15.00 Uhr

**Kleinbasel**

**St. Clara Pfarrei**

Lindenberg 12  
Dienstag, 09.30 Uhr

**Glaibasel Altersheim**

Sperrstrasse 100  
Donnerstag, 14.00 Uhr

**Kleinhüningen Gemeindehaus**

Wiesendamm 30

Montag, 14.00 Uhr, Dienstag, 14.45 Uhr  
Rankhof Alterssiedlung

**Rankhof 10, Saal**

Freitag, 09.30 Uhr

**St. Markus Gemeindehaus**

Kleinriehenstrasse 71  
Donnerstag, 09.30 Uhr

**St. Matthäus Gemeindehaus**

Klybeckstrasse 95  
Montag, 14.30 Uhr  
Dienstag, 09.30 Uhr (nur Männer)

**St. Theodor Gemeindehaus**

Claragraben 43  
Mittwoch, 14.15 Uhr

Donnerstag, 09.00 Uhr

**Turnhalle Pro Senectute**

Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
Montag, 15.00 Uhr

Dienstag, 10.30 und 14.00 Uhr

**Wesleyhaus Alterssiedlung**

Hammerstrasse 88  
Montag, 15.00 Uhr

**Riehen**

**Andreashaus**

Keltenweg 41  
Montag, 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (nur Männer)

**Diakonissen-Schwesternhaus, Turnsaal**

Schützengasse 66  
Montag, 14.15 Uhr  
Mittwoch, 09.30 Uhr

**St. Franziskus Pfarreiheim**

Äussere Baselstrasse 168  
Mittwoch, 09.00 Uhr

Kornfeldkirche

**Kornfeldstrasse 51**

Dienstag, 14.30 Uhr

**Fit in den Sommer**

Kommen Sie und machen Sie mit bei unserem Morgenturnen. Wir turnen auch dieses Jahr wieder bei jedem Wetter auf dem Rasen (bitte Badetuch mitnehmen)

Datum **3. Juli – 10. August**

Tag/Zeit Montag und Donnerstag  
jeweils 09.00 – 10.00 Uhr

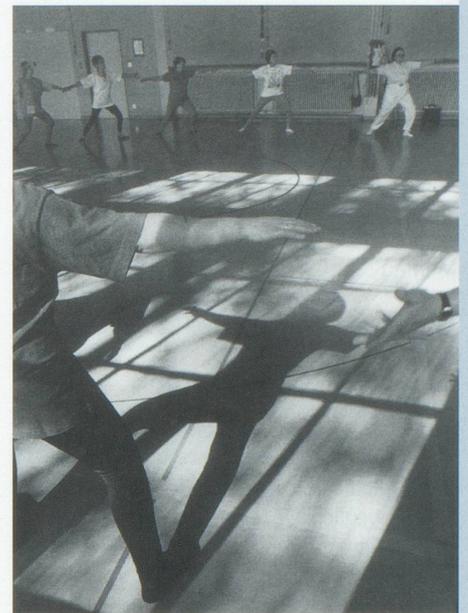
Ort Turnplatz Schützenmatte  
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Garderobengebäude (Steinhaus), Eingang Brennerstrasse 1, vis-à-vis Haltestelle Bundesplatz/Tram 8)

Kosten Fr. 4.– Einzelbeitrag oder  
Turnabonnement

Anmeldung nicht erforderlich

**Gymnastik für Sehbehinderte**

Vielfältige, rhythmische Übungen abgestimmt auf bewegungsfreudige Menschen mit einer Sehbehinderung. In einer kleinen Gruppe turnen Sie zu Musik, kräftigen die Muskeln, fördern Ihr Körpergefühl und verbessern so Ihre Mobilität.



Dieser Kurs entsteht in Zusammenarbeit mit dem Beratungs- und Rehaszentrum der Sehbehindertenhilfe BS/BL.

Daten **14. August – 25. September**  
(7x)

Tag/Zeit Montag, 10.15 – 11.15 Uhr  
Ort Horst, Waisenhaus,  
Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer  
Kosten Fr. 67.–  
Anmeldung bis 2. August

**Rhythmische Gymnastik**

Abwechslungsreiche Gymnastik für aktive und lebensfrohe Frauen und Männer. Sie bewegen sich zu beschwingten Rhythmen, kräftigen die Muskulatur und verbessern so Ihre Mobilität im Alltag.

Daten **14. August – 25. September**  
(7x)

Tag/Zeit Montag, 08.45 – 09.45 Uhr  
und 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort Horst, Waisenhaus,  
Theodorskirchplatz 7

Leitung Susanne Hattler-Kretzer  
Kosten Fr. 67.–  
Anmeldung bis 2. August

**Schwimmen mit Wassergymnastik**

Erleben Sie Wohlbefinden und Spass während unserer Wassergymnastik- und Schwimmstunden in geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Unsere Schwimmkurse mit Gymnastik finden – ausser in den Schulferien – immer zu den angegebenen Zeiten statt.

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement:**  
Fr. 130.– (inkl. Eintritt)

**Grossbasel****Dalbehof**

Kapellenstrasse 17

Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr

Dienstag 09.00 Uhr, 09.45 Uhr

**Weierweg 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,

14.45 Uhr

Mittwoch 14.00 Uhr, 14.45 Uhr

**Fit im Wasser**

Sie stärken Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Die Fit-im-Wasser-Stunden setzen sich zusammen aus Schwimmen und Wassergymnastik (in geheizten Schwimmbecken für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten).

Eintritt jederzeit möglich.

Die Angebote finden – ausser in den Schulferien – laufend statt.

**Halbjahres-Abonnement:  
Fr. 130.– (inkl. Eintritt)****Kleinbasel****Bläsischulhaus**

Eingang Müllheimerstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr

(\*Wassertiefe 2 m)

**Hallenbad La Roche**

Grenzacherstrasse 124, Bau 67

Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr

Mittwoch 08.30 Uhr, 09.15 Uhr

**Wasserstelzenschulhaus**

Wasserstelzenstrasse

Mittwoch 15.30 Uhr

**Aquafit**

Aquafit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Tiefwasserlaufen. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hält Ihre Muskeln geschmeidig. Das Wasserlaufen ist geeignet für fitnessbewusste Menschen jeden Alters.

Daten **13. Juni – 27. Juni** und  
**15. August – 26. September**  
(10x)

Tag/Zeit Dienstag, 13.30 – 14.20 Uhr

Ort Hallenbad Muttentz, Baselstr. 89

Leitung Ursula Zoller

Kosten Fr. 130.– (exkl. Hallenbadeintritt)

Einzeleintritt Fr. 7.–  
(12er-Abo: Fr. 70.–)

Anmeldung bis 30. Mai

**Tauchen (Gerätetauchen)**

Erleben Sie die Faszination der Unterwasserwelt. An einer Orientierungsveranstaltung erhalten Sie kostenlos und unverbindlich erste Informationen über den Tauchsport. Sie haben Gelegenheit, alle Sie interessierenden Fragen zu stellen. Tauchen kann von fitnessbewussten Menschen jeden Alters erlernt und praktiziert werden.

Im Hallenbad werden Sie, betreut durch einen brevetierten Tauchlehrer, in kleinen Gruppen (3 Teilnehmer) einen ersten Tauchgang und das schwerelose Schweben im warmen Wasser erleben. Tauchen bereichert Ihre Freizeit, fördert Ihr Wohlbefinden und ist ein attraktives Hobby für Körper und Geist.

**Orientierungsveranstaltung:**Datum **16. Juni**

Tag/Zeit Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort Pro Senectute Kurszentrum,  
St. Alban-Vorstadt 93

Leitung Franz Betschart, Tauchlehrer

Kosten gratis

Anmeldung bis 2. Juni

**Schnuppertauchen:**Datum **30. Juni**

Tag/Zeit Freitag, 12.00 – 15.00 Uhr

Ort Hallenbad Spiegelfeld, Binningen

Leitung Franz Betschart, Tauchlehrer

Kosten 85.–

Anmeldung bis 16. Juni

Besonderes ärztliches Attest

**Volkstanz**

Sie lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde. Das Volkstanz findet – ausser in den Schulferien – immer statt.

Eintritt jederzeit möglich.

**Halbjahres-Abonnement Fr. 90.–****Grossbasel****Alban-Breite Alterszentrum**

Zürcherstrasse 143

Freitag, 15.00 Uhr

**Stephanus Kirchgemeindehaus**

Furkastrasse 12

Freitag, 14.30 Uhr

Schnuppertag, 31. März

**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, 15.00 Uhr

**Haus zum Wendelin**

Inzlingerstrasse 50

Freitag, 09.30 Uhr

**Beschwingt in den Sommer**

Offenes Volkstanz: Alt und Jung können mitmachen.

Daten **6. Juli – 10. August (6x)**

Tag/Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort Grün 80 beim

Restaurant Seegarten

Kosten Fr. 4.– Einzelbeitrag oder

Volkstanzabonnement

Anmeldung nicht erforderlich

**Laufspass mit dem Laufpass**

Vita-Parcours, Joggen und Exercise-Walking sind Sportarten im Freien, die, in aufgestellten Gruppen ausgeübt, nicht nur Spass machen, sondern die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern – kurz: ideal sind für Geist und Körper. Gut ist es, sich einmal wöchentlich im Freien zu bewegen, noch besser ist es, zwei- bis dreimal zu walken, joggen oder den Vita-Parcours zu absolvieren. Mit dem **Laufpass für nur Fr. 90.– pro Semester** können Sie – nach Lust und Laune – an einem, zwei, drei oder vier Tagen in der Woche in einer Gruppe mitlaufen (Anmeldung nicht erforderlich):

Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr/

**Laufträff Lange Erlen**

Freitag 09.30 – 10.30 Uhr/

**Laufträff Lange Erlen**

Treffpunkt 09.15 Uhr Schorenweg 117, Ökonomiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr/

**Exercise-Walking****(sportliches Gehen)****in Brüglingen**

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr/

**Exercise-Walking****(sportliches Gehen)****in Brüglingen**

Treffpunkt 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglinger-

strasse 113 (Tram 14 und Bus 36, Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob). Es steht eine Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

**Donnerstag** 09.00 – 10.00 Uhr/  
**Vita-Parcours Allschwilerwald**  
**Treffpunkt** 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine Garderobe zur Verfügung.

**Walken Sie in den Sommer**

**Daten** 5. Juli – 11. August (12x)  
**Tag/Zeit** Mittwoch und Freitag jeweils 09.00 – 10.00 Uhr  
**Ort** Brüglingen  
**Treffpunkt** 08.45 Uhr vor dem Pro Senectute-Haus St. Jakob, Brüglingerstrasse 113 (Tram 14 und Bus 36). Parkplätze vis-à-vis bei der Sporthalle St. Jakob benutzen. Garderobe und Dusche vorhanden.  
**Kosten** Fr. 4.– Einzelbeitrag oder Laufpass  
**Anmeldung** nicht erforderlich

**Tischtennis**

**Lukas-Saal der Schmiedenzunft**  
 Rümelinsplatz 4  
 Freitag, 09.00 und 14.30 Uhr  
**St. Matthäus Gemeindehaus**  
 Klybeckstrasse 95  
 Donnerstag, 09.00 Uhr  
**Anmeldung** unter Tel. 481 16 41

**Minitennis**

Minitennis – auch Kleinfeldtennis genannt – wird mit leichten Rackets und Softtennisbällen im Doppel gespielt. Keine Vorkenntnisse nötig. AnfängerInnen werden einzeln angelernt.

**Tag/Zeit** Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr  
**Ort** St. Jakobshalle  
**Leitung** Eva Guiglia  
**Kosten** Fr. 170.– pro Semester  
**Ausrüstung** Turnkleidung, Hallensportschuhe. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.  
**Anmeldung** erforderlich, Eintritt jederzeit

**Tennis**

Mit Spiel und Spass lernen Sie die Grundschnitte und die Tennisregeln und als Fortsetzung Spezialschnitte. Die Einteilung der Gruppen nimmt Evelyne de Roche vor.

**Daten** 16. August – 27. September (7x)  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

**Mittwoch**, 10.00 – 11.00 Uhr  
**Mittwoch**, 11.00 – 12.00 Uhr  
**Ort** Tenniszentrum Münchenstein, Reinacherstrasse 66, Münchenstein  
**Leitung** Evelyne de Roche  
**Kosten** Fr. 155.– bei 4 TeilnehmerInnen Fr. 200.– bei 3 TeilnehmerInnen  
**Besonderes** Tennisrackets können gratis zur Verfügung gestellt werden. Gespielt wird auf Sandplätzen.  
**Anmeldung** bis 2. August

**Atemkurs**

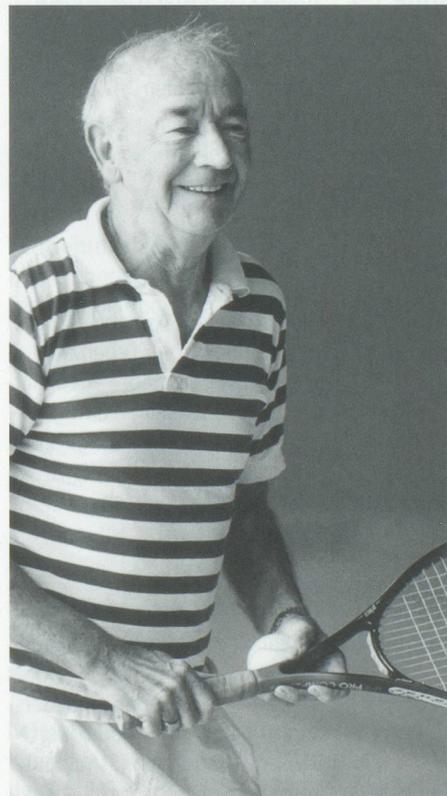
Einfache Atem-, Entspannungs- und Körperübungen helfen, das körperliche Wohlbefinden zu fördern. Durch eine volle, fließende Atmung können Sie Verspannungen, Gelenksbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen vorbeugen.

**AnfängerInnen willkommen**

**Daten** 15. August – 19. September (6x)  
**Tag/Zeit** Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr

**Fortsetzungskurse**

**Daten** 17. August – 21. September (6x)  
**Tag/Zeit** Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
 Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
**Ort** Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28  
**Leitung** Carmen Siegrist, Atemlehrerin  
**Kosten** Fr. 90.–  
**Anmeldung** bis 2. August



**Tai-Ji**

Tai-Ji ist Fitness, Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke, verbessert die Haltung, stärkt den Kreislauf und sorgt für innere Ausgeglichenheit. Die Bewegungen, die geübt werden, folgen dem natürlichen Atemzyklus und werden von Musik begleitet.

**AnfängerInnen**

**Daten** 16. August – 27. September (7x)  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

**Fortgeschrittene**

**Daten** 16. August – 27. September (7x)  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr  
**Ort** Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
**Leitung** Meister Xinhua Zhu  
**Kosten** Fr. 100.–  
**Anmeldung** bis 2. August

**Qi-Gong**

Qi-Gong harmonisiert den Energiefluss im Körper und führt zu seelischem und körperlichem Gleichgewicht. Die Übungen verbinden Bewegung, Körperhaltung, Atemführung und meditative Konzentration.

**Daten** 16. August – 27. September (7x)  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr  
**Ort** Turnhalle Pro Senectute, Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
**Leitung** Meister Xinhua Zhu  
**Kosten** Fr. 100.–  
**Anmeldung** bis 2. August

**Feldenkrais**

Durch feine, achtsame Bewegungen lernen Sie, Ihre körperlichen Gewohnheiten – die oft zu Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen – besser wahrzunehmen.

**Daten** 16. August – 13. September (5x)  
**Tag/Zeit** Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr  
**Ort** Horst Waisenhaus, Theodorskirchplatz 7  
**Leitung** Monika Ulrich, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin  
**Kosten** Fr. 60.–  
**Anmeldung** bis 2. August

**Rückentraining**

Die Muskulatur des Haltungsapparates wird mittels gezielter Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt und das Körperbewusstsein gefördert. Ausserdem erhalten Sie Hinweise, wie Sie Ihren Rücken im Alltag richtig belasten.

**Fortsetzungskurs**

|           |  |
|-----------|--|
| Daten     | <b>18. August – 29. September</b><br>(7x)                    |
| Tag/Zeit  | Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr                                   |
| Ort       | Turnhalle Pro Senectute,<br>Waisenhaus, Thedorskirchplatz 7, |
| Leitung   | Rita Schrämml-Kellerhals,<br>Physiotherapeutin               |
| Kosten    | Fr. 67.–   |
| Anmeldung | bis 4. August  |

**Velofahren**

Von April bis Oktober führen wir regelmässige Velotouren durch (bei jeder Witterung). Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-bundes (SRB) sowie der Pro Senectute.

Anmeldung nicht erforderlich.

Organisation Ursula Weber,  
Tel. 601 68 49 (für Touren)  
Arlette Winzenried,  
Tel. 331 86 27  
(für «Gemütliches Velofahren»)

Tourenleiter Hugo Düblin, Tel. 311 14 04  
Walter Grünblatt, Tel. 821 34 53  
Georg Uecker, Tel. 381 03 92  
Rosmarie Wytenbach,  
Tel. 311 23 20  
Jean-Pierre Périsset,  
Tel. 681 51 05  
Ursula Weber, Tel. 601 68 49  
Ernst Wirz, Tel. 312 28 70  
Werner Vogel, Tel. 702 23 03

**Immer mitnehmen**

Veloausweis, Sonnen- und Regenschutz, für Pannen einen zum Velo passenden Schlauch. Für Touren ins Ausland Pass oder Identitätskarte sowie Geld in fremder Währung.

**Ausrüstung des Velos**

Vorschriftsgemässe Ausrüstung. Wichtig sind gepumpte Reifen und intakte Bremsen. Ein gut eingestellter Sattel und Lenker erleichtern das Fahren.

**Teilnehmerbeiträge**

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| Saisonabonnement April – Oktober | Fr. 55.– |
| Zehnerabonnement                 | Fr. 60.– |

**Touren**

Anforderungsstufen:

|         |   |
|---------|---|
| Stufe 1 | mehrheitlich flaches Gelände, nur sanfte Steigungen               |
| Stufe 2 | mehrere kurze mittlere Steigungen oder längere leichte Steigungen |
| Stufe 3 | mehrere starke Steigungen oder längere mittlere Steigungen        |

**Donnerstag, 18. Mai**

13.30 Uhr, ca. 30 km

**Stufe 1–2** Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)  
Hegenheim – Hagenthal – Eichwald – Leymen (Zvieri) – Benken – Oberwil – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiterin: Rosmarie Wytenbach

**Dienstag, 23. Mai oder Donnerstag, 25. Mai**

08.30 Uhr, ca. 80 km

**Stufe 1–2** Startort: Hegenheimerstrasse (Alter Zoll)  
Hegenheim – Blotzheim – Bartenheim – Kappelen – Magstatt – Steinbrunn – Bruebach – Mulhouse (Auberge du Vieux Mulhouse) – Riedisheim – Kanal – Niffer – Kembs – Hüningen (Zoll)

Tourenleiter: Hugo Düblin

**Montag, 29. Mai,**

09.00 Uhr, ca. 70 km

**Stufe 1–2** Startort: Dorenbachcenter Binningen  
Oberwil – Benken – Wolschwiller – Lutter (Znüni) – Raedersdorf – Winkel – Durlinsdorf – Moernach – Feldbach (Mittag) – Ferrette – Bouxwiller – Oltingue – Rodersdorf – Benken – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

**Donnerstag, 8. Juni**

13.30 Uhr, ca. 30 km

**Stufe 1–2** Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
MuttENZ – Pratteln – Frenkendorf – Augst (Zvieri) – Kraftwerk – Lägern – Wyhlen – Grenzach (Zoll)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

**Montag, 19. Juni**

09.00 Uhr, ca. 65 km

**Stufe 1–2–3** Startort: Lange Erlen (Ressli-Rytti)  
Friedlingen – Efringen (Znüni) – Riedlingen – Feuerbach – Schliengen (Mittag) – Bellingen – Rheinweiler – Efringen – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiterin: Rosmarie Wytenbach

**Donnerstag, 29. Juni**

09.00 Uhr, ca. 65 km

**Stufe 1–2–3** Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
Aesch – Grellingen – Laufen (Znüni) – Kleinlützel – Kiffis (Mittag) – Blochmont – Raedersdorf – Oltingue – Rodersdorf – Benken – Binningen (Schulhaus)

Tourenleiter: Georg Ueker

**Montag, 10. Juli**

13.30 Uhr, ca. 30 km

**Stufe 1–3** Startort: Dorenbachcenter Binningen  
Oberwil – Therwil – Flüh – Hofstetten (Zvieri) – Ettingen – Reinach – Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

**Donnerstag, 20. Juli**

09.00 Uhr, ca. 60 km

**Stufe 1–2** Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
Pratteln – Augst – Rheinfelden (Znüni) – Möhlin – Wallbach (Picknick) – Rheinfelden – Augst – Pratteln – MuttENZ – St. Jakob

Tourenleiter: Walter Grünblatt

**Montag, 31. Juli**

08.30 Uhr, ca. 78 km

**Stufe 1–2** (mit Tram: 08.50 Uhr ab Dorenbach)  
Startort: Dorenbachcenter Binningen  
Oberwil – Benken – Rodersdorf – Wolschwiller – Lutter (Znüni) – Raedersdorf – Winkel – Durlinsdorf – Seppois (Mittag) – Danne-marie – Rhein-Rhonekanal – Mulhouse – per Bahn zurück nach Basel

Tourenleiter: Jean-Pierre Périsset

**Donnerstag, 10. August**

13.30 Uhr, ca. 30 km

**Stufe 1** Startort: Lange Erlen (Ressli-Rytti)  
Friedlingen – Rheinweg (Naturbelag) – Kleinkembs (Zvieri) – Efringen – Haltingen – Weil – Lange Erlen (Schliessi)

Tourenleiterin: Ursula Weber

**Montag, 21. August**

09.00 Uhr, ca. 60 km

**Stufe 1–2–3** Startort: St. Jakob (Gartenbad)  
MuttENZ – Liestal – Büren (Znüni) – Seewen – Bretzwil (Mittag) – Nunningen – Grellingen – Aesch – Münchenstein (Spengler)

Tourenleiter: Walter Grünblatt

**Donnerstag, 31. August**

09.00 Uhr, ca. 60 km

**Stufe 1–2** Startort: Lange Erlen (Ressli-Rytti)  
Friedlingen – Efringen – Rheinweiler (Znüni) – Bellingen – Schliengen – Neuenburg (Mittag) – Batzenheim – Niffer – Kembs – Hüningen (Zoll)

Tourenleiter: Georg Ueker



**Gemütliches Velofahren**

Von April bis Oktober führen wir gemütliche Velofahrten auf vorwiegend ebenen Strecken durch. Diese Touren sind geeignet für FahrerInnen, die gerne 20 bis 30 km weit fahren, sich aber etwas mehr Zeit nehmen möchten (Fahrgeschwindigkeit ca. 13 – 15 km/h).

Bei schlechter Witterung geben die entsprechenden Tourenleiter oder die Organisatorin über die Durchführung der Tour telefonisch Auskunft.

**Versicherung:** Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Tourenleiter: siehe Velofahren

**Mittwoch, 24. Mai, 13.30 Uhr**

Sportplatz Schorenmatte – Lange Erlen – Weil – Fischingen – **Britschen Hof** – Märkt – Lange Erlen (ca. 28 km)

Tourenleiter: Werner Vogel

**Mittwoch, 7. Juni, 13.30 Uhr**

Zoll Otterbach – Kleinkembs – **Cementklause** – Kleinhünigen (evtl. Rheinroute) (ca. 30 km)

Tourenleiter: Ernst Wirz

**Mittwoch, 21. Juni, 13.30 Uhr**

Sportplatz Schorenmatte – Lange Erlen – **Steinen** – Brombach – Lange Erlen (ca. 30 km)

Tourenleiter: Georg Ueker

**Dienstag, 4. Juli, 10.00 Uhr**

Hüniger Zoll – Kembs Loechle – Kraftwerk **Märkt** (D) – Palmrainbrücke – Hüniger Zoll

Variante: Kraftwerk **Märkt** – Haltingen – Lange Erlen (ca. 30 km, Variante ca. 37 km)

Tourenleiter: Werner Vogel

**Mittwoch, 16. August, 13.30 Uhr**

St. Jakob Gartenbad – Muttenz – Pratteln – Frenkendorf – St. Jakob Gartenbad (ca. 28 km)

Tourenleiterin: Ursula Weber

In den fettgedruckten Orten wird ein Restaurant aufgesucht (z.B. **Aesch**).

Weitere empfehlenswerte Touren sind alle Fahrten der sportlicheren Velogruppe mit dem Schwierigkeitsgrad 1 und einer Fahrstrecke von bis zu 30 km.

# Wandern

**Wandern**

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen einer und fünf Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Sie entscheiden nach Lust und Laune, an welcher Wanderung Sie gerne teilnehmen möchten.

**Teilnehmerbeiträge**

Zehnerabonnement Fr. 60.–  
Semesterbeitrag Fr. 90.–

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

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

**Montag**

2 1/2 – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick mitnehmen.

**Leitung**

Rita Waech Telefon 281 33 94  
Heidi Gunti Telefon 421 03 74

**29. Mai**

09.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.15 Uhr nach Laufenburg, mit Bus bis **Bürersteig-Höhe**. Höhenwanderung über Mandach – Wil.

**26. Juni**

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr über Liestal – Waldenburg – Langenbruck, **Holderbank**. Wanderung: Holderbank – Tiefmatt – Bärenwil – Langenbruck.

**31. Juli**

08.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.22 Uhr über Laufen – Delémont – Biel – St. Imier, mit Bähnli auf **Mont Soleil**. Wanderung: Mont Soleil – Mont Crosin – Montagne du Droit – Tramelan.  
Wanderzeit: 4 Stunden!

**28. August**

09.50 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.10 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus auf **Salhöhe**. Wanderung: Salhöhe – Benkerloch – Wölflinswil.

**Dienstag 1**

ca. 2 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

**Leitung**

Charlotte Lüchinger Tel. 361 88 87  
Natel: 079 286 82 60  
Marie Claire Grob Tel. 401 42 86

**20. Juni**

10.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach, mit Bus auf die **Sissacherflue**. Wanderung: Wintersinger Höhe nach Buus bzw. Rickenbach, je nach Witterung.

**11. Juli**

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Hersberg**. Wanderung: von Hersberg nach Olsberg.

**15. August**

10.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.51 Uhr nach Rheinfelden, mit Bus Magden und **Olsberg**. Wanderung: Olsberg – Rheinfelden. Besuch der Stiftskirche in Olsberg.

**Dienstag 2**

3 – 4 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen

**Leitung**

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

**13. Juni**

09.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.22 Uhr nach Laufen, mit dem Postauto nach **Grindel**. Wanderung: Grindel – Bärschwil – Landsbergwald – Roti Flue – Löffelberg – Spitzenbüel – Teufels Chuchi – Niederer Riederwald.

**4. Juli**

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, **Lampenberg**. Wanderung: Lampenberg-Station – Lampenberg – Weid – Schloss Wildenstein – Tannenboden – Schlif – Gugger – Titterten.

**15. August**

09.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.30 Uhr nach **Sissach**. Wanderung: Sommerau – Grindeltälchen – Stierengraben – Wasserfall Giessen – Rünenberg – Berg – Thürner Flue – Thürnen.

**Mittwoch 1**

2 – 3 Stunden

**Leitung**

Brigitte Helbing Telefon 601 26 25  
Berta Windisch Telefon 312 55 45

**7. Juni**

12.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.35 Uhr nach Mumpf, mit Bus nach **Obermumpf**. Wanderung nach Zeiningen.

**12. Juli**

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.38 Uhr nach Laufen, mit Bus nach **Bärschwil**. Wanderung um den Wasserberg nach Bärschwil.

**9. August**

10.15 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.30 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus nach **Wenslingen**. Wanderung durch den Wald nach Ormalingen.

**Mittwoch 2**

2 1/2 – 3 Stunden. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

**Leitung**

Liliane Ottenburg Telefon 691 70 69  
Juliette Kieffer Telefon 681 04 90

**31. Mai**

10.20 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.35 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung: Rheinfelden CH – Rheinfelden D – Schloss Beuggen – Tschamber Höhle – Riburg Möhlin. Pass oder ID mitnehmen.

**28. Juni**

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach **Liestal**. Wanderung: Liestal – Tierpark – Bienenberg – Pratteln.

**26. Juli**

09.15 Uhr Turmhaus Aeschenplatz. Abfahrt 09.24 Uhr nach **Rodersdorf**. Wanderung: Rodersdorf – St. Brice – Leimen.

**30. August**

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.53 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Windentalhöhe**. Wanderung: Windentalhöhe – Hersberg – Halmet – Rheinfelden.

**Donnerstag**

Für trainierte Seniorinnen und Senioren, die 4 – 5 Stunden sportlich wandern wollen. Bitte immer kleines Picknick und Getränk mitnehmen.

**Leitung**

Christa Kuster Telefon 401 35 86

**Die Juniwanderung fällt aus****20. Juli**

08.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.53 Uhr nach Liestal, Waldenburg, **Langenbruck**. Wanderung: Langenbruck – Bärenwil – Tiefmatt – Roggenflue – Balsthal.

**17. August**

08.10 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 08.22 Uhr nach Laufen, **Liesberg Station**. Wanderung: Liesberg Station – Vorder Rohrberg – Vadry – Pierreberg – Vögeli – Fringeli – Grindel.

**Freitag 1**

ca. 2 Stunden

**Leitung**

Berta Windisch Telefon 312 55 45  
Brigitte Helbing Telefon 601 26 25

**19. Mai**

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.15 Uhr nach Möhlin. Bus nach **Hellikon**. Wanderung nach Schupfart – Eiken.

**23. Juni**

09.40 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 09.51 Uhr nach Frick, mit Bus nach **Stalden**. Wanderung: Linn – Zeihen – Herznach.

**21. Juli**

10.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 10.15 Uhr nach **Möhlin**. Wanderung: Wallbach – Mumpf.

**25. August**

10.35 Uhr Aeschenplatz, Tram Nr. 10. Abfahrt 10.46 Uhr nach Dornach, mit Bus nach **Gempfen**. Wanderung: über Chanzel nach Büren.

**Freitag 2**

Ca. 2 Stunden gemütliches Wandern am Nachmittag

**Leitung**

Käthi Barberis Telefon 331 71 32  
Veronika Leuenberger Telefon 313 70 85

**9. Juni**

12.30 Uhr Riehen, Bettingerstrasse. Abfahrt mit Bus nach **St. Chrischona**. Wanderung: St. Chrischona – Riehen.

**14. Juli**

11.55 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.10 Uhr nach Gelterkinden, mit Bus nach **Waldegg**. Wanderung: Waldegg – Magden

**11. August**

12.00 Uhr Schalterhalle SBB. Abfahrt 12.15 Uhr nach **Möhlin**. Wanderung: Möhlin – Rheinfelden.

**8. September**

12.40 Uhr Haltestelle Theater. Abfahrt 12.50 Uhr nach **Rodersdorf**. Wanderung: Rodersdorf – St. Brice.