

PRO SENECTUTE

Akzentforum

Wandern

1. Halbjahr 2026

Raus in die
Natur



Pro Senectute
beider Basel

bb.prosenectute.ch

© Shutterstock / Jens Olsson

Bildung und Sport

Angebote in Basel-Stadt und Baselland

Allgemeine Informationen

061 206 44 66
info@akzentforum.ch

Montag bis Freitag,
8–12 Uhr und 14–16.30 Uhr
(während Schulferien nur vormittags)

Akzent Forum
Kurs- und Fitnesscenter
Rheinfelderstr. 29, 4058 Basel

akzentforum.ch



In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt.
→ bb.prosenectute.ch/schulferien

Wandern⁺

bb.prosenectute.ch/wandern

Kosten pro Wanderung	CHF 10.-, exklusive Fahrkosten und Verpflegung
Ausrüstung	Wanderausrüstung, ev. Wanderstöcke
Billet	In der Regel kann das U-Abo des TNW benutzt werden.
Anmeldung	bis 3 Tage vor der Wanderung bei der Wanderleitung

Aesch-Basel	3 ½ h, 14 km 60 m Aufstieg 85 m Abstieg	Montag	05.01.26
--------------------	---	--------	----------

Treffpunkt 09.15 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle
 Einkehr ins Restaurant
 Anmeldung an Matthias Müller 079 334 01 16 oder mmwanderleiter@bluewin.ch

Chrischona-Rührberg und zurück	1 ½ h, 3.5 km 34 m Aufstieg 34 m Abstieg	Dienstag	06.01.26
---------------------------------------	--	----------	----------

Treffpunkt 11.00 Uhr Riehen Bahnhof, Busstation
 Rückreise ca. 15.00 Uhr ab Bettingen, St. Chrischona
 Einkehr ins Restaurant
 ID und Euro mitnehmen
 Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

Dem Rhein entlang von Stein nach Laufenburg	3 h, 11.5 km 120 m Aufstieg 120 m Abstieg	Freitag	09.01.26
--	---	---------	----------

Treffpunkt 09.40 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle, 09.50 Gleis 1B mit S1 nach Laufenburg,
 Stein-Säckingen an 10.18 Uhr
 Rückreise: jeweils um :34 ab, mit der S1 nach Basel
 Picknick und Einkehr zum Umtrunk in Laufenburg
 Anmeldung an Philippe Matter 078 324 19 61, auch WhatsApp oder matterphilippe@gmx.ch

Entlang der Wiese zum Vitra Design Museum	2 ½ h, 8 km 35 m Aufstieg 25 m Abstieg	Donnerstag	15.01.26
--	--	------------	----------

Treffpunkt 10.00 Uhr Basel Bad. Bahnhof, Eingangshalle 1
 Rückreise ca. 14.30 Uhr ab Vitra Design Museum, Bus 55 nach Basel
 Einkehr ins Restaurant Vitra Design Museum, bei sehr kühlen Temperaturen an Morgen
 Zwischenhalt im Rest. Wiesengarten
 Möglichkeit das Vitra Design Museum zu besuchen
 ID und Euro mitnehmen
 Anmeldung an Verena von Castelmur 079 607 07 67 oder info@VvCpersonal.ch

Von Rothenfluh über Wenslingen nach Tecknau	2 ¾ h, 8.4 km 250 m Aufstieg 250 m Abstieg	Mittwoch	21.01.26
--	--	----------	----------

Treffpunkt 08.50 Uhr Basel SBB, Perron Gleis 19, 08.50 Uhr mit S3 nach Gelterkinden,
 09.32 Uhr mit B 102 nach Rothenfluh, Säge
 Rückreise ca. 17.00 Uhr in Basel/Liestal
 Einkehr ins Restaurant
 Info Andreas Bammatter, Jürg Guldemann, Urs P. Walther 079 408 18 55

Vom Zweiländereck zum Dreiländereck	3 ¼ h, 12 km 264 m Aufstieg 289 m Abstieg	Freitag	30.01.26
--	---	---------	----------

Treffpunkt 10.30 Uhr Riehen Schlipf, Busstation
 Rückreise ab ca. 16 Uhr ab Basel/Weil am Rhein Grenze
 Einkehr ins Restaurant
 ID und Euro mitnehmen
 Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

Kaiseraugst–Basel	3 ½ h, 13.8 km 125 m Aufstieg 125 m Abstieg	Montag	02.02.26
--------------------------	---	--------	----------

Treffpunkt 09.30 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle
 Einkehr ins Restaurant
 Anmeldung an Matthias Müller 079 334 01 16 oder mmwanderleiter@bluewin.ch

Der Wiese entlang	1 ½ h, 3 km 16 m Aufstieg 15 m Abstieg	Dienstag	03.02.26
--------------------------	--	----------	----------

Treffpunkt 11.00 Uhr Riehen Grenze, Endstation Tram Nr.6

Rückreise ca. 14.30 Uhr ab Riehen Dorf

Einkehr ins Restaurant

Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

Leymen–Allschwiler Weiher	3 h, 8.5 km 120 m Aufstieg 110 m Abstieg	Donnerstag	12.02.26
----------------------------------	--	------------	----------

Treffpunkt 10.45Uhr Leymen Station, Haltestelle Tram Nr. 10, ab Bahnhof SBB 10.05 Uhr oder Heuwaage 10.12 Uhr

Rückreise ab Endstation Tram 8 Neuweilerstrasse

Einkehr ins Restaurant Heyer in Biel-Benken (Reservation notwendig!)

Einfache Wanderung. Wir laufen teilweise auf der französischen Grenze im Wald und über Felder.

Anmeldung an Verena von Castelmur 079 607 07 67 oder info@VvCpersonal.ch

Von Eptingen auf den Ober Bölchen und zurück	3 ½ h, 10.8 km 460 m Aufstieg 460 m Abstieg	Mittwoch	18.02.26
---	---	----------	----------

Treffpunkt 08.05 Uhr Basel SBB, Perron Gleis 7, 08.16 Uhr mit IR27 nach Sissach, 08.37 Uhr mit B 107 nach Eptingen Gemeindeplatz

Rückreise ca. 17.30 Uhr in Basel/Liestal

Einkehr ins Restaurant

Info Andreas Bammatter, Jürg Guldemann, Urs P. Walther
079 408 18 55 oder wandergruppe.mittwoch@bluewin.ch

Von der Riesenbank zur Ruine Pfeffingen	3 h, 11.3 km 239 m Aufstieg 470 m Abstieg	Freitag	27.02.26
--	---	---------	----------

Treffpunkt 10.00 Uhr Blauen Dorfplatz, Busstation

Rückreise ab ca. 15 Uhr ab Aesch

Einkehr ins Restaurant

Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

Sommerau–Liestal	3 h, 12.5 km 140 m Aufstieg 266 m Abstieg	Montag	02.03.26
-------------------------	---	--------	----------

Treffpunkt 09.45 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle
 Einkehr ins Restaurant
 Rückreise regelmässig ab Liestal
 Anmeldung an Matthias Müller 079 334 01 16 oder mmwanderleiter@bluewin.ch

Nahe der französischen Grenze	1 ½ h, 3 km 60 m Aufstieg 87 m Abstieg	Dienstag	03.03.26
--------------------------------------	--	----------	----------

Treffpunkt 10.00 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle
 Rückreise ca. 14.00 Uhr ab Biel-Benken Dorf
 Einkehr ins Restaurant
 Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

Rundwanderung Gempen Hochebene	3 h, 9 km 100 m Aufstieg 100 m Abstieg	Sonntag	08.03.26
---------------------------------------	--	----------------	----------

Treffpunkt 10.20 Uhr Gempen Dorf, 09.43 Uhr Basel SBB via Liestal und Bus 77 nach Gempen Dorf
 Rückreise 15.05 Uhr oder 15.36 Uhr via Dornach nach Basel SBB,
 Basel an 15.44 Uhr oder 16.20 Uhr
 Einkehr ins Restaurant im Musikautomatenmuseum (Reservation notwendig)
 Möglichkeit einer Führung im Museum
 Wanderung an einem Sonntag!
 Anmeldung an Verena von Castelmur 079 607 07 67 oder info@VvCpersonal.ch

Wegenstetten nach Rothenfluh mit prähistorischem Sonnenkalender	2 ½ h, 9 km 350 m Aufstieg 350 m Abstieg	Freitag	13.03.26
--	--	---------	----------

Treffpunkt 09.40 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle, 09.50 Uhr mit S1 Richtung Laufenburg, Umsteigen in Möhlin, 10.15 Uhr ab Möhlin mit Bus 89, 10.36 in Wegenstetten Mitteldorf
 Rückreise: 2x pro Stunde ab Rothenfluh Hirschengasse via Gelterkinder nach Basel
 Picknick und Einkehr am Ende der Wanderung
 Stöcke empfohlen!
 Anmeldung an Philippe Matter 078 324 19 61, auch WhatsApp oder matterphilippe@gmx.ch

<p>Von Titterten über Lampenberg nach Lampenberg Station</p>	<p>2 ¼ h, 7.9 km 110 m Aufstieg 380 m Abstieg</p>	<p>Mittwoch</p>	<p>18.03.26</p>
--	---	-----------------	-----------------

Treffpunkt 09.20 Uhr Basel SBB, Perron Gleis 19, 09.30 Uhr mit S3 nach Liestal,
09.52 Uhr mit B 71 nach Titterten, Gemeindehaus
Rückreise ca.17.00 Uhr in Basel/Liestal
Einkehr ins Restaurant
Info Andreas Bammatter, Jürg Guldemann, Urs P. Walther
079 408 18 55 oder wandergruppe.mittwoch@bluewin.ch

<p>Der französischen Grenze entlang: Kleinsülz-Remel-Metzerlen</p>	<p>2 ¾ h, 8.6 km 525 m Aufstieg 419 m Abstieg</p>	<p>Freitag</p>	<p>27.03.26</p>
--	---	----------------	-----------------

Treffpunkt 10.00 Uhr Kleinsülz Frohmatt, Busstation
Rückreise ca. ab 15.00 Uhr Metzerlen
Picknick/Einkehr ins Restaurant
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

<p>Der vorderen Frenke entlang</p>	<p>1 ½ h, 3 km 11 m Aufstieg 46 m Abstieg</p>	<p>Dienstag</p>	<p>07.04.26</p>
------------------------------------	---	-----------------	-----------------

Treffpunkt 10.00 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle
Rückreise ca. 14.00 Uhr ab Hölstein Süd
Einkehr ins Restaurant
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

<p>Schupfart-Wallbach</p>	<p>3 h, 11.6 km 290 m Aufstieg 459 m Abstieg</p>	<p>Montag</p>	<p>13.04.26</p>
---------------------------	--	---------------	-----------------

Treffpunkt 09.00 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle
Einkehr ins Restaurant
Anmeldung an Matthias Müller 079 334 01 16 oder mmwanderleiter@bluewin.ch

<p>Kirschblüten, Wiesen, Wald: Burg Bischofstein-Sissacherfluh</p>	<p>2 ½ h, 8.5 km 398 m Aufstieg 419 m Abstieg</p>	<p>Donnerstag</p>	<p>16.04.26</p>
--	---	-------------------	-----------------

Treffpunkt 10.05 Uhr Bahnhof Gelterkinden, Basel ab 09.43 Uhr Gleis 8
Rückreise 14.27 Uhr oder 14.57 Uhr ab Sissach, Basel an 14.44 Uhr oder 15.16 Uhr
Einkehr ins Restaurant Sissacherfluh
Pause bei der Ruine Bischofstein, Abkürzung mit Bus ab Sissacherfluh mit B 106 möglich
Anmeldung an Verena von Castelmur 079 607 07 67 oder info@VVCpersonal.ch

Von der Challhöchi über den Blattepass nach Ettingen	3 ½ h, 12 km 180 m Aufstieg 600 m Abstieg	Mittwoch	22.04.26
---	---	----------	----------

Treffpunkt 08.25 Uhr Basel SBB, Perron Gleis 16, 08.38 Uhr mit S3 nach Laufen, 09.17 Uhr mit B 69 nach Challhöchi
 Rückreise ca.18.00 in Basel/Liestal
 Picknick
 Stöcke mitnehmen!
 Info Andreas Bammatter, Jürg Guldemann, Urs P. Walther 079 408 18 55

Bubendorf–Arxhof–Reigoldswil	3 ½ h, 12 km 503 m Aufstieg 364 m Abstieg	Freitag	24.04.26
-------------------------------------	---	---------	----------

Treffpunkt 09.45 Uhr Bubendorf Zentrum, Busstation
 Rückreise ca. 15.30 Uhr ab Reigoldswil
 Picknick/Einkehr ins Restaurant
 Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

Weitsicht in den Schwarzwald: Benkerjoch–Herzberghof–Staffelegg	1 ½ h, 3 km 83 m Aufstieg 132 m Abstieg	Dienstag	05.05.26
--	---	----------	----------

Treffpunkt 10.15 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle
 Rückreise ca. 14.30 Uhr ab Staffelegg Passhöhe
 Einkehr ins Restaurant
 Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

Vom Passwang zum Kloster Beinwil	4 h, 14 km 500 m Aufstieg 850 m Abstieg	Freitag	08.05.26
---	---	---------	----------

Treffpunkt 09.50 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle, 10.06 Uhr mit S3 Richtung Laufen, mit Bus 115 Zwingen ab 10.33 Uhr nach Passwang, Passwang an 11.04 Uhr
 Rückreise 17.31 Uhr ab Koster Beinwil mit Bus 115 via Zwingen nach Basel, Basel SBB an 18.23 Uhr
 Picknick
 Anmeldung an Philippe Matter 078 324 19 61, auch WhatsApp oder matterphilippe@gmx.ch

Rundwanderung Frühlingsboten und Segelflugzeuge	3 h, 10 km 390 m Aufstieg 390 m Abstieg	Sonntag	10.05.26
--	---	----------------	----------

Treffpunkt 10.25 Uhr Dittingen Dorf, Basel SBB ab 09.38 Uhr mit S3 nach Laufen, umsteigen in Bus 114 Richtung Zwingen
 Rückreise ca. 15.04 Uhr ab Dittingen Dorf via Laufen nach Basel SBB, Basel an 15.49 Uhr
 Picknick mit Feuer
 Wanderung am Sonntag (Muttertag)!
 Mittelschwere Wanderung, Rundblick auf das Birsbecken, Mont Raimeux und Jurakette
 Anmeldung an Verena von Castelmur 079 607 07 67 oder info@VvCpersonal.ch

Frick-Rothenfluh	3 ¼ h, 13.5 km 435 m Aufstieg 330 m Abstieg	Montag	11.05.25
-------------------------	---	---------------	----------

Treffpunkt 09.15 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle
 Rückreise regelmässig ab Rothenfluh
 Picknick
 Anmeldung Matthias Müller 079 334 01 16 oder oder mmwanderleiter@bluewin.ch

Von Bärschwil über die Roti Flue zurück nach Bärschwil	3 ½ h, 8.7 km 520 m Aufstieg 550 m Abstieg	Mittwoch	20.05.25
---	--	-----------------	----------

Treffpunkt 08.25 Uhr Basel SBB, Perron Gleis 16, mit S3 um 08.38 Uhr nach Laufen, mit Bus 114 um 09.14 Uhr nach Bärschwil Dorf
 Rückreise ca. 18.00 Uhr in Basel, Liestal
 Picknick
 Stöcke mitnehmen!
 Info Andreas Bammatter, Jürg Guldemann, Urs P. Walther 079 408 18 55
 oder wandergruppe.mittwoch@bluewin.ch

Vom Solothurnischen der Birs entlang ins Baselbiet: Kleinlützel-Soyhières-Riederwald	3 ½ h, 13 km 318 m Aufstieg 370 m Abstieg	Freitag	29.05.25
---	---	----------------	----------

Treffpunkt 09.30 Uhr Kleinlützel Schulhaus, Busstation
 Rückreise ca. 15.30 Uhr ab Liesberg Riederwald ab Zeglingen
 Picknick/Einkehr ins Restaurant
 Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

**Oberhalb der Ergolz entlang:
Anwil Talweiher–Müliholde–Rothenfluh** 1 ½ h, 2.5 km Dienstag 02.06.26
62 m Aufstieg
94 m Abstieg

Treffpunkt 09.45 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle
Rückreise ca. 14.00 Uhr ab Rothenfluh Hirschgasse
Einkehr ins Restaurant
Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

Zeihen nach Schinznach 3 h, 11 km Freitag 05.06.26
350 m Aufstieg
420 m Abstieg

Treffpunkt 09.50 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle, 10.11 Uhr mit IR 36 Richtung Zürich bis Frick, mit Bus 135 ab Frick 10.48 Uhr bis Herznach, mit Bus 139 ab Herznach 11.00 Uhr, Zeihen Dorf an 11.04 Uhr
Rückreise: 2x pro Stunde via Brugg
mit Ticket „Schinznach–Frick“ CHF 7.30, restliche Strecke im U-Abo Bereich
Picknick
Anmeldung an Philippe Matter 078 324 19 61, auch WhatsApp oder matterphilippe@gmx.ch

**Blauen Rundwanderung – im Wald:
Blauen–Mätzerlerchrüz–
Hofstetterspitz–Blauenpass** 2 ¾ h, 9 km Donnerstag 11.06.26
340 m Aufstieg
340 m Abstieg

Treffpunkt 10.00 Uhr Blauen Dorfplatz, Bushaltestelle, 09.08 Uhr ab Basel SBB nach Zwingen, mit Bus 114 ab Zwingen 09.45 Uhr Richtung Bärschwil
Rückreise ca. 14.32 Uhr ab Blauen nach Basel
Picknick mit Feuer am Mätzerlerchrüz
Wanderung fast komplett im Schatten des Waldes
Anmeldung an Verena von Castelmur 079 607 07 67 oder info@VvCpersonal.ch

Von Sommerau nach Rothenfluh 4 h, 13.5 km Freitag 12.06.26
450 m Aufstieg
430 m Abstieg

Treffpunkt 09.45 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle, 10.01 Uhr mit S3 Richtung Olten bis Sissach, mit S9 ab Sissach 10.31 Uhr bis Sommerau
Rückreise: 2x pro Stunde, jeweils um :12 und :42 ab, via Gelterkinder
Picknick
Anmeldung an Philippe Matter 078 324 19 61, auch WhatsApp oder matterphilippe@gmx.ch

<p>Von der Buuseregg über den Sonnenberg nach Zeiningen</p>	<p>3 ½ h, 10.7 km 340 m Aufstieg 580 m Abstieg</p>	<p>Mittwoch</p>	<p>17.06.26</p>
---	--	-----------------	-----------------

Treffpunkt 08.05 Uhr Basel SBB, Perron Gleis 3, 08.16 Uhr mit IR 27 nach Gelterkinden,
mit Bus 100 ab Gelterkinden 08.40 Uhr nach Buuseregg

Rückreise ca. 18.00 Uhr in Basel/Liestal

Picknick

Info Andreas Bammatter, Jürg Guldemann, Urs P. Walther
079 408 18 55 oder wandergruppe.mittwoch@bluewin.ch


<p>Durchs Schwarzbuebeland: Meltingen–Nunningenberg–Reigoldswil</p>	<p>3 ½ h, 12 km 506 m Aufstieg 587 m Abstieg</p>	<p>Freitag</p>	<p>26.06.26</p>
---	--	----------------	-----------------

Treffpunkt 09.10 Uhr Meltingen Gemeindezentrum, Busstation

Rückreise ca. 15.30 Uhr ab Reigoldswil

Picknick/Einkehr ins Restaurant

Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch

Wanderungen, die mit einem  bezeichnet sind, sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

Allgemeine Informationen zu den Wanderungen

Die Wanderungen finden bei jedem Wetter von Montag bis Freitag statt. Voraussetzung ist eine Teilnehmerzahl von mindestens fünf Personen. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Ausrüstung

Wanderschuhe oder Schuhe mit gutem Profil, Sonnen- und Regenschutz, eventuell Wanderstöcke, persönliche Medikamente. Bei Wanderungen über die Grenze Identitätskarte oder Pass sowie Euro mitnehmen.

Verpflegung

Angaben dazu finden Sie bei der jeweiligen Wanderung.

Kosten

10 Franken pro Wanderung, bar zu bezahlen. Exklusive Verpflegung und Fahrtkosten. In der Regel kann das U-Abo des Tarifverbands Nordwestschweiz (TNW) benutzt werden.

Kontakt /Anmeldung

Weitere Informationen erhalten Sie bei der jeweiligen Wanderleitung; sie ist bei der einzelnen Wanderung aufgeführt.

Pro Senectute beider Basel
Akzent Forum

Rheinfelderstrasse 29
4058 Basel

061 206 44 66
info@akzentforum.ch
akzentforum.ch
facebook.com/prosenectute.bb