Akzent Forum

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2014)**

Heft 3: **Zu- und Auswanderer**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

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

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sport im Sommer

Interview mit Marie-José Tschopp

Wer während der Sommerferien Sport treiben möchte, hat die Qual der Wahl. Auch in diesem Jahr organisiert das Akzent Forum ein vielfältiges Sommerferienprogramm. Die Kurse finden bei jedem Wetter auf der Schützenmatte statt – und zwar am Morgen, wenn es noch kühl ist.

Marie-José Tschopp gibt im Akzent Forum und im Rahmen des Sommerferienprogramms Sportkurse. Im Gespräch stellt sie das Angebot vor.

Welche Sportkurse finden im Sommer statt?

Marie-José Tschopp: In diesem Jahr organisieren wir zum 30. Mal unser Sommerferienangebot. Zwei Mal pro Woche finden jeweils um 9 Uhr auf dem Sportplatz Schützenmatte Gymnastik-Kurse statt. Daneben gibt es Tanzkurse in der Grün 80, Walking-Kurse in den Langen Erlen und in Brüglingen. Interessant ist auch unser Angebot «Fit am Rhy».

Was ist das Spezielle am Programm?

Es gibt kaum etwas Schöneres, als im Sommer am frühen Vormittag draussen Sport zu treiben. Da kann man richtig erfrischt und aufgestellt in den Tag starten. Ausserdem haben wir eine tolle Infrastruktur. Es hat Garderoben und bei schlechtem Wetter können wir auf der Schützenmatte unter einem Dach trainieren.

Gibt es auch Indoor-Angebote im Sommer?

Ja. Jeden Tag finden verschiedene Kurse in einem unserer angenehm kühlen Gymnastikräume statt. Da gibt es Rückentrainings, Yoga-Kurse, Gymnastik- und Koordinationstrainings.

An wen richtet sich das Angebot?

Wer während der Sommerferien daheim bleibt und Lust hat, sich zu bewegen, ist herzlich willkommen. Es kommt auch vor, dass einige nach dem Kurs gemeinsam noch etwas trinken gehen. Insofern kommt auch der soziale Aspekt nicht zu kurz.

Wie sind die Kurse aufgebaut?

Wir turnen jeweils zu Musik. Das ist motivierend. Zum Aufwärmen machen wir verschiedene Schrittfolgen. Anschliessend machen wir Übungen, mit denen wir die Kraft, das Gleichgewichtsgefühl und die Beweglichkeit trainieren. Dabei verwenden wir auch Hilfsmittel wie Tennisbälle, elastische Bänder oder Stäbe.

Weshalb soll man sich auch im Sommer schinden?

Schinden ist sicher das falsche Wort. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung und das Wohlbefinden nach den Trainings. Letztlich ist es nicht sinnvoll, im Sommer sechs Wochen nichts zu tun. Mit unserem Programm kann man auch im Sommer eine neue Sportart kennenlernen und die eigene Fitness verbessern.

Marie-José Tschopp
leitet seit 10 Jahren Sportkurse. Die gelernte Hochbauzeichnerin treibt in ihrer Freizeit viel Sport und ist Leiterin für Erwachsenensport.

Sport im Sommer
Vom 7. Juli bis 30. August organisiert das Akzent Forum ein vielfältiges Sommerferienprogramm. Beachten Sie dazu die Ausschreibung auf der nachfolgenden Seite.

Suchen und Anmelden übers Internet!

Nutzen Sie unsere Onlinesuche

Für unsere Bildungs- und Sportkurse können Sie sich einfach und unkompliziert übers Internet anmelden. www.akzent-forum.ch

akzentforum
Bildung | Kultur | Sport

Sommerferienprogramm 2014

Angebote in angenehm kühlem Raum

Sanfte Gymnastik

Daten	Mi, 9. – 23. Juli (3x)
Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
Ort !	Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 43.50

Körpertraining – Koordination

Daten	Mi, 9. – 23. Juli (3x)
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Ort !	Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Sabine Chambovey, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 43.50

Fit/Beweglich Kurs 1

Daten	Mo, 7. – 21. Juli (3x)
Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Marianne Schnetzer
Kosten	Fr. 43.50

Fit/Beweglich Kurs 2

Daten	Di, 29. Juli – 12. August (3x)
Zeit	12.30 – 13.30 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Nicole Wälchli, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 43.50

Rückentraining

Daten	Do, 31. Juli – 14. August (3x)
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 43.50

Beckenbodentraining

Daten	Do, 31. Juli – 14. August (3x)
Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Anina Ruckstuhl, Bewegungspädagogin
Kosten	Fr. 43.50

Yoga Kurs 1

Daten	Do, 10. – 24. Juli (3x)
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin
Kosten	Fr. 57.–

Yoga Kurs 2

Daten	Do, 31. Juli – 14. August (3x)
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Ort !	Fitnesscenter 50+, Belchenstr. 15
Leitung	Olivia Rasser, Yoga-Lehrerin
Kosten	Fr. 57.–

Anmeldeschluss jeweils 2 Wochen vor Beginn

Angebot im Freien

Fit am Rhy

Daten	Mi, 30. Juli – 13. August (3x)
Zeit	07.30 – 8.30 Uhr
Treffpunkt	Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Katrin Ackermann, Sportlehrerin
Kosten	Fr. 20.–

Anmeldeschluss 2 Wochen vor Beginn

Weitere Angebote im Freien

Kosten	Fr. 6.– (Einzelbeitrag) oder mit dem Halbjahresabonnement
Anmeldung	Nicht erforderlich
Besonderes	Einmalige Teilnahme möglich

Fit durch den Sommer

Kurs 1	Mo, 7. Juli – 11. August, 09.00 – 10.00 Uhr
Kurs 2	Do, 10. Juli – 14. August, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Sportzentrum Schützenmatte
Treffpunkt	08.45 Uhr Garderobengebäude (Steinhaus), Haltestelle Bundesplatz/Tram 8, Eingang bei den Glascontainern

Tanzend durch den Sommer

Daten	Do, 17. Juli – 14. August, 09.30 – 11.00 Uhr
Ort	Grün 80 beim Restaurant Seegarten

Nordic Walking

Walking durch den Sommer

Kurs 1	Di, 15.7./29.7./12.8., 09.30 – 10.30 Uhr
Kurs 2	Fr, 11. Juli – 15. August, 09.30 – 10.30 Uhr, ohne 1. August
Ort	Lange Erlen, Ökonomiegebäude, Schorenweg 117
Kurs 3	Mi, 9. Juli – 13. August, 09.00 – 10.00 Uhr
Kurs 4	Fr, 11. Juli – 15. August, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Brüglingerstr. 113, vor dem Pro Senectute Haus