

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1989-1990)
Heft: 2

Register: Quiz : Gesundheit und Sport im Alter

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

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

Quiz: Gesundheit und Sport im Alter

Machen auch Sie mit bei unserem Quiz. Kreuzen Sie jeweils die richtige Antwort an und setzen Sie den dazugehörigen Buchstaben am Schluss in das dafür vorgesehene Kästchen. Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und senden Sie diese an:

Pro Senectute

Akzent-Quiz

Postfach

4010 *Basel*

Einsendeschluss ist der 15. Juli 1989 (Datum des Poststempels). Teilnahmeberechtigt ist jedermann, ausser den Mitarbeitern der Pro Senectute. Bei mehreren richtigen Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden direkt benachrichtigt. Korrespondenz wird keine geführt.

Tolle Preise warten auf Sie!

1. Preis: **1 Trainer**, gestiftet von Schmutz Sport, Oberdorf

2.-11 Preis: **1 Badetuch**, gestiftet vom
Tip-Verlag.

Und viele weitere Preise. Viel Spass!

1. Was bedeutet LLL
 - ☐ S Abkürzung für Long-Line-Lob (Spezialschlag im Tennis)
 - ☐ B Langläufer Leben Länger
 - ☐ K 3 englische Pfund
2. Welche Sportart wurde zuletzt bei der Pro Senectute Basel-Stadt ins Programm aufgenommen?
 - ☐ U Volleyball
 - ☐ E Minitenis
 - ☐ C Alpines Skifahren
3. 20 Jahre Seniorensport. Dies hatte auch einen Anstieg der Mitgliederzahl in den Jahren 1969–1989 zur Folge. Die Mitgliederzahl stieg von
 - ☐ L 436 auf 2139
 - ☐ H 695 auf 3274
 - ☐ W 817 auf 3500
4. Was ist schwerer, der Mensch oder das Wasser?
 - ☐ N Der Mensch
 - ☐ E Das Wasser
 - ☐ O Beide sind gleich schwer
5. Wie schwer ist eine Kugel im Kegeln?
 - ☐ I 6,8 kg
 - ☐ E 10–11 kg
 - ☐ G 8–9 kg
6. Was bedeutet Stretching?
 - ☐ L Dehnen. Methode zum Lösen von Muskelverkrampfungen und Methode zur Verbesserung der Beweglichkeit.

- P** Turnen und Gymnastik mit elastischen Gummibändern. Ideal für dosierte Kräftigung spezieller Muskulatur (z.B. für Stockeinsatz im Langlauf).
- S** Turnen und Gymnastik mit den hochmodernen Stretch-Trainingsanzügen.

7. Welches ist die ideale Wassertemperatur für das Seniorenschwimmen?

- | | |
|----------|----------|
| A | 26–28 °C |
| I | 28–31 °C |
| L | 31–34 °C |

8. Wieviele Sportarten werden zur Zeit bei Pro Senectute Basel-Stadt angeboten?

- | | |
|---|----|
| I | 15 |
| O | 9 |
| C | 13 |

9. Was bedeutet Minitennis?

- L** Tennis, das nur mit Minijspe gespielt werden darf.
- G** Ein Videospiel, ideal für Tennisbegeisterte, die gerade verletzt sind.
- H** Spiel mit leichten Schlägern und Softball. Geeignet für Senioren, weil es die Gelenke schont.

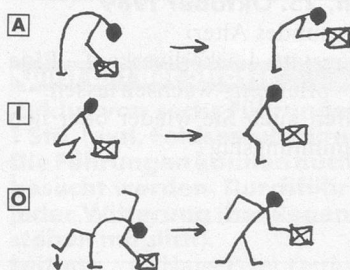
10. Bis zu welchem Alter kann man schwimmen lernen?

- G** über 70jährig
- L** über 75jährig
- K** über 80jährig

- ## 11. Ist Schwitzen gesund?

- E** Ja, denn Schwitzen fördert die Entschlackung unseres Körpers.
- I** Nein. Schwitzen trocknet die Haut aus, was im nachhinein durch Einreiben von Körperlotion kompensiert werden muss.
- A** Nein, denn Schwitzen fördert den Bierbauch (Nachdurst).

12. Wie hebe ich ein Gewicht vom Boden auf?



13. Bei welchen Krankheiten oder Behinderungen ist Schwimmen besonders geeignet?

- T** Rückenschäden, Arthrosen
- N** Schwindel
- D** Hauterkrankungen

Lösungswort

[illegible]

Die Auflösung des Quiz finden Sie im nächsten Akzent.

Rheumagymnastik im Natursolebad – auch zum Vorbeugen.

Das Rheumaschwimmen ist im Eintrittspreis inbegriffen und steht unter dem Patronat der Schweiz. Rheumaliga.

Das spezielle Gymnastikprogramm im 33° warmen Natursole-Hallenbad, unter der Leitung erfahrener Therapeuten, dient auch der Prophylaxe. Verkrampfte und schmerzende Muskelgruppen werden gelockert, die Gelenk- und Wirbelsäulefunktionen verbessert und die aktive Durchblutung gefördert.

Mo	Di	18.15-18.30 h
Mi	16.30-16.45 h	18.15-18.30 h
Do	Fr	16.30-16.45 h

Keine Voranmeldung nötig.

Tel. 061/87 10 11



Klavierunterricht

Vielleicht steht in Ihrer Wohnung ein Klavier aus «früheren Zeiten»...

Vielleicht haben Sie einmal Klavierspielen gelernt und möchten es wieder auffrischen...

Esther Landolt

Klavierlehrerin (dipl. s.m.p.V.) möchte Ihnen gerne dabei behilflich sein.

Unterrichtsort:

Oberalpstrasse 27, Basel.

Preis auf Anfrage: Telefon 39 79 44,
ab 19 Uhr.

