Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1990-1991)
Heft: 3

Artikel: Selbstverteidigungskurs für Senioren
Autor: Thiede, Urs
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843762

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: 06.08.2025

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

Fitträff – Laufträff

Fit im Alter?... Kein Problem, wenn Sie beim Laufträff der Pro Senectute mitmachen! Jeden Dienstag und Freitag um 9.30 Uhr trifft sich auf der Schorenmatte (neben dem Fussballfeld des SC Kleinhüningen) eine Schar gesundheitsbewusster Senioren und Seniorinnen, um während einer Stunde Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren. Laufen oder Joggen, wie es heute allgemein genannt wird, im Naherholungsgebiet Langen Erlen ist das Hauptziel der Laufträffler. Ergänzt wird das Laufprogramm mit Gymnastik und Stretching, alles geleitet von ausgebildeten Fachkräften.

Den Fähigkeiten und der Tagesform entsprechend können Sie sich in eine der zwei Gruppen einteilen lassen. Die eine nimmt's etwas gemütlicher, die andere wird den besser trainierten, stärker leistungsbezogenen TeilnehmerInnen gerecht.

Auch das Umfeld stimmt beim Laufträff. Es herrscht eine gute Kameradschaft, in die auch «Newcomers» sofort einbezogen werden. So kommt neben dem Körper auch das Gemüt nicht zu kurz.

Es ist nie zu spät zum Anfangen. Doch am besten planen Sie den Fitträff schon jetzt fest in Ihr Freizeitprogramm ein. Die ein bis zwei Stunden pro Woche sind eine sinnvoll verbrachte Zeit, eine Wohltat für Körper und Geist. Dies bestätigen Teilnehmer, die bereits im achten Lebensjahrzehnt stehen und munter weitermachen.

Also, wie wär's mit einem «Schnupper-Jogg»? Wir freuen uns auf neue Laufkameradinnen und Laufkameraden.

Ein aktiver Laufträffler

Selbstverteidigungskurs für Senioren

Oft fürchten sich Senioren: «Ich getraue mich abends nicht mehr auf die Strasse». Wenn man die Zeitungen liest, kann man diese Aussagen begreifen. Die häufigen Gewalttaten ermutigen nicht gerade, nach Einbruch der Dunkelheit aus dem Hause zu gehen. Aber nicht nur abends und nachts lauert die Gefahr, sogar tagsüber werden viele Entreissdiebstähle gemeldet. Und nicht selten bleibt das Opfer schwerverletzt am Boden liegen, nachdem es kurz vorher noch versucht hat, die Handtasche oder dergleichen nicht preiszugeben und dabei zu Boden gerissen wurde.

Nun, ein Selbstverteidigungskurs wird nicht helfen einen Angreifer oder Dieb aus der Fassung zu bringen, aber mit kleinen Tricks und vor allem sinnvollem Verhalten in bedrohlichen Situationen kann versucht werden, den Schaden klein zu halten.

Insbesondere versucht man den Körper zu schützen, zum Beispiel durch gekonntes Fallen ohne sich weh zu tun. Dies soll auch einen grossen Teil des Kurses beinhalten: das Lernen vom richtigen Fallen.

Aber auch ein gezieltes Körpertraining, nicht nur die Kräftigung der Muskulatur und das Training für die Beweglichkeit, sondern auch Übungen für das Gleichgewicht und die Reaktion sollen die einzelnen Stunden stets begleiten.

Unter der Leitung eines erfahrenen Judolehrers haben wir für Sie einen «Schnupperkurs» organisiert. Details finden Sie im Sportteil. *Urs Thiede*

Fit mit dem Laufträff *Foto Silvia Schmid*

Seniorensportleiter/in eine Aufgabe für Sie?

- Möchten Sie gerne eine neue sinnvolle Aufgabe übernehmen?
- Suchen Sie Verbindung zum Mitmenschen und haben Sie Freude an der Bewegung?

... dann sollten Sie nicht zögern, sich zu informieren über Ihre Möglichkeiten als Leiter/in einer Seniorensportgruppe in **Wandern, Turnen, Schwimmen, Langlauf** oder in anderen Sportarten.

Wir geben Ihnen gerne Auskunft, was es braucht, um Seniorensportleiter/in zu werden bei

PRO SENECTUTE
Basel-Stadt
Alter + Sport
Telefon 23 30 71

Theater Basel: seniorenfreundlich – Pro Senectute macht mit!

Auch für die Spielzeit 1990/91 plant das Theater Basel, ein Sonntag-Nachmittags-Abonnement herauszugeben. Dieses Abonnement entspricht dem Wunsch zahlreicher Seniorinnen und Senioren. Zudem sind diese Vorstellungen auf der Grossen Bühne und in der Komödie äusserst preisgünstig.

Weil eine Einstimmung und eine gezielte Vorbereitung auf das kommende Theaterstück das Theatererlebnis enorm bereichert, wird die Pro Senectute Basel-Stadt in Zusammenarbeit mit dem Theater, für Seniorinnen, Senioren und mögliche Begleitpersonen, vorgängig zum Theater-Nachmittag eine ansprechende, lehrreiche aber locker gehaltene Einführung anbieten.

Den Spielplan und die genauen Daten für die Einführung sind bei der Pro Senectute, Telefon 23 30 71 ab Mitte September erhältlich.