

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 3: ckdt : eine Basler Familie

**Rubrik:** Akzent Forum

#### 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

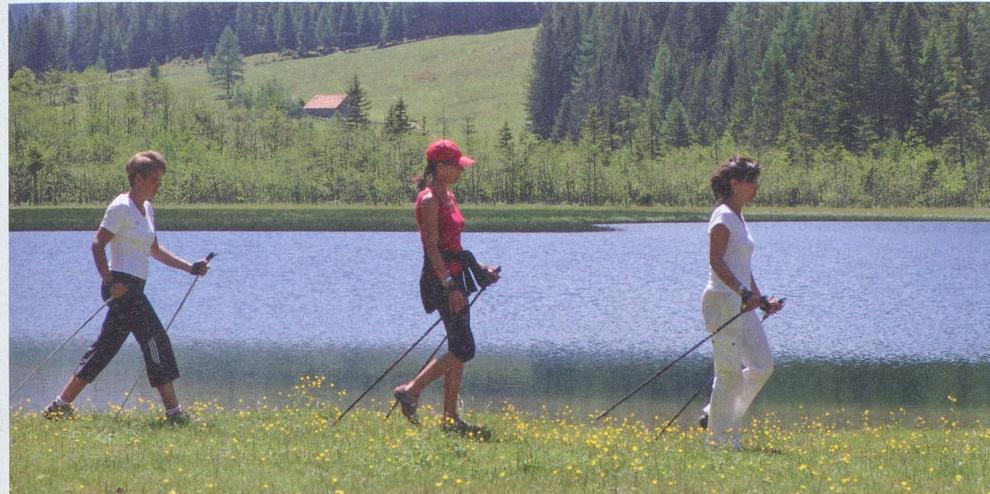
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

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

Das massgeschneiderte Bewegungsprogramm

# Bewegung nach Mass!



**Wer sich bewegt, tut Gutes für Körper und Geist. Doch was soll man tun? Welche Bewegungsart ist sinnvoll, gesund und macht Spass? Was ist für einen selbst am besten? Das massgeschneiderte Bewegungsprogramm hilft, Antworten zu finden. Wir haben uns darüber mit dem Sporttherapeuten Ralf Roth unterhalten.**

**Ralf Roth, Sie sind mit dem Konzept des massgeschneiderten Bewegungsprogramms vertraut. Worum geht es da?**

Das massgeschneiderte Bewegungsprogramm funktioniert wie ein Baukastensystem. Sie treffen sich mit einem Experten und teilen ihm mit, wann, wo und in welcher Form Sie sich gerne bewegen würden. Anschliessend sucht man gemeinsam nach einem Bewegungsprogramm, das alle persönlichen Bedürfnisse abdeckt.

**Kann ich mein Bewegungsprogramm auch mit anderen Leuten zusammen ausüben?**

Selbstverständlich. Zwar geht es im Prinzip darum, ein individuelles Bewegungsprogramm zusammenzustellen, doch wenn sich geeignete Partner finden, welche dieselbe Art und Intensität von Bewegung wünschen, kann man sich gut gemeinsam bewegen. Letztlich geht es darum, das zu tun, was einem wirklich Spass macht!

**Wo kann ich ein Bewegungsprogramm auf mich zuschneiden lassen?**

Sie sollten sich auf jeden Fall von einem Experten beraten lassen. Dies wäre im Normalfall ein Sportwissenschaftler oder ein Sportlehrer. Sie könnten auch einen Personal Trainer engagieren. In Fitnessstudios wird selten ein massgeschneidertes Bewegungsprogramm angeboten, weil es ein relativ betreuungsintensives und individuell ausgerichtetes Konzept ist.

**Wird das massgeschneiderte Bewegungsprogramm auch im Akzent Forum angeboten?**

Ja, selbstverständlich. Im Kraftraum wird ein persönliches Trainingsprogramm erstellt. Sie können sich aber auch in einem Beratungsgespräch Ihr individuelles Bewegungsprogramm zusammenstellen lassen. Darüber hinaus können alle Kursleiterinnen des Akzent Forums die Übungen auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmenden ausrichten und anpassen.

**Sie halten am 11. September einen Vortrag über das massgeschneiderte Trainingsprogramm. Was erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer?**

Sie lernen, sich selbst zu hinterfragen. Was will ich? Wo liegt meine Motivation? Was würde ich gerne tun? Was hält mich davon ab, dies umzusetzen? Wenn diese Fragen beantwortet sind, geht es darum,

die Schranken abzubauen und eine geeignete Bewegungsform zu finden. Zudem wird erklärt, welche Bewegungen schädlich sein können. Selbstverständlich werden auch die zahlreich vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten aufgezeigt und das Konzept des massgeschneiderten Bewegungsprogramms vorgestellt.

*Herzlichen Dank für das Gespräch.*



Ralf Roth ist Sportlehrer und Sporttherapeut. Zudem doziert er am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel.

**Am 11. September hält Ralf Roth im Akzent Forum einen Vortrag zum massgeschneiderten Bewegungsprogramm. Der grosse Nutzen bei geringem Aufwand an körperlicher Aktivität wird dargestellt (siehe S. 42).**

## Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, so vereinbaren Sie einen Termin.

Dauer: 20 Min.  
Ort: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+  
Rheinfelderstr. 29  
Leitung: Katrin Ackermann und Silvia Stöcklin, Turn- und Sportlehrerinnen, Expertinnen Erwachsenensport  
Kosten: gratis