Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (2014)

Heft: 3: Zu- und Auswanderer

**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: 21.11.2025** 

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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



# 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