Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2015)

Heft: 4: Stadt der Freiwilligen : Basel engagiert sich

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: 10.12.2025

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

Sport treiben? Wozu und wie?

Interview mit Prof. Dr. Lukas Zahner

Die Gleichung ist relativ einfach: Wer gesund und fit bleiben möchte, muss sich bewegen. Viel braucht es nicht: Sportwissenschaftler empfehlen eine halbe Stunde Bewegung pro Tag bei leicht erhöhtem Puls. Das Ziel ist es, ins Schwitzen und Schnaufen zu kommen. Doch muss das wirklich sein? Wir fragten den Sportwissenschaftler Prof. Dr. Lukas Zahner.

Herr Prof. Dr. Zahner, man behauptet, dass Menschen, die Sport treiben, gesünder älter werden als Sportmuffel. Stimmt das?

Lukas Zahner: Ja, dieser Zusammenhang ist durch diverse Untersuchungen belegt! Menschen, die sich regelmässig bewegen, bleiben bis ins Alter hinein autonomer, gesünder, sind psychisch ausgeglichener und haben deshalb auch eine höhere Lebensqualität als inaktive Menschen.

Reicht es nicht aus, aufs Essen und genügend Schlaf zu achten?

Lukas Zahner: Nein. Für die Gesundheit ist die Bewegung wichtiger als die Ernährung. Für die Gewichtsreduktion gilt das Gleiche. Wer abnehmen möchte, sollte sich regelmässig bewegen – Sport treiben. Der Erfolg von Diäten ist kurzfristig. Oft kommt es zum sogenannten Jo-Jo-Effekt, was dazu führt, dass die Leute am Ende mehr Gewicht als ursprünglich haben. Es ist gerade umgekehrt: Wer sich regelmässig bewegt, passt automatisch die Ernährung an. Wer beispielsweise eine anstrengende Wanderung macht, hat nachher häufig Lust auf eine leichte Mahlzeit.

Weshalb ist Bewegung so wichtig?

Lukas Zahner: Letztlich geht es darum, das Herzkreislaufsystem und die Muskulatur zu belasten, das heisst die Muskulatur zu stärken. Je mehr Muskelmasse ein Mensch hat, umso höher ist sein Energiegrundumsatz – das heisst ein gut trainierter Körper hat eine bessere Verbrennung. Da die Muskelmasse im Verlaufe eines Lebens abnimmt, wird auch weniger Energie umgesetzt. Das führt dann zu Gewichtszunahme. Eine zu geringe Muskelmasse erhöht das Sturzrisiko und führt allgemein zu einer Beeinträchtigung der Gesundheit.

Muskeln müssen also ein Leben lang trainiert werden?

Lukas Zahner: Ja. Um möglichst lang selbstständig zu bleiben, braucht man eine minimale Muskelmasse. Gerade deshalb sollte man spätestens ab 50 mit Krafttraining beginnen. Dabei empfiehlt es sich, im Alltag körperliche Belastungssituationen einzubauen. Dazu gehören das Treppensteigen, Bergwandern oder andere sportliche Aktivitäten mit Kraftbelastungen.

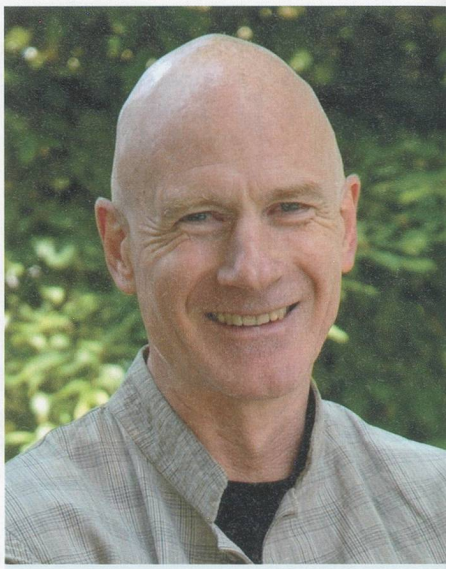
Ist es irgendwann zu spät, um mit Bewegung oder Sport zu beginnen?

Lukas Zahner: Zu spät ist es nie. Selbst im hohen Alter kann es gelingen, mit dem passenden Training die Muskeln, das Gleichgewicht und die Kraft zu verbessern, was zu mehr Mobilität führt. Es muss nicht Sport sein aber «Bewegung ist Leben». Die Muskulatur braucht Belastungsreize um gesund und leistungsfähig zu bleiben und das ein Leben lang.

Wie finde ich die passende Sportart?

Lukas Zahner: Das hängt mit den persönlichen Interessen und Bedürfnissen zusammen. Die einen trainieren lieber in einer Gruppe, andere ziehen es vor, in einen Kraftraum zu gehen oder Übungen zuhause zu machen, andere bewegen sich mit ihren Enkelkindern zusammen, Hauptsache man hat Freude daran. Das Akzent Forum bietet dazu kostenlose Bewegungsberatung an und organisiert im September eine Schnupperwoche, in der verschieden Sportarten ausprobiert werden können.

Lukas Zahner, wir danken Ihnen für das Gespräch.



Prof. Dr. Lukas Zahner
ist Biologe, Master of Sports Sc. und Diplomtrainer Swiss Olympic. Er arbeitet seit 1987 am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, ist Mitglied der Departementsleitung und leitet den bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Bereich.

Schnupperwoche

Möchten Sie kostenlos und unverbindlich in einem Kurs schnuppern?
Dann besuchen Sie uns in der Schnupperwoche vom 28. September bis 2. Oktober. Details dazu finden Sie auf den Seiten 50/51.

akzentforum

Auskünfte: 061 206 44 66
Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

Bestellen Sie unser Kursbuch!
Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

MATINEEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Planeten & Bäume	Scala Basel	25.08.	Di	10.00 – 11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Unsere Zeit als Spiegelbild des alten Ägyptens	Scala Basel	22.09.	Di	10.00 – 11.15 h	M. Schneider	Fr. 25.–	Freie Str. 89
Heiteres in Dur und Moll	Zunftsaal	29.09.	Di	10.00 – 11.00 h	Dr. h.c. H. Liebendörfer	Fr. 25.–	Münsterplatz 14

VORTRÄGE

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Adresse
Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen	Basel	19.08.	Mi	14.30 – 16.00 h	H. Kauer	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Craniosacral Therapie	Basel	26.08.	Mi	14.30 – 16.00 h	D. Agustoni	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Organspende – was bedeutet das?	Basel	02. 09.	Mi	14.30 – 16.00 h	Swisstransplant	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Ahnenforschung	Basel	03. 09.	Do	14.00 – 16.30 h	R.T. Hallauer	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Nicht nur Maria Sibylla Merian	Basel	09. 09.	Mi	14.30 – 16.00 h	H. Roth	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Kinesiologie	Basel	16. 09.	Mi	14.30 – 16.00 h	I. Tschachtli	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Missionsbräute damals und heute	Basel	23. 09.	Mi	14.30 – 15.45 h	P. Müller	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Frida Kahlo (1907 – 1954)	Basel	24. 09.	Do	14.30 – 16.00 h	J. Bogdanovic	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Grosseltern Sein – Segen und Balanceakt	Basel	25. 09.	Fr	14.30 – 16.00 h	S. Frey Werlen	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Pyramiden – Bauten der Ewigkeit	Basel	30. 09.	Mi	14.00 – 15.30 h	M. Stoll	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Sri Lanka – Insel der Edelsteine	Basel	01. 10.	Do	14.30 – 16.00 h	H. Pfaffmatter	Fr. 25.–	Rheinfelderstr. 29
Farb & Stil	Basel	02. 10.	Fr	14.00 – 17.00 h	E. Gisin	Fr. 50.–	Rheinfelderstr. 29

FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Architektur und Kunst in Brüglingen	Basel	19.08.	Mi	09.30 – 11.00 h	Dr. R. M. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Unterwegs im Birsigtunnel	Basel	20.08.	Do	14.30 – 16.00 h	Ideenreich AG	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Rheinfelden – Tatort	Rheinfelden	21.08.	Fr	09.30 – 11.30 h	M. Kuoni	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Die freilebenden Tierarten im Zoo	Basel	24.08.	Mo	10.00 – 11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Unter Engeln und Madonnen	Basel	26.08.	Mi	10.00 – 11.15 h	R. Rebmann	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Skulpturengarten von Claire Ochsner	Frenkendorf	27.08.	Do	13.45 – 16.00 h	C. Ochsner	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Bestattungskultur auf dem Hörnli	Basel	28.08.	Fr	10.00 – 11.30 h	B. Meister	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Solothurn im literarischen Barockglanz	Solothurn	31.08.	Mo	09.30 – 11.00 h	M. Kuoni	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Auf den Spuren von Melchior Berri	Basel	01.09	Di	09.00 – 11.00 h	Dr. D. Huggel	Fr. 25.–	Gut zu Fuss

Informationen und Anmeldung

061 206 44 66

oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

Abmeldung

Nach einer Abmeldung nach Anmeldeschluss müssen wir die vollen Kurskosten erheben.

FÜHRUNGEN & VORTRÄGE

FÜHRUNGEN

Was	Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Kosten	Besonderes
Vom Notschlafplatz zur Kleiderkammer	Basel	02.09.	Mi	09.00 – 11.00 h	Verein Surprise	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Petite Camargue Alsacienne	St. Louis	03.09.	Do	08.00 – 12.00 h	Petite Camargue	Fr. 30.–	Gut zu Fuss
Die St. Jakobs-Ebene	Basel	04.09.	Fr	09.30 – 11.30 h	Dr. D. Huggel	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Der Wolfgottesacker	Basel	07.09.	Mo	09.30 – 11.00 h	Dr. D. Huggel	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Bierbrauerei Fischerstube	Basel	08.09.	Di	14.30 – 15.30 h	M. Stoll	Fr. 35.–	
Grossbauten in der Basler Altstadt	Basel	10.09.	Do	09.30 – 11.00 h	Dr. R. M. Schulz-Rehberg	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Hospiz im Park	Arlesheim	11.09.	Fr	13.45 – 15.30 h	R. Merk, Leiterin Pflege	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Die Giraffe	Basel	14.09.	Mo	10.00 – 11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	Exkl. Eintritt
Konfliktzone Bahnhof	Basel	15.09.	Di	09.00 – 11.00 h	Verein Surprise	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Untersuchungsgefängnis Waaghof	Basel	17.09.	Do	17.15 – 19.30 h	Waaghof	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Chapeau Maria Hiepler	Basel	18.09.	Fr	10.00 – 11.00 h	M. Hiepler	Fr. 25.–	
Auf den Spuren von Erasmus von Rotterdam	Basel	21.09.	Mo	09.30 – 11.00 h	P. Habicht	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Schwedengeist & Drachenloch	Basel	23.09.	Mi	10.00 – 11.15 h	R. Rebmann	Fr. 25.–	Gut zu Fuss
Generationenhaus Neubad	Basel	25.09.	Fr	14.20 – 16.30 h	S. Widmer	Fr. 25.–	
Das Nashorn	Basel	28.09.	Mo	10.00 – 11.00 h	Zoo Basel	Fr. 25.–	Exkl. Eintritt
Zahntechnik-Grosslabor Mall	Basel	28.09.	Mo	13.50 – 15.30 h	Labor Mall	Fr. 25.–	
Tertianum im St. Jakobs Park	Basel	02.10.	Fr	14.20 – 16.00 h	Tertianum	Fr. 25.–	

BESONDERE ANGEBOTE

Was	Ort	Beginn	Tag	Lektion	Zeit	Leitung	Kosten
Zeichnen/Skizzieren in der Stadt	Basel	17.08.	Mo	5x	09.30 – 11.30 h	K. Borer, Kunstmalerin	Fr. 150.–
NLP und Mentaltraining	Basel	16.08.	Mi	3x	14.00 – 16.00 h	C. Keiser	Fr. 162.–
Flötenensemble	Basel	18.08.	Di	9x	15.00 – 16.30 h	U. Kaufmann	Fr. 180.–
Konzert des Streichorchesters Pro Senectute beider Basel	Liestal Programm	26.09.	Sa		17.00 h	N. Gadacz	Kollekte
	Boccherini – Cellokonzert in B-Dur, Mozart, Scarlatti – Concerto 1, Tartini – Adagio						

Informationen und Anmeldung

061 206 44 66

oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

Abmeldung

Nach einer Abmeldung nach Anmeldeschluss müssen wir die vollen Kurskosten erheben.

COMPUTER, IPAD & FOTOGRAFIE

AKTUELL

Computeria
Essen kochen, bestellen oder teilen, sich bekochen lassen oder kochen lernen; wir zeigen Ihnen spezielle Webseiten, die Sie bestimmt noch nicht kennen.

Internetschlemmerei	Mo	17.08.	18.00 – 20.00 h	Fr. 20.–

Privatangebote Handy, PC oder Mac, Tablet
Wir beraten Sie beim Kauf, wir führen auf Sie persönlich zugeschnittene Privatstunden und Kurse durch und wir lösen Ihre Probleme mit Ihren elektronischen Geräten zu Hause oder im Kurszentrum.

Fr. 130.–/60 Min. (exkl. Wegpauschale) wird pro 15 Minuten abgerechnet

LAUFENDE KURSE im Kurszentrum Basel

Kurse	Marken/Systeme	Themen	Stufen	Gruppe	Lekt.	Kosten
Tablet	Samsung/iPad	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis, Aufbau, Vertiefung	3 – 6 Personen	3x2	Fr. 250.–
Smartphone	iPhone	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis und Aufbau	3 – 6 Personen	3x2	Fr. 250.–
Computer	Window/Mac	Grundlagen, Internet, E-Mail	Basis, Aufbau, Vertiefung, Vertiefung plus	3 – 6 Personen	5x2	Fr. 390.–
		Word & Excel	Vertiefung	3 – 6 Personen	5x2	Fr. 390.–
		Internet, E-Mail, Social Media	Aufbau, Vertiefung, Vertiefung plus	3 – 6 Personen	5x2	Fr. 390.–
		Bilder archivieren/bearbeiten	Basis, Aufbau	3 – 6 Personen	5x2	Fr. 390.–
		Bilder bearbeiten Photoshop	Basis, Aufbau	3 – 6 Personen	5x2	Fr. 390.–
Digitalfotografie	Alle Marken	Funktionen der Kamera	Basis, Aufbau	3 – 6 Personen	3x3	Fr. 360.–

BESONDERES ANGEBOT

Informationsanlass Computer-, Tablet-, iPhone- und Fotokurse

An diesem Infoanlass stellen wir Ihnen unser umfangreiches Computer- (Mac und Windows), Foto- und Tablet-(iPad und Samsung) und iPhone- Kursangebot vor. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich individuell beraten zu lassen, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Basel	Rheinfelderstrasse 29	Mo	31.08.15	17.00 – 18.00 h	kostenlos
Basel	Rheinfelderstrasse 29	Mo	28.09.15	17.00 – 18.00 h	kostenlos

Kursdaten und Unterrichtszeiten
Wir organisieren laufend neue Kurse. Die Kurseinheiten betragen 2 Lektionen à 50 Minuten und finden zwischen 08.00 und 20.00 Uhr statt. Bitte informieren Sie sich im Kursbuch oder auf der Webseite.

Im Kurspreis inbegriffen
Sie erhalten von uns speziell für Sie erstellte Kursunterlagen, die Ihnen bei der Computerarbeit zu Hause als Hilfe dienen können.
In Kursen ab 10 Lektionen können Sie kostenlos 2 Übungslektionen besuchen.

Mehr dazu im Kursbuch!

Kostenlos bestellen: 061 206 44 66

Lernstufen
Lassen Sie sich von uns beraten,
damit Sie die für Sie richtige Lernstufe finden.
061 206 44 66

SPRACHEN

NEUE KURSE

Ihr Deutsch in die richtige Form bringen
Die deutsche Sprache anhand von grammatikalischen Übungen in einen Fluss zu bringen, hilft Ihnen Ihr Selbstbewusstsein im Alltag zu stärken.

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung Ina Greenshields			
17.08. – 28.09.	Mo	15.15 – 16.15 h	7x	Fr. 161.–

Englisch Anfänger
Die deutsche Sprache anhand von grammatikalischen Übungen in einen Fluss zu bringen, hilft Ihnen Ihr Selbstbewusstsein im Alltag zu stärken.

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung Ina Greenshields			
19.10. – 14.12.	Mo	15.15 – 16.15 h	9x	Fr. 207.–

Italienisch Anfänger
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache kennen.

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung Corinne Maiocchi			
19.10. – 14.12.	Mo	14.00 – 15.00 h	9x	Fr. 207.–

Französisch Anfänger
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache kennen.

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung Maria Zanetti			
20.10. – 15.12.	Di	13.50 – 14.50 h	9x	Fr. 207.–

Spanisch Anfänger
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache kennen.

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung Maria Freiermuth			
21.10. – 16.12.	Mi	14.00 – 15.00 h	9x	Fr. 207.–

Griechisch Anfänger
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache kennen.

Basel, Rheinfelderstr. 29	Leitung Mirjam Valari			
22.10. – 17.12.	Do	11.15 – 12.15 h	9x	Fr. 207.–

>> **Der Anmeldeschluss für die neuen Kurse ist jeweils 14 Tage vor Beginn der Kurse.**

UNSERE SPRACHKURSE

Deutsch
Englisch
Französisch
Italienisch
Spanisch
Griechisch
Russisch
Arabisch
Chinesisch

Kursdauer
Unsere Sprachkurse gibt es als zeitlich befristete Kurse und als fortlaufende Quartals- und Semesterkurse. Jederzeit kostenlos schnuppern! In den fortlaufenden Kursen ist der Einstieg auch nach Kursbeginn möglich.

Gruppengrösse und Preise

Reguläre Gruppengrösse	5 – 8 Personen Fr. 315.40 pro Semester
Kleingruppengrössen	3 – 4 Personen Fr. 23.–/Lektion (60 Min.)

LERNSTUFE		LERNZIELE
Anfänger	(A1)	Grundwortschatz, einfache Satzstrukturen, Einführung in Grammatik, lesen, reden, schreiben
Fortgeschrittene Anfänger	(A2)	Erweiterung des Wortschatzes, Zeitformen üben (Präsens, einfache Vergangenheit, einfache Zukunft)
Leichte Mittelstufe	(B1)	Vertiefen der Grammatik, einfache Texte verstehen
Mittelstufe	(B2)	Erweiterung des Wortschatzes, beherrschen der Zeitformen, Lektüre von Artikeln/Literatur Konversation
Fortgeschrittene Mittelstufe	(C1)	Vertiefung des Wortschatzes, sicherer Umgang mit der Grammatik, anspruchsvolle Lektüre und Diskussion
Oberstufe	(C2)	Differenzierter Wortschatz, fliessende Unterhaltung

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie der richtige ist, können Sie sich jederzeit von uns beraten lassen.
Wir geben Ihnen gerne persönlich Auskunft: 061 206 44 66

Informationen und Anmeldung
061 206 44 66
oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Mehr dazu im Kursbuch!
Kostenlos bestellen: 061 206 44 66

Kursbücher erhältlich!

Kursbuch Bildung & Kultur | Kursbuch Sport & Bewegung

kostenlos bestellen:
061 206 44 66
info@akzent-forum.ch

Online anmelden:
www.akzent-forum.ch

akzentforum

Sport- und Bildungskurse in Basel-Landschaft und in Basel-Stadt

SPORT & BEWEGUNG

UNSER KURSANGEBOT

Unsere Kurse	Kraft	Beweg-lichkeit	Ausdauer	Koordination	Gleich-gewicht	Entspannung	Körperwahr-nehmung	Intensität
AquaFit/Aqua-Power	x		x	x		x		xxx
AquaGym und AquaGym+	x	x	x	x	x	x		x - xxx
Atemkurse		x		x	x	x	x	x
Ballsport und Fitness (nur Männer)	x	x	x	x	x			xx
Bauch – Beine – Po	x	x	x	x	x		x	xxx
Beckenbodentraining	x						x	xx
Bergwandern und Schneeschuhtouren	x		x		x	x		xxx
Country Line Dance		x	x	x	x	x	x	xx
Feldenkrais		x		x	x	x	x	x
Fit im Wald			x	x	x	x		x - xxx
Fit/Beweglich	x	x	x	x	x	x	x	xx
Gleichgewichtstraining	x	x		x	x		x	xx
GymFit/GymFit+	x	x	x	x	x	x	x	x - xxx
Kleinfeld-Tennis		x	x	x	x			xx
Körpertraining – Koordination	x			x	x			xx
Körpertraining – Stretching – Entspannung		x		x		x	x	x
Let's Dance		x	x	x	x	x	x	x-xxx
Männerfit	x	x	x	x	x		x	xxx
Nordic Walking	x		x	x	x	x		xx - xxx
Orientalischer Bauchtanz		x	x	x	x	x	x	xx
Osteogym	x	x		x	x	x	x	x
Pilates	x	x		x		x	x	x - xxx
PowerGym	x	x	x	x	x		x	xxx
Qi-Gong der 5 Elemente	x	x		x	x	x	x	x
Rhythmische Gymnastik	x	x	x	x	x	x	x	xx
Rhythmus – Bewegung – Koordination				x	x		x	xx
Rückentraining	x	x			x	x	x	xx
Sanfte Gymnastik		x		x	x	x	x	x
Softvolleyball & Fitness (nur Frauen)	x	x	x	x	x			xx
Standard und Lateinamerikanische Tänze		x	x	x	x	x	x	x-xxx
Stepptanz		x	x	x	x		x	x-xxx
Tai-Ji	x	x		x	x	x	x	x
Tänze aus aller Welt		x	x	x	x	x		x-xxx
Tennis		x	x	x	x			xx
Walking	x	x	x	x	x	x		x - xxx
Wandern			x		x	x		x - xxx
Yoga	x	x			x	x	x	x

Unsere Kurse finden in verschiedenen Quartieren in Basel und in Gemeinden im Baselbiet statt.
In den meisten Kursen können Sie gratis schnuppern und jederzeit einsteigen.

SPORT & BEWEGUNG NEUE KURSE

FITNESS & GYMNASTIK

BECKENBODENGRUNDKURS *nur Frauen*

Mit gezielten Übungen stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur und lernen, was Sie gegen Blasenschwäche tun können.

Basel, Belchenstr. 15 Leitung Beatrice Meier, Physiotherapeutin

20.10. – 01.12.	Di	15.00 – 16.00 h	7x	Fr. 112.–

FIT IM PARK

Funktionelles Training – draussen im Schützenmattpark und mitten in der Stadt. Sie trainieren Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht in abwechslungsreicher Form.

Basel, Belchenstr. 15 Leitung M. Hostettler, Bewegungspädagogin

21.10. – 01.12.	Mi	08.30 – 09.30 h	13x	Fr. 69.55 (inkl. 8% MwSt.)

ERHOLSAM SCHLAFEN OHNE SCHNARCHEN

Mit Atemübungen wird der Rachenraum gestärkt und die Atemmuskulatur trainiert, um das «Schnarchen» und «Verschlucken» vorzubeugen.

Basel, Appenzellstr. 12 Leitung Carmen Siegrist, Atemlehrerin

21.10. – 09.12.	Mi	09.30 – 10.30 h	8x	Fr. 160.–

SPIEL UND SPASS FÜR ALLE GENERATIONEN

Es wird gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr.
Das Angebot richtet sich an ältere Personen mit und ohne Enkel.

Basel, Schützenmattpark
Leitung Susanne Hüglin Berger, Bewegungspädagogin und Debora Wick, Sportwissenschaftlerin

24. 08. – 28.09.	Mo	14.30 – 15.30 h	6x
Anmeldeschluss	10. August (kostenlos)		
27. 08. – 01.10.	Do	14.00 – 15.00 h	6x
Anmeldeschluss	13. August (kostenlos)		

TANZ

STANDARD UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Wiederholung der bereits erlernten Tänze und Figuren mit individueller Betreuung.

Basel, Tanzschule Fromm Leitung Eeva-Taina Forsius, Tanzlehrerin

04.09. – 25.09.	Fr	15.30 – 16.30 h	4x	Fr. 64.– (inkl. 8% MwSt.)

LET'S DANCE

Schritte und Figuren verschiedener Tanzstile mit der entsprechenden Musik werden ohne Partner getanzt. Die Schritte stammen zum Teil von bekannten Paartänzen wie Cha-Cha-Cha, Walzer, Jive usw., wobei auch andere Elemente vorkommen können. Für alle mit Rhythmusgefühle und Freude am Tanzen.

Basel, Rheinfelderstr. 29 Leitung Barbara Glättli, Tanzleiterin

17.11. – 15.12.	Di	17.30 – 18.30 h	5x	Fr 80.–

TANZ GESTALTEN

Unsere vielfältigen Bewegungen im Alltag eignen sich hervorragend für Choreografien. Mit sensibler Wahrnehmung entwickeln wir die alltäglichen Bewegungen weiter und setzen sie neu zu Bewegungsgeschichten zusammen. So werden vertraute Bewegungen zu Tanz.

Basel, Rheinfelderstr. 29 Leitung S. Hüglin Berger, Bewegungspädagogin

20.10. – 15.12.	Di	15.30 – 16.30 h	9x	Fr. 180.–

BERGWANDERUNGEN

Bevorstehende Touren

18.08.2015 Grindelwald – Gr. Scheidegg – First
15.09.2015 Regitzer Spitz 1135 m im Heidiland.
13.10.2015 Herbstwanderung im Lötschental: Guggisee.
Verlangen Sie unser Bergwanderprogramm

Informationen und Anmeldung 061 206 44 66 oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Schnupperwoche SPORT Gratis ohne Anmeldung

vom 28. September – 2. Oktober

Fitnesscenter 50+, **Belchenstrasse 15,** Basel

Mo, 28. September	Di, 29. September	Mi, 30. September	Do, 1. Oktober	Fr, 2. Oktober
Rhythmische Gymnastik 08.30 – 09.30 Uhr	Feldenkrais 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit 08.00 – 09.00 Uhr	GymFit 08.30 – 09.30 Uhr	
	GymFit (nur Männer) 09.30 – 10.30 Uhr	Fit im Park / Outdoor 08.30 – 09.30 Uhr		GymFit+ 09.00 – 10.00 Uhr
	Osteogym 10.30 – 11.30 Uhr	GymFit 09.00 – 10.00 Uhr		GymFit 10.00 – 11.00 Uhr
	Atemdynamik und Eutonie 11.30 – 12.30 Uhr			
Orientalischer Bauchtanz Einsteiger 12.30 – 13.30 Uhr	Rhythmus – Bewegung – Koordination 13.00 – 14.00 Uhr			
Orientalischer Bauchtanz Fortgeschrittene 13.30 – 14.30 Uhr	Rhythmus – Bewegung – Koordination 14.00 – 15.00 Uhr	Sanfte Gymnastik 14.00 – 15.00 Uhr	GymFit 14.30 – 15.30 Uhr	
	Beckenbodengrundkurs 15.00 – 16.00 Uhr	Rückentraining 15.00 – 16.00 Uhr		
	Power Gym 16.00 – 17.00 Uhr	Rückentraining 16.00 – 17.00 Uhr		
	Beckenbodentraining 17.00 – 18.00 Uhr	Pilates 17.00 – 18.00 Uhr	Männerfit 17.00 – 18.00 Uhr	
Körpertraining – Stretching – Entspannung 16.30 – 17.30 Uhr	Körpertraining – Koordination 18.00 – 19.00 Uhr		Männerfit 18.00 – 19.00 Uhr	

Kraftraum, **Rheinfelderstrasse 29,** Basel

Schnuppern im Kraftraum	Montag – Freitag	08.00 – 19.30 Uhr

Kraftraum, **Belchenstrasse 15,** Basel

Schnuppern im Kraftraum	Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr
	Montag, Donnerstag	15.00 – 18.00 Uhr
	Dienstag, Mittwoch	15.00 – 17.00 Uhr
	Samstag	09.00 – 11.00 Uhr

Kurs- und Fitnesscenter 50+, **Rheinfelderstrasse 29,** Basel

Mo, 28. September	Di, 29. September	Mi, 30. September	Do, 1. Oktober	Fr, 2. Oktober
Rückentraining 08.30 – 09.30 Uhr				
				GymFit+ 09.30 – 10.30 Uhr
Yoga 10.40 – 11.40 Uhr	Qi-Gong der 5 Elemente 10.45 – 11.45 Uhr	Sanfte Gymnastik 10.30 – 11.30 Uhr		
	Fit/Beweglich 12.30 – 13.30 Uhr			Gleichgewichtstraining 11.30 – 12.30 Uhr
			Beckenbodentraining 13.30 – 14.30 Uhr	
Yoga 14.30 – 15.30 Uhr			Rückentraining 14.30 – 15.30 Uhr	
Let's Dance 15.45 – 16.45 Uhr	Tanz gestalten 15.30 – 16.30 Uhr			Tänze aus aller Welt 15.00 – 16.00 Uhr
Let's Dance 16.45 – 17.45 Uhr	Let's Dance 17.30 – 18.30 Uhr	Qi-Gong der 5 Elemente 17.00 – 18.00 Uhr		Erholsam schlafen ohne Schnarchen 16.00 – 17.00 Uhr

Waisenhaus-Turnhalle, **Theodorskirchplatz 7,** Basel

Mo, 28. September	Di, 29. September	Mi, 30. September	Do, 1. Oktober	Fr, 2. Oktober
GymFit+ 08.30 – 09.30 Uhr	GymFit+ 08.30 – 09.30 Uhr		GymFit+ 08.30 – 09.30 Uhr	Rückentraining 08.20 – 09.20 Uhr
GymFit+ 09.30 – 10.30 Uhr			GymFit+ 09.30 – 10.30 Uhr	
GymFit+ 10.30 – 11.30 Uhr Corso tenuto in lingua italiana	GymFit+ 10.30 – 11.30 Uhr		GymFit+ 10.30 – 11.30 Uhr Corso tenuto in lingua italiana	
	GymFit+ 14.00 – 15.00 Uhr		GymFit+ 14.00 – 15.00 Uhr	
GymFit 15.00 – 16.00 Uhr			Ballsport & Fitness für Männer 15.00 – 16.00 Uhr	
GymFit (nur Frauen) 16.00 – 17.00 Uhr	Power Gym 16.00 – 17.00 Uhr		GymFit+ 16.30 – 17.30 Uhr	
	Bauch – Beine – Po 17.00 – 18.00 Uhr			

Gesundheitsorientiertes KRAFTTRAINING

Kraftraum Rheinfelderstrasse

Kraftraum Belchenstrasse

Kurs- und Fitnesscenter 50+
Rheinfelderstrasse 29

Mo – Fr 08.00 – 19.30 h*

* Zwischen 14.00 – 15.00 Uhr ist keine Fachperson anwesend

Preise Rheinfelderstrasse

3 Monate* Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)
6 Monate Fr. 530.00 (inkl. 8% MwSt.)
12 Monate Fr. 750.00 (inkl. 8% MwSt.)
*Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 510.00 (inkl. 8% MwSt.)

Fitnesscenter 50+
Belchenstrasse 15

Mo – Fr	08.00 – 12.00 h
Mo, Do	15.00 – 18.00 h
Di, Mi	15.00 – 17.00 h
Sa	09.00 – 11.00 h

Preise Belchenstrasse

3 Monate* Fr. 291.60 (inkl. 8% MwSt.)
6 Monate Fr. 530.00 (inkl. 8% MwSt.)
12 Monate Fr. 630.00 (inkl. 8% MwSt.)
*Verlängerung von 3 Monaten auf ein Jahresabo Fr. 390.00 (inkl. 8% MwSt.)

Beratung und Betreuung in unseren Krafträumen

- Die Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin ist im Abonnement inbegriffen.
- Ein persönliches Trainingsprogramm wird für Sie zusammengestellt.
- Während des Trainings ist eine Fachperson anwesend.
- Regelmässige Aktualisierung des Trainingsprogramms ist im Abonnement inbegriffen.
- Sie können jederzeit unsere Krafträume besichtigen (siehe Öffnungszeiten).
- Ein kostenloses Probetraining ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Weitere Infos auf www.akzent-forum.ch oder verlangen Sie den Flyer 061 206 44 66.

Informationen und Anmeldung
061 206 44 66
oder auf unserer Website: www.akzent-forum.ch

Mehr dazu im Kursbuch!
Kostenlos bestellen: 061 206 44 66