

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2011)
Heft: 1: Schwerpunkt : Salz

Rubrik: Akzent Forum

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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

Fit bleiben mit dem akzent forum

Von der Winterwanderung bis zum Krafttraining



Was gibt es Schöneres, als sich an einem grauen Wintertag sportlich zu betätigen? Trainieren, schwitzen, meditieren und entspannen, das können Sie im akzent forum – zum Beispiel beim Bauchtanzen oder Bergwandern, beim Tai-ji oder Qi-Gong.

Ob drinnen oder draussen, in unserem Krafraum, in der Turnhalle oder in der freien Natur: Unser Angebot richtet sich an den Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden aus. Sie können bei uns jene Sportart ausüben, die Ihnen Freude bereitet oder gezielt bestimmte Muskeln und den Haltungsapparat stärken. Wenn Sie nicht sicher sind, welches Angebot das richtige für Sie ist, beraten wir Sie gerne. Sie können bei uns turnen, tanzen, Pilates, Tai-Ji, Qi-Gong, Krafttraining und vieles mehr machen – zum Beispiel auch wandern.

Bergwandern

Am 15. Februar findet die erste Bergwanderung statt. Von Oberwald geht es durchs verschneite Goms in 4½ Std. nach Niederwald. Bereits einen Monat später findet unsere zweite Tour im Appenzellerland statt. Die gesamte Übersicht über unsere Bergtouren, aber auch über unser regionales Wanderprogramm finden Sie auf unserer Homepage oder direkt im akzent forum.

Salsa

Was früher der Walzer war, ist heute Salsa. Zu beschwingten lateinamerikanischen Klängen lernen Sie die Grundschritte und einige spezielle Tanzfiguren. Natürlich bieten wir auch Kurse an, in denen Sie klassische Tanzstile üben. Ob Walzer, Chachacha oder Volkstänze – bei uns finden Sie jenen Tanzstil, der Ihnen gefällt.

Fitness & Krafttraining

Und natürlich bietet es sich an, in unseren Krafraum zu kommen. Im Krafraum des Fitnesscenters 50+ werden Sie individuell betreut und können an neuen Geräten gezielt einzelne Muskelpartien stärken. An unserem Schnuppertag am Freitag, 25. März, von 16.00 – 18.00 Uhr haben Sie die Möglichkeit, gratis und unverbindlich unser Angebot zu testen.

Bildung, Kultur und Sport für Sie

Es gibt viele gute Gründe, die dafür sprechen, im akzent forum einen Kurs zu besuchen:

- Wir bieten über 10'000 verschiedenen Lektionen pro Jahr an.
- Unsere Kurse finden den ganzen Tag hindurch statt.
- Wir organisieren Kurse in Baselland und Basel-Stadt.
- Unser Unterricht wird von fachlich kompetenten Kursleiter/-innen gegeben.
- Wir verfügen über modern eingerichtete, eigene Kurszentren.
- Unsere Lektionen werden in kleinen Gruppen durchgeführt.

Und schliesslich macht es einfach Spass, ins akzent forum zu kommen, denn hier findet jede und jeder etwas Passendes. Im akzent forum können Sie sich Wissen aneignen, diskutieren, nachdenken, Kontakte pflegen – und, ja, auch Sport treiben.

Um bei uns einen Kurs zu besuchen, müssen Sie nicht Mitglied sein. Alle Personen ab 60 Jahren können unser vielfältiges Angebot nutzen. Kommen Sie einfach vorbei oder rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne, das passende Angebot zu finden.



Telefon 061 206 44 66

Mo-Fr 08.00 - 12.00 Uhr

14.00 - 16.30 Uhr

www.akzent-forum.ch