

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2014)
Heft: 2: Liestal : zwischen Tradition und Moderne

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: 02.02.2025

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

Sportkurse in Ihrer Nähe!

Interview mit Katrin Ackermann und Silvia Stöcklin

Wer regelmässig Sport treibt, tut Gutes für die Gesundheit. Das weiss man auch bei Pro Senectute. Sabine Währen, die Geschäftsleiterin, legt Wert darauf, dass in den Stadtquartieren und im Baselbiet Sportkurse stattfinden können.

Silvia Stöcklin und Katrin Ackermann sind für die Sportkurse verantwortlich. Im Gespräch stellen sie das Angebot vor und erklären, was es braucht, um fit zu bleiben.

Wo finden Sportkurse statt?

Katrin Ackermann: Wir organisieren in vielen Baselbieter Gemeinden Sportkurse – und natürlich auch in Riehen und in allen Basler Quartieren. Unser Ziel ist es, dass alle, die Sport treiben möchten, in ihrer Nähe ein attraktives Angebot vorfinden.

Weshalb ist das wichtig?

Silvia Stöcklin: Weil man dann keinen langen Weg unter die Füsse zu nehmen braucht und tagsüber trainieren kann. Ausserdem trifft man Leute, die ebenfalls in der Nähe leben. So können allenfalls sogar Beziehungen gepflegt werden.

Welcher Kurs läuft am besten?

Silvia Stöcklin: Die GymFit-Kurse und die anstrengenderen GymFit+ Kurse. Da trainiert man alle Muskelgruppen und verbessert neben der Kraft auch die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination. Diese Kurse sind auch eine gute Sturzprophylaxe. Das Training mit Musik macht Freude.

An wen richtet sich Ihr Angebot?

Katrin Ackermann: An alle ab 50, die Sport treiben möchten. Wir haben ein sehr vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot. Neben den GymFit-Kursen gibt es Wassergymnastik-Angebote, Tanzkurse, Nordic Walking, Wandern, Tennis, Kleinfeldtennis, Rückentraining und vieles mehr. Es hat Angebote für Einsteigerinnen und Einsteiger genauso wie für trainierte Sportlerinnen und Sportler.

Entsprechen Ihre Kurse bestimmten Qualitätskriterien?

Katrin Ackermann: Ja. Es gelten die Standards des Bundesamts für Sport. Unsere Sportleiterinnen und Sportleiter sind entsprechend ausgebildet und müssen alle zwei Jahre eine Weiterbildung besuchen. Dadurch wissen sie, welche Trainingsmethoden wirksam und gesundheitsfördernd sind und gestalten ihren Unterricht entsprechend.

Welche Ziele können mit regelmässigem Training erreicht werden?

Silvia Stöcklin: Letztlich geht es doch uns allen darum, gesund älter zu werden. Wir alle wünschen uns, so lange wie möglich unabhängig zu bleiben und zuhause leben zu können. Wer sich regelmässig bewegt, kann seine Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten, bestenfalls sogar steigern. Ausserdem wirkt sich Sport positiv auf die Psyche aus. Das ist auch viel Wert – und übrigens: Es ist nie zu spät, um mit Sport anzufangen.



Katrin Ackermann und Silvia Stöcklin sind studierte Sportlehrerinnen und Expertinnen für Erwachsenensport. Sie organisieren seit vielen Jahren die Sportkurse des Akzent Forums.

Sportkurse in der Nähe

290 Kurse pro Woche
An 40 Standorten in Basel-Stadt
In 36 Gemeinden in Basel-Landschaft

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

akzentforum
Bildung | Kultur | Sport