

**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. 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:** 04.05.2025

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

## Sporttreiben? 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.

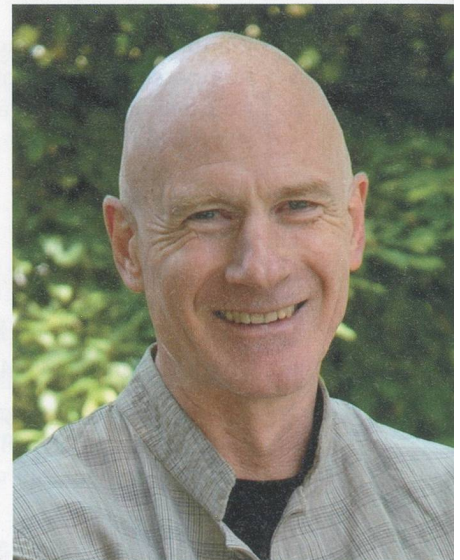
**Ist es irgendwann zu spät, um mit Bewegung oder Sport zu beginnen?**

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 Krafraum 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 verschiedenen 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. Pfaffmutter  | 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](http://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                           | Arlenheim | 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<br>Pro Senectute beider Basel | Liestal<br>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](http://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    |
|--------------------------|----------------|--------------------------------|--------------------------------------------|--------------|-------|-----------|
| <b>Tablet</b>            | Samsung/iPad   | Grundlagen, Internet, E-Mail   | Basis, Aufbau, Vertiefung                  | 3–6 Personen | 3x2   | Fr. 250.– |
| <b>Smartphone</b>        | iPhone         | Grundlagen, Internet, E-Mail   | Basis und Aufbau                           | 3–6 Personen | 3x2   | Fr. 250.– |
| <b>Computer</b>          | 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.– |
| <b>Digitalfotografie</b> | 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 Griechisch  
Englisch Russisch  
Französisch Arabisch  
Italienisch Chinesisch  
Spanisch

### 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

|                                     |      |                                                                                                       |
|-------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Anfänger</b>                     | (A1) | Grundwortschatz, einfache Satzstrukturen, Einführung in Grammatik, lesen, reden, schreiben            |
| <b>Fortgeschrittene Anfänger</b>    | (A2) | Erweiterung des Wortschatzes, Zeitformen üben (Präsens, einfache Vergangenheit, einfache Zukunft)     |
| <b>Leichte Mittelstufe</b>          | (B1) | Vertiefen der Grammatik, einfache Texte verstehen                                                     |
| <b>Mittelstufe</b>                  | (B2) | Erweiterung des Wortschatzes, beherrschen der Zeitformen, Lektüre von Artikeln/Literatur Konversation |
| <b>Fortgeschrittene Mittelstufe</b> | (C1) | Vertiefung des Wortschatzes, sicherer Umgang mit der Grammatik, anspruchsvolle Lektüre und Diskussion |
| <b>Oberstufe</b>                    | (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](http://www.akzent-forum.ch)

**Mehr dazu im Kursbuch!**

Kostenlos bestellen: 061 206 44 66

# Kursbücher erhältlich!

Kursbuch Bildung & Kultur | Kursbuch Sport & Bewegung

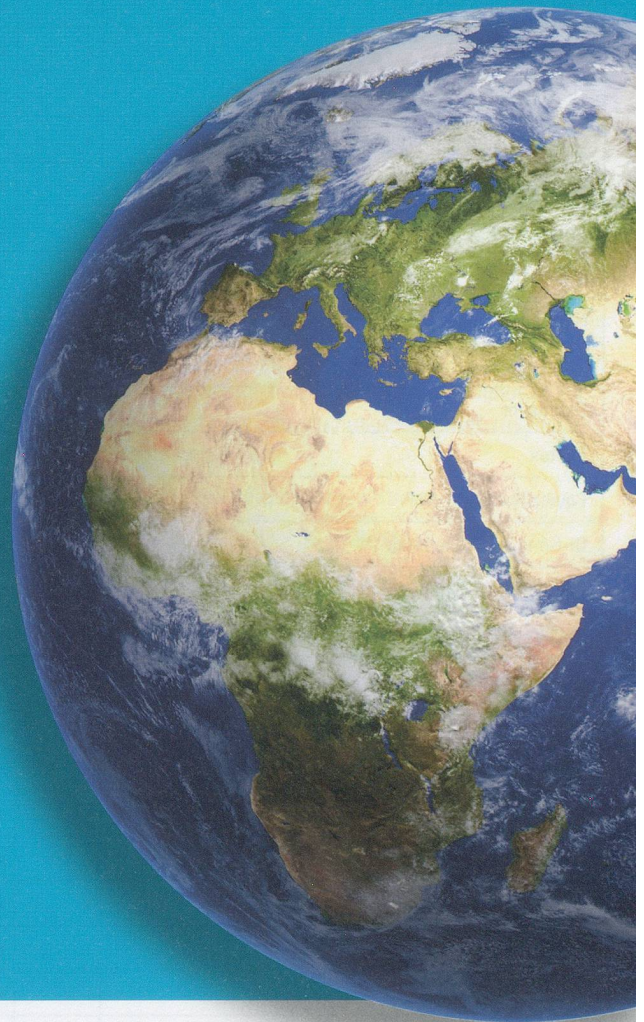
**kostenlos bestellen:**

**061 206 44 66**

**info@akzent-forum.ch**

**Online anmelden:**

**www.akzent-forum.ch**



**akzent**forum

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

| Unsere Kurse                              | Kraft | Beweglichkeit | Ausdauer | Koordination | Gleichgewicht | Entspannung | Körperwahrnehmung | 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      |
| Steptanz                                  |       | 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.

### 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.–

### 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.–

### 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

#### 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 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.–

# 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<br>08.30 – 09.30 Uhr                        | Feldenkrais<br>08.30 – 09.30 Uhr                           | GymFit<br>08.00 – 09.00 Uhr                | GymFit<br>08.30 – 09.30 Uhr    |                              |
|                                                                   | GymFit (nur Männer)<br>09.30 – 10.30 Uhr                   | Fit im Park / Outdoor<br>08.30 – 09.30 Uhr |                                | GymFit+<br>09.00 – 10.00 Uhr |
|                                                                   | Osteogym<br>10.30 – 11.30 Uhr                              | GymFit<br>09.00 – 10.00 Uhr                |                                | GymFit<br>10.00 – 11.00 Uhr  |
|                                                                   | Atemdynamik und Eutonie<br>11.30 – 12.30 Uhr               |                                            |                                |                              |
| Orientalischer Bauchtanz<br>Einsteiger<br>12.30 – 13.30 Uhr       | Rhythmus – Bewegung –<br>Koordination<br>13.00 – 14.00 Uhr |                                            |                                |                              |
| Orientalischer Bauchtanz<br>Fortgeschrittene<br>13.30 – 14.30 Uhr | Rhythmus – Bewegung –<br>Koordination<br>14.00 – 15.00 Uhr | Sanfte Gymnastik<br>14.00 – 15.00 Uhr      | GymFit<br>14.30 – 15.30 Uhr    |                              |
|                                                                   | Beckenbodengrundkurs<br>15.00 – 16.00 Uhr                  | Rückentraining<br>15.00 – 16.00 Uhr        |                                |                              |
|                                                                   | Power Gym<br>16.00 – 17.00 Uhr                             | Rückentraining<br>16.00 – 17.00 Uhr        |                                |                              |
|                                                                   | Beckenbodentraining<br>17.00 – 18.00 Uhr                   | Pilates<br>17.00 – 18.00 Uhr               | Männerfit<br>17.00 – 18.00 Uhr |                              |
| Körpertraining –<br>Stretching – Entspannung<br>16.30 – 17.30 Uhr | Körpertraining –<br>Koordination<br>18.00 – 19.00 Uhr      |                                            | Männerfit<br>18.00 – 19.00 Uhr |                              |

## Kraftraum, Rheinfelderstrasse 29, Basel

|                                |                  |                   |
|--------------------------------|------------------|-------------------|
| <b>Schnuppern im Kraftraum</b> | Montag – Freitag | 08.00 – 19.30 Uhr |
|--------------------------------|------------------|-------------------|

## Kraftraum, Belchenstrasse 15, Basel

|                                |                    |                   |
|--------------------------------|--------------------|-------------------|
| <b>Schnuppern im Kraftraum</b> | 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<br>08.30 – 09.30 Uhr |                                             |                                             |                                          |                                                           |
|                                     |                                             |                                             |                                          | GymFit+<br>09.30 – 10.30 Uhr                              |
| Yoga<br>10.40 – 11.40 Uhr           | Qi-Gong der 5 Elemente<br>10.45 – 11.45 Uhr | Sanfte Gymnastik<br>10.30 – 11.30 Uhr       |                                          |                                                           |
|                                     | Fit/Beweglich<br>12.30 – 13.30 Uhr          |                                             |                                          | Gleichgewichtstraining<br>11.30 – 12.30 Uhr               |
|                                     |                                             |                                             | Beckenbodentraining<br>13.30 – 14.30 Uhr |                                                           |
| Yoga<br>14.30 – 15.30 Uhr           |                                             |                                             | Rückentraining<br>14.30 – 15.30 Uhr      |                                                           |
| Let's Dance<br>15.45 – 16.45 Uhr    | Tanz gestalten<br>15.30 – 16.30 Uhr         |                                             |                                          | Tänze aus aller Welt<br>15.00 – 16.00 Uhr                 |
| Let's Dance<br>16.45 – 17.45 Uhr    | Let's Dance<br>17.30 – 18.30 Uhr            | Qi-Gong der 5 Elemente<br>17.00 – 18.00 Uhr |                                          | Erholsam schlafen ohne<br>Schnarchen<br>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+<br>08.30 – 09.30 Uhr                                    | GymFit+<br>08.30 – 09.30 Uhr            |                   | GymFit+<br>08.30 – 09.30 Uhr                                    | Rückentraining<br>08.20 – 09.20 Uhr |
| GymFit+<br>09.30 – 10.30 Uhr                                    |                                         |                   | GymFit+<br>09.30 – 10.30 Uhr                                    |                                     |
| GymFit+<br>10.30 – 11.30 Uhr<br>Corso tenuto in lingua italiana | GymFit+<br>10.30 – 11.30 Uhr            |                   | GymFit+<br>10.30 – 11.30 Uhr<br>Corso tenuto in lingua italiana |                                     |
|                                                                 | GymFit+<br>14.00 – 15.00 Uhr            |                   | GymFit+<br>14.00 – 15.00 Uhr                                    |                                     |
| GymFit<br>15.00 – 16.00 Uhr                                     |                                         |                   | Ballsport & Fitness<br>für Männer<br>15.00 – 16.00 Uhr          |                                     |
| GymFit (nur Frauen)<br>16.00 – 17.00 Uhr                        | Power Gym<br>16.00 – 17.00 Uhr          |                   | GymFit+<br>16.30 – 17.30 Uhr                                    |                                     |
|                                                                 | Bauch – Beine – Po<br>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](http://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](http://www.akzent-forum.ch)

## Mehr dazu im Kursbuch!

Kostenlos bestellen: 061 206 44 66