

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Pro Senectute : Fitnesstraining ohne jede falsche Kraftprotzerei  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724447>

### **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](#)

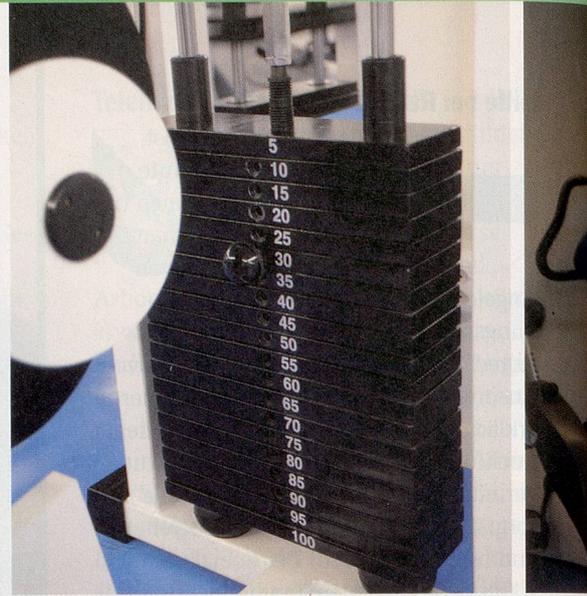
### **Terms of use**

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:** 17.07.2025

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

# Pro Senectute



## Fitnessstraining ohne jede falsche Kraftprotzerei

Pro Senectute beider Basel bietet Gymnastik, Krafraum und Physiotherapie unter einem Dach an. Die Besucherinnen und Besucher schätzen dieses eigene «Fitnesscenter 50+».

Rhythmische Klänge, erhitzte Gesichter, Menschen in Sportkleidern – das ist das Fitnesscenter 50+ an der Belchenstrasse 15, einer Seitenstrasse beim Basler Schützenmattpark. Die beschwingten Töne kommen aus dem grossen Gymnastikraum mit dem blauen Boden im Erdgeschoss, in dem alles stattfindet, was das bewegungsfreudige Herz begehrt: Gymnastik auf allen Niveaus, Yoga, Stretching, verschiedene Entspannungstechniken, Tanz, Qigong...

Wer die Treppe zum Krafraum im Untergeschoss hinabsteigt, trifft auf konzentriertes Schaffen mit Armen, Beinen, Schultergürtel und Rumpf. An verschiedenen Gerätestationen trainieren Damen und Herren die wichtigsten Muskelgruppen. Sie arbeiten an Maschinen, keuchen auf dem Laufband, schwitzen auf dem Powerroller, dehnen an der Sprossenwand, balancieren in der Koordinationsecke. Manche mögen es sanfter, andere wollen so richtig ausser Atem kommen. Und alle sind begeistert.

Elisabeth Jäggi absolviert gerade ihre fünf Minuten auf dem Crosstrainer, der sowohl Beine wie Arme bewegt: «Das ist mein Lieblingsgerät, weil es mir das gute Gefühl gibt, den ganzen Kreislauf anzuregen.» Seit drei Jahren trainiert die Achtzigjährige an der Belchenstrasse und schätzt den Krafraum sehr: «Hier kann ich für mich allein arbeiten – in einer Gruppe käme ich längst nicht bei allen Übungen mit.» Als sie kürzlich wegen einer Knieoperation einige Monate pausieren musste, habe sie das Training sehr vermisst: «Bewegung liegt halt einfach in meinem Naturell.»

Kollegin Heidi Riegendinger kräftigt nebenan die Muskulatur von Gesäss und hinteren Oberschenkeln. Das regelmässige Training seit einem Jahr habe bei ihr viel verändert: «Im Winter fühle ich mich auf Schnee und Eis viel sicherer.» Die Dosis der blutdrucksenkenden Medikamente, die sie seit fast fünfzig Jahren nimmt, konnte sie reduzieren und eine Herzschrittmacher-Operation

abwenden: «Ich habe mehr Power und bin unternehmungslustiger geworden.»

Die beiden Leiterinnen des Bereiches Sport bei Pro Senectute beider Basel, Katrin Ackermann und Silvia Stöcklin, erklären das Erfolgsrezept so: «Wir wollen den Bedürfnissen der heutigen Generation 50+ Rechnung tragen und bieten das an, was sich ältere Menschen wirklich wünschen.» Heutige Seniorinnen und Senioren seien oft bewegungsgewohnt und hätten hohe Ansprüche an ihr Freizeitprogramm: «Für uns heisst das, ein hochstehendes Angebot und ein breites Spektrum an Kursen bereitzustellen, das wir ständig weiterentwickeln.»

So umfasst die Palette neben klassischen Gymnastikkursen auch Pilates oder Tai-Chi: «Ab und zu probieren wir gerne Neues aus, wie etwa einen Kurs in orientalischem Bauchtanz.» Grundsätzlich gebe es fast nichts, was man im Alter nicht machen könne, wissen die beiden Sportleiterinnen, die eng mit dem Sportamt der Stadt Basel und dem Institut für



Bilder: Anne Bürgisser

Ob in einer Gruppe, unter fachfräulicher Aufsicht an einer Kraftmaschine oder auf dem Laufband – im Fitnesscenter 50+ gibt es viele Möglichkeiten, sich jederzeit fit und beweglich zu halten.

Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel zusammenarbeiten.

«Schreiben Sie ruhig, dass es hier viel sympathischer ist als in den grossen Fitnessstempeln, die oft richtige Folterkammern sind», meint eine Frau, die gerade ihr Krafttraining beendet hat. «Man ist unter Gleichaltrigen, und es gibt weder laute Musik noch Bodybuilder-Figuren in Designerkleidern.» Die Dame geht vom Krafraum die Treppe hoch, wo bereits die Kolleginnen auf sie warten.

Im Gymnastikraum absolvieren derweil die Turnerinnen der GymFit-Gruppe die letzten Übungen mit farbigen Bällen zu einem Trio-Eugster-Song. Bald schon erklingen die sanfteren Töne klassischer Musik: Meister Xinhua Zhu beginnt mit dem Tai-Chi. Weich und doch kraftvoll sind die Bewegungen, fliegend wie in einem Theater ohne Worte. «Tai-Chi ent-

spannt und stärkt gleichzeitig – genau das Richtige für mich!», meint eine zufriedene Teilnehmerin.

«Wir freuen uns, wenn die Leute immer wieder neue Bewegungsangebote entdecken», sagt Silvia Stöcklin. Deshalb veranstaltet Pro Senectute, die hier unter der Marke «akzent forum» auftritt, regelmässig Schnupperwochen, während deren alle Türen an der Belchenstrasse offen stehen. Zudem kann man in alle Kurse jederzeit einsteigen und verpasste Lektionen an einem anderen Tag gratis nachholen. «Wir möchten möglichst niederschwellige Angebote machen, um auch Leute zu gewinnen, die bisher mit Bewegung nicht so viel am Hut hatten», erklärt Silvia Stöcklin. Viele, die einfach mal vorbeischauchen wollten, trainieren nun seit Jahren hier, brachten eine Freundin oder den Ehepartner mit: «Man

kennt sich. Und für manche ist das Fitnesscenter ein Stück Heimat geworden.»

Das liegt sicher auch an der guten Betreuung. Zusätzlich zu den Kursen und zum Krafraum bieten zwei Physiotherapeutinnen verschiedene Therapien von Massage über Lymphdrainage bis zu Wärmeanwendungen an. Die Fachfrauen führen alle Neulinge in den Krafraum ein und stellen ein Programm zusammen, das auf die individuellen Bedürfnisse und Problembereiche zugeschnitten ist. Zudem ist immer eine ausgebildete Betreuerin anwesend, die bei Bedarf helfen, ein Gerät erklären oder zusätzliche Übungen zeigen kann.

Das Konzept «Alles unter einem Dach» kommt gut an. «Als wir vor sieben Jahren anfangen, wussten wir nicht, ob ein solches Center den Bedürfnissen der über Fünfzigjährigen entspricht», sagt Silvia Stöcklin. Aber bald hätten sie Angebot und Öffnungszeiten ausweiten können.

Für nächstes Jahr ist die Eröffnung eines weiteren, grösseren Zentrums geplant, in dem nicht nur Sport und Bewegung, sondern auch Bildungsangebote im gleichen Haus vereint werden sollen. «Künftig kann man direkt nach dem Computerkurs ins Fitness», freuen sich die Verantwortlichen. Am neuen Standort gebe es auch ein Café, was hier an der Belchenstrasse leider fehle: «Natürlich können wir nicht mit einer grossen Fitnesscenter-Kette mit Sauna und Saftbar mithalten. Aber wir sind einzigartig – und das schätzen die Leute.» Annegret Honegger

## Das Fitnesscenter 50+ in Basel

Ob ein Training im Krafraum oder eines der vielen verschiedenen Angebote im Gymnastikraum – im Fitnesscenter 50+ finden alle ein Bewegungsangebot, das zu ihnen passt.

Im Krafraum trainiert man zudem nie alleine, Physiotherapeutinnen und ausgebildete Seniorensportleiterinnen betreuen die Trainierenden.

Pro Senectute beider Basel bietet unter dem Label «akzent forum» in Basel sowie in zahlreichen Gemeinden in der Region weitere attraktive Sport- und Bewegungsangebote wie zum Beispiel Nordic Walking, Tennis, Tanz, Aquafit, GymFit, Steeptanz und Wandern. Darüber hinaus organisiert sie auch diverse Ferienwochen.

**Weitere Informationen und Anmeldung:** Akzent forum – Bildung, Kultur, Sport, Luftgässlein 3, 4010 Basel, Telefon 061 206 44 66, Mail [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch), Internet [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)