

## Kraftraum beim Schützenmattpark erweitert

Pro Senectute beider Basel konzentriert das begleitete Krafttrainingsangebot für ältere Menschen an einem Ort in der Stadt. Am 7. Januar kann es im frisch ausgebauten Fitnesscenter an der Belchenstrasse 15 in Basel getestet werden.

«Gezieltes Krafttraining verbessert die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Körperkoordination», sagt Annette Stöcker, Leiterin der Abteilung Bildung und Sport bei Pro Senectute beider Basel.

Bereits seit dem Sommer 2003 führt die gemeinnützige Organisation, die vor hundert Jahren zur friedlichen Bekämpfung der Armut im Alter gegründet wurde, einen betreuten Kraftraum in Basel. Das war damals schweizweit eine Pionierleistung. Der Kraftraum befindet sich an der Belchenstrasse 15 beim Schützenmattpark. Vor viereinhalb Jahren weitete Pro Senectute das begleitete Krafttraining auf einen zweiten Standort im Kleinbasel aus und zwar an der Rheinfelderstrasse 29 beim Wettsteinplatz.

Nun konzentriert man das Krafttrainingsangebot an einem einzigen, mit ÖV gut erreichbaren Ort in der Stadt. Übermorgen Samstag kann der erweiterte Kraftraum im um- und ausgebauten Fitnesscenter an der Belchenstrasse besichtigt und getestet werden. Für Fragen werden Physiotherapeutinnen anwesend sein.

Der Kraftraum im oberen Kleinbasel, den gut 200 Personen ab 50 Jahren nutzten, ist aus Kostengründen Ende letzten Jahres geschlossen worden. «Wir haben mit allen Kundinnen und Kunden das Gespräch und eine individuelle Lösung gesucht», erklärt Stöcker. Für diejenigen, die das Krafttraining in Grossbasel West nicht nutzen wollen, gibt es neu einen «Kraft-Fit»-Kurs in der Waisenhaus-Turnhalle.

Das Fitness- und Bildungsangebot von Pro Senectute im Wettsteinquartier, das unter der Marke Akzent Forum läuft, bleibt umfassend. 2016 waren es 459 Kurse. «In keinem anderen Quartier des Stadtkantons bieten wir ähnlich viele Angebote für ältere Menschen an», betont Stöcker.

Für ihr Bildungs- und Sportangebot erhält die Dienstleistungsorganisation keine kantonalen Subventionen. Bei älteren Menschen mit beschränkten finanziellen Mitteln übernimmt Pro Senectute beider Basel in vielen Fällen die Kurskosten, damit auch sie das vielfältige gesundheitsfördernde Angebot nutzen können. Ermöglichen tun dies Spenden von Stiftungen und Privatpersonen.

**Begleitetes Krafttraining testen:** Samstag, 7. Januar 2017, 10–14 Uhr, Akzent Forum-Fitnesscenter, Belchenstrasse 15, 4054 Basel, Nähe ÖV-Haltestellen Brausebad, Schützenhaus, Wielandplatz

**Auskunft Krafttraining:** 061 206 44 25

**Jahresabonnement:** 630 Franken inkl. 8% MwSt.

**Weitere Informationen:** [bb.pro-senectute.ch/kurse-und-anlaesse/krafttraining](http://bb.pro-senectute.ch/kurse-und-anlaesse/krafttraining)

### Medienkontakt

Anna Wegelin  
Pro Senectute beider Basel, Marketing und Kommunikation  
061 206 44 64 · 076 588 30 06  
[anna.wegelin@bb.pro-senectute.ch](mailto:anna.wegelin@bb.pro-senectute.ch)

Pro Senectute beider Basel

Luftgässlein 3 · Postfach · 4010 Basel · Telefon 061 206 44 44  
Fax 061 206 44 45 · [info@bb.pro-senectute.ch](mailto:info@bb.pro-senectute.ch) · [bb.pro-senectute.ch](http://bb.pro-senectute.ch)

IBAN  
CH27 0900 0000 4000 4308 3