

Medienmitteilung

Basel/Liestal, 13. Juni 2016

Fit im Alter – mehrere hundert Kurse in Bildung und Sport zur Auswahl

Wer Körper und Geist trainiert, fördert die eigene Gesundheit, Autonomie und Zufriedenheit. Pro Senectute beider Basel bietet älteren Menschen eine grosse Vielfalt an Kursen in den Bereichen Bildung, Kultur und Sport.

Erich Husner aus Binningen geht seit zehn Jahren ins Männerfit des Akzent Forum, die Marke für Sport- und Bildungskurse von Pro Senectute beider Basel. «Ich bin kein Vereinsmensch», so Husner, der bis zu seiner Pensionierung beim Kanton Basel-Stadt arbeitete.

«Der Männerfit-Kurs ist eine gute Ergänzung zu meinen anderen Betätigungen. (...) Im Alter zwickt es hier und dort und ich bin nicht mehr so gelenkig wie früher und auch langsamer. Aber ich habe für mich herausgefunden: Mit dem Sport kann ich die Muskeln stärken und habe so weniger gesundheitliche Probleme. (...) Es fällt mir viel leichter, zusammen mit anderen Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu üben. Alleine könnte ich diese Disziplin nie aufbringen.»

Vom Aqua-Power zum iPad-Aufbaukurs

Die neuen [Kursprogramme «Sport & Bewegung» und «Bildung & Kultur»](#) für das zweite Halbjahr 2016 geben einen Überblick über das breite und vielfältige Angebot von Pro Senectute. Es umfasst mehrere hundert Kurse – zum Beispiel iPad-Aufbaukurs, Latin Dance, Wanderwoche im Sommer, Besuch im Zahntechnik-Labor, Gehirntraining, Spanisch für Fortgeschrittene, Führung durch das Gerichtsgebäude, Aqua-Power – und ist speziell zugeschnitten auf ältere Menschen und ihre individuellen Bedürfnisse.

Die Kurse, Matineen, Führungen, Vorträge sowie weiteren Angebote werden in Basel-Stadt und Baselland durchgeführt, in Kurszentren in Basel und Liestal sowie in den städtischen Quartieren und ländlichen Gemeinden. Sie finden in der Regel tagsüber und an Werktagen statt. Rund 300 Kursleiterinnen und Kursleiter vermitteln dabei ihr Fachwissen in Gruppen von überschaubarer Grösse.

Einstieg jederzeit möglich

Die meisten Kurse können probeweise besucht werden. Zudem ist bei vielen Angeboten der Einstieg jederzeit möglich. Persönliche Beratung durch Fachleute gehört ebenfalls dazu. Das Kurswesen des Akzent Forum ist eine von mehreren Angeboten und Services, welche Pro Senectute beider Basel als gemeinnützige Stiftung seit 99 Jahren zum Wohl älterer, in Selbständigkeit lebender Menschen unterstützt und fördert.

Kurse online: www.akzent-forum.ch • **Gedruckte Kursprogramme:** 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch • **Zentren Akzent Forum:** Basel, Rheinfelderstr. 29; Liestal, Bahnhofstr. 4

Medienkontakt: Pro Senectute beider Basel, Anna Wegelin, Leiterin Marketing und Kommunikation, 061 206 44 64, 076 588 30 06, anna.wegelin@bb.pro-senectute.ch