

Medienmitteilung

Basel, 19. September 2016

Schnuppern in Sportkursen

Fit und gesund bleiben – das wollen alle. Doch welches Angebot passt zu mir? In der Schnupperwoche Sport des Akzent Forum von Pro Senectute können ausgewählte Kursangebote in Sport und Bewegung gratis und ohne Voranmeldung getestet werden. Die Schnupperwoche dauert vom 26. September bis 1. Oktober und findet tagsüber in drei Trainingslokalen in Gross- und Kleinbasel statt.

Regelmässige Bewegung und Sport erhöhen die Zufriedenheit, Gesundheit und Selbständigkeit im Alter. In der Schnupperwoche Sport des Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel für Menschen ab 50plus kann man ohne Voranmeldung ausgewählte Angebote gratis testen und sich beraten lassen. Die Schnupperwoche findet vom 26. September bis 1. Oktober in drei Trainingsräumen in Kleinbasel (Nähe Schützenmattpark) und Grossbasel (Nähe Wettsteinplatz) statt. Wer mitmachen will, trägt am besten Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

GymFit, Gleichgewichtstraining oder Let's Dance

Das Akzent Forum bietet rund 40 unterschiedliche Kurs-Arten in unterschiedlichen Intensitätsstufen an. Die Sport- und Bewegungskurse können auch unter dem Jahr jederzeit besucht werden, erklärt Katrin Ackermann, Ko-Fachleiterin Sport bei Pro Senectute: «Aber die Schnupperwoche Sport bietet die perfekte Gelegenheit, dies kompakt an mehreren Orten in der Stadt zu tun.» Menschen ab fünfzig hätten die unterschiedlichsten Bedürfnisse und Voraussetzungen, so ihre Arbeitskollegin Nicole Feller-Weber: «Wir beraten Interessierte, damit sie das passende Angebot finden.»

Schnupperwoche Sport:

Montag, 26. September bis Samstag, 1. Oktober, in Gross- und Kleinbasel. Kurslokale: Rheinfelderstrasse 29 und Waisenhaus-Turnhalle in Kleinbasel, Belchenstrasse 15 in Grossbasel. *Programm am Samstag: Der Kraftraum an der Belchenstrasse 15 ist geöffnet.*

Detailprogramm: www.akzent-forum.ch (vgl. Link auf Startseite)

Telefonische Auskunft: 061 206 44 66

Medienkontakt: Pro Senectute beider Basel, Anna Wegelin, Leiterin Marketing und Kommunikation, anna.wegelin@bb.pro-senectute.ch, + 41 61 206 44 64, +41 76 588 30 06.

Pro Senectute beider Basel, eine gemeinnützige Stiftung, ist die erste Fach- und Anlaufstelle für Altersfragen in der Region. Sie hat zum Zweck, das Wohl der älteren, zu Hause lebenden Menschen in Basel-Stadt und Baselland zu fördern. www.bb.pro-senectute.ch