

PRO SENECTUTE

Akzentforum

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Für Personen ab 50 Jahren

**Bleiben
Sie fit!**



**Pro Senectute
beider Basel**
bb.pro-senectute.ch

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Bleiben Sie fit!

Gezieltes Krafttraining erhält die Leistungsfähigkeit des Körpers. Sie verbessern damit nicht nur Ihre Kraft, sondern auch Ihre Ausdauer, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination.

Kompetente Begleitung

Sie trainieren in unseren modern ausgestatteten Räumen beim Schützenmattpark. Nach einer persönlichen Einführung durch eine Physiotherapeutin stellen wir Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm zusammen. Dieses wird regelmässig aktualisiert. Für Fragen und Anliegen zu Ihrem persönlichen Training steht Ihnen eine Fachperson vor Ort zur Verfügung.

Leistungen Abonnement

- Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin
- Chipkarte mit persönlichen Geräte-Einstellungen
- Cardio-Test / Pulsgurt
- S3-Check-Gleichgewichtstest
- Trainingsanpassungen durch eine Fachperson

Wir beraten Sie gerne!

Sie können unsere Trainingsräume während den Öffnungszeiten jederzeit besichtigen. Für ein kostenloses Probetraining mit umfassender Beratung vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

Preise

12 Monate	CHF 630.-
6 Monate	CHF 530.-
3 Monate	CHF 291.60

Die Verlängerung des 3-Monatsabo auf ein Jahresabonnement kostet zusätzlich CHF 390.-.

Öffnungszeiten

Mo/Di/Do	8–19 Uhr
Mi	8–12 und 14–17 Uhr
Fr	8–17 Uhr

Von 14 bis 15 Uhr ist keine Fachperson anwesend.

Während den Schulferien ist das Krafttraining von 14 bis 15 Uhr geschlossen.

Informationen und Anmeldung

Akzent Forum
Belchenstrasse 15, 4054 Basel
Krafttraining 061 206 44 25
fitness@akzent-forum.ch



Kostenlos
schnuppern!

Wir bieten auch Kurse an

Von Yoga zu Aqua-Fit, von Line Dance zu Rückentraining –
Das Akzent Forum bietet Ihnen auch eine grosse Auswahl an
Gruppenkursen an.

Bestimmt finden Sie ein Angebot, das Ihnen gefällt.

In den meisten Kursen können Sie kostenlos schnuppern.

Akzent Forum
Rheinfelderstrasse 29
4058 Basel

061 206 44 66
info@akzent-forum.ch
akzent-forum.ch