

PRO SENECTUTE

**Akzent**forum

# Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Für Personen ab 50 Jahren

*Bleiben  
Sie fit!*



**Pro Senectute  
beider Basel**  
[bb.prosenectute.ch](http://bb.prosenectute.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. Alle Einstellungen werden auf Ihrer persönlichen Chipkarte gespeichert. Für Fragen und Anliegen zu Ihrem Training steht Ihnen eine Fachperson vor Ort zur Verfügung.

### Leistungen Abonnement

- Einführung ins Krafttraining durch eine Physiotherapeutin
- Chipkarte mit persönlichen Geräte-Einstellungen
- Ausleihe Pulsgurt
- S3-Check-Gleichgewichtstest mit anschliessenden Trainingsempfehlungen
- Trainingsanpassungen durch eine Fachperson

## Wir beraten Sie gerne!

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

## Preise

12 Monate CHF 685.-

6 Monate CHF 550.-

3 Monate CHF 330.-

Die Verlängerung des 3-Monatsabo auf ein Jahresabonnement kostet zusätzlich CHF 410.-.

## Öffnungszeiten

Mo/Di/Do 8-19 Uhr

Mi 8-12 und 14-17 Uhr

Fr 8-17 Uhr

So 9-13 Uhr

An Feiertagen geschlossen.

## Informationen und Anmeldung

Akzent Forum

Belchenstrasse 15, 4054 Basel

Krafttraining 061 206 44 25

[fitness@akzentforum.ch](mailto:fitness@akzentforum.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@akzentforum.ch  
akzentforum.ch