

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 3: Schwerpunkt : Chorlandschaft

**Rubrik:** Akzent Forum

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Krafttraining im akzent forum – eine Idee mehr!

**Krafttraining im akzent forum lohnt sich, denn bei uns werden sie von Fachpersonen betreut und beraten. Ausserdem verfügen wir ab August über zwei Krafträume. Mit einem Abo können Sie an beiden Orten trainieren.**

Ein gut aufgebautes Krafttraining ist die beste Prävention, um möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Kommen Sie zu uns, denn wir achten darauf, ein Trainingsprogramm zusammenzustellen, das Ihren Bedürfnissen entspricht.

## **Fachkompetenz**

Es ist bekannt: Spätestens ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Muskelkraft langsam, aber kontinuierlich ab. Mit dem richtigen Krafttraining kann die Fitness aber auch danach gehalten werden. Wir wissen wie und beraten Sie gerne und kompetent.

## **Einführung durch eine Physiotherapeutin**

Bei uns erhalten Sie eine Einführung durch eine Physiotherapeutin, die darauf schaut, dass Sie die richtigen Übungen richtig machen, sodass sich ein optimaler Trainingserfolg einstellt.

## **Individuelle Betreuung**

In unserem Kraftraum ist stets eine Fachperson anwesend, die Sie bei Bedarf berät, unterstützt und beim Training begleitet.

## **Optimale Trainingsbedingungen**

Wir verfügen über moderne, leicht zu bedienende Geräte und verbessern unser Angebot ständig. Da unser Kraftraum eine gute, übersichtliche Grösse hat, finden Sie sich rasch zurecht und können in Ruhe an Ihren bevorzugten Geräten trainieren.

## **Zwei Krafträume**

Ab Mitte August verfügen wir über zwei Krafträume:

Im Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15, Basel

Im Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29, Basel (ab 15.8.)

## **Abos mit kurzer oder längerer Laufzeit**

Wir bieten Abonnemente mit kurzer oder längerer Laufzeit (von 3 bis zu 12 Monaten) und belasten Sie nicht mit zusätzlichen Gebühren.

## **Unsere Preise:**

3 Monate Fr. 291.60.- (inkl. MwSt.)

6 Monate Fr. 399.60.- (inkl. MwSt.)

12 Monate Fr. 696.60.- (inkl. MwSt.)

Wer bis zum 31. August 2011 ein Jahres-Abo löst, bekommt von uns einen zusätzlichen Monat geschenkt. Mit unseren Abos können Sie in beiden Krafträumen trainieren; immer gerade dort, wo Sie lieber sind.

## **Unsere Öffnungszeiten:**

Kraftraum Belchenstrasse 15

Mo - Fr 08.00 - 12.00 Uhr

Mo und Do 15.00 - 19.00 Uhr

Di und Mi 15.00 - 17.00 Uhr

Sa 09.00 - 11.00 Uhr

Kraftraum Rheinfelderstrasse 29

Mo - Fr 08.00 - 13.00 Uhr

Mo - Fr 14.30 - 16.30 Uhr

## **Schnuppern**

Während der Öffnungszeiten haben Sie jederzeit die Möglichkeit, unsere Krafträume kennen zu lernen und sich beraten zu lassen.

## **Haben Sie Interesse?**

Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an.



**061 206 44 66**

Mo - Fr 08.30 - 11.30 Uhr

14.00 - 16.00 Uhr

E-Mail: [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch)

