

PRO SENECTUTE

Akzentforum

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Für Personen ab 50 Jahren

*Bleiben
Sie kräftig
und fit!*



**Pro Senectute
beider Basel**
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 stellen wir Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm zusammen. Dieses wird regelmässig aktualisiert. Die Geräteeinstellungen sind auf einer persönlichen Chipkarte gespeichert.

Für Fragen und Anliegen zu Ihrem Training steht Ihnen eine Fachperson Krafttraining vor Ort zur Verfügung. Im ersten Jahresabonnement ist eine kostenlose einstündige Beratung durch eine Fachperson Physiotherapie buchbar. Weitere Beratungstermine können jederzeit kostenpflichtig gebucht werden.

Leistungen Abonnement

- Einführung ins Krafttraining und Trainingsanpassungen
- Milon-Chipkarte mit persönlichen Geräteeinstellungen
- Ausleihe Pulsgurt
- Training auf Sensopro Luna

Wir beraten Sie gerne!

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

Preise

12 Monate CHF 705.–

6 Monate CHF 550.–

3 Monate CHF 330.–

Verlängerung 3-Monatsabo auf Jahresabonnement CHF 425.–

Beratungstermin Physiotherapeut/in CHF 90.– / Std.

Öffnungszeiten

Mo/Di/Do 7–19 Uhr

Mi/Fr 7–17 Uhr

Sa/So 9–13 Uhr

An Feiertagen geschlossen.

Informationen und Anmeldung

Akzent Forum, Belchenstrasse 15, 4054 Basel

061 206 44 25, fitness@akzentforum.ch



→ [bb.prosenectute.ch/
krafttraining](https://bb.prosenectute.ch/krafttraining)

Kostenbeteiligung bei Ihrer Krankenkasse anfordern

Über die Zusatzversicherung Ihrer Krankenkasse können Sie eine Kostenbeteiligung für das Krafttrainingsabonnement beantragen.



→ bb.prosenectute.ch/qualicert





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