

PRO SENECTUTE

Akzentforum

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Für Personen ab 50 Jahren

Bleiben
Sie 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 durch eine Physiotherapeutin stellen wir Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm zusammen. Dieses wird regelmässig aktualisiert. Alle Einstellungen werden auf Ihrer persönlichen Milon-Chipkarte gespeichert. Für Fragen und Anliegen zu Ihrem Training steht Ihnen eine Fachperson vor Ort zur Verfügung.

Leistungen Abonnement

- Einführung ins Krafttraining durch Physiotherapeutin/Physiotherapeuten
- Milon-Chipkarte mit persönlichen Geräte-Einstellungen
- Ausleihe Pulsgurt
- Trainingsanpassungen durch Fachperson
- Training auf Sensopro

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 705.-

6 Monate CHF 550.-

3 Monate CHF 330.-

Die Verlängerung des 3-Monatsabo auf ein Jahresabonnement kostet zusätzlich CHF 425.-.

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



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