Akzent Forum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 1: **Schwerpunkt : Salz**

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

akzent forum
Bildung Kultur Sport

Fit bleiben mit dem akzent forum

Von der Winterwanderung bis zum Krafttraining

Was gibt es Schöneres, als sich an einem grauen Wintertag sportlich zu betätigen? Trainieren, schwitzen, meditieren und entspannen, das können Sie im akzent forum – zum Beispiel beim Bauchtanzen oder Bergwandern, beim Tai-ji oder Qi-Gong.

Ob drinnen oder draussen, in unserem Kraftraum, in der Turnhalle oder in der freien Natur: Unser Angebot richtet sich an den Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden aus. Sie können bei uns jene Sportart ausüben, die Ihnen Freude bereitet oder gezielt bestimmte Muskeln und den Haltungsapparat stärken. Wenn Sie nicht sicher sind, welches Angebot das richtige für Sie ist, beraten wir Sie gerne. Sie können bei uns turnen, tanzen, Pilates, Tai-Ji, Qi-Gong, Krafttraining und vieles mehr machen – zum Beispiel auch wandern.

Bergwandern

Am 15. Februar findet die erste Bergwanderung statt. Von Oberwald geht es durchs verschneite Goms in 4½ Std. nach Niederwald. Bereits einen Monat später findet unsere zweite Tour im Appenzellerland statt. Die gesamte Übersicht über unsere Bergtouren, aber auch über unser regionales Wanderprogramm finden Sie auf unserer Homepage oder direkt im akzent forum.

Salsa

Was früher der Walzer war, ist heute Salsa. Zu beschwingten lateinamerikanischen Klängen lernen Sie die Grundschritte und einige spezielle Tanzfiguren. Natürlich bieten wir auch Kurse an, in denen Sie klassische Tanzstile üben. Ob Walzer, Chachacha oder Volkstänze – bei uns finden Sie jenen Tanzstil, der Ihnen gefällt.

Fitness & Krafttraining

Und natürlich bietet es sich an, in unseren Kraftraum zu kommen. Im Kraftraum des Fitnesscenters 50+ werden Sie individuell betreut und können an neuen Geräten gezielt einzelne Muskelpartien stärken. An unserem Schnuppertag am Freitag, 25. März, von 16.00 – 18.00 Uhr haben Sie die Möglichkeit, gratis und unverbindlich unser Angebot zu testen.

Bildung, Kultur und Sport für Sie

Es gibt viele gute Gründe, die dafür sprechen, im akzent forum einen Kurs zu besuchen:

- Wir bieten über 10'000 verschiedenen Lektionen pro Jahr an.
- Unsere Kurse finden den ganzen Tag hindurch statt.
- Wir organisieren Kurse in Baselland und Basel-Stadt.
- Unser Unterricht wird von fachlich kompetenten Kursleiter/-innen gegeben.
- Wir verfügen über modern eingerichtete, eigene Kurszentren.
- Unsere Lektionen werden in kleinen Gruppen durchgeführt.

Und schliesslich macht es einfach Spass, ins akzent forum zu kommen, denn hier findet jede und jeder etwas Passendes. Im akzent forum können Sie sich Wissen aneignen, diskutieren, nachdenken, Kontakte pflegen – und, ja, auch Sport treiben.

Um bei uns einen Kurs zu besuchen, müssen Sie nicht Mitglied sein. Alle Personen ab 60 Jahren können unser vielfältiges Angebot nutzen. Kommen Sie einfach vorbei oder rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne, das passende Angebot zu finden.

Telefon 061 206 44 66
Mo-Fr 08.00 - 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

www.akzent-forum.ch