

Quiz : Gesundheit und Sport im Alter

Objektyp: **Index**

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

Band (Jahr): - **(1989-1990)**

Heft 2

PDF erstellt am: **13.09.2024**

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.

Quiz: Gesundheit und Sport im Alter

Machen auch Sie mit bei unserem Quiz. Kreuzen Sie jeweils die richtige Antwort an und setzen Sie den dazugehörigen Buchstaben am Schluss in das dafür vorgesehene Kästchen. Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und senden Sie diese an:

Pro Senectute
Akzent-Quiz
Postfach
4010 Basel

Einsendeschluss ist der 15. Juli 1989 (Datum des Poststempels). Teilnahmeberechtigt ist jedermann, ausser den Mitarbeitern der Pro Senectute. Bei mehreren richtigen Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden direkt benachrichtigt. Korrespondenz wird keine geführt.

Tolle Preise warten auf Sie!

1. Preis: **1 Trainer**, gestiftet von Schmutz Sport, Oberdorf

2.–11 Preis: **1 Badetuch**, gestiftet vom Tip-Verlag.

Und viele weitere Preise. Viel Spass!

- Was bedeutet LLL?
 - S Abkürzung für Long-Line-Lob (Spezierschlag im Tennis)
 - B Langläufer Leben Länger
 - K 3 englische Pfund
- Welche Sportart wurde zuletzt bei der Pro Senectute Basel-Stadt ins Programm aufgenommen?
 - U Volleyball
 - E Minitennis
 - C Alpines Skifahren
- 20 Jahre Seniorensport. Dies hatte auch einen Anstieg der Mitgliederzahl in den Jahren 1969–1989 zur Folge. Die Mitgliederzahl stieg von
 - L 436 auf 2139
 - H 695 auf 3274
 - W 817 auf 3500
- Was ist schwerer, der Mensch oder das Wasser?
 - N Der Mensch
 - E Das Wasser
 - O Beide sind gleich schwer
- Wie schwer ist eine Kugel im Kegeln?
 - I 6,8 kg
 - E 10–11 kg
 - G 8–9 kg
- Was bedeutet Stretching?
 - L Dehnen. Methode zum Lösen von Muskelverkrampfungen und Methode zur Verbesserung der Beweglichkeit.

- P Turnen und Gymnastik mit elastischen Gummibändern. Ideal für dosierte Kräftigung spezieller Muskulatur (z.B. für Stockeinsatz im Langlauf).
- S Turnen und Gymnastik mit den hochmodernen Stretch-Trainingsanzügen.

7. Welches ist die ideale Wassertemperatur für das Seniorenschwimmen?

- A 26–28 °C
- I 28–31 °C
- L 31–34 °C

8. Wieviele Sportarten werden zur Zeit bei Pro Senectute Basel-Stadt angeboten?

- I 15
- O 9
- C 13

9. Was bedeutet Minitennis?

- L Tennis, das nur mit Mini jupe gespielt werden darf.
- G Ein Videospiel, ideal für Tennisbegeisterte, die gerade verletzt sind.
- H Spiel mit leichten Schlägern und Softball. Geeignet für Senioren, weil es die Gelenke schont.


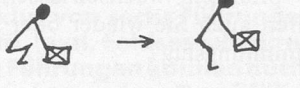
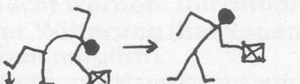
10. Bis zu welchem Alter kann man schwimmen lernen?

- G über 70jährig
- L über 75jährig
- K über 80jährig

11. Ist Schwitzen gesund?

- E Ja, denn Schwitzen fördert die Entschlackung unseres Körpers.
- I Nein. Schwitzen trocknet die Haut aus, was im nachhinein durch Einreiben von Körper lotion kompensiert werden muss.
- A Nein, denn Schwitzen fördert den Bierbauch (Nachdurst).

12. Wie hebe ich ein Gewicht vom Boden auf?

- A 
- I 
- O 

13. Bei welchen Krankheiten oder Behinderungen ist Schwimmen besonders geeignet?

- T Rückenschäden, Arthrosen
- N Schwindel
- D Hauterkrankungen

Lösungswort

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Die Auflösung des Quiz finden Sie im nächsten Akzent.

Rheumagymnastik

im Natursolebad – auch zum Vorbeugen.

Das Rheumaschwimmen ist im Eintrittspreis inbegriffen und steht unter dem Patronat der Schweiz. Rheumaliga.

Das spezielle Gymnastikprogramm im 33° warmen Natursole-Hallenbad, unter der Leitung erfahrener Therapeuten, dient auch der Prophylaxe. Verkrampfte und schmerzende Muskelgruppen werden gelockert, die Gelenk- und Wirbelsäulefunktionen verbessert und die aktive Durchblutung gefördert.

Mo Di 18.15–18.30 h
Mi 16.30–16.45 h 18.15–18.30 h
Do Fr 16.30–16.45 h

Keine Voranmeldung nötig.

Tel. 061/87 10 11



Klavierunterricht

Vielleicht steht in Ihrer Wohnung ein Klavier aus «früheren Zeiten»...

Vielleicht haben Sie einmal Klavierspielen gelernt und möchten es wieder auffrischen...

Esther Landolt

Klavierlehrerin (dipl. s.m.p.V.) möchte Ihnen gerne dabei behilflich sein.

Unterrichtsort:

Oberalpstrasse 27, Basel.

Preis auf Anfrage: Telefon 39 79 44, ab 19 Uhr.

