

Fitträff - Laufträff

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(1990-1991)**

Heft 3

PDF erstellt am: **26.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-843761>

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.

Fitträff – Laufträff

Fit im Alter? ... Kein Problem, wenn Sie beim Laufträff der Pro Senectute mitmachen! Jeden Dienstag und Freitag um 9.30 Uhr trifft sich auf der Schorenmatte (neben dem Fussballfeld des SC Kleinhüningen) eine Schar gesundheitsbewusster Senioren und Seniorinnen, um während einer Stunde Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren. Laufen oder Joggen, wie es heute allgemein genannt wird, im Naherholungsgebiet Langen Erlen ist das Hauptziel der Laufträffler. Ergänzt wird das Laufprogramm mit Gymnastik und Stretching, alles geleitet von ausgebildeten Fachkräften.

Den Fähigkeiten und der Tagesform entsprechend können Sie sich in eine der zwei Gruppen einteilen lassen. Die eine nimmt's etwas gemüthlicher, die andere wird den besser trainierten, stärker leistungsbezogenen TeilnehmerInnen gerecht.

Auch das Umfeld stimmt beim Laufträff. Es herrscht eine gute Kameradschaft, in die auch «Newcomers» sofort einbezogen werden. So kommt neben dem Körper auch das Gemüt nicht zu kurz.

Es ist nie zu spät zum Anfangen. Doch am besten planen Sie den Fitträff schon jetzt fest in Ihr Freizeitprogramm ein. Die ein bis zwei Stunden pro Woche sind eine sinnvoll verbrachte Zeit, eine Wohltat für Körper und Geist. Dies bestätigen Teilnehmer, die bereits im achten Lebensjahrzehnt stehen undmunter weitermachen.

Also, wie wär's mit einem «Schnupper-Jogg»? Wir freuen uns auf neue Laufkameradinnen und Laufkameraden.

Ein aktiver Laufträffler



Fit mit dem Laufträff

Foto Silvia Schmid

Selbstverteidigungskurs für Senioren

Oft fürchten sich Senioren: «Ich getraue mich abends nicht mehr auf die Strasse». Wenn man die Zeitungen liest, kann man diese Aussagen begreifen. Die häufigen Gewalttaten ermutigen nicht gerade, nach Einbruch der Dunkelheit aus dem Hause zu gehen. Aber nicht nur abends und nachts lauert die Gefahr, sogar tagsüber werden viele Entreisssdiebstähle gemeldet. Und nicht selten bleibt das Opfer schwerverletzt am Boden liegen, nachdem es kurz vorher noch versucht hat, die Handtasche oder dergleichen nicht preiszugeben und dabei zu Boden gerissen wurde.

Nun, ein Selbstverteidigungskurs wird nicht helfen einen Angreifer oder Dieb aus der Fassung zu bringen, aber mit kleinen Tricks und vor allem sinnvollem Verhalten in bedrohlichen Situationen kann versucht werden, den Schaden klein zu halten.

Insbesondere versucht man den Körper zu schützen, zum Beispiel durch gekonntes Fallen ohne sich weh zu tun. Dies soll auch einen grossen Teil des Kurses beinhalten: das Lernen vom richtigen Fallen.

Aber auch ein gezieltes Körpertraining, nicht nur die Kräftigung der Muskulatur und das Training für die Beweglichkeit, sondern auch Übungen für das Gleichgewicht und die Reaktion sollen die einzelnen Stunden stets begleiten.

Unter der Leitung eines erfahrenen Judolehrers haben wir für Sie einen «Schnupperkurs» organisiert. Details finden Sie im Sportteil. *Urs Thiede*

Seniorensportleiter/in eine Aufgabe für Sie?

- Möchten Sie gerne eine neue sinnvolle Aufgabe übernehmen?
- Suchen Sie Verbindung zum Mitmenschen und haben Sie Freude an der Bewegung?

... dann sollten Sie nicht zögern, sich zu informieren über Ihre Möglichkeiten als Leiter/in einer Seniorensportgruppe in **Wandern, Turnen, Schwimmen, Langlauf** oder in anderen Sportarten.

Wir geben Ihnen gerne Auskunft, was es braucht, um Seniorensportleiter/in zu werden bei



PRO SENECTUTE

Basel-Stadt

Alter + Sport
Telefon 23 30 71

Theater Basel: seniorenfreundlich – Pro Senectute macht mit!

Auch für die Spielzeit 1990/91 plant das Theater Basel, ein Sonntag-Nachmittags-Abonnement herauszugeben. Dieses Abonnement entspricht dem Wunsch zahlreicher Seniorinnen und Senioren. Zudem sind diese Vorstellungen auf der Grossen Bühne und in der Komödie äusserst preisgünstig.

Weil eine Einstimmung und eine gezielte Vorbereitung auf das kommende Theaterstück das Theatererlebnis enorm bereichert, wird die Pro Senectute Basel-Stadt in Zusammenarbeit mit dem Theater, für Seniorinnen, Senioren und mögliche Begleitpersonen, vorgängig zum Theater-Nachmittag eine ansprechende, lehrreiche aber locker gehaltene Einführung anbieten.

Den Spielplan und die genauen Daten für die Einführung sind bei der Pro Senectute, Telefon 23 30 71 ab Mitte September erhältlich.