

# Akzent Forum

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 3: **Schwerpunkt : Chorlandschaft**

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.

# Krafttraining im akzent forum – eine Idee mehr!

**Krafttraining im akzent forum lohnt sich, denn bei uns werden sie von Fachpersonen betreut und beraten. Ausserdem verfügen wir ab August über zwei Krafträume. Mit einem Abo können Sie an beiden Orten trainieren.**

Ein gut aufgebautes Krafttraining ist die beste Prävention, um möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Kommen Sie zu uns, denn wir achten darauf, ein Trainingsprogramm zusammenzustellen, das Ihren Bedürfnissen entspricht.

## **Fachkompetenz**

Es ist bekannt: Spätestens ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Muskelkraft langsam, aber kontinuierlich ab. Mit dem richtigen Krafttraining kann die Fitness aber auch danach gehalten werden. Wir wissen wie und beraten Sie gerne und kompetent.

## **Einführung durch eine Physiotherapeutin**

Bei uns erhalten Sie eine Einführung durch eine Physiotherapeutin, die darauf schaut, dass Sie die richtigen Übungen richtig machen, sodass sich ein optimaler Trainingserfolg einstellt.

## **Individuelle Betreuung**

In unserem Kraftraum ist stets eine Fachperson anwesend, die Sie bei Bedarf berät, unterstützt und beim Training begleitet.

## **Optimale Trainingsbedingungen**

Wir verfügen über moderne, leicht zu bedienende Geräte und verbessern unser Angebot ständig. Da unser Kraftraum eine gute, übersichtliche Grösse hat, finden Sie sich rasch zurecht und können in Ruhe an Ihren bevorzugten Geräten trainieren.

## **Zwei Krafträume**

Ab Mitte August verfügen wir über zwei Krafträume:

Im Fitnesscenter 50+, Belchenstrasse 15, Basel

Im Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29, Basel (ab 15.8.)

## **Abos mit kurzer oder längerer Laufzeit**

Wir bieten Abonnemente mit kurzer oder längerer Laufzeit (von 3 bis zu 12 Monaten) und belasten Sie nicht mit zusätzlichen Gebühren.

## **Unsere Preise:**

3 Monate Fr. 291.60.- (inkl. MwSt.)

6 Monate Fr. 399.60.- (inkl. MwSt.)

12 Monate Fr. 696.60.- (inkl. MwSt.)

Wer bis zum 31. August 2011 ein Jahres-Abo löst, bekommt von uns einen zusätzlichen Monat geschenkt. Mit unseren Abos können Sie in beiden Krafträumen trainieren; immer gerade dort, wo Sie lieber sind.

## **Unsere Öffnungszeiten:**

Kraftraum Belchenstrasse 15

Mo - Fr 08.00 - 12.00 Uhr

Mo und Do 15.00 - 19.00 Uhr

Di und Mi 15.00 - 17.00 Uhr

Sa 09.00 - 11.00 Uhr

Kraftraum Rheinfelderstrasse 29

Mo - Fr 08.00 - 13.00 Uhr

Mo - Fr 14.30 - 16.30 Uhr

## **Schnuppern**

Während der Öffnungszeiten haben Sie jederzeit die Möglichkeit, unsere Krafträume kennen zu lernen und sich beraten zu lassen.

## **Haben Sie Interesse?**

Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an.



**061 206 44 66**

Mo - Fr 08.30 - 11.30 Uhr

14.00 - 16.00 Uhr

E-Mail: [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch)

