

Akzent Forum

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 3: **ckdt : eine Basler Familie**

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.

Bewegung nach Mass!



Wer sich bewegt, tut Gutes für Körper und Geist. Doch was soll man tun? Welche Bewegungsart ist sinnvoll, gesund und macht Spass? Was ist für einen selbst am besten? Das massgeschneiderte Bewegungsprogramm hilft, Antworten zu finden. Wir haben uns darüber mit dem Sporttherapeuten Ralf Roth unterhalten.

Ralf Roth, Sie sind mit dem Konzept des massgeschneiderten Bewegungsprogramms vertraut. Worum geht es da?

Das massgeschneiderte Bewegungsprogramm funktioniert wie ein Baukastensystem. Sie treffen sich mit einem Experten und teilen ihm mit, wann, wo und in welcher Form Sie sich gerne bewegen würden. Anschliessend sucht man gemeinsam nach einem Bewegungsprogramm, das alle persönlichen Bedürfnisse abdeckt.

Kann ich mein Bewegungsprogramm auch mit anderen Leuten zusammen ausüben?

Selbstverständlich. Zwar geht es im Prinzip darum, ein individuelles Bewegungsprogramm zusammenzustellen, doch wenn sich geeignete Partner finden, welche dieselbe Art und Intensität von Bewegung wünschen, kann man sich gut gemeinsam bewegen. Letztlich geht es darum, das zu tun, was einem wirklich Spass macht!

Wo kann ich ein Bewegungsprogramm auf mich zuschneiden lassen?

Sie sollten sich auf jeden Fall von einem Experten beraten lassen. Dies wäre im Normalfall ein Sportwissenschaftler oder ein Sportlehrer. Sie könnten auch einen Personal Trainer engagieren. In Fitnessstudios wird selten ein massgeschneidertes Bewegungsprogramm angeboten, weil es ein relativ betreuungsintensives und individuell ausgerichtetes Konzept ist.

Wird das massgeschneiderte Bewegungsprogramm auch im Akzent Forum angeboten?

Ja, selbstverständlich. Im Krafraum wird ein persönliches Trainingsprogramm erstellt. Sie können sich aber auch in einem Beratungsgespräch Ihr individuelles Bewegungsprogramm zusammenstellen lassen. Darüber hinaus können alle Kursleiterinnen des Akzent Forums die Übungen auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmenden ausrichten und anpassen.

Sie halten am 11. September einen Vortrag über das massgeschneiderte Trainingsprogramm. Was erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer?

Sie lernen, sich selbst zu hinterfragen. Was will ich? Wo liegt meine Motivation? Was würde ich gerne tun? Was hält mich davon ab, dies umzusetzen? Wenn diese Fragen beantwortet sind, geht es darum,

die Schranken abzubauen und eine geeignete Bewegungsform zu finden. Zudem wird erklärt, welche Bewegungen schädlich sein können. Selbstverständlich werden auch die zahlreich vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten aufgezeigt und das Konzept des massgeschneiderten Bewegungsprogramms vorgestellt.

Herzlichen Dank für das Gespräch.



Ralf Roth ist Sportlehrer und Sporttherapeut. Zudem doziert er am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel.

Am 11. September hält Ralf Roth im Akzent Forum einen Vortrag zum massgeschneiderten Bewegungsprogramm. Der grosse Nutzen bei geringem Aufwand an körperlicher Aktivität wird dargestellt (siehe S. 42).

Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, so vereinbaren Sie einen Termin.

Dauer: 20 Min.

Ort: Akzent Forum, Fitnesscenter 50+ Rheinfelderstr. 29

Leitung: Katrin Ackermann und Silvia Stöcklin, Turn- und Sportlehrerinnen, Expertinnen Erwachsenen-sport

Kosten: gratis