

Das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) gehört zur Medizinischen Fakultät der Universität Basel. Die Sport- und Bewegungsmedizin und das Sportmedizinische Ambulatorium werden von Prof. Dr. med. Arno Schmidt-Trucksäss geleitet.

Bewegung und Sport werden als Prävention und Therapie u. a. bei Herz- und Lungenerkrankungen, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck sowie bei Fettstoffwechselstörungen eingesetzt und individuell angepasst.

Wichtiges Ziel ist die personalisierte, motivierende und nachhaltige Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils. Eine bessere Körperzusammensetzung – mehr Muskulatur und weniger Fett – durch gezieltes Training geht in jedem Lebensalter einher mit einer Steigerung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit und der Muskelkraft. Dabei fließen aktuellste Erkenntnisse aus der Forschung direkt in die Bewegungs- und Trainingsempfehlungen ein.

Bereich Sport- und Bewegungsmedizin,
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG)
Grosse Allee 6, 4052 Basel



Universität
Basel

Departement für
Sport, Bewegung und Gesundheit



Walking für jederman – gemeinsam bewegen

Ein Bewegungsprogramm des
Departements für Sport, Bewegung und
Gesundheit (DSBG) der Universität
Basel, Bereich Sport- und
Bewegungsmedizin



Programm

Inhalt

Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm führt Sie als Teilnehmer*in zu höherer Fitness. Sie lernen Ihren Körper besser kennen und einschätzen. Auf individuelle Bedürfnisse und Schwächen wird besonders eingegangen.

Eine Trainingseinheit besteht aus:

- Aufwärmen und Cool-Down
- Vermittlung der Nordic Walking Technik
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- Ausdauertraining
- Krafttraining

Ziel

Das Ziel dieses Kurses ist es, zu einem aktiven Lebensstil beizutragen und die Fitness des Herz-Kreislauf-Systems, die Kraft und Koordination gemeinsam zu verbessern.



Kursleitung

Mitarbeitende der Sportmedizin am DSBG

Organisation

Kosten

CHF 20.- pro Lektion (60 min.)

- Der Kurs findet ab drei Teilnehmenden statt.
- **Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**
- **Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung mit.** Das Trainingsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung

Bei Interesse an Kursteilnahme bitte den Fragebogen zur Sporttauglichkeit (PAR-Q) ausfüllen und dem Sekretariat der Sportmedizin senden (Kontaktdaten siehe Kurs-Anmeldung):

dsbg.unibas.ch/de/ambulatorium/kurse/

Kurszeitraum

Der Kurs wird ganzjährig angeboten. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Kostenloses Schnuppertraining

Nach Vereinbarung möglich.

Treffpunkt

Foyer DSBG, Grosse Allee 6, 4052 Basel



Kurs-Anmeldung

Tel. +41 (0)61 207 47 41

Fax +41 (0)61 207 47 42

Sportmedizin-dsbg@unibas.ch

dsbg.unibas.ch/de/ambulatorium/