Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 55 (1977)

Heft: 1

Rubrik: Mach mit - blyb fit!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

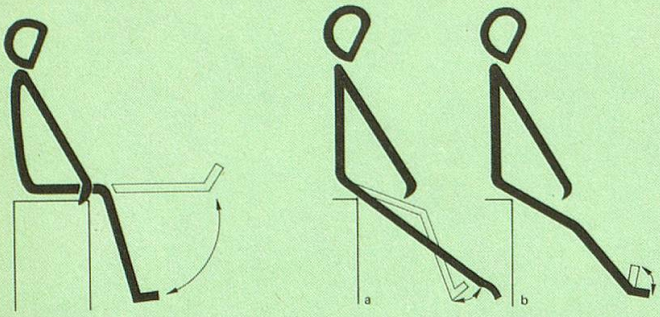
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

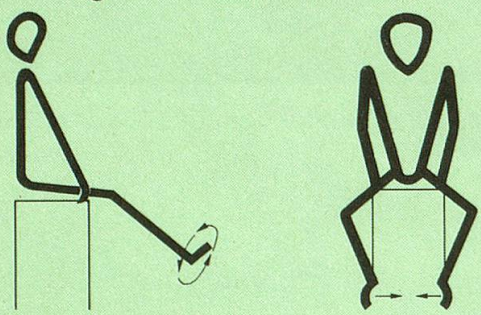
Download PDF: 17.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

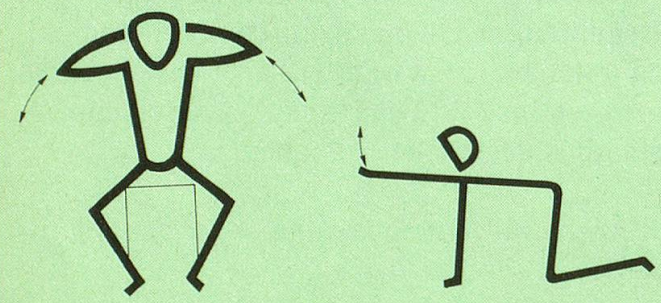
Mach mit – blyb fit!



Links: Rechtes und linkes Bein abwechselnd locker schwingen lassen, Unterschenkel immer höher «spicken».
Rechts: Beine ausstrecken: a) 1 × die Fersen, 1 × die Fussspitzen am Boden aufsetzen, b) Fussgelenk beugen und strecken mit abgehobenen Füssen, c) beides im Wechsel: 4 × mit abgehobenen Füssen.



Links: Mit beiden Füssen ein- und auswärts kreisen.
Rechts: «Schaufelbewegung» mit den Füssen.



Links: Hände in den Nacken legen: seitwärts beugen nach r. und l.
Rechts: Kniestand: r. Arm nach vorn strekken, heben und nachschauen.

Diese Uebungen entstammen dem Turnkurs «Nid lugglah — wytermache!» von Marianne Imobersteg. Sie erhalten die Broschüre gegen Voreinzahlung von Fr. 2.— auf Postcheckkonto 30 - 35613 Schweiz. Vereinigung für Altersturnen, Bern.
Bitte auf Rückseite vermerken «Turnkurs II».

Verstellbar von Hand oder automatisch

Das ist der AGITAS-Einlegerahmen, der auch in Ihr Bett genau passt und Ihnen hervorragenden Liegekomfort und vor allem ideale Verstellbarkeit bis zur angenehmen Sitzlage bietet.

Fordern Sie Unterlagen an; einfach Inserat einsenden (mit Adresse) oder Postkarte schicken.

Name ..... Vorname .....

PLZ/Ort ..... Adr. .....

AGITAS AG **4402 Frenkendorf**
Bahnhofstrasse 29 - Telefon 061 / 94 24 91

Laudinella St. Moritz

Ferien- und Kulturzentrum

DAS UMFASSENDE SENIOREN-ANGEBOT PRO SENECTUTE

Freizeiten für Senioren
14.—21. und 21.—28. Mai 1977

Leitung: Dr. Hans Kriesi, Frauenfeld
Hannes Reimann u. Kurt Blumer, St. Moritz

Geselligkeit, Besinnung und Ausflüge für betagte Frauen und Männer.

Besonders preisgünstiges Angebot.

Auskünfte, Prospekte und Anmeldung beim Sekretariat der Laudinella-Kurse:

Frau Lotti Blumer, Laudinella,
7500 St. Moritz, Telefon 082 / 2 21 31