

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 55 (1977)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Mach mit - bly bfit! [i.e. 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:** 07.02.2026

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



KURATORIUM  
DEUTSCHE  
ALTERSHILFE

# Das Alter gehört dazu

Eine Information für Lehrkräfte, Leiter von Jugendgruppen und Vereinsvorstände

«Das Alter gehört dazu» — heisst eine 32-seitige Broschüre des «Kuratoriums Deutsche Altershilfe» in Köln. Sie wendet sich «vor allem an Lehrkräfte, Leiter von Jugendgruppen, Vereinsvorstände u. a.» Die gehaltvolle Broschüre vermittelt wertvolle Informationen über Altersfragen und Hilfsmöglichkeiten und will so zum besseren Verständnis zwischen Jung und Alt beitragen.

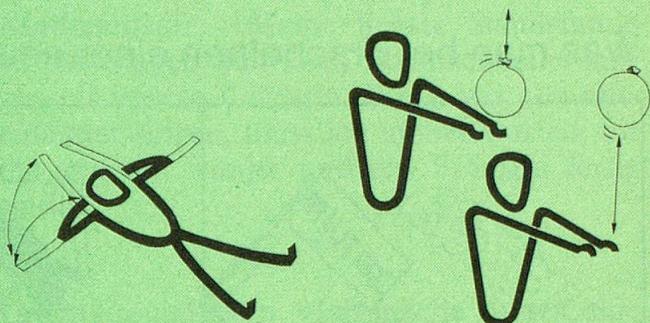
Gratisbezug bei: Kuratorium Deutsche Altershilfe, Informationsdienst, An der Pauluskirche 3, D-5000 Köln 1.  
Rk.

## Zum Lachen

### Kindermund

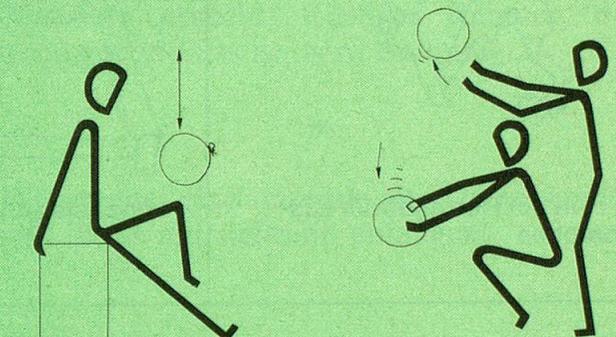
Ich sollte noch dringend einen Brief schreiben und werde dabei durch meine Enkelin, die im «Frögeli-Alter» ist, dauernd gestört. «Grossmutter, hat der liebe Gott auch eine Frau?» — «Nein, nein» — «Und die Engelein, sind das seine Kinder?» Im Moment habe ich keine Zeit, um auf theologische Fragen einzugehen. «Ja, ja...» — «Dann müssen ja die Engelein immer Fondue essen», bemerkt meine Enkelin mitleidsvoll. Fondue ist nämlich das einzige Gericht, das ihr Vater zu kochen versteht. *Frau M. C.*

## Mach mit — bly bfit!



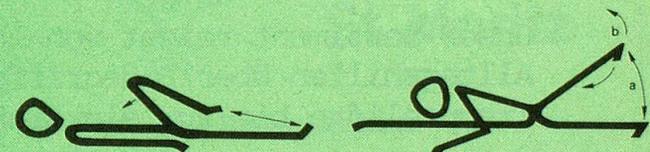
**Links:** Rückenlage, Arme nach oben gestreckt: Arme seitwärts senken bis zur Seithalte, beugen, wieder seitwärts strecken und dem Boden entlang nach oben führen.

**Rechts:** Ballon aufwerfen: 1× mit der Handfläche, 1× mit dem Handrücken.



**Links:** Ballon mit den Knien hochspicken.

**Rechts:** Ballon hochwerfen, möglichst tief unten wieder fangen.



**Links:** Rückenlage: I. Bein beugen und möglichst nahe zum Körper heranziehen.

**Rechts:** Seitlage: a) oberes Bein heben und senken; b) oberes Bein heben, nach vorn und nach hinten führen.

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».