Arme in die Höhe!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Schweizerische Rote Kreuz**

Band (Jahr): **77 (1968)**

Heft 6

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-975228

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.

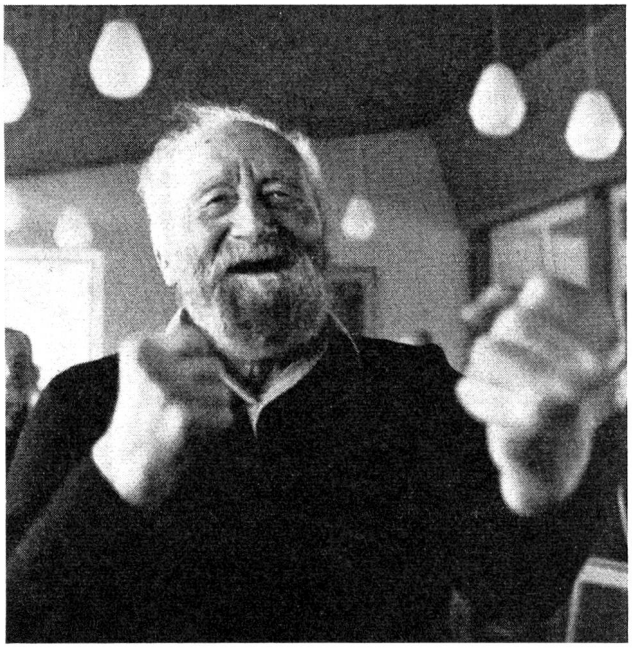
Haftungsausschluss

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wer kann die Faust am schönsten ballen?
Aufnahmen: ebh.



Das Gesicht rötet sich vor Anstrengung, wenn der alte Mann die geballten Fäuste vor sich hinstreckt.

Arme in die Höhe!

«Arme strecken! Hopp und hopp und hopp!» So und ähnlich tönt es, wenn sich die alten Leute zum Turnen eingefunden haben und mit fröhlichen Gesichtern den Weisungen der Turnlehrerin folgen. Es geht nicht um ehrgeiziges Wetteifern, sondern um Lockerungsübungen, die den Körper geschmeidig erhalten und die Blutzirkulation anregen sollen. Der eine hebt das Bein nur wenige Zentimeter vom Boden und vermag die Arme nicht höher als eine Handbreit über den Kopf zu strecken. Der andere schnellt mühelos von einer Bewegung in die andere. Niemand achtet auf derartige Leistungsunterschiede. Alle sind mit Freude und Begeisterung bei der Sache.

Turnen für Betagte — eine Rotkreuzaufgabe? Die zahlreichen Anmeldungen in jenen Sektionen, die — zum Teil mit anderen Institutionen — Turnnachmittage veranstalten, haben gezeigt, dass hier einem Bedürfnis entsprochen wird. Seitdem die Sektion Horgen/Affoltern im Jahre 1959 das Turnen für Betagte einführte, sind manche Fortschritte erzielt worden, ganz abgesehen davon, dass es heute vier weitere Sektionen — Thur/Sitter, Olten, Bern/Mittelland und Bern/Oberland — sind, die sich dieser Aufgabe annehmen. Es hat sich inzwischen eine Arbeitsgruppe gebildet, die in enger Zusammenarbeit mit Fachleuten die Ausbildung der Turnlehrerinnen sowie die Herausgabe von Richtlinien an die Hand nehmen wird. Alles in allem: Turnen für Betagte ist zu einer sozialen Aufgabe des Roten Kreuzes geworden, bei der es nicht allein um die gezielte körperlich-rhythmische Bewegung geht, sondern auch darum, manchem vereinsamten alten Menschen den Weg zur Gesellschaft zu bahnen.

Fällt das Aufstehen schwer, so ist der Nachbar gern zur Hilfe bereit.

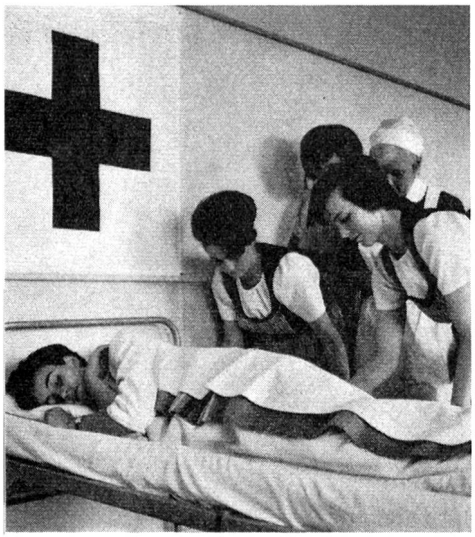
Finger spreizen — auch das ist eine Uebung, die sich als sinnvolle Therapie erweist.

«Arme in die Höhe!» Das ist so leicht, dass jeder mitmachen kann.

Die Kleidung ist jedem freigestellt. Man trifft Rock und Halbschuhe an, aber auch bequeme Turnkleidung.

Bei fortgeschrittenen Gruppen gefällt die Harmonie der Bewegung.

Ein strahlendes Gesicht — sagt es nicht mehr als Worte, dass die Leute mit Freude dabei sin



Das Unterleintuch wird gewechselt.

Als Patientin stellt sich eine Schülerin zur Verfügung.

So wird ein Wickel gemacht.

Damit das Gelernte im Gedächtnis haften bleibt, sind ein paar Aufzeichnungen und Notizen notwendig. *Aufnahmen: ebh.*