Mach mit - blyb fit!

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **55 (1977)**

Heft 1

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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.

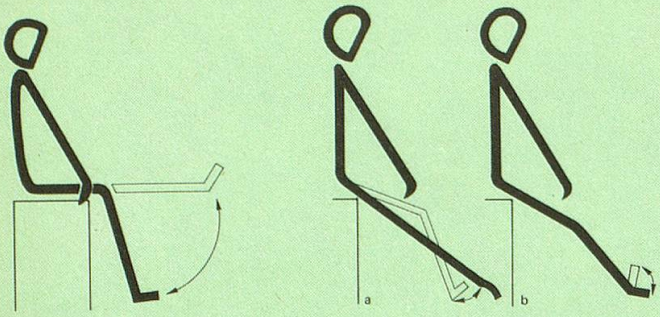
Haftungsausschluss

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.

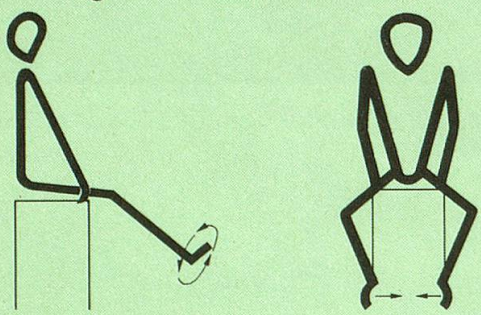
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

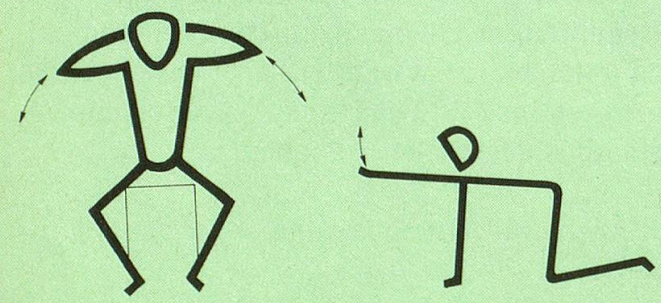
Mach mit – blyb fit!



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