

# Mach mit - blyb fit!

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 1

PDF erstellt am: **01.09.2024**

## **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.

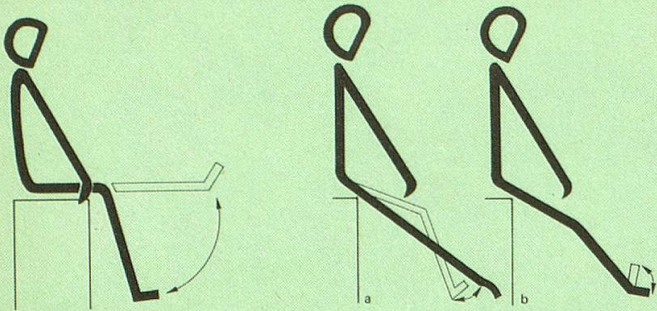
## **Haftungsausschluss**

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.library.ethz.ch)

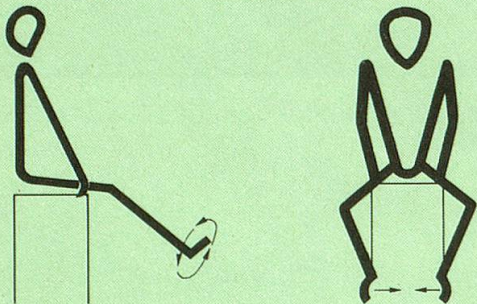
<http://www.e-periodica.ch>

# Mach mit — blyb fit!



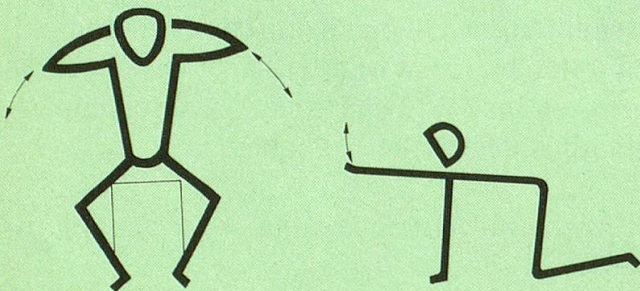
**Links:** Rechtes und linkes Bein abwechselnd locker schwingen lassen, Unterschenkel immer höher «spicken».

**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 strecken, heben und nachschauen.

**Diese Übungen 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 ein-senden (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



**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