

Zeitschrift: Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 6 (2000)
Heft: 12

Vorwort: Bewegen und begegnen
Autor: Seeberger, Christian

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 08.02.2025

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



Foto: Peter Frommenwiler

Bewegen und begegnen

Bewegen können wir uns alle.
Bewegen tun wir uns alle, bewegen
müssen wir uns alle.

Sind Sie bereit? Dann nichts
wie los!

- Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl, so dass die Kniekehlen die Stuhlvorderkante berühren.
- Heben Sie einen Unterschenkel langsam an, bis Ihr Knie so weit wie möglich gestreckt ist.
- Am Ende dieser Bewegung die Zehen einmal wegschieben und dann so weit wie möglich heranziehen und dies für drei Sekunden halten (Knie bleibt gestreckt).
- Senken Sie den Unterschenkel wieder langsam Richtung Startposition.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem andern Bein.
- Wiederholen Sie diese Serie fünf- bis zehnmal.

Hinweise:

1. Führen Sie die Bewegung möglichst bis zur Streckung aus. Falls Ihr Bein nicht vollständig gestreckt werden kann, führen Sie die Bewegung so weit wie möglich durch.

2. Setzen Sie sich ganz nach hinten auf den Stuhl und versuchen Sie, einen krummen Rücken zu vermeiden.

3. Die Übung können Sie erschweren, indem Sie Gewichtsmanschetten um die Knöchel befestigen oder einen Einkaufskorb mit dem Fuss am Bogengriff heben.

4. Nehmen Sie eventuell ein zusammengerolltes Handtuch zu Hilfe. Legen Sie die Rolle unter Ihr Knie, so dass der Fuss während der Bewegung nicht den Boden berührt.

5. Lächeln Sie bei allen Bewegungs-Übungen, die Sie ab heute machen.

Bewegen können Sie sich allein.
Noch schöner ist es zu zweit oder in der Gruppe. Begegnungen bewegen.
Und der Kreis ist geschlossen.

Christian Seeberger

Übrigens: Eine zweite Übung finden Sie auf der drittletzten Seite dieser Broschüre.

Impressum

Nummer 12, Juni 2000, 6. Jahrgang

Herausgeberin: Pro Senectute Kanton Zug

Satz, Bild und Druck: Victor Hotz AG, Steinhausen

Titelbild: Peter Frommenwiler, Hünenberg

Porträtfotos: Grau Foto-Optik AG, Zug

Gedruckt auf umweltfreundliches, chlorarmes Papier

Auflage: 8200 Exemplare

Redaktionsschluss für Nummer 13:

20. Oktober 2000

Nummer 13 erscheint am 20. November 2000

Pro Senectute Kanton Zug

General-Guisan-Strasse 22

6300 Zug

Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60

www.zg.pro-senectute.ch

E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

PC-Konto: 60-3327-6

Inhaltsverzeichnis	Seite
Pro Senectute Schweiz	6
Pro Senectute Kanton Zug	7
– Geschäftsstelle	
– Beratungsstelle	
– Mahlzeitendienst	8
– Haushilfedienst	
– Alzheimer-Beratungsstelle	
– Sich verwöhnen lassen	
– Aktivitäten, Bildung und Sport	9
– Stiftungsgremien, Ortsvertreterinnen	10
Schriften- und Prospektliste	11
Anmeldeformulare	12
Hinweise	13
Kunst bei Pro Senectute Kanton Zug	14
– Myrtha Steiner	
– Judith Röthlisberger	
Forum: Seite der Leserinnen und Leser	16
Der Kantonale Rentner-Verband Zug stellt sich vor	19
Jahrgänger-Statistik Kanton Zug	20
Veranstaltungen	21
Treffpunkte	23
Praktische Hilfe	25
Kurse	26
– Alltag, Haus und Küche	26
– Gestalten und Spielen	29
– Gesundheit und Entspannung	31
– Lebensfragen, Kunst und Wissen	35
– Computer (PC)	38
– Sprachen	42
– Musik und Tanz	44
Besichtigungen	47
Tagesfahrten in Kleingruppen	48
Fahrten zum Thermalbad Zurzach	49
Tagesausflüge mit Ursula Wiede	50
Ferien und Kulturreisen	51
Sportferien und Wandern	54
Sportkurse	55
Schwimmen	58
Turnen	59