Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2018)

Heft: 3: Selbstbestimmt leben : höheres Alter und selbstbestimmtes Leben

schliessen sich nicht aus : auch dann nicht, wenn man aus gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen ist

Artikel: Mit Fit/Gym zu Gesundheit und Wohlbefinden

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-846746

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: 04.07.2025

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



Alle bewegungsfreudigen Männer und Frauen sind beim Fit/Gym willkommen. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Mit Fit/Gym zu Gesundheit und Wohlbefinden

Wer regelmässig Fitness und Gymnastik betreibt, bleibt länger beweglich und gesund. Zudem ist Fit/Gym gut fürs Gemüt.

Fit, beweglich und möglichst lange gesund zu bleiben gehört wahrscheinlich zu den am meisten gehegten Wünschen älterer Menschen. Genau das ist der Anspruch von Fit/Gym. Es bringt Ihren Körper in Schwung und wirkt sich positiv auf Ihre Lebensqualität aus. Sie verbessern Ihr Gleichgewicht, trainieren Ihre Reaktionsfähigkeit und stärken den ganzen Körper.

Waltraud Hofstetter, kürzlich 80 Jahre alt geworden, hat sich Fit/Gym als ihre Bewegungsform ausgesucht. Das begann bereits im Jahre 1968: Damals liess sich die frühere Kunstturnerin im Nationalen Sportzentrum in Magglingen ausbilden. Seither unterrichtet sie Lektionen in Fit/Gym in zwei Gymnastikgruppen. Ihr Ziel: So lange es geht, möchte sie damit weiterfahren. Und so

selber fit, gesund und zufrieden blei-

Veronika Fehr (75) hat sich vor über ausbilden lassen. So kam sie zu Fit/ das prima», erklärt Fehr.

Kreislauf in Schwung halten

Fit/Gym sei ein Ganzkörper-Fitnesstraining mit relativ einfachen Schritt-

40 Jahren zur Bewegungspädagogin Gym. Noch heute sei sie mit viel Freude dabei, sagt sie uns. Sie unterrichtet für Pro Senectute Kanton Zürich in drei verschiedenen Gruppen. Bei einer finden die Übungen auf dem, am oder um den Stuhl statt. «Auch Personen mit geringer Fitness können ihrem Körper etwas Gutes zu tun; mit Fit/Gym geht

Glück und Wohlbefinden

schaftsraum.

Fit/Gym kann noch mehr als nur die kombinationen, sagt Waltraut Hofstet- Beweglichkeit erhalten. Die unterter. Es eignet sich besonders für schiedlichen Bewegungsformen und

Um morgens selbstständig aufstehen zu können, ist regelmässiges Training

von Kraft, Beweglichkeit, Koordination

Beim Fit/Gym werden Körperhal-

tung und Wahrnehmung aktiviert so-

eingeturnt. Danach heisst es: Dehnen,

Kreislauf anregen, Bewegungsübungen - oftmals zu Musik. Grundvorausset-

zung zum Mitmachen ist, dass man

nicht auf einen Rollator angewiesen ist.

und Frauen sind beim Fit/Gym will-

kommen. Vorkenntnisse sind nicht nö-

tig. Das vielseitige Ganzkörpertraining

mit Aerobic-Elementen steigert die

Ausdauer und Beweglichkeit. Veronika

Fehr ist überzeugt, dass Fit/Gym nicht

nur die Beweglichkeit erhöht, sondern

auch die koordinativen Fähigkeiten

verbessert. Die Lektionen finden in der

Regel drinnen statt, entweder in einer

Turnhalle oder in einem Gemein-

Alle bewegungsfreudigen Männer

und Ausdauer vorteilhaft.

Menschen im fortgeschrittenen Alter. die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass und fördern die sozialen Kontakte in der Gruppe. Der Austausch untereinander spielt eine grosse Rolle, sagt Waltraud Hofstetter: «Nach den Lektionen gehen die Leute beschwingt, gut gelaunt und zufrieden wie das Gleichgewicht geübt. Zu Benach Hause.» Veronika Fehr stimmt ihr ginn einer Stunde wird immer locker zu: «Die soziale Komponente ist ebenso wichtig wie die Freude an der Bewe-



Steckbrief

Waltraud Hofstetter (80) wohnt in Schlieren; sie ist Mutter dreier Kinder und hat inzwischen acht Enkelkinder.

Veronika Fehr (75) ist Bewegungspädagogin und wohnt in Illnau. Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern.

Unsere Anforderungsstufen

Sportlich: Dynamisches Training für Personen mit guter Fitness. Vital: Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer

Leicht: Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).

Bewegungsangebote im Heim: Gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel auf dem und am Stuhl, für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.