

Fit im Alter



Unter dem Patronat der ProSenectute und unter Anleitung von Turnleiterinnen und Turnleiter fanden sich am Mittwoch, 11. Mai 2016 / 14:45 Uhr eine Anzahl Männer und Frauen der Turngruppe ProSenectute und leider nur wenige Mitglieder des Sfs Rheinfelden im schönen Stadtpark ein, um sich über den Gebrauch der neuen Turngeräte instruieren zu lassen. Bei richtigem Gebrauch der Geräte kann sich Frau oder Mann über den eigenen Zustand betr. Gleichgewicht, Geschmeidigkeit, Kraft und Koordinationsfähigkeit selbst ein Bild machen.

Körperlichen Defiziten kann durch regelmässiges Üben an den Geräten entgegengewirkt werden, womit insbesondere auch das Denkvermögen positiv geschult wird.

Vergnügen Sie sich an den folgenden Impressionen und vor allem nehmen Sie sich ein Beispiel.



Begrüßung durch Balz Scharf ProSenectute



Lockerungsübung Achseln heben und senken



Streckübung Arme hoch und senken



Lockerungsübung Arme seitwärts strecken



Lockerungsübung Rumpfbeugen



Lockerungsübung Beine vor und zurück



Lockerungsübung Gehen an Ort





