



RhTB 
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

RhTB-Bewegungsbroschüre für Ältere

Stationskarten

Mobilisation

Kopf drehen



Mobilisation

Kopf neigen



Mobilisation

Schulterkreisen



Mobilisation

Oberkörper beugen & strecken



Mobilisation

Arme schwingen



Mobilisation

Arme schwingen



Mobilisation

FüÙe wippen



Mobilisation

FüÙe kreisen



Mobilisation

Knie heben



Mobilisation

Knie heben



Herz-Kreislauf-Training

Marschieren auf der Stelle



Herz-Kreislauf-Training Hacker



Herz-Kreislauf-Training

FüÙe tippen vorwärts



Herz-Kreislauf-Training

FüÙe tippen seitwärts



Herz-Kreislauf-Training

FüÙe tippen rückwärts



Herz-Kreislauf-Training

Handradeln



Kräftigung

Ballenstand



Kräftigung

Beinheben seitwärts



Kräftigung

Beine drücken



Kräftigung

Zurücklehnen



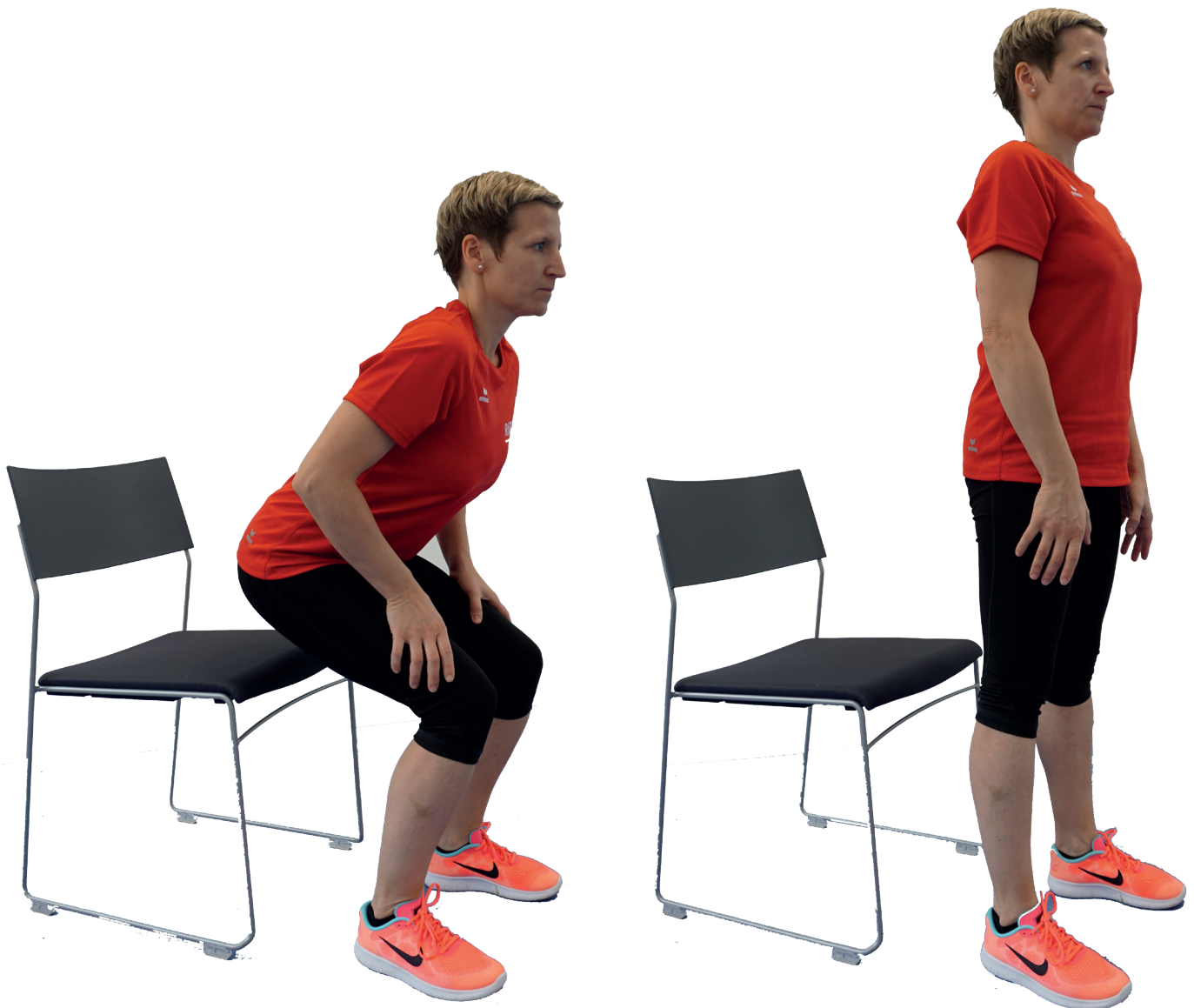
Kräftigung

Oberkörper seitneigen



Kräftigung

Aufstehen & Hinsetzen



Kräftigung

Armbewegungen



Kräftigung

Armbewegungen



Kräftigung

Armbewegungen





Impressum

Herausgeber:

Rhein Hessischer Turnerbund e.V.
Jahnstraße 4, 55124 Mainz
Telefon: 06131/9417-0
Fax: 06131/9417-17
E-Mail: info@rhtb.de
Internet: www.rhtb.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Frank Schembs (Präsident) / Sven Schlunke (Geschäftsführer)

Redaktion:

Jenny Hähn / Anne Krieger

Fotos: RhTB

Grafik:

Carina Partenheimer

© Copyright 2020 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieser RhTB-Stationskarten insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders vereinbart, beim RhTB. Bitte fragen Sie uns, falls Sie die Inhalte dieser Stationskarten verwenden möchten.