

Freitagsmail vom 30.10.2020

Liebe Tanzinteressierte,

heute kommt die angekündigte Freitagsmail mit vielen Grüßen für Sie alle, die Sie jetzt auf das Tanzvergnügen verzichten müssen. Wie war es doch so schön, als wir uns trafen und uns nach Musik in froher Gemeinschaft bewegen konnten.

Wie sehen Ihre Bewegungsimpulse denn jetzt aus?

gehen Sie täglich spazieren-- wandern Sie mit Stöcken -- machen Sie Gymnastik-- turnen Sie frei nach Lust und Laune ---oder mit Fernsehunterstützung - - oder mit Bewegungskarten -- oder mit Gehhilfen oder Rollator --radeln Sie ---Gartenarbeit - tanzen nach Musik im Radio ----

Nach Gesprächen mit einigen TeilnehmerInnen, weiß ich jetzt, dass bei manchen der Tag schon mit Übungen im Bett beginnt -- eine macht Dehnungsübungen - eine setzt sich auf die Bettkante und baumelt mit den Beinen - der Kreislauf kommt in Schwung und der Schwindel verschwindet - eine turnt 30 Min. - und fühlt sich fit - das scheint ja sehr effektiv zu sein: also frühmorgens die Bettdecke runter, die Kopfkissen beiseite und los: strecken und recken... Beine hoch.. zur Seite..wie war das noch: auf dem Bauch liegend die Füße packen und schaukeln... welche Freude, wenn ich einen Fuß zu packen kriege.. aber "Katzenbuckel" müsste gehen: Po hoch und l a n g s a m mit dem Oberkörper und gestreckten Armen nach vorne ... plumps - lande ich auf der Matratze.. nach gefühlten 30 Min. waren 7 Min. vergangen...

Wie wär's denn damit: kurze Bewegungsübungen über den Tag verteilt, gepaart mit Flüssigkeitszufuhr.... denn

die Bewegung des Körpers beeinflusst die geistige und psychische Befindlichkeit . **BEWEGUNG MACHT UND HÄLT FIT**

Ganz herzlichen Dank für alle Mails, Anrufe, Briefe und Karten... Lucia und ich haben uns sehr darüber gefreut.

Bleiben Sie bewegt:

Barbara Kerkhoff und Lucia
Schwarzwälder