

DomiGym – Ausklang: Ganz sanft

Diese Übung mobilisiert alle Körperteile und zwar ganz ruhig. Sie vermittelt angenehmes Wohlbefinden zum Abschluss der Lektion.

Sitzend, Augen geschlossen. Die Teilnehmenden bewegen langsam ihre Körperteile, einen nach dem andern, von den Zehen bis zum Kopf. Die Leiterperson gibt die Anweisungen bzw. den Rhythmus.

Bemerkung: Wünschenswert ist eine sanfte musikalische Begleitung.

Material: Stühle, sanfte Klänge

Quelle: Vincent Brügger, Leiter Sport und Bewegung Pro Senectute Schweiz; Fanny Meier und Lucas Gigon, Co-Leitung Sport und Bewegung Pro Senectute Arc Jurassien



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO