

Als die Übung im Alterszentrum Grampen  
angeschrieben wurde, habe ich mich  
sofort angemeldet.

Die Übung kannte ich nur, seit ich es im TV  
gesehen habe. Die Übungen haben mich  
angesprochen.

Die weichen fließenden Bewegungen verbunden  
mit der richtigen Atmung sind für mich  
besonders wichtig. Ich leide an Asthma, deshalb  
bin ich froh, dass ich weiss wie richtig geatmet  
werden muss.

Da die Übungen leicht sind, können sie im  
stehen wie auch im sitzen ausgeführt werden.  
Dies finde ich besonders für ältere Leute wichtig,  
die nicht lange stehen können.

Seit 3 1/2 Jahren bin ich nun bei der Übung im  
„Grampen“ dabei und möchte es nicht mehr  
missen.

Frieda A. Weber

78j.