Anlaufstelle 60+

Bild: Michèlle Mattle

Gruuven Sie schon?
Mitmachen und geniessen kann man einfach im Sitzen,
und im eigenen zu Hause.

Aufgrund der weltweiten Corona-Virus-Infektion sind wir Alle in unserer Bewegung eingeschränkt. Da Bewegung wichtig ist für unsere körperliche und mentale Gesundheit, hat das Zentrum Alter und Mobilität in Zürich, DO-HEALTH-Gruuve entwickelt.

DO-HEALTH-Gruuve ist ein musikalisch-unterstütztes Bewegungsprogramm für ältere Menschen. Das Programm stärkt die Rumpfmuskulatur, unterstützt das Durchatmen und trainiert die Koordination und Kraft im Bereich Arme und Beine.
Das Programm wurde von der Bewegungswissenschaftlerin Michèle Mattle in Zusammenarbeit mit Prof. Heike Bischoff-Ferrari am Forschungszentrum Alter und Mobilität des Universitätsspitals Zürich und Stadtspital Waid Zürich entwickelt.

Es lohnt sich, probieren Sie es doch aus: www.gruuve.ch

Sie können die DO-HEALTH Gruuves auch auf YouTube direkt abonnieren – so verpassen Sie keine neue Folge: www.youtube.com

Weitere Informationen zum Zentrum Alter und Mobilität:
www.alterundmobilitaet.usz.ch

Sie finden den Link auch auf der Webseite www.maur.ch/60+

Altersbeauftragte