

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (2007-2008)

**Heft:** 99

**Artikel:** Mobilitätstraining aus der Sicht der Teilnehmenden

**Autor:** Röhl, Wolfgang

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-789856>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Mobilitätstraining aus der Sicht der Teilnehmenden

aufgenommen von Wolfgang Röhl

## **Frau X., Jg 1934**

Für mich ist es wichtig, dass durch das regelmässige Training meine Muskeln gestärkt werden. Dank dem Training habe ich Kraft bekommen. Das Training hat mir geholfen, **selbständiger** zu werden. Ich begrüsse das Programm und bin sehr froh, dass es ein solches gibt. Dadurch bleibe ich beweglich und bewahre meine Autonomie. Stillstand wäre für mich Rückschritt, denn ich möchte auch in Zukunft beweglich bleiben.

## **Frau Y., Jg 1907**

Ich bin sehr zufrieden mit dem Training. Es stärkt meine Muskeln und hilft mir beweglicher zu bleiben. Ich möchte, dass meine vorhandene Beweglichkeit möglichst lange erhalten bleibt.

## **Herr Z., Jg 1910**

Ich gehe gerne zum Turnen, denn ich war lange Mitglied im Altstetter Turnverein. Es hilft mir, meine Muskeln zu stärken. Nach dem Training bin ich meistens müde. Ich begrüsse das Training sehr.