

BEWEGUNGSPULSE



GLEICHGEWICHT – KRAFT - KOORDINATION

Regelmäßige Bewegung ist auch in Zeiten wie diesen ganz wichtig. Nicht nur für die Psyche, sondern auch um Stürzen vorzubeugen.

Um Ihre Beweglichkeit zu erhalten, sind tägliche Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationsübungen sinnvoll.

Wir versorgen Sie wöchentlich mit kleinen Bewegungsimpulsen. Die Übungen können auch im Sitzen und natürlich zu Hause gemacht werden.

Hören Sie auf sich selbst und machen diese Übungen nur so lange es Ihr Kreislauf und Ihre Kondition mitmachen.

Die gute Nachricht, Gleichgewichtsfähigkeit ist lebenslang trainierbar!

Viel Spaß!

BEWEGUNGSPULSE



DIE SCHWUNGVOLLE HAND

Bewegungsimpuls 1:

Sie stellen sich an einem gemütlichen Ort in ihrer Wohnung (z.B. Wohnzimmer) oder im Garten/auf der Terrasse auf:

- schulterbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt
- Bauch und Po anspannen
- Hände falten

In dieser Position beginnen Sie mit
zusammengefalteten Händen vor ihrem Körper in der Luft zu malen

Möglichkeiten:

- Kreise und Achter schwingen
- den eigenen Namen vorwärts und rückwärts schreiben
- das Alphabet von A - Z in Druckschrift oder Schreibschrift malen

Dauer: 5min