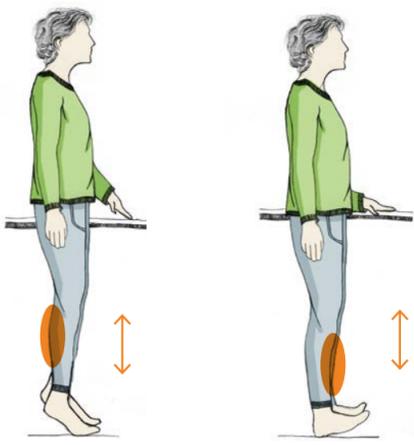


1 Kraft für die Beine



Stehen Sie hüftbreit und legen Sie eine Hand auf den Tisch.

- Heben Sie die Fersen, halten Sie die Fersen 4 bis 8 Sekunden in der Luft und stellen Sie die Fersen wieder ab.
- Wiederholen Sie dies 8x bis 12x.
- Heben Sie die Zehen, halten Sie die Zehen 4 bis 8 Sekunden in der Luft und stellen Sie die Zehen wieder ab.
- Wiederholen Sie dies 8x bis 12x.

Beachten Sie die Anleitung auf der Rückseite.



Stellen Sie einen Stuhl vor den Tisch. Stehen Sie zwischen Stuhl und Tisch und halten Sie sich fest.

- Senken Sie das Gesäss Richtung Stuhl, so als würden Sie absitzen.
- Aber höchstens so weit, bis Sie den Stuhl mit dem Gesäss leicht berühren. Setzen Sie sich nicht hin.
- Richten Sie sich langsam wieder auf – 4x bis 8x.

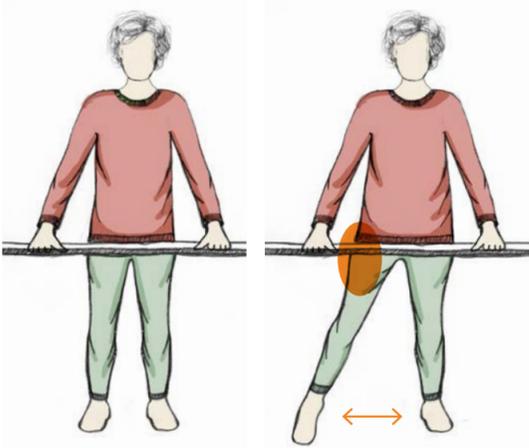


Im Alltag

- Beim Treppensteigen halten Sie sich am Handlauf fest. Den Lift lassen Sie lächelnd stehen.
- Beim Warten an der Bushaltestelle heben Sie die Fersen leicht und stellen sie wieder ab. Auf und ab – bis der Bus kommt.
- Beim Spazieren steigern Sie das Gehtempo mit schnelleren Schritten.

CONCORDIA
Dir vertraue ich

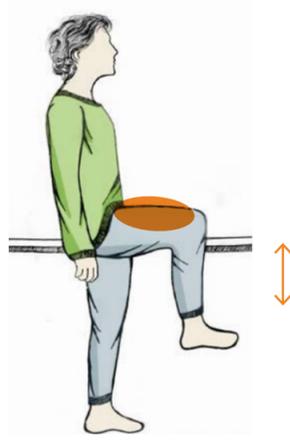
2 Gleichgewicht im Stehen



Stehen Sie hüftbreit vor den Tisch und halten Sie sich am Tisch fest.

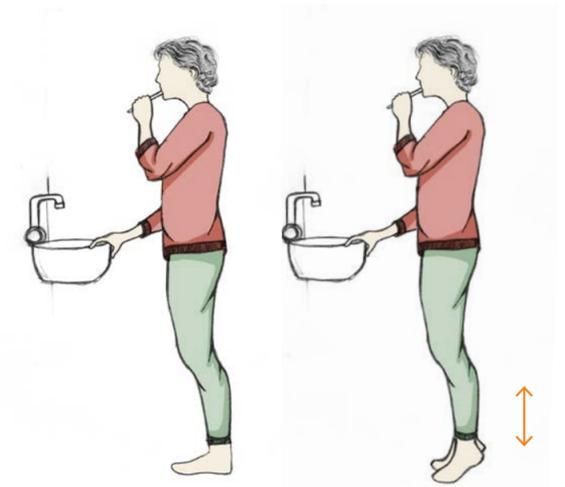
- Spreizen Sie ein Bein nach aussen und berühren Sie den Boden mit der grossen Zehe.
- Stellen Sie das Bein wieder neben das andere Bein – 8x bis 12x.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein – 8x bis 12x.

Beachten Sie die Anleitung auf der Rückseite.



Stehen Sie hüftbreit und halten Sie sich mit der linken Hand am Tisch fest.

- Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein und heben Sie das rechte Knie bis zur Waagrechten in die Luft.
- Halten Sie das Bein 4 bis 8 Sekunden in der Luft und stellen Sie es wieder auf den Boden.
- Wiederholen Sie dies 4x bis 8x.
- Drehen Sie sich um und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein 4x bis 8x.

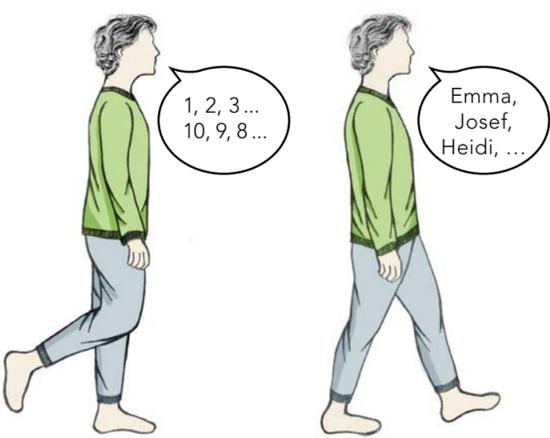


Im Alltag

- Beim Zähneputzen halten Sie sich am Waschbecken fest. Heben Sie dazu die Fersen und stellen Sie die Fersen wieder ab – auf und ab.
- Beim Warten an der Kasse stehen Sie hüftbreit. Verlagern Sie das Gewicht von einem Fuss auf den anderen.

CONCORDIA
Dir vertraue ich

3 Gleichgewicht im Gehen



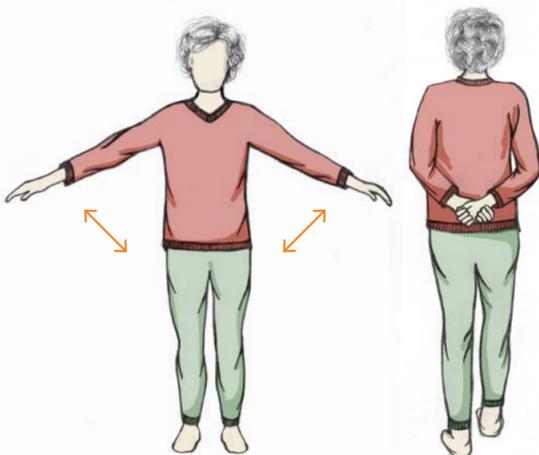
Gehen und rechnen

- Zählen Sie beim Gehen von 1 bis 10 und von 10 zurück bis 1.
- Versuchen Sie dies mit der 2er-Reihe bis 20 und mit der 3er-Reihe bis 30.

Aufzählen von Bekannten

- Nennen Sie beim Gehen die Namen Ihrer Nachbarn, Freunde, Kinder oder Geschwister.

Beachten Sie die Anleitung auf der Rückseite.



Vom Tänzer ...

- Gehen Sie elegant wie ein Tänzer und heben Sie dabei die Arme langsam seitwärts hinauf.
- Verringern Sie den Abstand der Arme zum Körper, bis die Arme wieder am Körper anliegen – 4x bis 8x.

... zum König

- Wenn Sie sich – wie ein König – ganz sicher fühlen, können sich Ihre Hände hinter dem Rücken fassen.



Im Alltag

- Gehen Sie täglich bei jedem Wetter an die frische Luft. Das Tageslicht tut Ihnen gut – körperlich und seelisch. Vielleicht treffen Sie jemanden zu einem Schwatz.
- Steigern Sie das Tempo mit längeren Schritten.
- Gehen Sie auf verschiedenen Unterlagen wie Rasen, Kies, Feld- und Waldweg.
- Zur Sicherheit können Sie einen Wanderstock oder Walking-Stöcke zu Hilfe nehmen.

CONCORDIA
Dir vertraue ich

