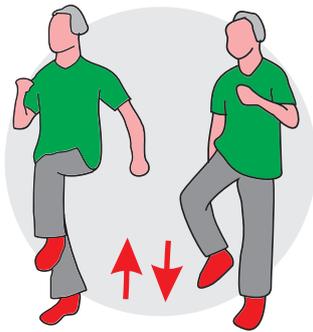
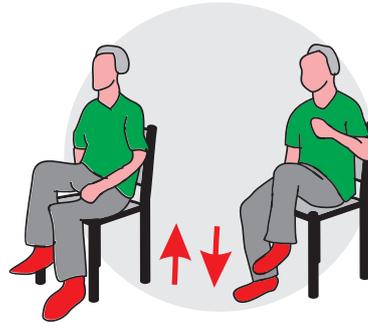


Fit und sicher mit Übungen zur Stärkung und Balance



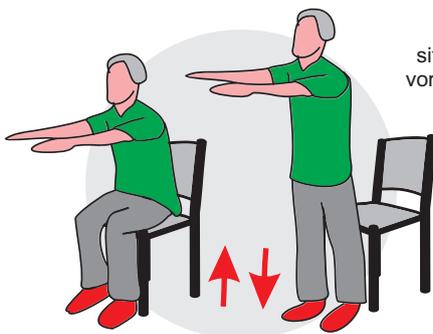
Wenn möglich
im Stand
marschieren
und dabei
das Knie
hoch
anheben

20sec



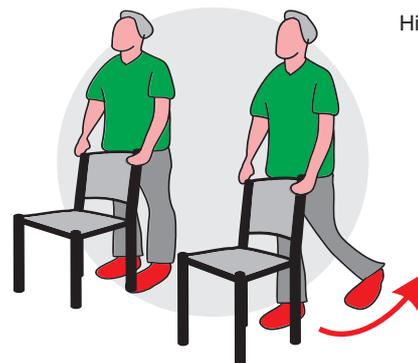
Wenn die
Balance etwas
Schwierigkeiten
macht, auf
einen Stuhl
sitzen und
marschieren,
dabei das
Knie hoch
anheben

20sec



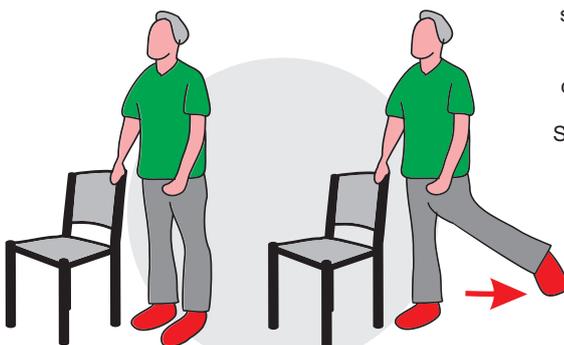
Auf den Stuhl
sitzen, Arme nach
vorne ausstrecken,
aufstehen und
hinsetzen

20sec



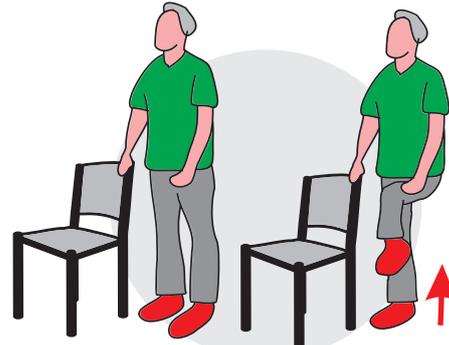
Hinter einen Stuhl
stellen, an der
Rückenlehne
festhalten,
das linke Bein
weit nach
hinten strecken,
Bein wechseln,
mehrmals
wiederholen

20sec



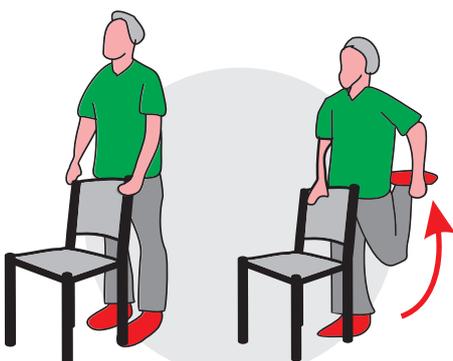
Neben einen Stuhl
stellen, an der
Rückenlehne
festhalten,
das linke Bein
weit zur
Seite strecken,
Richtung
wechseln,
mehrmals
wiederholen

20sec



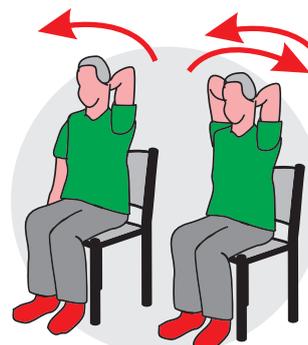
Neben einen Stuhl
stellen, an der
Rückenlehne
festhalten,
das linke Knie
hoch nach
oben strecken,
Knie wechseln,
mehrmals
wiederholen

20sec



Hinter einen Stuhl
stellen, an der
Rückenlehne
festhalten,
das linke Knie
stark abwinkeln
dass der Fuß
das Gesäß berührt,
Bein wechseln,
mehrmals
wiederholen

20sec



Auf einen Stuhl
setzen,
linken Arm hinter
den Kopf geben
und mit dem
rechten Arm nach
rechts anziehen,
zurück in
Ausgangsstellung,
Richtung wechseln,
mehrmals
wiederholen

20sec