



Übungen für das Gleichgewicht

- **1 Balanceübung:**

Stellt Euch beim Zähneputzen auf ein Bein und wechselt dann auf das andere Bein.
Im Alltag stellt Euch zwischendurch immer mal wieder auf ein Bein und haltet für 10 Sekunden.
Wenn Ihr das regelmäßig übt, steigert die Sekunden langsam auf 15 und dann auf 20 Sekunden.
- **Kniebeugen**

baut bitte regelmäßig in den Alltag ein
und denkt bitte an den geraden Rücken beim Heruntergehen.

So, nun bleibt weiter dran und haltet Euch fit,
steigt auch gerne Treppen.