



## Gleichgewichtsübungen

### 1. Übung

Im Türrahmen stehen mit beiden Beinen am Boden. Arme seitlich berühren ausgestreckt die Türholme. Augen zu machen und die Arme von den Türholmen weg nehmen. Versuchen mit geschlossenen Augen Gleichgewicht zu halten.

### 2. Übung

Im Türrahmen stehen mit beiden Beinen am Boden. Arme seitlich berühren ausgestreckt die Türholme. Jetzt die Arme von den Türholmen weg nehmen und dann ein Bein anheben und das Knie nach oben ziehen und wieder absetzen. 10x wieder holen, dann die Gegenseite 10x. Jedes Bein insgesamt 30x heben.

### 3. Übung

Im Türrahmen stehen mit beiden Beinen am Boden. Arme seitlich berühren ausgestreckt die Türholme.  
Ein Bein leicht anheben und auf dem anderen Bein Balancieren. Dann versuchen die Arme von den Türholmen zu lösen und bis zehn zählen. Auf jedem Bein 3-5x Balancieren.

### 4. Übung

Wenn die 3. Übung sicher klappt versuchen Übung 2 mit geschlossenen Augen zu machen oder auf einem Wackelkissen

### 5. Übung

Wenn die 3. Übung sicher klappt versuchen Übung 3 mit geschlossenen Augen zu machen oder auf einem Wackelkissen

## Kräftigungsübungen

### 1. Übung

An der Treppe stehen und mit den Armen an Geländer und Wand abstützen. Ein Bein mit dem Fußballen vorne auf die nächst höhere Treppenstufe stellen, so dass die Ferse in der Luft hängt. Dann mit dem Bein 1x hintereinander hoch drücken. Anschließend mit dem anderen Bein 10x hoch drücken. Jedes Bein 30x hoch drücken

### 2. Übung

Am Tisch sitzend Hände auf den Tisch legen und den Stuhl etwas abrücken. Dann 20x mit beiden Beinen hoch drücken, aufstehen und bis in den Zehenspitzenstand gehen ohne mit den Händen zu helfen. 3x mal täglich vor und nach jedem Essen.