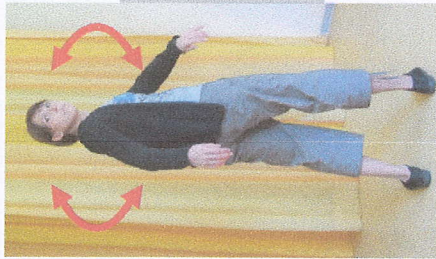


Auf einem Bein stehen, halten
und so weit zählen wie möglich



Fest auf beiden Füßen
stehen, Knie leicht beugen,
sich aufrichten, Augen
schließen und spüren, wie
sich der Körper anfühlt



Im Stehen 5x zu beiden
Seiten umdrehen
Arme locker hängen lassen



Mit gestreckten Beinen 10x von
einer Seite zur anderen Pendeln



Projekt Sturzprävention

**Täglich 10 Minuten
Aktiv im Alltag**

10 Übungen zur Sturzprävention

**Machen Sie mit!
Seien Sie aktiv!**

Im Folgenden zeigen wir Ihnen 10 Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht



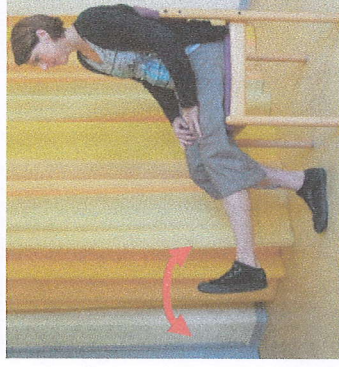
Jeden Fuß 5x in beide Richtungen kreisen



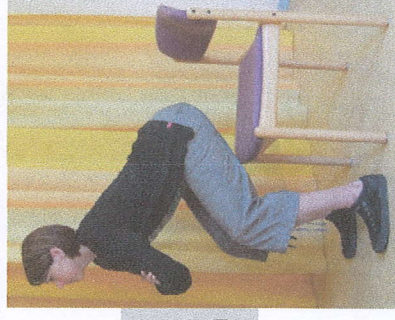
Im Stehen oder im Sitzen mit den Händen mind. 10x nach oben greifen



Im Wechsel 5x zu beiden Seiten über die Schulter gucken



Im Wechsel beide Fußspitzen 5x zur Nase ziehen und bis 5 zählen



5x aufstehen und wieder Hinsetzen



Im Stehen oder Sitzen 5x auf die Fußspitzen stellen und bis 5 zählen