

## Tipps aus der Praxis für die Praxis

### Bewegungsideen im Alltag

#### Training an der Badewanne:

- beim Zähneputzen mit aufrechtem Rücken auf dem Badewannenrand sitzend den Oberkörper langsam nach vorne und wieder zurück neigen
- danach auf dem Badewannenrand sitzend links und rechts mit den Händen den Oberkörper hochstützen und Dips durchführen ---> das Gesäß dabei durch Beugen der Ellbogen bis zum Badewannenrand hinab führen und wieder hochstützen

#### Training im Treppenhaus:

- "Stufentanz": drei Stufen hochgehen, rechts startet (1-2-3), linkes Bein "Tep" (4), linkes Bein 1 Stufe runter, rechtes Bein zieht nach (5-6), leichte Kniebeuge (7-8), danach startet links - Ablauf wie vorher
- Treppen seitlich runtergehen, dabei mit dem unteren Fuss erst zwei Mal "tippen" und dann erst Belastung verlagern

#### Erschwertes Gleichgewichtstraining beim Zähneputzen

Sie suchen sich einen sicheren Stand und bereiten alles wie üblich zum Zähneputzen vor.

- Sie schließen für den Zeitraum des Zähneputzens beide Augen/oder ein Auge und versuchen durch das Anspannen des Körpers einen sicheren Stand zu erhalten

Zusätzlich zu den geschlossenen Augen ...

- heben Sie die Ferse eines Fußes vom Boden
- heben Sie den ganzen Fuß leicht vom Boden
- heben Sie den ganzen Fuß vom Boden und beugen das Bein...

