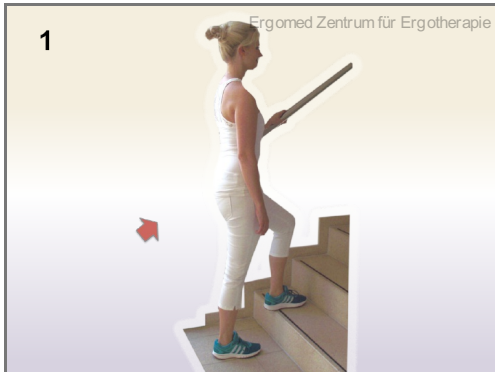
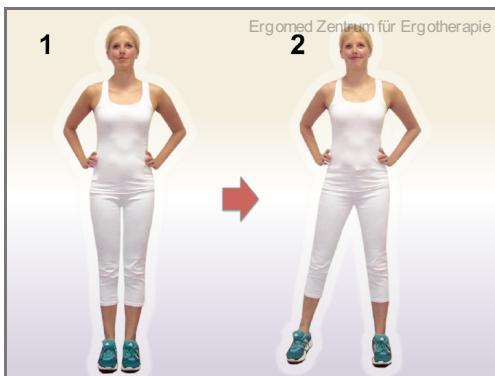




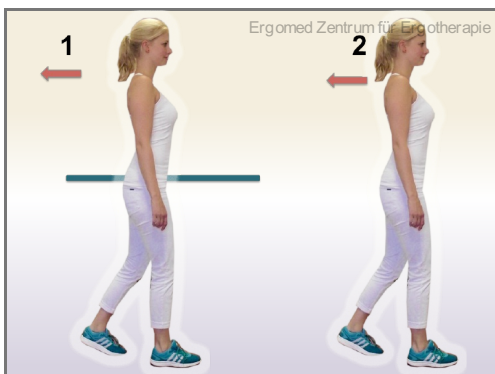
Gleichgewicht: Treppe steigen

Stand vor der Treppe. Das Geländer gut festhalten. Jetzt gehen Sie ... Stufen hinauf und hinunter. Die Übungx wiederholen.



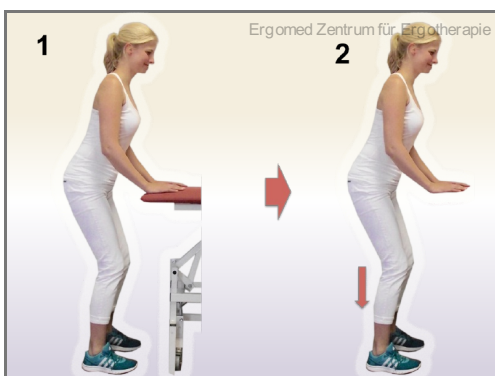
Gleichgewicht: Seitwärts gehen

Ausgangsstellung: Stand mit beide Händen seitlich am Becken. Machen SieSchritte nach links und danach Schritte nach rechts.



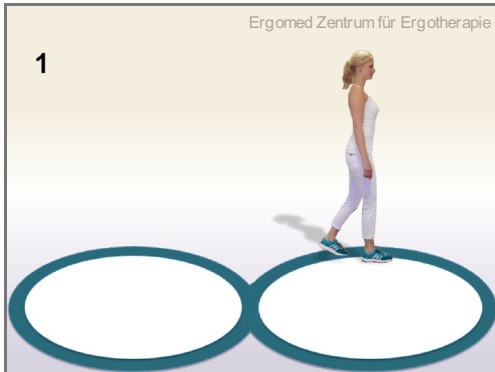
Gleichgewicht: Rückwärts Gehen

1. Mit einer Hand abstützen. Dann 10 Schritte rückwärts gehen. Die Übungx wiederholen. 2. Danach ohne Unterstützung die Übungx wiederholen.



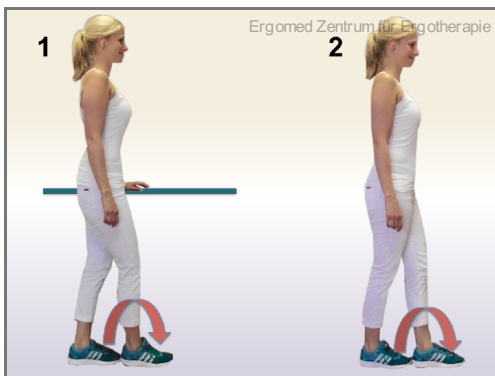
Gleichgewicht: Kniebeugen

1. Mit beiden Händen abstützen und in die Knie gehen. Die Fersen sollen sich nicht von der Unterlage lösen. Die Übungx wiederholen. 2. Danach die Übung ohne Unterstützungx wiederholen.



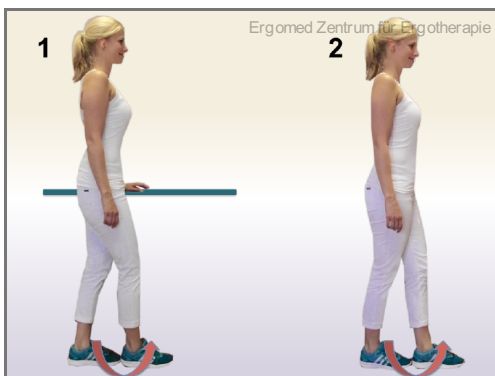
Gleichgewicht: Gehen und Drehen

Gehen Sie im normalen Schrittempo. Folgen Sie der 8. Die Übungx wiederholen.



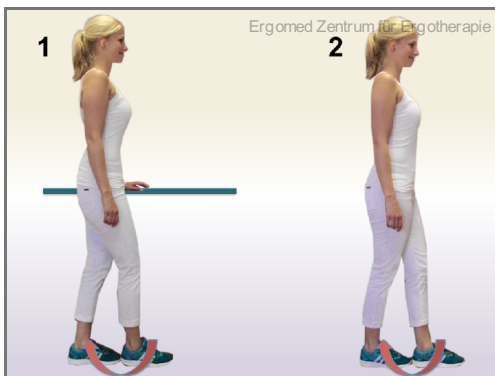
Gleichgewicht: Tandemstand

1. Halten Sie sich mit einer Hand fest und stehen Sie aufrecht. Jetzt platzieren Sie einen Fuß genau vor dem anderen. Diese Position 10 Sek. halten. Jetzt die Position wechseln und wieder 10 Sek. beibehalten. Die Übungx wiederholen. 2. Danach ohne Unterstützung die Übungx wiederholen.



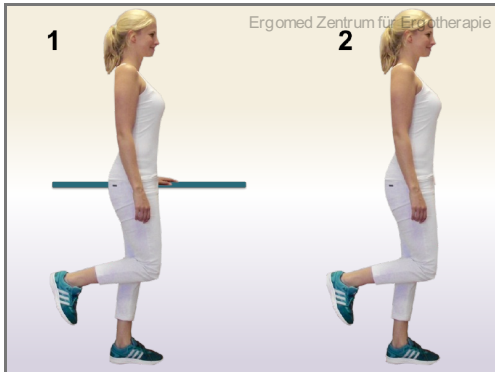
Gleichgewicht: Tandemgehen Vorwärts

1. Halten Sie sich mit einer Hand fest und stehen Sie aufrecht. Jetzt platzieren Sie einen Fuß genau vor dem anderen. Machen Sie 10 Schritte vorwärts. Danach umdrehen und wieder 10 Schritte vorwärts. Die Übungx wiederholen. 2. Danach ohne Unterstützung die Übungx wiederholen.



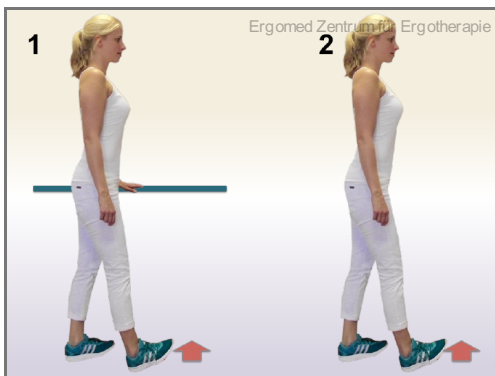
Gleichgewicht: Tandemgehen Rückwärts

1. Halten Sie sich mit einer Hand fest und stehen Sie aufrecht. Jetzt platzieren Sie einen Fuß genau hinter dem anderen. Machen Sie 10 Schritte rückwärts. Danach umdrehen und wieder 10 Schritte rückwärts. Die Übungx wiederholen. 2. Danach ohne Unterstützung die Übungx wiederholen.



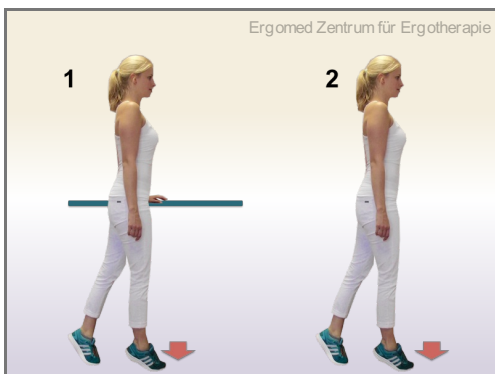
Gleichgewicht: Einbeinstand

1. Mit einer Hand abstützen und abwechselnd 10 Sek. auf dem linken Bein und 10 Sek. auf dem rechten Bein stehen bleiben. Die Übung ...x wiederholen. 2. Danach ohne Unterstützung die Übung ... x wiederholen.



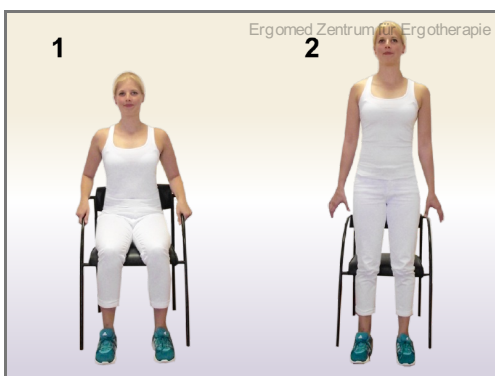
Gleichgewicht: Fersengang

1. Mit einer Hand abstützen. Dann auf den Fersen 10 Schritte gehen. Danach umdrehen und wieder 10 Schritte vorwärts. Die Übungx wiederholen. 2. Danach ohne Unterstützung die Übung x wiederholen



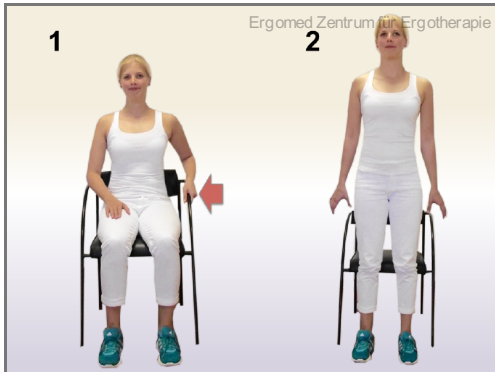
Gleichgewicht: Zehengang

1. Mit einer Hand abstützen. Dann auf den Zehen 10 Schritte gehen. Danach umdrehen und wieder 10 Schritte vorwärts. Die Übungx wiederholen. 2. Danach ohne Unterstützung die Übung x wiederholen.



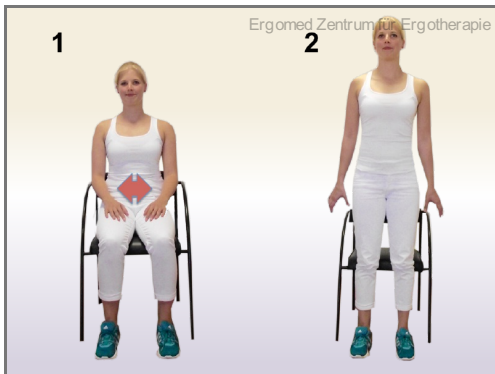
Gleichgewicht: Aufstehen mit festhalten

1. Umfassen Sie die Stuhllehnen mit beiden Händen. Bringen Sie die Füßen hinter die Knie. 2. Jetzt den Körperschwerpunkt nach vorne bringen und aufstehen. Die Übungx wiederholen.



Gleichgewicht: Einhand Aufstehen

1. Umfassen Sie die Stuhllehnen mit 1 Hand. Bringen Sie die Füße hinter die Knie. 2. Jetzt den Körperschwerpunkt nach vorne bringen und aufstehen. Die Übungx wiederholen.



Gleichgewicht: Aufstehen ohne Unterstützung

1. Beide Hände liegen auf den Oberschenkeln. Bringen Sie die Füße hinter die Knie. 2. Jetzt den Körperschwerpunkt nach vorne bringen und aufstehen. Die Übungx wiederholen.