



# Teilnehmermaterial zum Kurs:

**„Sturzprävention durch angepasste körperliche Aktivität mit dem Schwerpunkt der Förderung von Koordinations- und Kraftfähigkeiten“**

Bei dem Kurs handelt es sich um ein Bewegungsangebot zur Schulung Ihrer Kraft, Koordination, Mobilität und Gleichgewichtsfähigkeit mit dem Ziel der Prävention von Stürzen. Dabei soll sowohl Handlungs- und Effektwissen rund um das Thema „Stürze“ vermittelt, als auch Ihre körperlichen und psychischen Gesundheitsressourcen positiv beeinflusst werden. Das Teilnehmermaterial soll Ihnen dabei helfen sich dem Nutzen gesundheitssportlicher Aktivität bewusst zu werden und eine langfristige Bindung an gesundheitsfördernde körperliche Aktivität zu unterstützen.

Die Einheiten finden wöchentlich à 60 min. über 12 Wochen statt. In jeder Sequenz werden Informationen zu verschiedenen Themen theoretisch vermittelt (ca. 5-10 min.), Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeiten geschult (45 min.) und die Stunde abschließend reflektiert.

Zielgruppe sind Erwachsene mit Bewegungsmangel und/oder einem Risiko für die Entwicklung von Erkrankungen des Bewegungsapparats, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Erstellt von Siel Bleu Germany gGmbH 2024

Redaktionell verantwortlich: Svenia Zimnik

Kontakt:

Siel Bleu Germany gGmbH, Comeniusstraße 18, 04315 Leipzig

[contact.germany@sielbleu.org](mailto:contact.germany@sielbleu.org)

gekürzte Version

# Stürze – Ursachen und Maßnahmen

Stürze können unter anderem durch einen stabilen Gang sowie gute Balance- und Kraftfähigkeiten vorgebeugt werden. Eine Möglichkeit das Sturzrisiko anhand der körperlichen Fähigkeiten abzubilden bieten motorische Tests wie sie beispielsweise in der SPPB (short physical performance battery) beschrieben sind. Diese Übungen lassen sich auch Zuhause durchführen und helfen die eigenen körperlichen Fähigkeiten besser einzuschätzen.

Im Folgenden werden die Übungen aus der SPPB mit genauen Handlungsanweisungen für Zuhause beschrieben.

## 1. Vier Meter Gehstest

Beim vier Meter Gehstest soll die Ganggeschwindigkeit getestet werden. Sie benötigen eine gerade Strecke ohne Hindernisse (Teppiche oder ähnliches) die vier Meter misst. Markieren Sie sich den Start und Endpunkt und achten darauf das vor- und nach der Markierung etwas Platz bleibt. Beginnen Sie nun vor der Markierung in Ihrer gewohnten Gehgeschwindigkeit zu laufen und starten Sie die Stoppuhr sobald sie die Startmarkierung erreichen. Gehen Sie nun bis zur Endmarkierung und stoppen Sie die Zeit sobald sie diese erreicht haben.

## 2. Gleichgewichtsübungen:

Stellen Sie sich bei Bedarf hinter einen stabilen Stuhl an dem Sie sich ggf. an der Rückenlehne festhalten könnten. Führen Sie die drei Gleichgewichtsübungen, wie beschrieben durch (siehe auch Anhang 1). Achten Sie darauf, dass Sie jeweils 10 sek. frei Stehen und bewerten Sie anschließend entsprechend der Tabelle.

## 3. Fünf Mal vom Stuhl aufstehen:

Stellen Sie einen Stuhl bereit. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und verschränken Sie die Arme – wie gezeigt – vor dem Körper. Versuchen Sie nun fünfmal vom Stuhl aufzustehen ohne sich dabei abzustützen (siehe auch Anhang 1). Bewerten Sie anschließend entsprechend der Tabelle.

4m-Gehtest		Balance			Aufstehetest	
< 4,82 sek..	4 Punkte	10 sek	1 Punkt	Stand	<11,19 sek	4 Punkte
4,82 -6,20 sek.	3 Punkte	< 10 sek	0 Punkte		11,2 – 13,69	3 Punkte
6,21 – 8,7 sek.	2 Punkte	10 sek	1 Punkt	Semi-Tandem	13,7 – 16,69	2 Punkte
> 8,7 sek.	1 Punkt	< 10 sek	0 Punkte		>16,7 sek	1 Punkt
Nicht geschafft	0 Punkte	10 sek	2 Punkte	Tandem	>60 o. nicht geschafft	0 Punkte
		3-9,99 sek	1 Punkt			
		<3 sek	0 Punkte			

Zählen Sie abschließend Ihre erreichte Punktzahl zusammen. Je höher der Wert ist, desto ausgeprägter sind Ihre Gleichgewichts- und Kraftfähigkeiten.

Quelle: gesund.bund.de – Ein Service des Bundesministerium für Gesundheit (Zugriff 11.2023 – Stürze bei älteren Menschen)

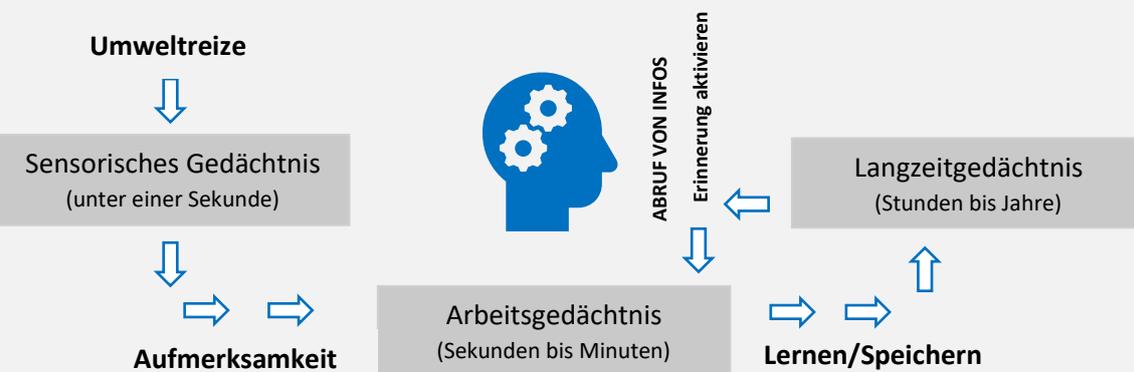
30 von 100 zu Hause lebende Menschen 65+ stürzen 1x im Jahr

50 von 100 Heimbewohnende stürzen 1x im Jahr

Die meisten Stürze verlaufen ohne schwerwiegende Folgen

5-10 von 100 Stürzen zu Hause ziehen behandlungsbedürftige Verletzungen nach sich.

# Kognitive Alterungsprozesse und deren Einfluss auf die Motorik



Im Alterungsprozess kommt es zu Veränderung und Funktionsabbau der Organe. Auch das zentrale Nervensystem ist neben dem funktionellen Bewegungsapparat und dem Herz-Kreislauf-System von Alterungsprozessen betroffen. Diese **physiologischen Veränderungen des Gehirns** haben auch **Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit** und gehen mit einem Verlust von Hirnzellen in einigen Hirnregionen und dem Unvermögen von Zellneubildung einher (Quelle: Lauer et al., 2018, S.16, „Gesundes Altern und Demenz“). Dennoch kann das Gehirn durchaus trainiert werden. Studien deuten darauf hin, dass **körperliche als auch geistige Aktivität Leistungssteigerungen ermöglichen** und scheinen für ein gesundes Gehirnaltern förderlich zu sein. Altern sollte deshalb als **lebenslanger aktiver Prozess** gesehen werden. Mit dem Ziel Krankheiten und Einschränkungen vorzubeugen (Quelle: Pinter et al., 2014, „Neuroplastizität und Lernen im Alter“)

## Dual-Tasking Übungen für Zuhause:

- Auf einem Wackelkissen, einem Bein, oder im Tandem-Stand stehen und einen Ball nach oben werfen und wieder fangen. Dabei von 20 bis 0 zählen
- Kniebeugen durchführen und dabei die Namen der eigenen Eltern/Kinder/Großeltern/Freunde buchstabieren
- Flottes Gehen mit einer anderen Person und sich dabei unterhalten



Physiologische Veränderungen im Gehirn beeinflussen die kognitive Leistungsfähigkeit

kognitive Fähigkeiten können trainiert werden

körperliche und geistige Aktivität ermöglichen Leistungssteigerungen

Dual-Tasking fördern

# Psychische Potentiale gesundheitssportlicher Aktivitäten

## Was sind Emotionen?

Emotionen sind Gefühlszustände, die das aktuelle Erleben darstellen und gegenstandsspezifisch sind. Das heißt in der Regel weiß ein Mensch warum er welche Emotion empfindet, während eine Stimmung eher unspezifisch ist und häufig nicht bewusst reflektiert werden kann (Quelle: Mees, 2006, „Zum Forschungsstand der Emotionspsychologie“).

## Einfluss auf Bewegungsausführungen

Emotionen haben einen Einfluss auf die Art und Weise wie Bewegungen ausgeführt werden. Bin ich zum Beispiel wütend, werden Aktivitäten eher ruckartig, kraftvoller und intensiver durchgeführt. Ist die Emotion eher positiv werden Bewegungen eher kontrolliert, sanft und schwungvoller ausgeführt.

Wie führen Sie Bewegungen durch das Erleben bestimmter Emotionen durch. Erkennen Sie Unterschiede?

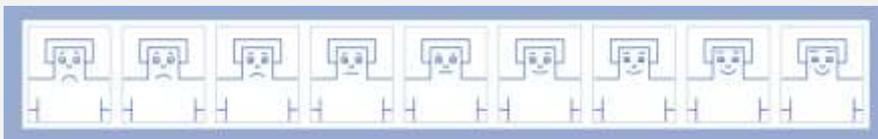
## Einfluss von Bewegung/körperlicher Aktivität auf die Stimmung

Gehen Sie mit einer Ihnen vertrauten Person eine Runde flott spazieren oder führen Sie Zuhause ein 20minütiges Mobilisationstraining durch. Reflektieren sie anschließend Ihren Gefühlszustand vorher und nachher. Sehen sie eine Veränderung? – Verbessert sich Ihre Stimmung?

Die nachfolgende Skala kann Ihnen dabei helfen:

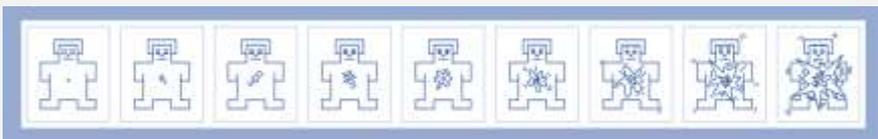
Sie können diese Skala auch vor und nach den Bewegungskursen durchführen bzw. immer, wenn Sie sich körperliche betätigen.

Wie fühlen Sie sich gerade? Kreuzen Sie an:



schlecht

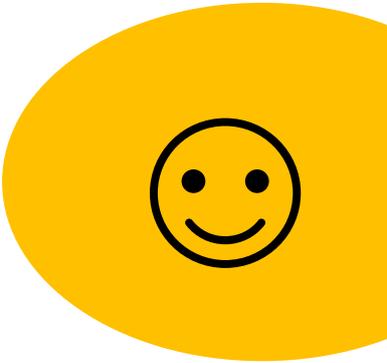
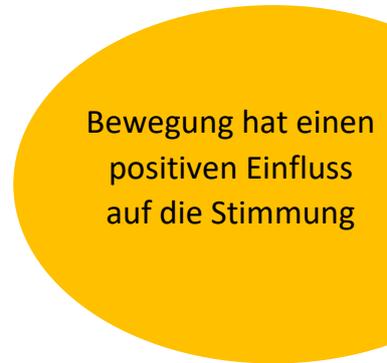
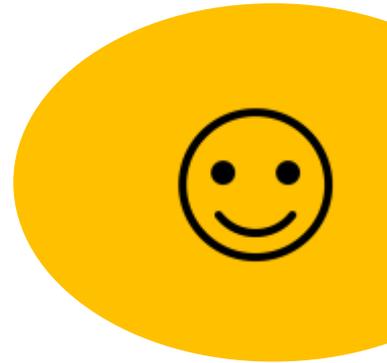
sehr gut



ruhig

aufgeregt

(Quelle: Margaret M. Bradley, Peter J. Lang: Measuring emotion: The self-assessment manikin and the semantic differential. In: Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. Band 25, Nr. 1, März 1994. S. 49–59. doi:10.1016/0005-7916(94)90063-9.)



# Risikofaktoren für Stürze vermeiden

## Es gibt viele Risikofaktoren für Stürze, z.B.:

- Das Tragen von Schlappen
- Hohes Alter
- Sturzgeschichte
- Unebene Flächen (Teppiche, Fußmatten, Stufen)
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Unsicherer Gang
- Schwindel
- Verwendung von Gehhilfen
- Einnahme von Medikamenten
- Körperliche Einschränkungen
- Probleme zwei Dinge gleichzeitig durchzuführen (Gehen und dabei sprechen)

Überlegen Sie welche der Risikofaktoren auf Sie zutreffen und inwieweit Sie diese eindämmen können. Es zeigt sich, dass durch körperliche Aktivität allein eine Reihe von Risikofaktoren reduziert werden können und hebt umso mehr hervor wie wichtig es ist sich regelmäßig zu bewegen und dabei gezielt Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu fördern.

## Schutzschritt üben

Das Beherrschen von Ausfallschritten in alle Richtungen kann helfen Stürze abzufangen und so zu verhindern. Der Ausfallschritt nach vorne ist dabei die gängigste Art sich abzufangen aber auch zur Seite und nach Hinten kann in manchen Situationen hilfreich sein.

Üben Sie die Schutzschritte auch zu Hause an einem sicheren Ort und nehmen Sie, wenn nötig, Stützhilfen (Stuhl, Wand, Tisch) zur Hilfe, um sich ggf. abfangen zu können.

### *Schutzschritt nach hinten*

Nach hinten fallen lassen  
– Ausfallschritt zur Kontrolle

### *Schutzschritt zur Seite:*

Zur Seite fallen lassen –  
Ausfallschritt zur Kontrolle

### *Schutzschritt nach vorne*

Nach vorne fallen lassen  
– Ausfallschritt zur Kontrolle



Das Tragen von Schlappen gilt als Risikofaktor für Stürze

Viele Teppiche in der Wohnung gelten als Risikofaktor für Stürze

Schutzschritte beherrschen

Risikofaktoren können durch regelmäßige Bewegung reduziert werden

## 1 SPPB-Balanceübungen



### Stand:

Füße stehen parallel aneinander. Die Hände werden über der Schulter verschränkt – 10 sek halten

### Semi-Tandem-Stand:

Der linke oder rechte Fuß steht etwas nach vorne versetzt. Die Große Zehe des hinteren Fußes befindet sich auf Höhe des Mittelfußes. Beide Füße berühren sich. Die Arme werden über der Schulter verschränkt – 10 sek. halten

### Tandem-Stand:

Die Füße stehen in einer Linie voreinander. Die Zehen des hinteren Fußes berühren die Ferse des vorderen Fußes. Die Arme werden über der Schulter verschränkt – 10 sek. halten

### Stuhlaufstehen:

Stellen Sie einen Stuhl bereit. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und verschränken Sie die Arme – wie gezeigt – vor dem Körper. Versuchen Sie nun fünfmal vom Stuhl aufzustehen ohne sich dabei abzustützen.

## 2 Short FES - Sturzangst

Wir würden Ihnen gerne einige Fragen darüber stellen, welche Bedenken Sie haben hinzufallen, wenn Sie bestimmte Aktivitäten ausführen. Bitte denken Sie noch mal darüber nach, wie sie diese Aktivität normalerweise ausführen. Wenn Sie die Aktivität z.Z. nicht ausführen, geben Sie bitte (trotzdem) eine Antwort um anzuzeigen, ob Sie Bedenken hätten zu stürzen, wenn Sie die Aktivität ausführen würden. Markieren sie bitte diejenige Angabe, die am ehesten ihrem eigenen Empfinden entspricht, um anzuzeigen welche Bedenken sie haben zu stürzen, wenn sie diese Aktivität ausüben.

Keinerlei Bedenken=1; Einige Bedenken=2; Ziemliche Bedenken=3; Sehr große Bedenken=4

		1	2	3	4
1	Sich an- oder ausziehen				
2	Ein Bad nehmen oder duschen				
3	Von einem Stuhl aufstehen oder sich hinsetzen				
4	Eine Treppe hinauf- oder hinuntergehen				
5	Etwas erreichen, was sich oberhalb des Kopfes oder auf dem Boden befindet				
6	Eine Steigung hinauf- oder hinunter gehen				
7	Eine Veranstaltung besuchen (z.B. ein Familientreffen, eine Vereinsversammlung oder Gottesdienst)				

### 3 Das Sturzprotokoll

Nr.	Datum	Art des Sturzes			Ort & Ursache	Regeneration		
		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
1		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
2		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
3		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
4		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
5		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
6		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
7		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
8		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
9		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
10		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
11		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
12		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
13		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
14		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
15		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
16		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
17		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
18		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr
19		Sturz	Fallen	Stolpern		Kurz	Mittel	Lang
		Hämatom	Wunde	KH		1-3 T.	1-2 W.	Mehr

\*KH = Krankenhaus, Arztbesuch

### Übungsbilder zu Handreichung der 8.Einheit (Programm 1 und 2 zur Kräftigung)



#### *Kniebeugen vor dem Stuhl: (Programm 1 – Übung 1)*

Stellen Sie sich hüftbreit vor einen stabilen Stuhl. Beugen Sie nun die Knie als ob Sie sich hinsetzen wollten. Kurz vor der Sitzfläche des Stuhls stoppen Sie und kommen wieder zurück in die Ausgangsposition mit gestreckten Beinen.

Beim Beugen der Knie achten Sie darauf, dass diese parallel bleiben und die Arme zur Stabilisation nach vorne gehoben werden.

In der aufrechten Ausgangsposition hängen die Arme locker neben dem Körper.

Ziel: Kräftigung der Beinmuskulatur



#### *Im Sitzen: Ellbogen und Knie diagonal annähern bzw. antippen: (Programm 1 Übung 2)*

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz auf der Stuhlkante. Füße parallel auf dem Boden stehend.

Heben Sie nun das Rechte Knie und den Linken Ellbogen.

Der Ellbogen und Knie versuchen sich zu berühren.

Seitenwechsel.

Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur



#### *Arme seitlich beugen und strecken: (Programm 1 – Übung 3)*

Im aufrechten Sitz oder Stand Arme zur Seite strecken. Ellbogengelenk beugen, mit den Händen die Schultern berühren und wieder strecken.

Achten Sie darauf Ihren Rücken gerade zu halten und den Bauch etwas gegen zu spannen (Bauchnabel zieht nach innen)

Ziel: Kräftigung der Schultern und Arme



*Arme nach vorne beugen und strecken: (Programm 1 – Übung 4)*

Im aufrechten Sitz oder Stand Arme nach vorne strecken. Handflächen zeigen nach oben. Ellbogengelenk beugen, mit den Händen die Schultern berühren und wieder strecken.

Achten Sie darauf Ihren Rücken gerade zu halten und den Bauch etwas gegen zu spannen (Bauchnabel zieht nach innen)

Ziel: Kräftigung der Schultern und Arme



*Schwimmbewegungen: (Programm 1 – Übung 5)*

Auf dem Stuhl sitzend den Oberkörper gestreckt (langer Rücken) nach vorne beugen. Die Arme nach oben Strecken und Schwimmbewegungen mit den Armen durchführen.

Der Rumpf sollte stabil bleiben. Achten Sie darauf, dass sie nicht ins Hohlkreuz gehen und den Bauch gegenspannen (Bauchnabel zieht nach innen).

Ziel: Kräftigung der langen Rückenmuskeln



*Ausfallschritt nach vorne im Wechsel: (Programm 2 – Übung 1)*

Nehmen Sie in jeweils eine Hand eine gefüllte Wasserflasche. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Die Füße stehen Hüftbreit auseinander, der Körper ist aufrecht.

Machen Sie nun mit einem Bein einen Ausfallschritt nach vorne, halten kurz das Gleichgewicht und gehen dann wieder zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.

Achten Sie auf einen stabilen Rumpf (Rücken fest, Bauch gedrückt), nehmen Sie falls nötig eine Abstützhilfe hinzu.

Ziel: Kräftigung der Beinmuskulatur



### *Arme beugen und strecken: (Programm 2 – Übung 2)*

Nehmen Sie in jeweils eine Hand eine Wasserflasche. Kommen Sie in eine aufrechte Sitzposition an der Stuhlkante. Ellbogen sind am Oberkörper fixiert. Handflächen schauen nach oben.

Beugen und Strecken Sie die Arme nun im Wechsel.

Achten Sie darauf, dass die Ellbogen am Körper fixiert bleiben. Lassen Sie die Schultern locker (nicht hochziehen).

Ziel: Kräftigung der Armmuskulatur



### *Arme gestreckt zur Seite und nach vorne führen: (Programm 2 – Übung 3)*

Aufrechter Sitz, Stand, jeweils eine Wasserflasche in die Hand, Arme im 90°Winkel zum Oberkörper nach vorne Strecken, gestreckt zur Seite führen und wieder zurück.

Achten Sie darauf, dass die Schultern nicht nach oben gezogen werden. Halten Sie den Rumpf stabil (gerader Rücken, Bauch gegenspannen)

Ziel: Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur



### *Paddeln mit Wasserflaschen: (Programm 2 – Übung 4)*

Aufrechter Sitz, Oberkörper mit gestreckten Rücken leicht nach vorne geneigt. Arme nach oben nehmen, Wasserflaschen in der Hand, dann mit den Armen in dieser Position paddeln.

Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken und Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an (Bauchnabel nach innen ziehen, Becken kippen)

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur

Sollten Sie die Übung im Stehen machen, Beugen Sie Ihre Knie leicht und führen die Übung dann wie beschrieben aus.



### *Flasche zum Fuß: (Programm 2 – Übung 5)*

Aufrechter Sitz, Arme mit einer Wasserflasche in den Händen nach oben strecken. Oberkörper zum rechten Fuß nach unten neigen und wieder zurück in die Streckung – dann zum linken Fuß.

Achten Sie darauf, dass Sie in der gestreckten Ausgangsposition nicht ins Hohlkreuz gehen. Halten Sie den Rücken gerade und aktivieren Sie ihre Bauchmuskulatur zur Stabilisierung (vgl. Bild 1)



Versuchen Sie die Flasche mit beiden Armen so nah wie möglich an den Fuß zu führen (vgl. Bild 2).

Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur

## Übungsbilder zur Handreichung der 9. Einheit



### *Muskulatur isometrisch aktivieren:*

Im rechten Winkel zur Wand aufstellen. Linken Fuß an die Wand stellen, Hüftbreiter Stand. Linke Hand zum Kopf führen, sodass der Ellbogen die Wand berührt.

Rumpf stabilisieren: Becken kippen, um den Rücken aufzurichten, Bauchnabel zieht nach innen.

Rechten Fuß und Ellbogen nun gegen die Wand drücken. 5 Atemzüge halten

Seitenwechsel.



### *Balance-Kraft-Übung:*

Semi-Tandem-Stand mit dem Rücken zur Wand. Die rechte Ferse berührt die Wand, die linke Ferse berührt die große Zehe des rechten Fußes. Der rechte Fuß wird leicht vom Boden angehoben, indem die Hüfte rechts etwas gehoben wird.

Rumpf stabilisieren: Becken kippen, Rücken aufrichten, Bauchnabel zieht nach innen.

Rechter Arm zieht Richtung Wand und der linke Arm wird nach oben gehoben. die rechte Ferse drückt in die Wand, während der rechte große Zeh gegen die linke Ferse drückt. 5 Atemzüge halten.

Seitenwechsel

## Übungsbilder zur Handreichung der 12. Einheit



*Mobilisation im Sitzen oder Liegen:*

zum Beispiel nach dem Aufstehen:

An der Bettkante sitzend oder auf dem Stuhl. Hände kreisen, in beide Richtungen  
Ein Fuß steht auf dem Boden, der andere wird vom Boden abgehoben und der Fuß in beide Richtungen gekreist. Hüfte mobilisieren indem ein Knie angehoben wird und zur Seite geführt wird, über unten wieder in die gehobene Ausgangsposition zurückkommen. Das Knie macht einen Kreis.

Arme nach oben Strecken – Rumpf lang machen – Abwechselnd einen Arm lang nach oben ziehen.

Als ob etwas weit oben erreicht werden sollte – aus dem Regal, Apfel vom Baum pflücken...

Katzenbuckel und Überstrecken im Wechsel – Rollen Sie sich sitzend ein – Kinn zur Brust, Rücken ganz rund, Schultern nach vorne fallen lassen, Arme locker – 3 Atemzüge halten, dann in die Gegenrichtung bewegen, Schultern zurückziehen, Rücken nach vorne überstrecken, Kopf heben, Blick Richtung Decke wenden – 3 Atemzüge halten.

Fahrradfahren. Tretbewegungen mit den Beinen imitieren.

Ziel: Gelenke und Muskulatur aktivieren und mobilisieren

