

Gesundheitsorientierte Bewegung kann man überall umsetzen. Mit einem Sessel zeigen euch Verena und Rupert wie einfach dies geht. Jede Übung soll circa **1 Minute** durchgeführt werden. **Mindestens 2x wöchentlich** und **regelmäßig**, das ganze Jahr.

KOORDINATION



Eine Person bewegt sich und wird von der anderen Person gespiegelt. Rollenwechsel nach 30 Sek.



Rollt einen Ball einander mit den Füßen zu und schupft einen anderen Ball mit der anderen Hand hin und her.



Kreist ein Tuch mit einer Hand und schupft einen Ball mit der anderen Hand hin und her.

KRÄFTIGEN



Nehmt ein Theraband schulterbreit in die Hände. Zieht wiederholt das Band zu den Schultern und streckt die Arme wieder aus.



Gebt einen Ball beidhändig im Kreis um euch herum. Wechselt nach 30 Sek. die Richtung.



Lehnt euren Oberkörper leicht zurück ohne die Rückenlehne zu berühren. Hebt abwechselnd die Füße und berührt das Bein des anderen.

DEHNEN



Ein Fuß wird auf den anderen Sessel gelegt. Die andere Person drückt die Zehenspitzen leicht von sich weg. Wechselt die Seite nach 30 Sek.



Streckt beide Beine aus und haltet euch an den Händen. Zieht euch abwechselnd mit geradem Rücken hin und her.



Greift eure Hände seitlich neben den Sesseln. Zieht diese nach oben und haltet die Wirbelsäule aufrecht.

Keine Übung soll Schmerzen bereiten.
Für deine Sicherheit stelle den Sessel so, dass er nicht verrutscht und halte dich fest, wenn du unsicher bist (z. B. Wand).
Eine detaillierte Übungsbeschreibung mit Variationen findest du in unserem Video (QR-Code).

