

# Übungsprogramm für Zuhause

Gesundheit   
hat kein Alter

„Lebens- und Arbeitswelt  
SeniorInnenwohnhaus gestalten“

Diese Übung passt für mich



Von einem Sessel oder Rollstuhl aufstehen und langsam wieder niedersetzen.

Diese Übung passt für mich



Aufheben von Gegenständen aus dem Sitzen.

Diese Übung passt für mich



Schuhe anziehen und zubinden.

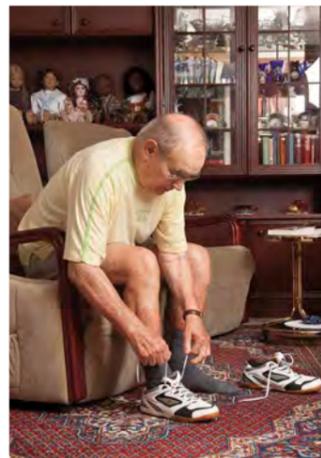
Diese Übung passt für mich



Plastik-Flaschen abwechselnd vor dem Körper diagonal von unten nach oben bewegen. Oberkörper dabei drehen.

Diese Übung passt für mich

Fuß am Boden nach vor schieben bis das Knie fast gestreckt ist, dann den Fuß zurück ziehen. Übung mit anderen Fuß wiederholen.



# Übungsprogramm für Zuhause

Gesundheit   
hat kein Alter

„Lebens- und Arbeitswelt  
SeniorInnenwohnhaus gestalten“

Diese Übung passt für mich



Das Theraband von vorne oben nach hinten unten ziehen, langsam locker lassen und wiederholen.

Diese Übung passt für mich



Zähneputzen im Tandemschritt - Ferse berührt Fußspitze.

Diese Übung passt für mich



Wechsel von Ferse zur Fußspitze und zurück - mit beiden Füßen gleichzeitig oder entgegengesetzt.

Diese Übung passt für mich



¼ Stunde rasches Gehen, Variationen: seitlich gehen, rückwärts gehen, gehen und gleichzeitig mit jemandem sprechen.

Diese Übung passt für mich



Stufen steigen.

