

Kleine Bewegungsübungen für zu Hause:

1. Werfen und Fangen:

- *Taschentuchpackungen oder zerknülltes Zeitungspapier nutzen*
- *Gegenstände hochwerfen und mit einer Hand auffangen (einseitig)*
- *Gegenstände hochwerfen und mit beiden Händen gleichzeitig auffangen*

2. Gegenstand auf einer Hand balancieren

- *Schrittstellung*
- *Leichten Gegenstand (aufgeblasener Luftballon, kleines Kissen) auf einer Hand balancieren*
- *Gegenstand hochwerfen und wieder auffangen*
- *Gegenstand von einer in die andere Hand werfen*

3. Gehen auf der Stelle

- *Fersen abwechselnd anheben*
- *Zehenballen auf dem Boden lassen*
- *Arme aktiv mitschwingen*



VdK Bayern
Schellingstrasse 31
80799 München
Tel: 089 2117 -0
Mail: ehrenamt.bayern@vdk.de