

Kraftübungen = für = Senioren

20 klare, visuelle Aktivitäten, geordnet nach Stufe und Position.



Sofort
einsetzbar



3
Schwierigkeitsstufen



Schritt für
Schritt



SO NUTZEN SIE DIESEN LEITFADEN

Wählen Sie eine Aktivität nach Ziel, aktueller Stufe, Position und verfügbarem Material. Lesen Sie die kurzen Schritte, folgen Sie der Bildfolge und nutzen Sie die leichtere oder schwierigere Option, um die Aktivität anzupassen.

1 Wählen Sie das Ziel.



Beinkraft



Transferfähigkeit



Alltagsautonomie

2 Passen Sie Stufe und Position an.

STUFE



Aktiv



Anspruchsvoller

POSITION



Sitzen



Stehen

3 Bereiten Sie das Material vor.



Stabiler Stuhl

Leichte Gewichte
(optional)

4 Folgen Sie dem Bild und setzen Sie die Aktivität um.

Sehen Sie sich die
Bildfolge Schritt für
Schritt anWählen Sie die
leichtere oder
schwierigere Option

Beginnen Sie mit einer klaren, kontrollierten Bewegung. Nutzen Sie einen Stuhl oder eine stabile Fläche, wann immer Halt zur Aktivität gehört.



≡ Aktivitäts-Kit für Senioren ≡

— Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit. —



Schnelle Übungsauswahl

Finden Sie die passende Übung für Bedarf und Fähigkeit.

#	Übung	Stufe	Position	Material
1	Aufstehen vom Stuhl	L2 - Aktiv	Vom Sitzen zum Stehen	Stabiler Stuhl
2	Knieextension im Sitzen	L1 - Sanft	Sitzend	Stabiler Stuhl
3	Fersenheben im Stehen	L1 - Sanft	Stehend mit Halt	Stuhl oder Tischkante
4	Zehenheben im Stehen	L1 - Sanft	Stehend mit Halt	Stuhl oder Tischkante
5	Hüftabduktion im Stehen	L2 - Aktiv	Stehend mit Halt	Stuhl
6	Hüftextension im Stehen	L2 - Aktiv	Stehend mit Halt	Stuhl
7	Beincurl im Stehen	L2 - Aktiv	Stehend mit Halt	Stuhl
8	Mini-Kniebeuge mit Stuhlhalt	L2 - Aktiv	Stehend mit Halt	Stuhl oder Tischkante
9	Liegestütz an der Wand	L1 - Sanft	Stehend	Wand
10	Bizepscurl im Sitzen	L1 - Sanft	Sitzend	Leichte Gewichte oder Wasserflaschen
11	Überkopfdrücken im Sitzen	L2 - Aktiv	Sitzend	Leichte Gewichte oder Wasserflaschen
12	Rudern im Sitzen mit Band	L2 - Aktiv	Sitzend	Fitnessband
13	Brustdrücken mit Band	L2 - Aktiv	Sitzend	Fitnessband und Stuhl
14	Marschieren im Sitzen mit Widerstand	L2 - Aktiv	Sitzend	Optionales Fitnessband
15	Brücke	L2 - Aktiv	Liegend	Übungsmatte
16	Muschel	L2 - Aktiv	Seitlich liegend	Matte; optionales Loop-Band
17	Stufensteigen mit Halt	L3 - Anspruch	Stehend	Niedrige Stufe und Geländer
18	Trizepsdrücken an der Platte	L2 - Aktiv	Stehend	Arbeitsplatte
19	Balldrücken im Sitzen	L1 - Sanft	Sitzend	Weicher Ball oder Kissen
20	Seitwärtsschritt mit Band	L3 - Anspruch	Stehend	Loop-Band; Tischkante nah





Aufstehen vom Stuhl

Stärken Sie die Beine fürs Aufstehen und für Alltags-Transfers.

**ZIEL**

Beinkraft

**POSITION**

Vom Sitzen zum Stehen

**MATERIAL**

Stabiler Stuhl

**1 START
SITZEND****2 NACH VORN
NEIGEN****3 AUFSTEHEN****SO GEHT'S**

1. Setzen Sie sich nahe an die Stuhlkante, Füße hüftbreit.
2. Neigen Sie den Brustkorb leicht nach vorn und drücken Sie über beide Füße ab.
3. Stehen Sie aufrecht, führen Sie dann die Hüfte zurück und setzen Sie sich kontrolliert.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER****6-10
Wiederholungen****LEICHTERE OPTION**

Nutzen Sie die Armlehnen oder legen Sie ein festes Kissen auf den Sitz.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Halten Sie einen leichten Ball auf Brusthöhe oder pausieren Sie auf halber Höhe.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie die Knie in derselben Richtung wie die Zehen.





IM SITZEN KNIEXTENSION

Stärken Sie die Oberschenkel für Gehen, Stehen und Treppen.



POSITION
Sitzend



ZIEL
Oberschenkelkraft



MATERIAL
Stabiler Stuhl



STUFE
Stufe 1 - Sanft

1 START



2 STRECKEN



3 ZURÜCK



SO GEHT'S

1. Setzen Sie sich aufrecht, beide Füße am Boden.
2. Strecken Sie ein Knie, bis das Bein angenehm gestreckt ist.
3. Kurz halten, langsam senken und die Seite wechseln.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

**8-12 Wiederholungen
pro Bein**



WICHTIGE VORTEILE

- ✓ Stärkere Oberschenkel
- ✓ Besseres Gehen und Gleichgewicht
- ✓ Leichtere Treppen und Alltagsaufgaben



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie einen kleineren Bewegungsweg.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie ein leichtes Fußgelenkgewicht oder halten Sie die Endposition 3 Sekunden.



PRAKTISCHER HINWEIS

Lassen Sie den Oberschenkel auf dem Stuhl aufliegen.





IM STEHEN FERSENHEBEN

Stärken Sie die Waden für den Abdruck beim Gehen und sichereres Stehen.



ZIEL
Wadenkraft



POSITION
Stehend mit Halt



MATERIAL
Stuhl oder Tischkante

1 START



2 HEBEN



3 SENKEN



SO GEHT'S

- 1** Stehen Sie aufrecht mit leichtem Handhalt.
- 2** Heben Sie sich auf die Ballen beider Füße.
- 3** Kurz halten, dann die Fersen langsam senken.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

10-15 Wiederholungen



WICHTIGE VORTEILE

- ✓ Wadenkraft
- ✓ Abdruck beim Gehen
- ✓ Sichereres Stehen



LEICHTERE OPTION

Heben Sie die Fersen nur wenig.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie nur eine Hand zum Halt oder wechseln Sie das Einbein-Fersenheben.



PRAKTISCHER HINWEIS

Bewegen Sie sich gerade nach oben, ohne sich nach vorn zu neigen.





IM STEHEN ZEHENHEBEN

Stärken Sie die Schienbeine, damit der Fuß besser freikommt.

**POSITION**

Stehend mit Halt

**MATERIAL**

Stuhl oder Tischkante

**ZIEL**

Schienbeinkraft

1 START**2 ZEHEN HEBEN****3 SENKEN****SO GEHT'S**

1. Stehen Sie mit Fersen am Boden und leichtem Handhalt.
2. Heben Sie Zehen und Vorfuß, Fersen bleiben am Boden.
3. Langsam senken.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

10-15 Wiederholungen

**WICHTIGE VORTEILE**

- ✓ Schienbeinkraft
- ✓ Besserer Fußabstand zum Boden
- ✓ Bessere Gleichgewichtshilfe

**LEICHTERE OPTION**

Im Sitzen ausführen.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Reduzieren Sie den Handhalt oder halten Sie jedes Heben 3 Sekunden.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Halten Sie den Körper aufrecht und vermeiden Sie Schwung nach hinten.





KRAFT • BEINE

05



STUFE 2 • AKTIV

IM STEHEN HÜFTABDUKTION

Stärken Sie die äußere Hüfte für die seitliche Kontrolle.



ZIEL

Hüftkraft



POSITION

Stehend mit Halt



MATERIAL

Stuhl

1 START



2 BEIN ÖFFNEN



3 ZURÜCK



SO GEHT'S

1. Stehen Sie aufrecht hinter einem Stuhl.
2. Halten Sie ein Bein gestreckt und führen Sie es zur Seite.
3. Kehren Sie langsam zurück, ohne dass der Fuß schwingt.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

**8-12 Wiederholungen
pro Seite**



**WICHTIGE
VORTEILE**

- ✓ Hüftkraft
- ✓ Seitliche Stabilität
- ✓ Gleichgewichtshilfe



**LEICHTERE
OPTION**

Nutzen Sie einen
kleineren
Seitenschritt.



**SCHWIERIGERE
OPTION**

Legen Sie ein leichtes
Fitnessband über
die Knie.



**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie die
Zehen nach vorn.





IM STEHEN HÜFTEXTENSION

Stärken Sie die Hüfte für Gehen und aufrechte Haltung.

**ZIEL**

Hüft- und
Gesäßkraft

**POSITION**

Stehend mit Halt

**MATERIAL**

Stuhl

**FOKUS**

Hüfte, Gesäß,
Haltung

1 START**2 BEIN STRECKEN****3 ZURÜCK****VORTEIL**

Verbessert Gehen und Haltung

**SICHERHEITSTIPP**

Rumpf aktiv halten und
kontrolliert bewegen.

**SO GEHT'S**

- 1 Stehen Sie aufrecht, beide Hände am Stuhl.
- 2 Führen Sie ein gestrecktes Bein nach hinten, ohne sich nach vorn zu neigen.
- 3 Spannen Sie das Gesäß leicht an und kehren Sie zurück.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

8-12 Wiederholungen
pro Seite

**WICHTIGE VORTEILE**

- ✓ Hüft- und Gesäßkraft
- ✓ Besseres Gehen
- ✓ Bessere Haltung

**LEICHTERE
OPTION**

Bewegen Sie das
Bein nur ein paar
Zentimeter.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Nutzen Sie ein
leichtes Fußgelenk-
gewicht oder
Fitnessband.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie das
Becken nach vorn
ausgerichtet.





IM STEHEN BEINCURL

Stärken Sie die Beinbeuger für Gehen und kontrolliertes Beugen.

**ZIEL**

Beinbeugerkraft

**MATERIAL**

Stuhl

**POSITION**

Stehend mit Halt

1



2



3

**SO GEHT'S**

- 1 Stehen Sie aufrecht mit leichtem Halt.
- 2 Beugen Sie ein Knie und führen Sie die Ferse Richtung Sitz.
- 3 Langsam senken und die Seite wechseln.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

8-12 Wiederholungen
pro Bein

**WICHTIGE
VORTEILE**

- ✓ Beinbeugerkraft
- ✓ Stabilität beim Gehen
- ✓ Kontrollierte Bewegung

**LEICHTERE
OPTION**

Nutzen Sie eine
kleinere Beugung.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Nutzen Sie ein
leichtes Fußgelenkgewicht.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie beide
Knie nah beieinander.





Mini-Kniebeuge mit Stuhlhalt

Stärken Sie die Beine für Aufgaben im Stehen und kontrolliertes Absenken.

**ZIEL**

Bein- und
Hüftkraft

**STUFE**

Stufe 2 - Aktiv

**POSITION**

Stehend
mit Halt

**MATERIAL**

Stuhl oder
Tischkante

**1 START
STEHEND****2 MINI-KNIEBEUGE
SENKEN****3 ZURÜCK
STEHEN****SO GEHT'S**

1. Stehen Sie hüftbreit und halten Sie einen stabilen Halt.
2. Schieben Sie die Hüfte zurück und beugen Sie die Knie leicht.
3. Drücken Sie über die Füße ab und kehren Sie in den Stand zurück.

**WIEDERHOLUNGEN**

8-12 Wiederholungen

**LEICHTERE
OPTION**

Nutzen Sie eine
sehr flache
Beugung.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Halten Sie einen
leichten Ball oder
pausieren Sie unten.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie den
Brustkorb
gehoben und die
Fersen am Boden.



Liegestütz an der Wand

Stärken Sie Brust, Schultern und Arme für Schiebeaufgaben.



ZIEL

Brust- und Armkraft



STUFE

Stufe 1 - Sanft



POSITION

Stehend



MATERIAL

Wand

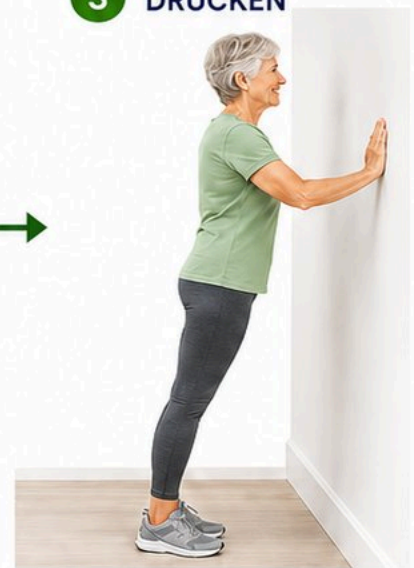
1 START



2 SENKEN



3 DRÜCKEN



SO GEHT'S

- 1 Legen Sie beide Hände auf Brusthöhe an die Wand.
- 2 Beugen Sie die Ellbogen und führen Sie den Brustkorb zur Wand.
- 3 Drücken Sie die Wand weg und strecken Sie die Arme.



WIEDERHOLUNGEN

8-15 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Stehen Sie näher an der Wand.



SCHWIERIGERE OPTION

Stehen Sie weiter weg oder verlangsamen Sie die Senkphase.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie den Körper in einer geraden Linie.



Chip KRAFT • ARME

10



STUFE 1 - SANFT

Im Sitzen Bizepscurl

Stärken Sie die Arme für Tragen und Heben im Alltag.



ZIEL
Armkraft



STUFE
Stufe 1 - Sanft



POSITION
Sitzend



MATERIAL
Leichte Gewichte
oder Wasserflaschen

1 START



2 CURL



3 SENKEN



SO GEHT'S

1. Setzen Sie sich aufrecht, Arme seitlich, Handflächen nach vorn.
2. Beugen Sie die Ellbogen und führen Sie die Gewichte zu den Schultern.
3. Langsam senken.



WIEDERHOLUNGEN

8-12 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Ohne Gewicht oder einen Arm nach dem anderen.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie ein etwas schwereres Objekt oder wechseln Sie langsam.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie die Ellbogen nah an den Rippen.



KRAFT • ARME

11



STUFE 2 • AKTIV

Überkopfdrücken im Sitzen

Stärken Sie Schultern und Arme für Greifen und Ablegen.



ZIEL

Schulter- und
Armkraft



STUFE

Stufe 2 - Aktiv



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Leichte Gewichte
oder
Wasserflaschen

1 START



2 HOCH DRÜCKEN



3 KONTROLLIERT SENKEN



SO GEHT'S

1. Halten Sie die Gewichte auf Schulterhöhe.
2. Drücken Sie sie nach oben in einem angenehmen Bereich.
3. Senken Sie kontrolliert bis auf Schulterhöhe.



WIEDERHOLUNGEN

6-10 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Drücken Sie einen Arm
nach dem anderen oder
stoppen Sie vor der
vollen Streckung.



SCHWIERIGERE OPTION

Halten Sie oben 2 Sekunden
langsam inne.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie die Rippen
tief und sitzen Sie
aufrecht.



KRAFT • ARME

12



STUFE 2 • AKTIV

Rudern im Sitzen mit Band

Stärken Sie den oberen Rücken für Haltung und Zugaufgaben.



ZIEL

Obere Rückenkraft



STUFE

Stufe 2 - Aktiv



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Fitnessband

1 PHASE 1



2 PHASE 2



3 PHASE 3



SO GEHT'S

1. Setzen Sie sich aufrecht und halten Sie das Band mit Armen nach vorn.
2. Ziehen Sie die Ellbogen zurück und spannen Sie die Schulterblätter leicht an.
3. Führen Sie die Arme langsam nach vorn zurück.



WIEDERHOLUNGEN

8-12 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie ein leichteres Band oder verkürzen Sie den Zug.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie ein stärkeres Band oder pausieren Sie mit Ellbogen hinten.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie die Schultern entspannt.



KRAFT • ARME

13



STUFE 2 • AKTIV

Brustdrücken mit Band

Stärken Sie Brust und Arme mit einem einfachen Druck nach vorn.



ZIEL

Brust- und
Armkraft



STUFE

Stufe 2 - Aktiv



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Fitnessband
und Stuhl

1 START



2 NACH VORN DRÜCKEN



3 LANGSAM ZURÜCK



SO GEHT'S

- 1 Legen Sie das Band hinter den oberen Rücken und halten Sie je ein Ende.
- 2 Drücken Sie beide Hände auf Brusthöhe nach vorn.
- 3 Kehren Sie langsam zurück, bis die Ellbogen neben dem Körper sind.



WIEDERHOLUNGEN

8-12 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie ein leichteres Band oder drücken Sie einen Arm nach dem anderen.



**SCHWIERIGERE
OPTION**

Nutzen Sie ein stärkeres Band oder verlangsamen Sie die Rückkehr.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie die Handgelenke gerade.



Chip KRAFT • BEINE

14



STUFE 2 • AKTIV

Marschieren im Sitzen mit Widerstand

Stärken Sie die Hüftbeuger für Schritte und freies Fußheben.



ZIEL
Hüftkraft



STUFE
Stufe 2 - Aktiv



POSITION
Sitzend



MATERIAL
Optionales Fitnessband

1 START



2 EIN KNIE EIN PAAR ZENTIMETER HEBEN



3 SENKEN UND SEITEN WECHSELN



SO GEHT'S

1. Setzen Sie sich aufrecht, Füße flach am Boden.
2. Heben Sie ein Knie ein paar Zentimeter.
3. Senken und Seiten wechseln.



WIEDERHOLUNGEN

10-16 Heben
insgesamt



LEICHTERE OPTION

Ohne Band
marschieren und
nur wenig heben.



SCHWIERIGERE OPTION

Legen Sie ein
leichtes Loop-Band
über die Knie.



PRAKTISCHER HINWEIS

Vermeiden Sie
Neigen nach
hinten.



Brücke

*Stärken Sie Hüfte und Rumpf für
Bettmobilität und Beinkontrolle.*

**ZIEL**

Hüft- und Rumpfkraft

**STUFE**

Stufe 2 - Aktiv

**POSITION**

Liegend

**MATERIAL**

Übungsmatte

**1 AUF DEM
RÜCKEN LIEGEN****2 HÜFTE
HEBEN****3 HALTEN, DANN
LANGSAM SENKEN****SO GEHT'S**

1. Legen Sie sich auf den Rücken, Knie gebeugt, Füße flach.
2. Drücken Sie über die Füße ab und heben Sie die Hüfte.
3. Kurz halten, dann langsam senken.

**WIEDERHOLUNGEN**

6-12 Wiederholungen

**LEICHTERE
OPTION**Nur wenig
heben.**SCHWIERIGERE
OPTION**Oben 5 Sekunden
halten oder einen
Fuß leicht abheben.**PRAKTISCHER
HINWEIS**Halten Sie die
Knie über den
Füßen ausgerichtet.



Muschel

Stärken Sie die seitliche Hüfte für Gehen und seitliche Stabilität.

**ZIEL**

Äußere Hüftkraft

**STUFE**

Stufe 2 - Aktiv

**POSITION**

Seitlich liegend

**MATERIAL**

Matte; optionales Loop-Band

1 PHASE 1

Knie geschlossen,
Füße zusammen.

2 PHASE 2

Füße zusammen halten
und oberes Knie heben.

3 PHASE 3

Langsam senken, ohne
nach hinten zu rollen.

**SO GEHT'S**

1. Legen Sie sich auf eine Seite, Knie gebeugt, Füße zusammen.
2. Halten Sie die Füße zusammen und heben Sie das obere Knie.
3. Langsam senken, ohne nach hinten zu rollen.

**WIEDERHOLUNGEN**

8-12 Wiederholungen pro Seite

**LEICHTERE
OPTION**

Nutzen Sie eine
kleinere Öffnung.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Legen Sie ein
Loop-Band über
die Knie.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie die
Hüften übereinander
gestapelt.



Mit Halt Stufensteigen

Stärken Sie die Beine für Bordsteine, Treppen und erhöhte Flächen.



ZIEL
Beinkraft



STUFE
Stufe 3 - Herausforderung



POSITION
Stehend



MATERIAL
Niedrige Stufe und Geländer

- 1** EINEN FUSS VOLL
AUF EINE NIEDRIGE
STUFE SETZEN



- 2** ÜBER DIESEN FUSS
ABDRÜCKEN UND
HINAUFSTEIGEN



- 3** KONTROLLIERT
HINABSTEIGEN



SO GEHT'S

1. Setzen Sie einen Fuß vollständig auf eine niedrige Stufe.
2. Drücken Sie über diesen Fuß ab und steigen Sie hinauf.
3. Steigen Sie kontrolliert hinab und wiederholen Sie, bevor Sie die Seite wechseln.



WIEDERHOLUNGEN

6-10 Wiederholungen
pro Seite



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie eine
sehr niedrige
Stufe und festen
Handhalt.



SCHWIERIGERE OPTION

Erhöhen Sie die
Stufe leicht oder
reduzieren Sie
den Handhalt.



PRAKTISCHER HINWEIS

Setzen Sie
den ganzen Fuß
auf die Stufe.



Chip KRAFT • ARME

18



STUFE 2 • AKTIV

ARBEITSPLATTE TRIZEPSDRÜCKEN

Stärken Sie die Rückseite der Arme zum Abdrücken von Flächen.



ZIEL

Armkraft



STUFE

Stufe 2 - Aktiv



POSITION

Stehend



MATERIAL

Arbeitsplatte

1 START



2 SENKEN



3 HOCH DRÜCKEN



SO GEHT'S

- 1 Stehen Sie einer stabilen Platte zugewandt, Hände am Rand.
- 2 Beugen Sie die Ellbogen leicht und führen Sie den Brustkorb zur Platte.
- 3 Drücken Sie über die Hände ab und strecken Sie die Ellbogen.



WIEDERHOLUNGEN /
DAUER

8-12 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Stehen Sie näher
an der Platte.



SCHWIERIGERE
OPTION

Stehen Sie weiter
weg und verlangsamen
Sie die Senkphase.



PRAKTISCHER
HINWEIS

Halten Sie die
Ellbogen nach hinten,
nicht nach außen.





Balldrücken im Sitzen

Stärken Sie die Innenseite der Oberschenkel und die Beinkontrolle.



ZIEL

Innenoberschenkelkraft



STUFE

Stufe 1 - Sanft



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Weicher Ball oder gefaltetes Kissen

1

START



2

DRÜCKEN



3

LÖSEN



SO GEHT'S

1. Legen Sie einen weichen Ball zwischen die Knie.
2. Setzen Sie sich aufrecht und drücken Sie den Ball leicht.
3. Kurz halten, dann lösen, ohne den Ball fallen zu lassen.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

10 mal drücken,
je 3 Sekunden halten



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie ein
Kissen und
drücken Sie
leichter.



SCHWIERIGERE OPTION

Halten Sie jedes
Drücken
5 Sekunden.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie beide
Füße am Boden.





KRAFT

20



STUFE 3 - HERAUSFORDERUNG

SEITWÄRTSSCHRITT IM STEHEN MIT BAND

Stärken Sie Hüfte und Beine für seitliche Bewegung.



ZIEL

Hüft- und Beinkraft



STUFE

Stufe 3 - Herausforderung



POSITION

Stehend



MATERIAL

Loop-Band;
Tischkante in
der Nähe



1



2



3



SO GEHT'S

1. Legen Sie das Band über die Knie oder um die Knöchel.
2. Beugen Sie die Knie leicht und machen Sie einen Seitenschritt.
3. Ziehen Sie den anderen Fuß nach, ohne dass das Band erschlafft.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

6-10 Schritte pro Richtung



LEICHTERE OPTION

Ohne Band ausführen und
an einer Tischkante halten.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie ein stärkeres Band
oder machen Sie breitere
Schritte.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie die Zehen nach vorn.

