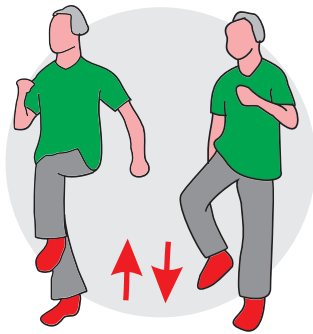
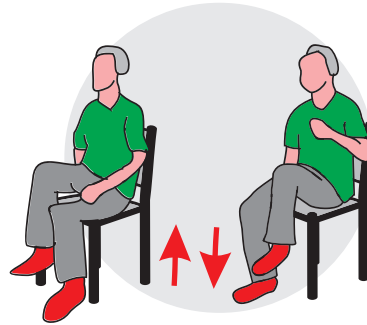


# Fit und sicher mit Übungen zur Stärkung und Balance



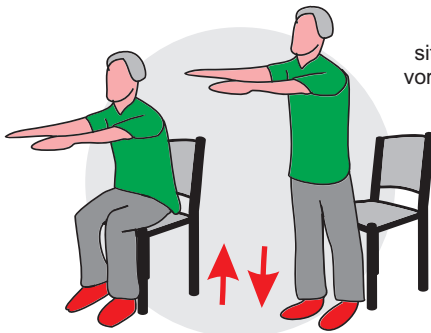
Wenn möglich  
im Stand  
marschieren  
und dabei  
das Knie  
hoch  
anheben

**20sec**



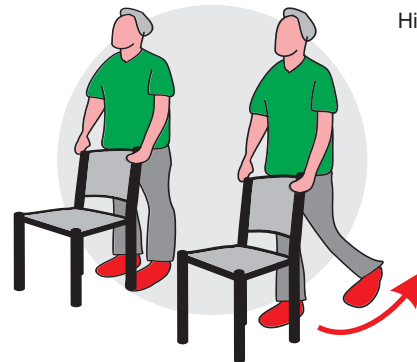
Wenn die  
Balance etwas  
Schwierigkeiten  
macht, auf  
einen Stuhl  
sitzen und  
marschieren,  
dabei das  
Knie hoch  
anheben

**20sec**



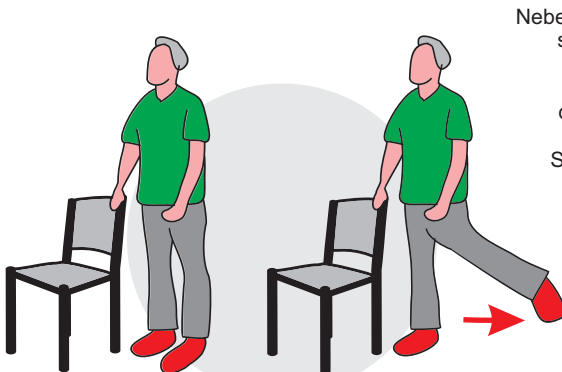
Auf den Stuhl  
sitzen, Arme nach  
vorne ausstrecken,  
aufstehen und  
hinsetzen

**20sec**



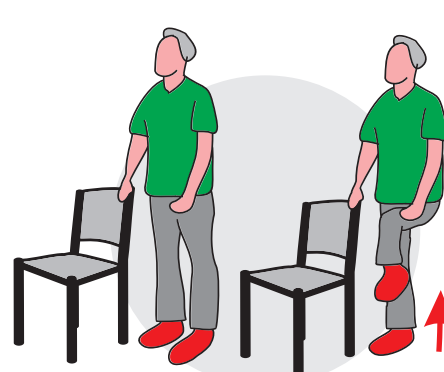
Hinter einen Stuhl  
stellen, an der  
Rückenlehne  
festhalten,  
das linke Bein  
weit nach  
hinten strecken,  
Bein wechseln,  
mehrmals  
wiederholen

**20sec**



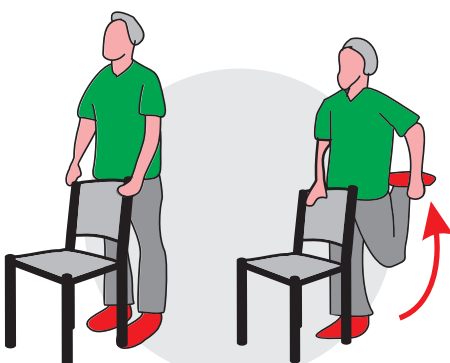
Neben einen Stuhl  
stellen, an der  
Rückenlehne  
festhalten,  
das linke Bein  
weit zur  
Seite strecken,  
Richtung  
wechseln,  
mehrmals  
wiederholen

**20sec**



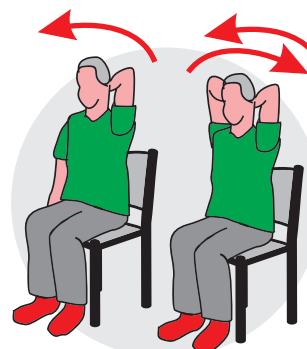
Neben einen Stuhl  
stellen, an der  
Rückenlehne  
festhalten,  
das linke Knie  
hoch nach  
oben strecken,  
Knie wechseln,  
mehrmals  
wiederholen

**20sec**



Hinter einen Stuhl  
stellen, an der  
Rückenlehne  
festhalten,  
das linke Knie  
stark abwinkeln  
dass der Fuß  
das Gesäß berührt,  
Bein wechseln,  
mehrmals  
wiederholen

**20sec**



Auf einen Stuhl  
setzen,  
linken Arm hinter  
den Kopf geben  
und mit dem  
rechten Arm nach  
rechts anziehen,  
zurück in  
Ausgangsstellung,  
Richtung wechseln,  
mehrmals  
wiederholen

**20sec**