

## Übung 1

Setzen Sie sich nach dem Schlafen auf die Bettkante und regen Sie vor dem Aufstehen Ihren Kreislauf an.



### **Abrollen**

Bewegen Sie Ihre Füße von den Fersen zu den Zehen auf und ab.

### **Variante: Trippeln**

Trippeln Sie mit den Füßen auf dem Boden.

#### **Sicherheitshinweis**

Üben Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen (kein Schwindel, keine akuten Schmerzen).  
Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder rutschfeste Socken oder üben Sie barfuß.

## Übung 2

Setzen Sie sich nach dem Schlafen auf die Bettkante und regen Sie vor dem Aufstehen Ihren Kreislauf an.



### **Beugen und Strecken**

Beugen und strecken Sie die Ellenbogen. Beim Beugen eine Faust machen, beim Strecken die Hände öffnen.

### **Variante: Boxen**

Boxen Sie nach vorne, zu beiden Seiten und nach oben in die Luft.

#### **Sicherheitshinweis**

Üben Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen (kein Schwindel, keine akuten Schmerzen).  
Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder rutschfeste Socken oder üben Sie barfuß.

## Übung 3

Stellen Sie sich seitlich vor das Lavabo. Eine Hand liegt auf dem Lavaborand.  
So können Sie sich zu Anfang und bei Unsicherheit am Lavabo festhalten.



### Malen

Malen Sie mit einem Fuss Buchstaben oder Figuren auf den Boden. Die gleiche Übung auch mit dem anderen Bein ausführen. Sie können diese Übung mit oder ohne Tuch ausführen.

#### Sicherheitshinweis

Üben Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen (kein Schwindel, keine akuten Schmerzen).  
Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder rutschfeste Socken oder üben Sie barfuß.

## Übung 4

Stellen Sie sich seitlich vor das Lavabo. Eine Hand liegt auf dem Lavaborand. So können Sie sich zu Anfang und bei Unsicherheit am Lavabo festhalten.



### **Gewicht verlagern**

Legen Sie ein 2- oder 3-fach gefaltetes Badetuch auf den Boden. Stellen Sie sich im Schrittstand auf das Badetuch und verlagern Sie Ihr Gewicht von einem Fuss auf den anderen.

### **Varianten mit Steigerung:**

- Stellen Sie die Füsse nebeneinander, zuerst weit, dann immer enger.
- Schliessen Sie während der Übung Ihre Augen.

#### **Sicherheitshinweis**

Üben Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen (kein Schwindel, keine akuten Schmerzen).  
Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder rutschfeste Socken oder üben Sie barfuss.

## Übung 5

Stellen Sie sich vor die Arbeitsfläche. Legen Sie beide Hände locker auf die Arbeitsfläche. Halten Sie sich an der Arbeitsfläche fest, wenn Sie unsicher oder wackelig werden.



### Auf und Ab

Stellen Sie sich im Wechsel auf die Fersen und auf die Fußspitzen.

#### Sicherheitshinweis

Üben Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen (kein Schwindel, keine akuten Schmerzen). Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder rutschfeste Socken oder üben Sie barfuß.

## Übung 6

Stellen Sie sich seitlich zur Arbeitsfläche. Legen Sie eine Hand locker auf die Arbeitsfläche. Halten Sie sich an der Arbeitsfläche fest, wenn Sie unsicher oder wackelig werden.



### Vorne und Hinten

Heben Sie ein Bein im Wechsel nach vorne und nach hinten hoch.

Nach mehrmaligem Heben wechseln Sie zum anderen Bein.

#### Sicherheitshinweis

Üben Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen (kein Schwindel, keine akuten Schmerzen).  
Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder rutschfeste Socken oder üben Sie barfuß.



## Übung 7

Stellen Sie sich seitlich zur Arbeitsfläche. Legen Sie eine Hand locker auf die Arbeitsfläche. Halten Sie sich an der Arbeitsfläche fest, wenn Sie unsicher oder wackelig werden.



### Gehen

Gehen Sie abwechselnd langsam und schnell vorwärts.

### Varianten mit Steigerung:

- Stellen Sie die Füße beim Gehen hintereinander in eine Linie.
- Gehen Sie rückwärts.

### Sicherheitshinweis

Üben Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen (kein Schwindel, keine akuten Schmerzen).  
Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder rutschfeste Socken oder üben Sie barfuß.

## Übung 8

Stellen Sie sich seitlich zur Arbeitsfläche. Legen Sie eine Hand locker auf die Arbeitsfläche. Halten Sie sich an der Arbeitsfläche fest, wenn Sie unsicher oder wackelig werden.



### Marschieren

Gehen oder «marschieren»  
Sie auf der Stelle.

#### Sicherheitshinweis

Üben Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen (kein Schwindel, keine akuten Schmerzen).  
Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder rutschfeste Socken oder üben Sie barfuß.



## Übung 9

Setzen Sie sich auf einen Stuhl ohne Armstützen.  
Sitzen Sie aufrecht. Lehnen Sie sich nicht an.



### Marschieren

Gehen oder «marschieren»  
Sie auf dem Stuhl. Ihre  
Arme und Beine schwingen  
gegengleich.

#### Sicherheitshinweis

Üben Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen (kein Schwindel, keine akuten Schmerzen).  
Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder rutschfeste Socken oder üben Sie barfuß.

## Übung 10

Setzen Sie sich auf einen Stuhl ohne Armstützen.  
Sitzen Sie aufrecht. Lehnen Sie sich nicht an.



### Aufstehen und setzen

Verschränken Sie die Arme vor der Brust und stehen Sie so vom Stuhl auf. Setzen Sie sich auf die gleiche Art wieder hin. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Falls Ihnen das zu schwer fällt oder Sie unsicher sind, stützen Sie sich anfangs mit einer Hand auf dem Tisch ab.

#### Sicherheitshinweis

Üben Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen (kein Schwindel, keine akuten Schmerzen).  
Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder rutschfeste Socken oder üben Sie barfuß.

## Übung 11

Setzen Sie sich auf einen Stuhl ohne Armstützen.  
Sitzen Sie aufrecht. Lehnen Sie sich nicht an.



### Schwimmen

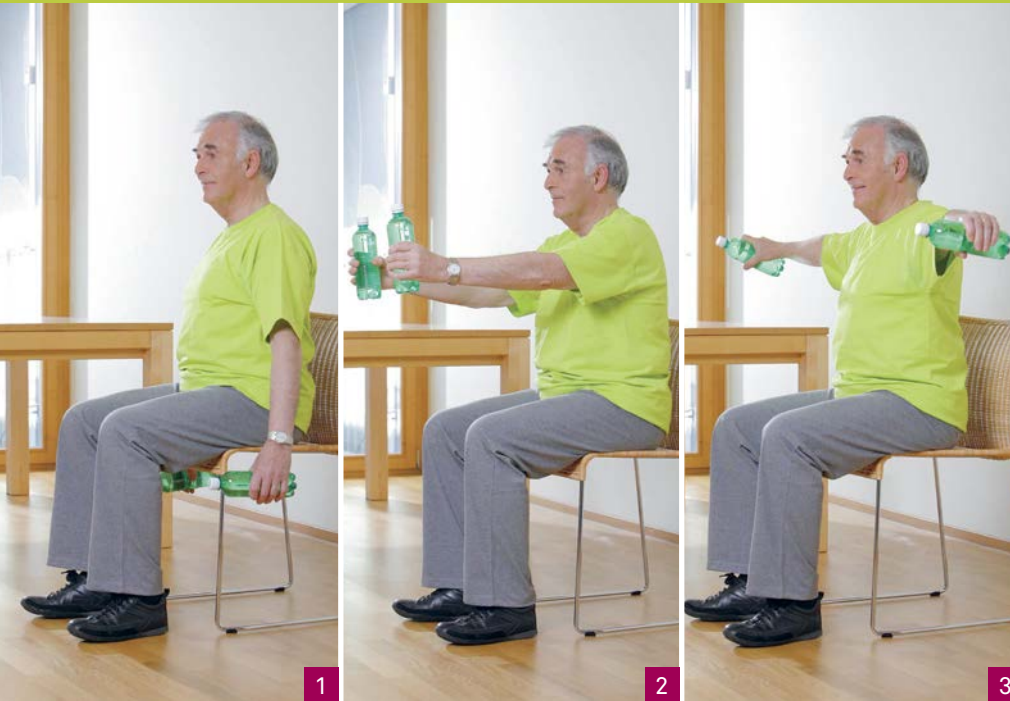
Machen Sie mit den Armen  
Schwimmbewegungen.  
Bewegen Sie den Oberkörper  
dabei vor und zurück.

#### Sicherheitshinweis

Üben Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen (kein Schwindel, keine akuten Schmerzen).  
Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder rutschfeste Socken oder üben Sie barfuß.

## Übung 12

Setzen Sie sich auf einen Stuhl ohne Armstützen.  
Sitzen Sie aufrecht. Lehnen Sie sich nicht an.



### Muskelmann

Heben Sie die Arme nach vorne, zur Seite oder kreisen Sie mit den Armen – so wie es Ihnen Spass macht.

### Variante mit Steigerung:

Machen Sie die Übung mit einer PET-Flasche in jeder Hand. Mit der Füllmenge bestimmen Sie selbst, wie schwer die Flaschen sein sollen.

#### Sicherheitshinweis

Üben Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen (kein Schwindel, keine akuten Schmerzen).  
Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder rutschfeste Socken oder üben Sie barfuß.