



Bewegte
Nachbarn

Gemma zusammen
Spaziergänge



Auf gesunde Nachbarschaft!

Übungskategorien

G

Gleichgewicht/Koordination

reduziere das Risiko zu stürzen

K

Kraft

für starke Muskeln

B

Beweglichkeit/Mobilisation

für schmerzfreien Rücken/Gelenke

A

Ausdauer

für Herz und Kreislauf

Ein ausgewogenes Training beinhaltet Übungen aus jeder Kategorie!

Spaziergehen gehört zur Kategorie

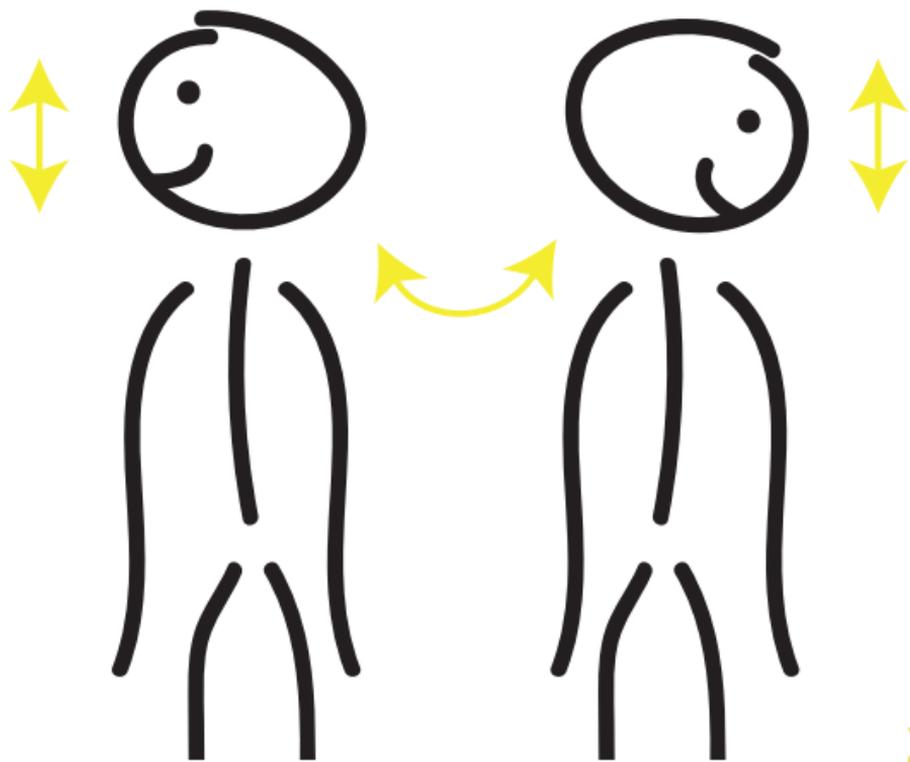
Ausdauer A. Die anderen Aspekte des Trainings decken wir mit Hilfe der folgenden Turnübungen ab.

Freundlich nicken

!INFO

Kopf nach rechts und links drehen - dabei nicken

B



Strecken & Einrollen

!INFO

B

Wirbelsäule einrollen,
danach Brustbein heben



Diagonal strecken

mit und ohne Theraband möglich

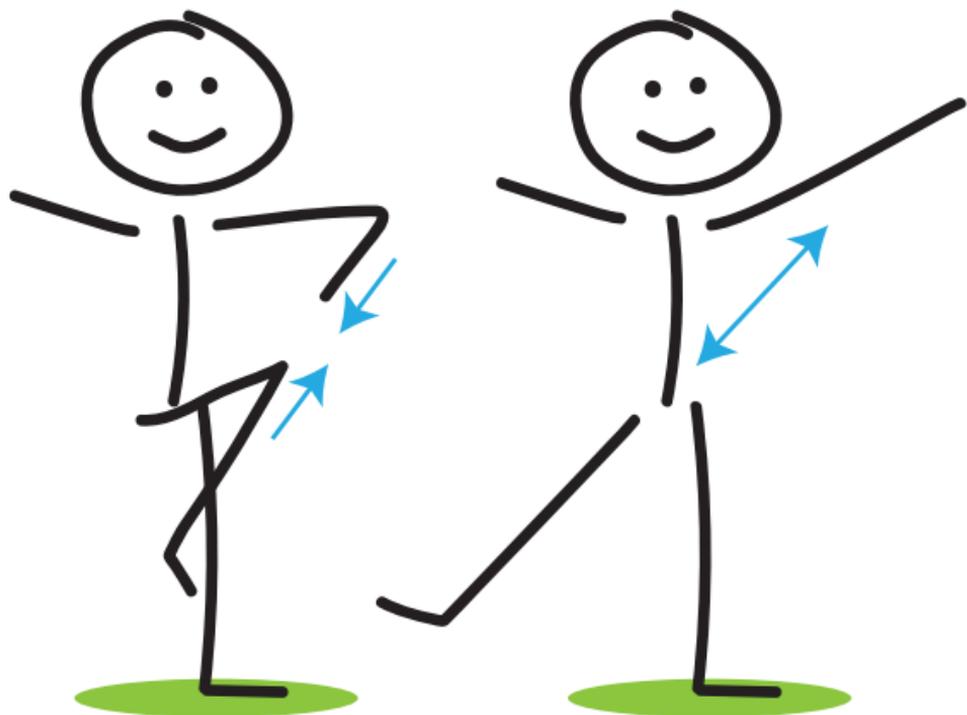
!INFO

rechte Hand auf linkes Knie &
seitlich wieder wegstrecken

G

K

mit
Theraband



2 X 10 WH pro Seite

5

Herr Ober

mit und ohne Theraband möglich

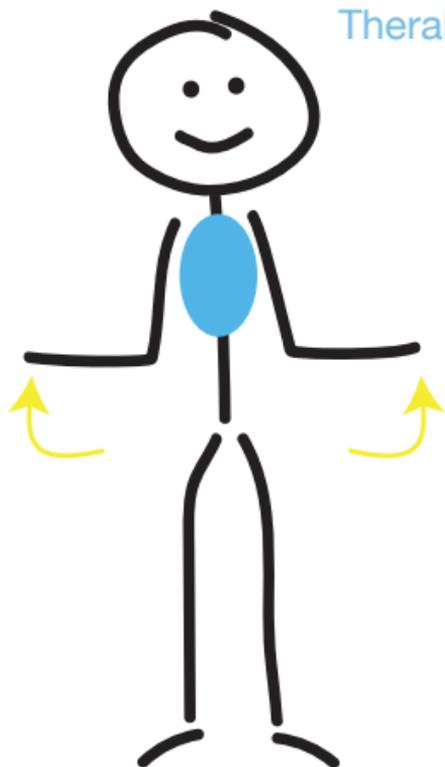
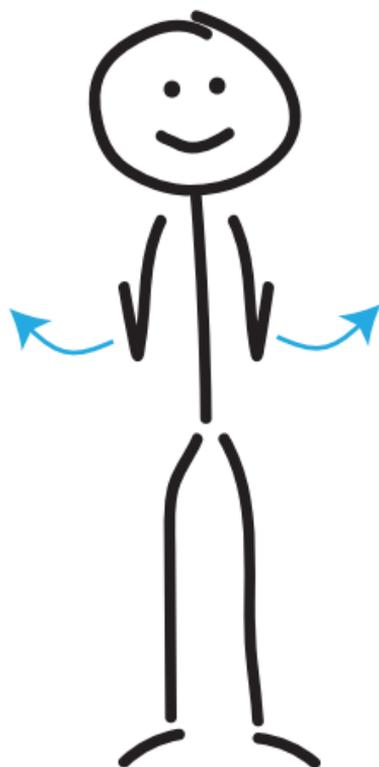
!INFO

Daumen nach hinten führen, sodass Sie ein Ziehen zw. den Schultern spüren

B

K

mit
Theraband



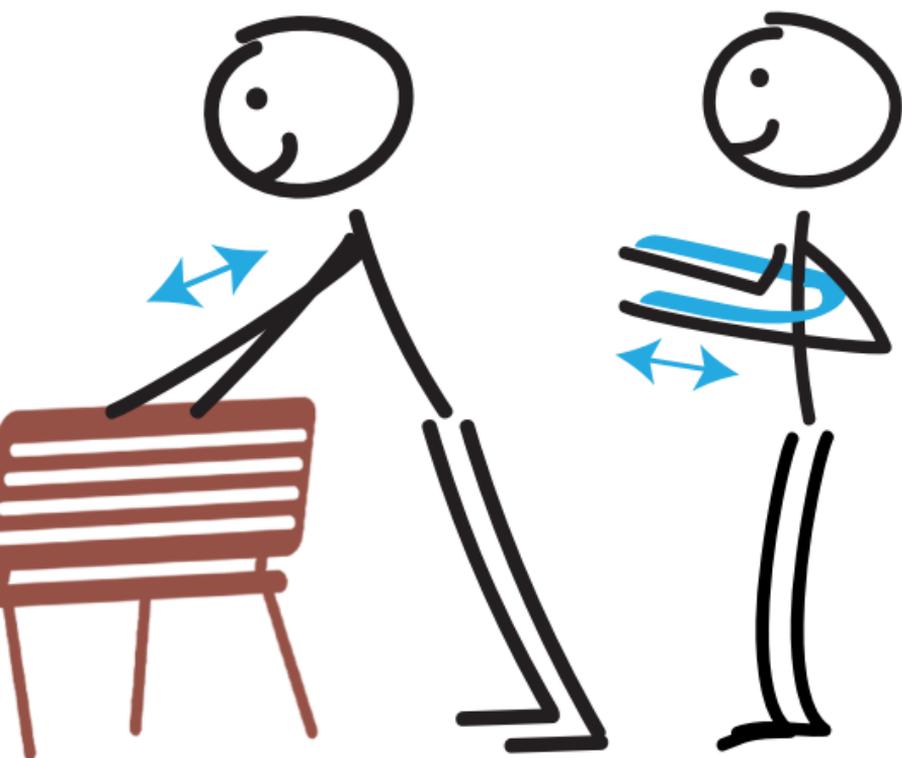
3 X 10 WH

Liegestützbewegung

K

!INFO

oder Arme beugen + strecken
mit Theraband



3 X 10 WH

7

Bogen spannen

mit und ohne Theraband möglich

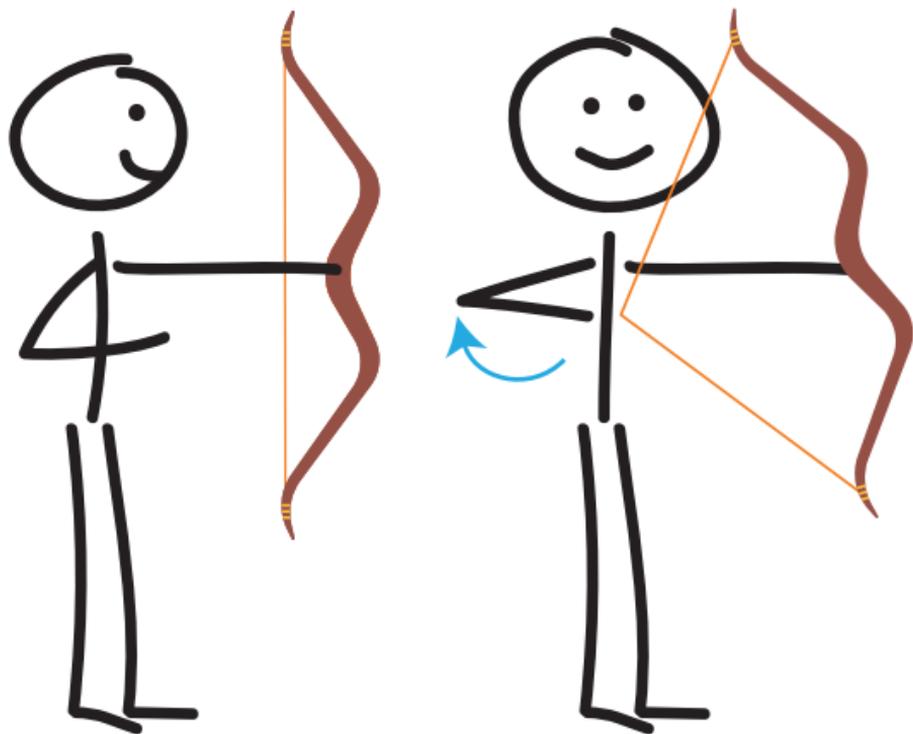
!INFO

Wirbelsäule seitlich drehen,
als ob Sie einen Bogen
spannen möchten

B

K

mit
Theraband



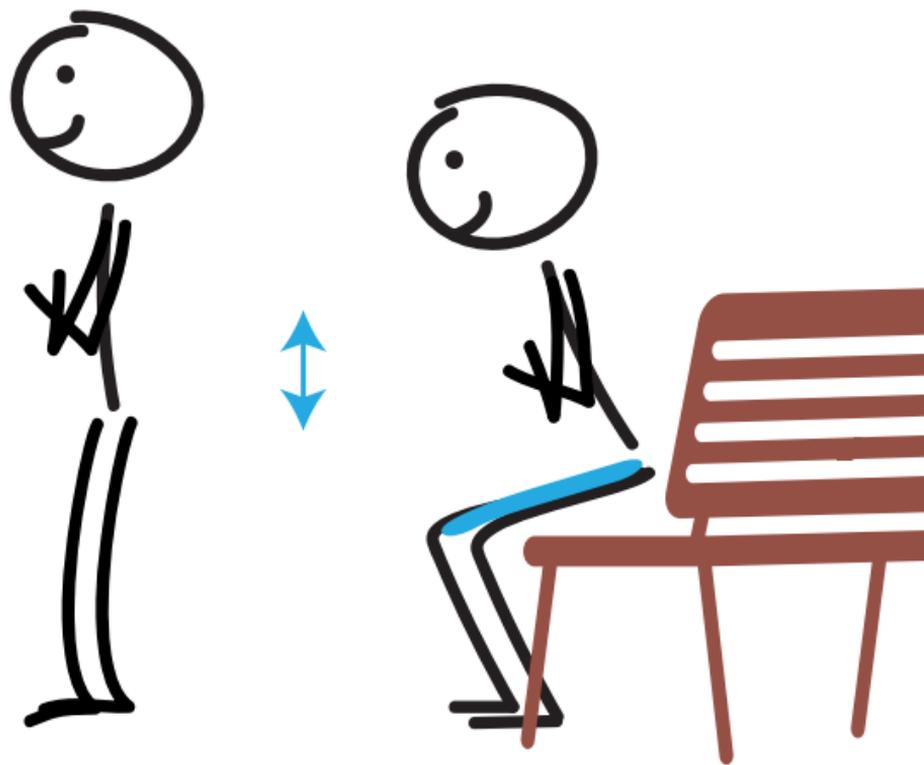
2 X 10 WH pro Seite

Aufstehen und fast hinsetzen

!INFO

dabei im Rücken gerade bleiben

K



3 X 10 WH

9

Ausfallschritt

!INFO

hinteres Knie Richtung Boden
beugen

B

K



2 X 10 WH pro Seite

10

1-2-3 Stufen rauf

od. Steinplatten entlang

!INFO

1 Kontakt / Stufe

2 Kontakte / Stufe

1 - 2 - 1 - 2 im Wechsel

G

K

A

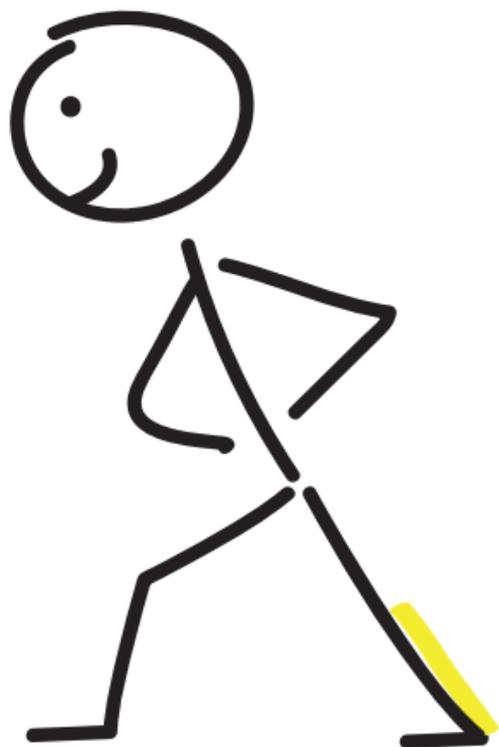


Waden dehnen

!INFO

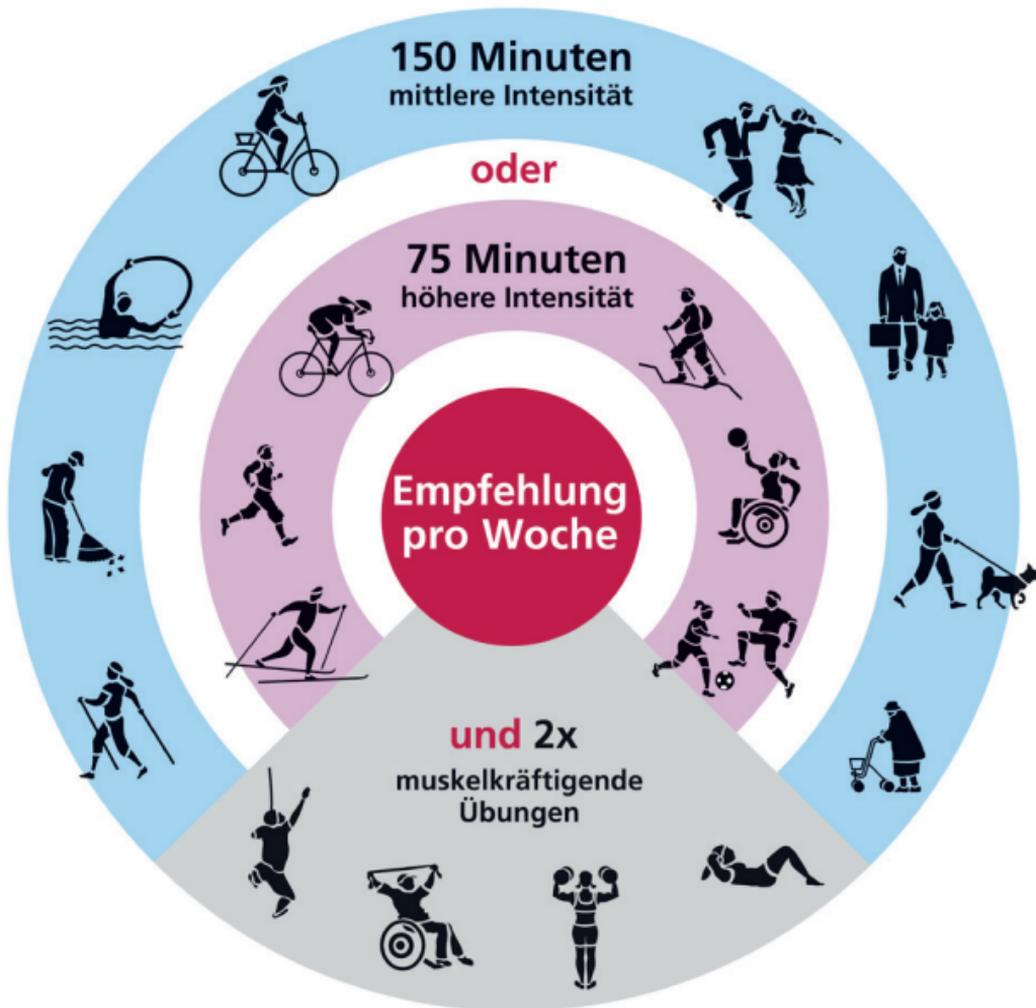
hinteres Knie strecken und Ferse in den Boden drücken, deutliches Ziehen!

B



Bewegungsempfehlung

für Erwachsene





Bewegte Nachbarn



Integrierter Sozial- und
Gesundheitssprengel Kapfenberg
Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg
Tel: 03862 / 21500
office @isgs.at
www.isgs.at

Dieses Projekt wurde gefördert von:

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH ● ● ●



Geschäftsbereich
**Fonds Gesundes
Österreich**



**Das Land
Steiermark**

→ Gesundheit, Pflege und
Wissenschaft

In Kooperation mit:



Auf gesunde Nachbarschaft!

eine Initiative von Fonds Gesundes Österreich