

Übung	Nr.
Erwärmung	1–15
Dehnübungen im Stehen	
Arme	16–21
Beine	22–25
Dehnübungen im Sitzen	
Arme	26–30
Dehnung am Boden	
Sitzen	31–32
Rückenlage	33–37
Bauchlage	38
Hockergymnastik	
Beckenbewegung	39
Bauchmuskeln, Beine	40–42
Isometrik	43–45
Halswirbelsäule	46–48
Wirbelsäule	49–53
Schulter, Arme	54–64
Osteoporoseübung	65
Gegen Inkontinenz	66–67
Wand	68–77

Boden – Rückenlage	
Auf dem Boden	78
Bauchmuskeln	79
Isometric	80–82
Beckenboden	83
Boden – Bauchlage	
Bauchlage	84–87
Vierfüßlerstand	88–89
Hüftkräftigung	90–92
Gleichgewicht	93–97
Atemübung	98–101
Fingerübung	102–117
Partnerübung	118–127
Gesichtsübung	128–134
Fußübung	135–139
Übung mit Geräten	140–145
Massage	146–147
Gehirntraining	148–156
Tür	157–160
Pezziball	161–167
Wasser	168–178
Tipps	

DEHNUNGEN IM STEHEN

Arme

16. An einer gedachten Leiter hochklettern, „oben angekommen“: über die Leiter auf den Boden schauen, Hals lang strecken.
5 sec. halten
17. Gestreckte Arme, Hände über den Kopf falten, Arme seitlich nach rechts und links ziehen.
Je 5 sec. halten
18. Rechte Hand auf rechtes Knie, Linker Arm am Ohr vorbei aus der Schulter dehnen.
Wechsel (auch im Sitzen)
Übung verstärken, rechte Hand auf linkes Knie.
Je 5 sec. halten



WAND

- 68.** Liegestütze ca. 80 cm von Wand, Handfläche an Wand, Arme beugen und strecken, Gesäß anspannen. 20x
- 69.** Seitlich mit Schulter an der Wand stehen, mit den Fingern im Halbkreis nach oben krabbeln.



Seitlich zur Wand stehen, rechter Arm nach oben im rechten Winkel halten. Seitlich 5 cm von der Wand entfernt, aus der Schulter raus, zur Wand hinstrecken, nach unten drehen und wieder hoch.

ATEMÜBUNGEN

Sitzen

- 98.** Beim Aufrichten ausatmen, rund werden, einatmen (siehe Nr. 39) 1–3 sec. Pause zwischen jeder Ein- und Ausatmung oder:
- langames,
 - verzögertes, stoßartiges Ausatmen in den Bauch. (Bauchmuskel)
 - rasches, kräftiges Ausatmen,
 - ausatmen beim Kippen, einatmen beim Aufrichten
 - Beckenkippen nach hinten (einatmen), rund machen (ausatmen), Aufrichten, rechtes oder linkes Bein 5 cm anheben (siehe Nr. 97).



Übung Nr. 97

