

Übungen zur Erhaltung der Gehfähigkeit

Für die beiden folgenden Übungen gilt grundsätzlich. Gehen Sie durch den Raum, diagonal, im Kreis oder auf Linien. Rollen Sie die Füße beim Gehen bewusst ab. Nehmen Sie Richtungs- und Tempowechsel vor.

Beim Gehen führen Sie die Fersen an den Po.



Beim Gehen heben Sie die Knie besonders hoch an.

