Fünf Esslinger (Auszug)

Programm für lebenslange Fitness, zum Erhalt von Bewegung, Muskeln, Knochen.

5 Esslinger

1. Esslinger: Balance

Einbeinstand

Das Körpergewicht wird bei dieser Übung auf ein Bein verlagert, während sich das andere Bein vom Boden abhebt. Diese Übung kann anfangs auch mit Festhalten durchgeführt werden, bis zu zehn Sekunden halten.

2. Esslinger: Dehnung

Rumpfneigung zur Seite

Die Füße stehen hüftbreit. Sie beugen sich langsam seitwärts, so dass die Hand am Oberschenkel entlang gleitet. Etwa 8 Sekunden halten und zur anderen Seite wechseln.

3. Esslinger: Leistung

Rückkehr des Frühlings

Sie stehen aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander und lassen sich 164 x locker und gleichmäßig in die Knie fallen.

4. Esslinger: Kraft Rumpf/Beine

Langsames Hinsetzen und Aufstehen

(je 4 Sekunden) aus einem Stuhl mit der Standardhöhe 45 cm. Wenn möglich sollte diese Übung ohne Armeinsatz durchgeführt werden. Anfangs 5x, dann auf 10x steigern.

5. Esslinger: Kraft Rumpf/Beine

Liegestütz an der Wand

Die Fußspitzen stehen rutschfest auf dem Boden. Sie lehnen sich schräg vorwärts gegen eine Wand und beugen und strecken die Arme langsam.

© Dienste für Menschen Fortbildungszentrum 2016
Gereatrisches Zentrum Esslingen-Kennenburg, Tel.: 0711 3905-336

Bewegungsanleitung im Hausbesuch

Zukunft Familie

caritas

Hausbesuch bei / Termine

Tests für Kraft und Balance beim ersten Besuch, Motivation, Fähigkeiten und Sicherheitsbedürfnis:

Das ist das Übungsprogramm:

Wie ist das Wohlbefinden nach 3 Terminen?
Hat sich etwas verändert? Mehr oder leichter?
Ziele? Abwechslung?

Viel Freude beim Mitmachen!

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Diözese Rottenburg-Stuttgart

veronika-stiftung die hand zum leben reichen

GlücksSpirale