



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 schmerzfreen Rücken/Gelenke

**A**

**Ausdauer**

für Herz und Kreislauf

Ein ausgewogenes Training beinhaltet Übungen aus jeder Kategorie!

Spaziergehen gehört zur Kategorie

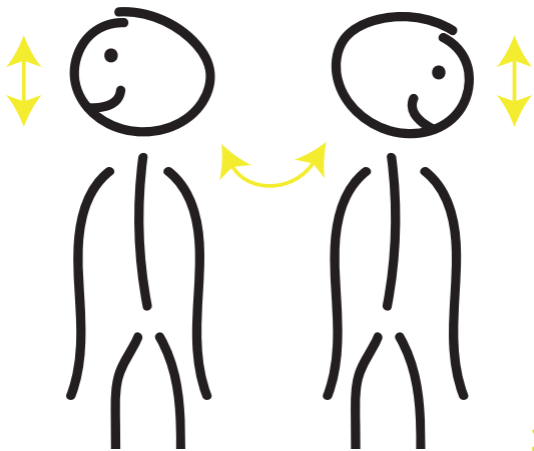
**Ausdauer A**. Die anderen Aspekte des Trainings decken wir mit Hilfe der folgenden Turnübungen ab.

# Freundlich nicken

## !INFO

Kopf nach rechts und links drehen - dabei nicken

B



# Strecken & Einrollen

!INFO

Wirbelsäule einrollen,  
danach Brustbein heben

B



# Diagonal strecken

mit und ohne Theraband möglich

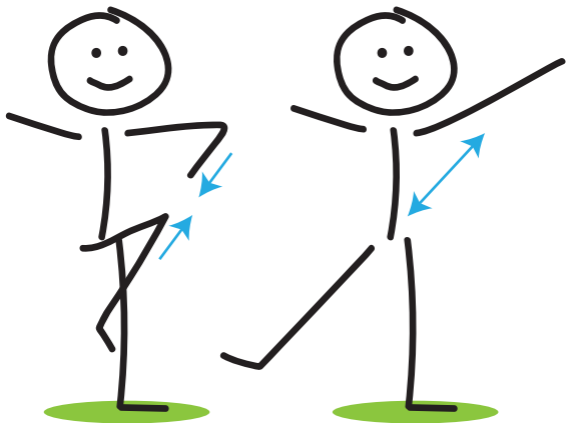
**!INFO**

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

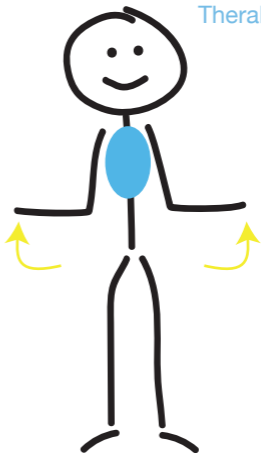
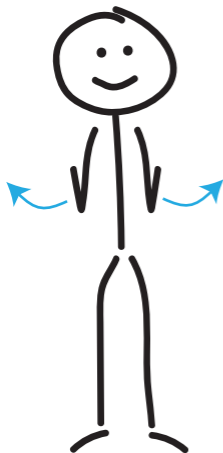
## !INFO

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

B

K

mit  
Theraband



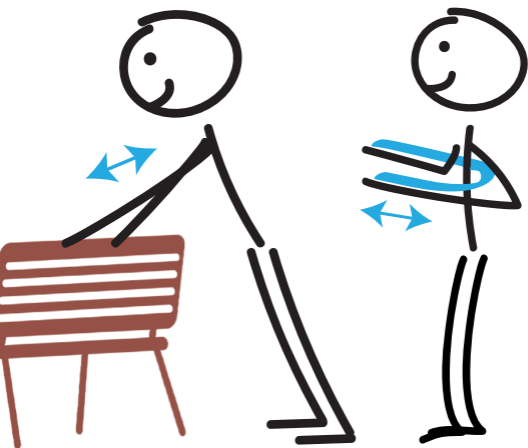
3 X 10 WH

# Liegestützbewegung

K

!INFO

oder Arme beugen + strecken  
mit Theraband



3 X 10 WH

7

# Bogen spannen

mit und ohne Theraband möglich

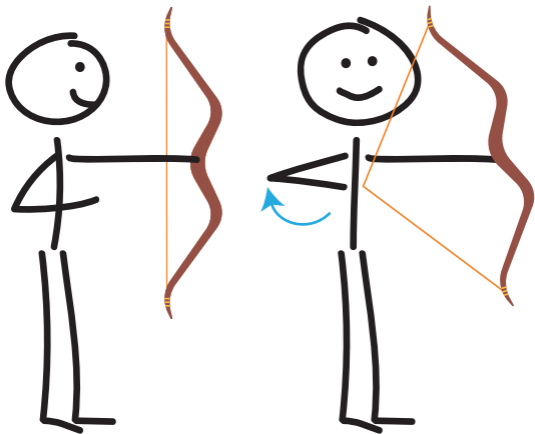
**!INFO**

Wirbelsäule seitlich drehen,  
als ob Sie einen Bogen  
spannen möchten

**B**

**K**

mit  
Theraband



2 X 10 WH pro Seite

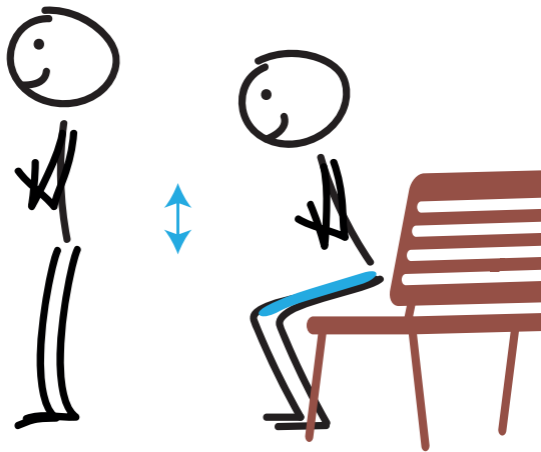


# Aufstehen und fast hinsetzen

## !INFO

dabei im Rücken gerade bleiben

K



3 X 10 WH

9

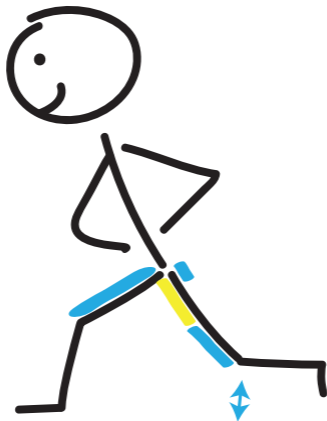
# Ausfallschritt

## !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

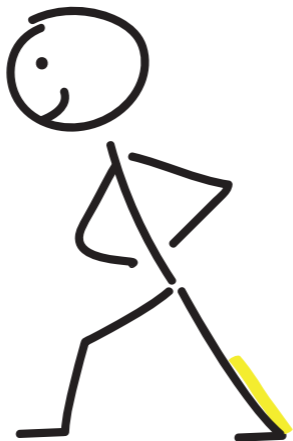


# Waden dehnen

## !INFO

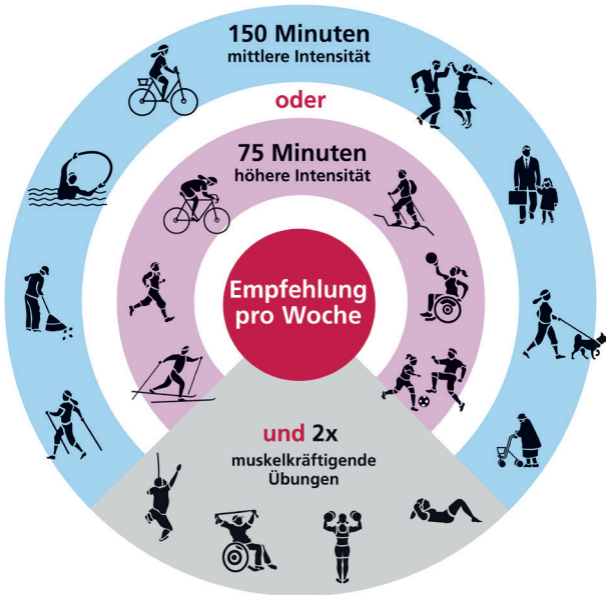
hinteres Knie strecken und Ferse in den Boden drücken, deutliches Ziehen!

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