

Hintergründe - Blatt 6

Hier erhalten Sie das letzte Blatt unserer Reihe. Ich hoffe, Sie haben in den zurückliegenden Wochen Freude mit den Gleichgewichtsübungen gehabt und Fortschritte und Entwicklung gespürt.

Wie ist es mit Ihrer **Motivation**, sich Zeit für sich zu nehmen und regelmäßig etwas zu tun. Brauchen Sie eine optische Hilfe, die Sie daran erinnert, z.B. eine schöne Postkarte oder einen anderen Gegenstand?

Übungen leicht abwandeln

Mit der Zeit gibt es eine "Übungsroutine", die sich einschleift. Sie können die bekannte Praxis leicht abwandeln, um neue Herausforderungen zu lösen:

- Verändern Sie das Tempo: langsamer, noch langsamer, etwas schneller, ...
- Variieren Sie ganz leicht die Ausgangsstellung: etwas enger oder breiter, ...
- Experimentieren Sie mit dem Ausmaß der Bewegung: kleine oder größere Bewegungen
- Finden Sie eine Verbindung zum Atemrhythmus - z. B. stehen Sie parallel und verlagern beim Ausatmen das Gewicht über die Beckenbewegung nach rechts, kommen beim Einatmen zur Mitte zurück und verlagern beim nächsten Ausatmen das Gewicht nach links usw.
- Welche Praxis können Sie auch im Sitzen erkunden? Dabei ruht weniger Körpergewicht auf Ihren Hüft- und Beugelenken, Sie steuern Ihre Muskulatur anders an.
- Sie können die Übungen bei einem Spaziergang im Freien ausprobieren, an einer Bank, einem Zaun oder Baum als Haltemöglichkeit.

Weitere Infos

Die Aktion "Das sichere Haus" bietet Infobroschüren/Videos zum Thema an:

<https://das-sichere-haus.de/unsere-themen/sicher-alt-werden>

Über den folgenden Link erhalten Sie PDF-Broschüren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema Sturzprävention, Kraft und Gleichgewicht:

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/materialien/sturzpraevention/>

Kontaktdaten

Gern komme ich für einen **Aktiv-Vortrag** in Ihre Senioren- oder Selbsthilfegruppe. In Theorie und Praxis erleben Sie unterschiedliche Themen:

- Stürze vermeiden, Fähigkeiten entwickeln
- Die Bedeutung von Gleichgewicht und Kraft für die Sturzprävention
- Besseres Gleichgewicht mit der Feldenkrais-Methode

Mail: bianka.klaus@web.de

© Klaus Gebauer, Sportpädagoge und Feldenkrais-Lehrer