



ImPuls-Gesundheit

Altiv e.V. - Coesfeld

 SICHERER BEWEGEN. BESSER REAGIEREN.

Koordinationsübungen

Koordination hilft dir, Bewegungen sicher zu steuern, das Gleichgewicht zu halten und im Alltag beweglich und selbstständig zu bleiben.

Mit jedem Schritt sicherer im Alltag.



Beispielübungen

1 Einbeinstand



- Auf ein Bein stellen.
- Gleichgewicht halten.
- Seiten wechseln.

2 Liniengehen



- Auf einer Linie vorwärts gehen.
- Für mehr Herausforderung rückwärts oder seitwärts.

3 Ballübergabe



- Ball von Hand zu Hand werfen.
- Optional im Einbeinstand.
- Augen folgen dem Ball.



Wiederholungen

3 x 30-60 Sekunden
pro Übung



Wichtig zu wissen

- ✓ In sicherer Umgebung üben.
- ✓ Schwierigkeitsgrad langsam steigern.
- ✓ Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.



ImPuls-Gesundheit

Altiv e.V. - Coesfeld

Bewegung, die pulst – In jedem Alter.
www.impuls-gesundheit.de