



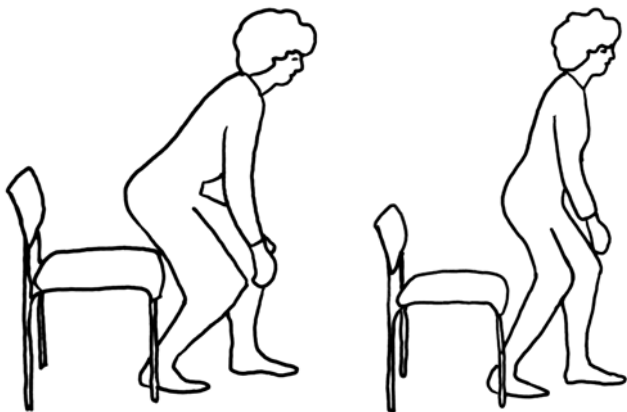
## Übungsprogramm zur Sturzprophylaxe

- Programm mindestens dreimal pro Woche durchführen
- Die Übungen immer wieder in den Alltag integrieren
- Gutes Schuhwerk tragen
- Die Anzahl der Übungen ist eine Richtlinie; sie kann individuell angepasst werden
- Bitte das Kontrollblatt ausfüllen

Zusätzlich (mindestens einmal pro Tag):

- Treppen steigen
- Zügiges Gehen

Viel Vergnügen



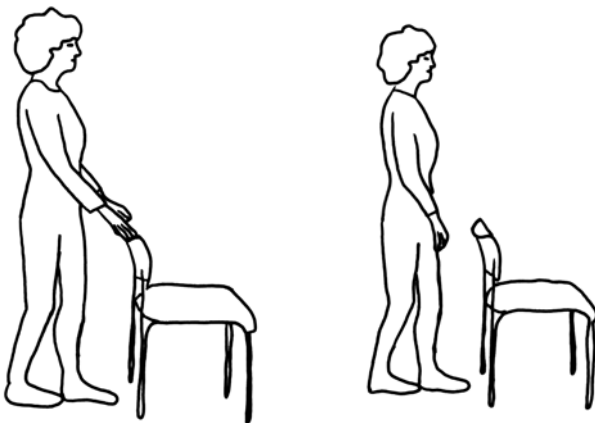
### Aufstehen vom Stuhl und wieder absitzen

Die Füße sind in Schrittstellung

- mit oder ohne Abstützen
- Schrittstellung wechseln

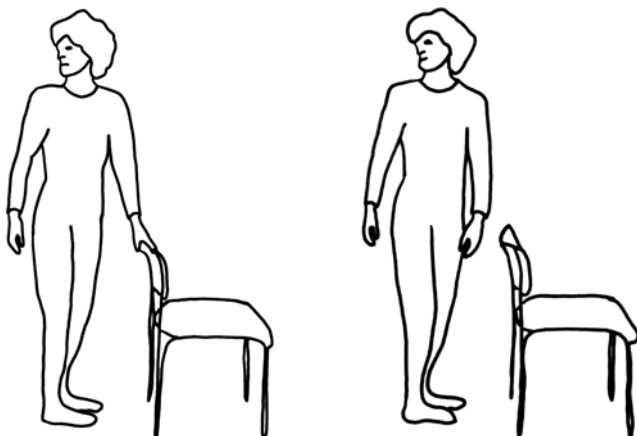
6x

Das Ganze 3 x wiederholen pro Schrittstellung



### Im Tandemstand (Zehen berühren Ferse) je 30 sec. ausbalancieren

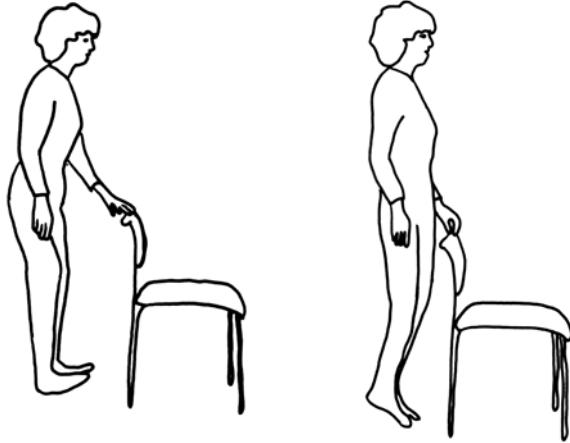
- ev. mit oder ohne Halten am Stuhl
- ev. zusätzlich Augen schliessen
- ev. zusätzlich Kopf langsam nach links und nach rechts drehen
- Bein wechseln



### Abwechselnd über die rechte und linke Schulter soweit wie möglich nach hinten schauen

- ev. mit oder ohne Halten am Stuhl
- ev. zusätzlich Füße eng aneinander stellen

↻ jede Seite 6x

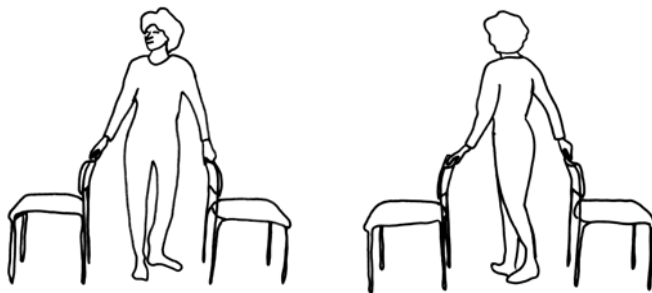


Gewicht auf die Fersen verlagern und dann nach vorne auf die Zehenspitzen hochkommen

- mit oder ohne Halten am Stuhl
- ev. zusätzlich Augen schliessen

6x

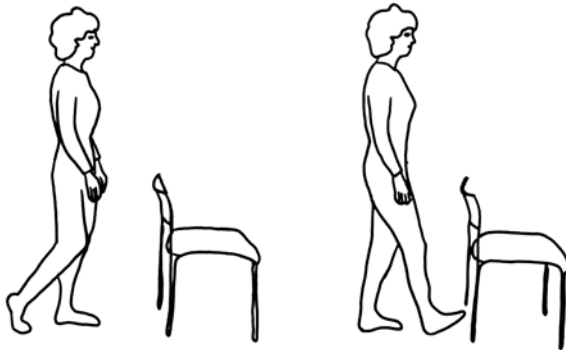
↻ das Ganze 3x wiederholen



Sich zwischen zwei Stühlen um die eigene Achse drehen

- mit oder ohne Halten an den Stühlen

↻ 6x in jede Richtung



Mit einem Bein einen Schritt nach vorne und zurück

- mit oder ohne Halten am Stuhl

↻ 6x pro Bein



Auf einem Bein stehend versuchen, das Gleichgewicht zu halten

- mit oder ohne Halten am Stuhl
- ev. zusätzlich Augen schliessen

↻ 6x pro Bein für 10 sec.