



Link zur Anleitung

Balance-FIT

Ziel: Gleichgewicht und Tastsinn schulen

Dauer: 3 x 20-30 Sekunden

Leicht



- **Untergründe erfühlen:** empfehlenswert ist dies barfußig
- Abwechselnd auf die Zehenspitzen und die Fersen stellen

Mittel



- Auf einem Bein mit leicht gebeugtem Knie stehen
- Freies Bein locker vor und zurück oder in Form einer „8“ schwingen

Schwer



- Mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen, Knie leicht gebeugt
- Bei sicherem Stand mit den Armen oder Beinen zusätzliche Bewegungen ausführen

Seien Sie kreativ und probieren Sie eigene Bewegungen und Übungsvarianten aus!

