



**SAFETY
FIRST**

„Wer rastet, der rostet.“
Übungen für jeden Tag

Machen Sie mit – starten Sie noch heute!

1. Bewegung schenkt
Selbstständigkeit!

2. Gemeinsam aktiv
macht Freude!

3. Gut verdaut mit
Bewegung!

4. Bewegung aktiviert
das Immunsystem

5. Fit im Kopf – durch
Bewegung!

6. Bewegung bringt den
Kreislauf in Schwung!

7. Sicher gehen –
Stürzen vorbeugen!

8. Starke Muskeln,
starke Knochen!

9. Bewegung hellt die
Stimmung auf!

10. Guter Schlaf braucht
Bewegung.

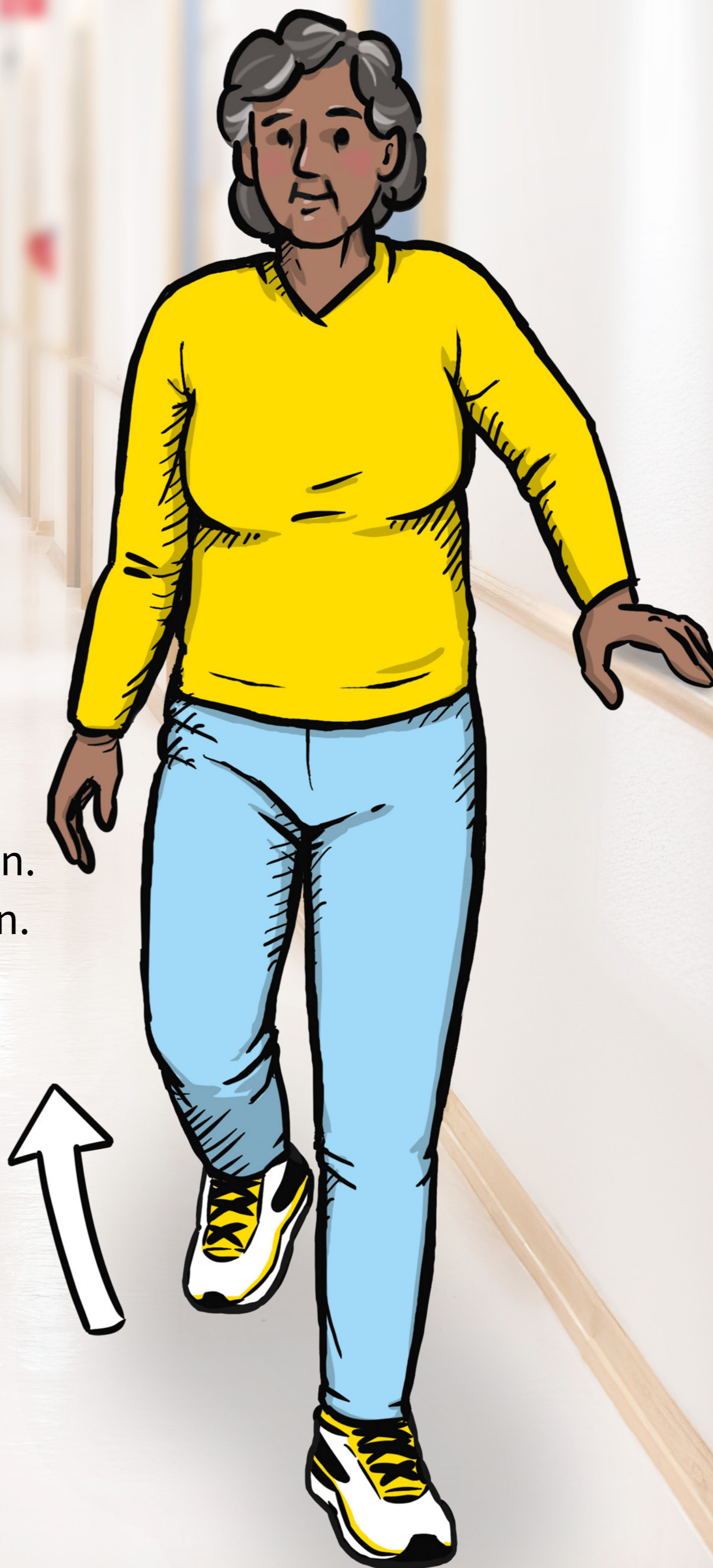


[www.vbg.de/
sturzprophylaxe](http://www.vbg.de/sturzprophylaxe)

Knie heben

- Bitte am Handlauf festhalten.
- Hüftbreit aufrecht hinstellen.
- Rechtes Bein nach vorne anheben, dabei im Knie beugen. Das Standbein bleibt gerade.
- Bein wieder absenken.
- Linkes Bein anheben und wieder absenken.

→ Übung 5x wiederholen.



„Wer rastet, der rostet.“
Übungen für jeden Tag

**SAFETY
FIRST**

Machen Sie mit – starten Sie noch heute!



[www.vbg.de/
sturzprophylaxe](http://www.vbg.de/sturzprophylaxe)



Schulterkreisen

- Bitte am Handlauf festhalten.
- Hüftbreit aufrecht hinstellen.
- Beide Schultern gleichzeitig locker nach hinten kreisen, dabei die Schultern nicht hochziehen.

→ Übung 5x wiederholen.

„Wer rastet, der rostet.“
Übungen für jeden Tag

**SAFETY
FIRST**

Machen Sie mit – starten Sie noch heute!



[www.vbg.de/
sturzprophylaxe](http://www.vbg.de/sturzprophylaxe)



Kopf- und Rumpfdrehen

- Bitte am Handlauf festhalten.
- Hüftbreit aufrecht hinstellen.
- Kopf und Oberkörper (nicht die Hüfte) langsam soweit es geht nach links drehen.
- Zurück zur Mitte drehen.
- In gleicher Weise nach rechts drehen.

→ Übung 5x wiederholen.

„Wer rastet, der rostet.“
Übungen für jeden Tag

**SAFETY
FIRST**

Machen Sie mit – starten Sie noch heute!

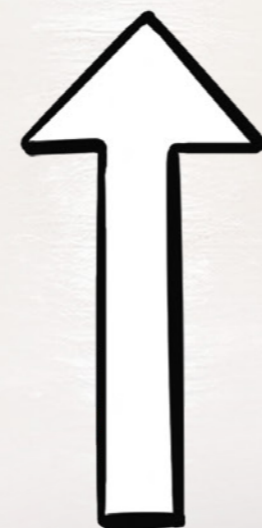


[www.vbg.de/
sturzprophylaxe](http://www.vbg.de/sturzprophylaxe)

Wade heben

- Bitte mit beiden Händen am Handlauf festhalten.
- Hüftbreit aufrecht hinstellen.
- Beide Beine in den Zehenstand hochdrücken, drei Sekunden halten und wieder absenken.

→ Übung 5x wiederholen.



„Wer rastet, der rostet.“
Übungen für jeden Tag

Machen Sie mit – starten Sie noch heute!



[www.vbg.de/
sturzprophylaxe](http://www.vbg.de/sturzprophylaxe)