



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,  
nicht ins Krankenhaus**

## **GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN**

Gleichgewichtsübungen stellen ein System von Übungen dar, das die Bewegung in instabilen Lagen ausnutzt, vor allem beim Stehen auf einem Bein oder beim Stehen auf niedrigerem Stützpunkt. Die Übung hilft uns, den Gleichgewichtsapparat mit den Stabilisationsmuskeln im Beckenbereich und im Bereich der unteren Gliedmaßen zu verbinden, sowie mit Zusammenarbeit von tiefen Stabilisationsbauchmuskeln.