



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,  
nicht ins Krankenhaus**

## **KRAFTTRAINING MIT HALBLITERFLASCHEN**

Die Aufrechterhaltung der Muskelkraft ist für das spätere Alter sehr wichtig. Wir verwenden Übungen mit einer Belastung von  $\frac{1}{2}$  bis 1 kg, um die Muskelkraft zu trainieren, insbesondere die oberen Gliedmaßen. Wir können auch eine kleine  $\frac{1}{2}$  kg wiegende PET-Flasche mit Wasser verwenden. Für das Training ist richtige Durchführung der Übungen in Koordination mit der Atmung sehr wichtig. Bevor wir uns stärken, wärmen wir alle beteiligten Muskelgruppen auf. Wir machen dann Wiederholung bis Ermüdung, von ca. 8-12 Einzelübungen. Nach dem Training dehnen wir die betroffenen Muskeln richtig und sorgfältig aus.