



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,  
nicht ins Krankenhaus**

## **RELAXATIONSÜBUNGEN**

Die Relaxation und Relaxationsübungen reihen wir am Anfang oder öfter auch zum Schluss der Trainingseinheit. Wir nutzen mehrere Formen der Relaxation, zum Beispiel autogenes Training und die Methode der postisometrischen Relaxation. Die Relaxation wird immer mit der Atmung koordiniert.