



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,
nicht ins Krankenhaus**

ÜBUNGEN MIT DEM GYMNASTIKBALL

Gymnastikball - ein großer aufblasbarer Ball, der den gesamten Körper stabilisiert.

Bewegung verbessert das Gleichgewicht und die Koordination des ganzen Körpers, dehnt und entspannt die Muskeln, befreit die Halswirbelsäule, die Brust- und Lendenmuskulatur.

Wir trainieren in einer instabilen Position, wodurch die tiefen Muskeln um die Wirbelsäule gestärkt und die richtige Körperhaltung unterstützt werden. Ein gut ausgeführter Sitz unterstützt die physiologische Neigung des Beckens.

Durch die Übungen mit dem Gymnastikball wird die Stimulation der Bandscheiben in der richtigen Position und stabilisieren die Wirbelsäule als Ganzes.

In Trainingseinheiten führen wir Indoor-Übungen durch, bei denen ein großer Ball für den täglichen Gebrauch verwendet werden kann.