



Handbuch mit Bewegungs- Übungen

zur Mobilisierung,
Koordination
und Dehnung

Impressum

Handbuch mit Bewegungs-Übungen zur Mobilisierung, Koordination und Dehnung

Herausgeber und fachliche Auskunft

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
Friedrichstraße 231, 10969 Berlin
Tel.: 030 – 44 31 90 99
E-Mail: franzen@gesundheitbb.de

Redaktion

Stefan Pospiech (V.i.S.d.P.)
Cornelia Wagner
Jennifer Dirks

Satz und Layout

Connye Wolff, www.connye.com

Copyright und Bildrechte

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
2. Auflage Dezember 2017

Das Handbuch wurde im Rahmen der Aktivitäten des Zentrums für Bewegungsförderung Berlin erstellt. Dieses befindet sich in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg – Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung und wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit.



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Wir danken herzlich unseren Kooperationspartnern: dem Berliner Institut für Public Health/ Verena Kupilas, dem Bürgerzentrum Neukölln, der Fürst Donnermarck-Stiftung zu Berlin und dem Nachbarschaftshaus Urbanstraße. Herzlichen Dank an die Teilnehmenden der Berliner Spaziergangsgruppen, die für die Bilder zur Verfügung standen.

Übungen zur Mobilisierung

1 Äpfel pflücken	4
2 Ganzkörperstreckung	5
3 Laufen und Arme kreisen	6
4 Oberkörperrotation	7
5 Schulterkreisen	8
6 Schulterrotation	9
7 Seitneigung im Stehen	10
8 Fußkreisen	11
9 Fußspitzen anheben	12
10 Fußspitzen und Fersen im Wechsel anheben	13
11 Beine aus der Hüfte schwingen	14

Übungen zur Koordination

1 Arm und Bein nach vorne strecken	15
2 Arm und Bein zur Seite strecken	16
3 Arme kreisen, Füße tippen	17
4 Hand und Fuß diagonal kreisen	18
5 Hand zum Knie diagonal	19
6 Ballenstand	20
7 Einbeinstand	21
8 Daumenspiel	22
9 Finger tippen	23

Übungen zur Dehnung

1 Dehnung zwischen den Schulterblättern	24
2 Nackendehnung	25
3 Wirbelsäulenatmung	26
4 Dehnung Oberschenkel hinten	27
5 Dehnung Waden	28

Warum es sich lohnt, den Alltag mit Bewegungs-Übungen zu verbinden...

Die im Handbuch beschriebenen Übungen fördern die Mobilität, Beweglichkeit und Koordination und können somit ein Beitrag sein, Selbstständigkeit und Wohlbefinden zu stärken. Insbesondere ältere Menschen haben häufig Beschwerden mit dem Bewegungsapparat, die zu Einschränkungen der Bewegungsmöglichkeiten führen können.

Die Übungen können jederzeit im Alltag angewendet werden. Zum Beispiel sind sie eine gute Ergänzung zu regelmäßigen Spaziergängen. Spazierengehen ist zwar eine der gesündesten Bewegungsaktivitäten überhaupt: Die meisten Muskelgruppen werden aktiviert, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, man kann frische Luft und Sonne tanken und dabei körperlich und geistig entspannen.

Es gibt aber auch Bereiche des Körpers, die beim Spazierengehen nur wenig trainiert werden. Die Übungen sind so gewählt, dass sie sich gut mit Spaziergängen verbinden lassen und damit zusätzlich zur Alltagsfitness und zum Wohlbefinden beitragen. Und natürlich sollen sie auch einfach Spaß machen...!

Die Übungen sind zudem ein guter „Pausenfüller“, z. B. beim Warten auf den Bus und können auch jederzeit zwischendurch, im Alltag angewendet werden.

Was gilt es zu beachten?

Das Wohlbefinden ist nicht nur Ziel, sondern gleichzeitig auch der wichtigste Trainingsratgeber. Eine Übung soll nie Schmerzen oder Unwohlsein auslösen. Das ist manchmal gar nicht so leicht, denn was mache ich mit einem Knie oder einem Rücken, der immer weht tut? Einige Hinweise zum Umgang mit Schmerzen und Beschwerden finden Sie bei den Übungen.

Die Übungen in diesem Handbuch sind so ausgewählt, dass sie insgesamt keine große Belastung für den Bewegungsapparat darstellen, es ist beispielsweise keine große Kraft erforderlich. Wenn bei den Übungen Beschwerden auftreten, sollte eine kurze Pause gemacht und die Übung noch einmal vorsichtiger probiert werden.

Das bedeutet konkret, den Bewegungsumfang zu reduzieren, weniger weit in die Dehnungsposition gehen oder sich eine Hilfe suchen (zum Beispiel an einem festen Gegenstand wie einer Bank festhalten bei Gleichgewichtsübungen). Ist die Übung dann immer noch nicht ausführbar, sollte sie ausgelassen werden.

Wichtig ist es somit, immer an den individuellen Möglichkeiten anzuknüpfen und auf das eigene Wohlbefinden zu achten. Die beschriebenen Übungen sind in der Anwendung im Stehen beschrieben. Natürlich lassen sich aber viele davon auch im Sitzen durchführen. Das ist im Handbuch entsprechend gekennzeichnet.

Die Übungen

Mobilisierungsübungen – besonders gut zum Aufwärmen

Die Mobilisierungsübungen dienen der Erhaltung bzw. der Verbesserung der Beweglichkeit in den Gelenken und der Verbesserung der Dehnfähigkeit der Gelenkkapseln und der umgebenden Muskulatur. Dies ist wichtig, um eine ausreichende Beweglichkeit für den Alltag zu bewahren (Können Sie sich überall am Rücken kratzen? Können Sie im Stehen ohne Mühe die Füße erreichen, z. B. um die Schuhe zu binden?).

Mobilisierungsübungen sollten mindestens 15 bis 20 Mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholt werden, damit eine Wirkung auf das entsprechende Gelenk erreicht wird. Außerdem ist wichtig, dass die Bewegung mit einer möglichst großen Schwingungsweite ausgeführt wird. Nach und nach – man kann mit kleinen Bewegungen beginnen und sich dann steigern – soll die Grenze der Beweglichkeit des Gelenks erreicht werden.

Koordinationsübungen – für kleine Auflockerung zwischendurch

Eine gute Koordination bedeutet ein gutes Zusammenspiel von Nervensystem und Skelettmuskulatur. Sie bewirkt Sicherheit für Bewegungen im Alltag, mehr „Geschicklichkeit“ und erleichtert das Erlernen neuer Bewegungen z. B. im Sport. Koordinationsübungen sind auch eine gute Möglichkeit den Geist fit zu halten!

Die hier vorgestellten Übungen zielen hauptsächlich auf die Koordination des gesamten Körpers, also auf die Kopplung von Bewegungen der rechten und linken Körperhälfte bzw. Arm- und Beinbewegungen.

Koordinationsübungen sind dann am effektivsten, wenn man sie nicht ganz fehlerfrei schafft. Wenn man eine Koordinationsübung sicher beherrscht, ist sie eigentlich schon zu leicht und es sollte eine kleine Erschwerung dazu kommen.

Alle Übungen sollten 30 Sekunden bis 1 Minute ausgeführt werden. Dann sollte gewechselt werden, entweder zur anderen Körperseite oder zu einer anderen Übung.

Dehnungsübungen – für einen entspannenden Abschluss

Die Dehnungsübungen dienen ebenfalls der Erhaltung bzw. Verbesserung der Beweglichkeit. Ziel ist hier eine Dehnung der entsprechenden Muskulatur. Diese Dehnung sollte deutlich zu spüren sein (kein Dehnungsschmerz! – nur ein Ziehen) und die Position dann mindestens 10-20 Sekunden gehalten werden.

Wenn Muskelverkürzungen vorliegen, muss die Dehnung jeweils noch länger gehalten (30 Sekunden bis 1 Minute) und mehrmals nacheinander gedehnt werden.

Übungen zur Mobilisierung



1 Äpfel pflücken

Ziel der Übung

Ganzkörperstreckung, Mobilisierung von Schultern und Rücken

Ausführung

Stabiler Stand; die Arme greifen im Wechsel weit nach oben über den Kopf (als würde man Äpfel pflücken wollen), dabei den ganzen Körper strecken – bis auf die Fußspitzen.

Die Bewegung 15 bis 20 Mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholen

**Die Übung ist auch im Sitzen, nur mit dem Oberkörper durchführbar*



2 Ganzkörperstreckung

Mobilisierung der Wirbelsäule, Aktivierung des gesamten Körpers

Ziel der Übung

Mit dem Einatmen aufrichten und die Arme nach oben über den Kopf strecken; mit dem Ausatmen nach vorne beugen, den Oberkörper und die Arme hängen lassen, die Knie sollten dabei leicht gebeugt sein.

Ausführung

Wenn ein Schwindelgefühl oder Schmerzen im Rücken auftreten, nicht ganz so weit nach vorne beugen.

Die Übung 5 bis 6 Mal wiederholen.



3 Laufen und Arme kreisen

Ziel der Übung

Aktivierung des gesamten Körpers, v. a. der Arm- und Schultermuskulatur

Ausführung

Locker auf der Stelle laufen, beide Arme auf Schulterhöhe angewinkelt vor dem Körper halten, die Hände sind zur Faust geschlossen; dann die Arme erst langsam, dann schneller umeinander kreisen lassen, erst vorwärts; dann rückwärts.

Die Bewegung 15 bis 20 Mal in jede Richtung bzw. je 30 Sekunden lang wiederholen.

** Die Übung ist auch im Sitzen, nur mit den Armen durchführbar*



4 Oberkörperrotation

Mobilisierung der Wirbelsäule, v. a. Brustwirbelsäule

Ziel der Übung

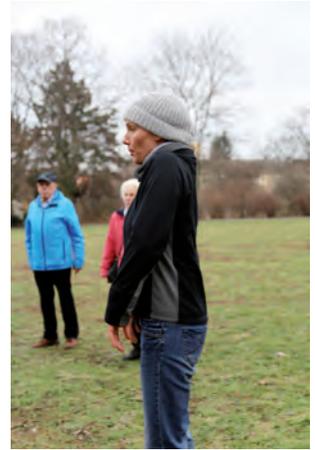
Stabiler Stand, die Füße sind hüftbreit geöffnet, die Knie ein wenig gebeugt; die Arme locker verschränken; dann den Oberkörper soweit wie möglich nach rechts und links drehen.

Ausführung

Wenn Schmerzen im Rücken auftreten, sollte die Drehbewegung verkürzt werden.

Die Bewegung 15 bis 20 Mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholen

** Die Übung ist auch im Sitzen, nur mit dem Oberkörper durchführbar*



5 Schulterkreisen

Ziel der Übung Mobilisierung des Schulter- und Nackenbereichs

Ausführung Lockerer, aufrechter Stand, die Arme locker am Körper herab hängen lassen; dann die Schultern im Wechsel rechts und links rückwärts kreisen; im Wechsel vorwärts kreisen; beide Schultern gleichzeitig rückwärts; dann vorwärts kreisen.

Wenn der Schulter-/Nackebereich stark verspannt ist und die Übung Schmerzen auslöst, sollten Sie die Bewegung verkleinern und erst einmal nur für 5 – 10 Sekunden ausführen.

Die Bewegung 15 bis 20 Mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholen.

** Die Übung ist auch im Sitzen gut durchführbar*



6 Schulterrotation

Mobilisierung der Schultergelenke und des Nackens

Lockerer Stand, die Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken; eine Handfläche nach oben drehen, die andere nach unten; dann immer im Wechsel die Arme drehen (die Bewegung soll in der Schulter beginnen, nicht erst im Ellbogengelenk!). Nach einigen Bewegungen können sie den Kopf mit dazu nehmen. Wenden Sie den Blick immer zu der Hand, deren Handfläche nach oben zeigt.

Bei Schwindelgefühl oder Nackenschmerzen sollten Sie die Kopfbewegung weglassen.

Die Bewegung 15 bis 20 Mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholen.

** Die Übung ist auch im Sitzen gut durchführbar*

Ziel der Übung

Ausführung



7 Seitneigung im Stehen

Ziel der Übung

Mobilisierung der Wirbelsäule, Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Ausführung

Aufrechter Stand mit schulterbreit geöffneten Beinen, die Knie sind leicht gebeugt, der Blick ist nach vorne gerichtet; dann langsam zur Seite neigen und die Hand „an der Hosennaht“ entlang nach unten schieben. Versuchen Sie dabei das Gewicht auf beide Füße verteilt zu lassen, um stabil zu bleiben.

Die Bewegung 5 bis 6 Mal zu jeder Seite wiederholen.

** Die Übung ist auch im Sitzen gut durchführbar*



8 Fußkreisen

Mobilisierung der Fußgelenke

Stabiler Stand auf einem Bein, das Knie des Standbeins sollte leicht gebeugt sein (bei Unsicherheit können Sie sich an einem stabilen Gegenstand festhalten oder sich hinsetzen); den Fuß des angehobenen Beines locker kreisen lassen.

Die Bewegung 10 bis 15 Mal in jede Richtung wiederholen.

** Die Übung ist auch im Sitzen gut durchführbar, wenn Beine und Füße bewegt werden können*

Ziel der Übung

Ausführung



9 Fußspitzen anheben

Ziel der Übung

Mobilisierung der Fußgelenke, Aktivierung der Schienbeinmuskulatur

Ausführung

Die Füße hüftbreit aufstellen; dann erst eine Fußspitze soweit wie möglich vom Boden abheben und wieder abstellen; dann das gleiche mit dem anderen Fuß.

Jede Bewegung 15 bis 20 Mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholen.

** Die Übung ist auch im Sitzen gut durchführbar, wenn Beine und Füße bewegt werden können*



10 Fußspitze und Ferse im Wechsel anheben

Mobilisierung der Fußgelenke, Koordination beider Körperseiten

Ziel der Übung

Die Füße hüftbreit aufstellen; dann eine Fußspitze soweit wie möglich vom Boden abheben, dabei gleichzeitig die andere Ferse anheben; dann das gleiche im Wechsel mit der anderen Seite.

Ausführung

Die Bewegung 15 bis 20 mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholen.

** Die Übung ist auch im Sitzen gut durchführbar, wenn Beine und Füße bewegt werden können*



11 Beine aus der Hüfte schwingen

Ziel der Übung

Mobilisierung der Hüftgelenke, Training des Gleichgewichts

Ausführung

Stabiler Stand auf einem Bein, das Knie des Standbeins sollte leicht gebeugt sein; das andere Bein schwingt locker soweit wie möglich vor und zurück, zuerst gerade; dann ein wenig diagonal; die Arme schwingen entgegengesetzt, um das Gleichgewicht zu halten.

Wenn Sie ein künstliches Hüftgelenk haben, sollten Sie nur die gerade Schwingbewegung ausführen.

Jede Bewegung 15 bis 20 Mal pro Seite bzw. je 30 Sekunden lang wiederholen.



1 Arm und Bein nach vorne strecken

Koordination beider Körperseiten, Aktivierung beider Gehirnhälften

Ziel der Übung

Im Wechsel tippt der rechte und der linke Fuß ein wenig vor dem Körper auf den Boden; diagonal entgegengesetzt wird der linke und der rechte Arm nach vorne gestreckt.

Ausführung

Wenn Sie bei dieser Übung durcheinander kommen, versuchen Sie zuerst die Bewegung der Füße zu ordnen, dann kommt die Bewegung der Arme dazu.

Die Bewegung 15 bis 20 Mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholen.



2 Arm und Bein zur Seite strecken

Ziel der Übung

Koordination beider Körperseiten, Aktivierung beider Gehirnhälften

Ausführung

Im Wechsel tippt der rechte und der linke Fuß ein wenig zur Seite, diagonal entgegengesetzt werden der linke bzw. der rechte Arm zur Gegenseite gestreckt.

Wenn Sie bei dieser Übung durcheinander kommen, versuchen Sie zuerst die Bewegung der Füße zu ordnen, dann kommt die Bewegung der Arme dazu.

Die Bewegung 15 bis 20 Mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholen: Übung 1 und 2 können auch miteinander kombiniert werden.



3 Arme kreisen, Füße tippen

Ganzkörperaktivierung, Koordination von Arm- und Beinbewegung

Ziel der Übung

Lockerer Stand, die Arme sind zur Seite gestreckt; dann malen die Arme kleine Kreise in die Luft (erst vorwärts, dann rückwärts), parallel dazu tippt einmal der rechte und einmal der linke Fuß vorne auf dem Boden auf.

Ausführung

Die Bewegung 15 bis 20 Mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholen

** Die Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden*



4 Hand und Fuß diagonal kreisen

Ziel der Übung

Aktivierung beider Gehirnhälften, Mobilisierung von Hand- und Fußgelenken

Ausführung

Stabiler Stand auf einem Bein, das Knie des Standbeins ist leicht gebeugt; der freie Fuß kreist einwärts, die diagonale Hand ebenfalls; zuerst Richtungswechsel: Hand und Fuß kreisen auswärts; dann Wechsel auf die jeweils andere Seite.

Die Bewegung auf jeder Seite 15 bis 20 Mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholen.



5 Hand zum Knie diagonal

Ganzkörperaktivierung, Koordination beider Körperseiten

Ziel der Übung

Gehen auf der Stelle, die Knie dabei deutlich anheben und mit der diagonalen Hand auf das Knie tippen.

Ausführung

Die Bewegung 15 bis 20 Mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholen.



6 Ballenstand

Ziel der Übung

Kräftigung der Wadenmuskeln, Verbesserung des Gleichgewichts

Ausführung

Hüftbreiter Stand; dann beide Füße strecken bis nur noch die Fußballen den Boden berühren, dabei die Arme vor dem Körper anheben. Die Position 3 bis 4 Sekunden halten; dann langsam wieder die Fersen auf den Boden sinken lassen.

Tipp: Schauen Sie bei dieser Übung fest auf einen Punkt, dann fällt es leichter das Gleichgewicht zu halten.

Die Bewegung ca. 10 Mal oder 30 Sekunden lang wiederholen.



7 Einbeinstand

Verbesserung des Gleichgewichts

Ziel der Übung

Stabiler Stand auf einem Bein, das Knie des Standbeins ist leicht gebeugt, das Knie des freien Beins deutlich angehoben.

Ausführung

Tipp: Schauen Sie bei dieser Übung fest auf einen Punkt, dann fällt es leichter das Gleichgewicht zu halten.

Die Position sollte jeweils 10-15 Sekunden gehalten und 2 Mal mit jedem Bein wiederholt werden.



8 Daumenspiel

Ziel der Übung

Mobilisierung der Hände, Aktivierung beider Gehirnhälften

Ausführung

Zuerst alle Finger um den Daumen schließen (Position 1); dann die Hand öffnen, den Daumen nach oben strecken und die Finger wieder schließen (Position 2); zuerst mit einer Hand zügig zwischen Position 1 und 2 wechseln; dann mit beiden Händen gleichzeitig; dann mit der rechten Hand Position 1 und mit der linken Hand Position 2 genau im Wechsel.

Die Bewegung je Übung 15 bis 20 Mal wiederholen.



9 Finger tippen

Mobilisierung der Hände, Aktivierung beider Gehirnhälften

Ziel der Übung

Die Hand ist geöffnet, dann tippt zuerst der Zeigefinger, dann der Mittelfinger, dann der Ringfinger, dann der kleine Finger auf den Daumen. Zuerst diese Bewegung nur mit einer Hand; dann mit beiden Händen parallel ausführen; dann mit beiden Händen in entgegengesetzter Richtung (eine Hand beginnt am kleinen Finger, die andere am Zeigefinger).

Ausführung

Die Bewegung je Übung 15 bis 20 Mal wiederholen.

** Die Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden*



1 Dehnung zwischen den Schulterblättern

Ziel der Übung

Dehnung der quer verlaufenden Muskulatur zwischen Schulterblättern und Wirbelsäule

Ausführung

Stabiler Stand, die Hände locker ineinander legen; dann die Arme nach vorne ziehen und den Oberkörper leicht rund machen, auch der Kopf kann sich ein wenig nach vorne neigen.

Diese Position 10 bis 20 Sekunden halten.

**Die Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden*



2 Nackendehnung

Dehnung der seitlichen und hinteren Hals- und Nackenmuskulatur

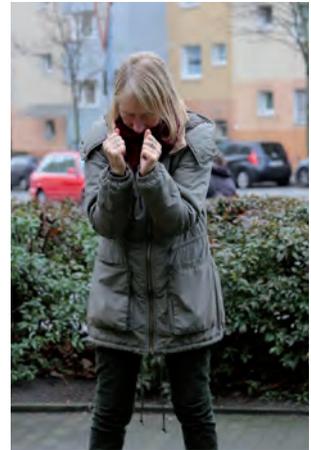
Aufrechte Position des Oberkörpers, der Blick ist geradeaus gerichtet; dann den Kopf zur Seite neigen bis auf der Gegenseite eine Dehnung zu spüren ist bzw. den Kopf nach vorne sinken lassen bis im Nacken eine Dehnung zu spüren ist.

Diese Position 10 bis 20 Sekunden halten.

**Die Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden*

Ziel der Übung

Ausführung



3 Wirbelsäulenatmung

Ziel der Übung

Mobilisierung der Brustwirbelsäule

Ausführung

Lockerer, aufrechter Stand, die Hände locker zur Faust geschlossen, die Arme angewinkelt auf Schulterhöhe angehoben; dann mit dem Einatmen die Ellenbogen nach hinten-unten ziehen, so dass eine Dehnung in den vorderen Schulter- und Brustmuskeln zu spüren ist; dann mit dem Ausatmen die Arme nach vorne ziehen und den Oberkörper rund machen, so dass eine Dehnung im oberen Rücken zu spüren ist.

Sollten Schmerzen in Rücken oder Nacken auftreten, gehen Sie nicht ganz so weit in die Dehnungsposition

Die Bewegung 10 bis 15 Mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholen, die Dehnungsposition jeweils 2 bis 3 Sekunden halten.



4 Dehnung Oberschenkel hinten

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ziel der Übung

Ein Bein nach vorn stellen und auf die Ferse aufsetzen, das Gewicht möglichst auf dem hinteren Bein lassen; dann mit geradem Oberkörper so weit nach vorn neigen bis die Dehnung in der Rückseite des vorderen Beins zu spüren ist.

Ausführung

Als Hilfe für das Gleichgewicht können Sie sich auf dem gebeugten Standbein abstützen.

Diese Position 15 bis 20 Sekunden lang halten.



5 Dehnung Waden

Ziel der Übung Dehnung der Wadenmuskeln

Ausführung Leichter Ausfallschritt nach vorne, beide Fußspitzen zeigen nach vorne, die Hände locker auf dem vorderen Bein abstützen; dann das Gewicht nach vorne verlagern, indem Sie das Becken nach vorne schieben und die hintere Ferse auf den Boden drücken, bis die Dehnung in der Wade zu spüren ist.

Diese Position 15 bis 20 Sekunden lang halten.

Zentrum für Bewegungsförderung Berlin

Das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin (ZfB) ist eine Koordinierungsstelle im Land Berlin in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. und gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales.

Mit seinen Aktivitäten wendet sich das ZfB Berlin an Fachkräfte und Multiplikatoren auf Landes-, Bezirks- und Quartiersebene. Diese unterstützt und begleitet es, Aktivitäten und Maßnahmen zur Förderung von Bewegung umzusetzen.

Ein Beispiel ist der Aufbau von Berliner Spaziergangsgruppen, den das ZfB seit 2010 begleitet. Bei den Berliner Spaziergangsgruppen handelt es sich um ehrenamtlich begleitete regelmäßige Spaziergänge im Stadtteil. Neben Bewegung geht es um Teilhabe und Geselligkeit. Treff- und Ausgangspunkte sind z. B. Stadteinrichtungen, Pflegestützpunkte, Seniorenwohnhäuser oder Kirchengemeinden. Merkmal ist der niedrigschwellige Charakter des Angebots: es ist kostenlos, in Alltagskleidung und ohne besondere Ausrüstung oder Vorkenntnisse durchführbar sowie flexibel anpassbar an Möglichkeiten der Teilnehmenden, d. h. auch mit Einschränkungen oder Hilfsmitteln (z. B. Rollator) möglich.

Mit dem Handbuch möchte das ZfB Impulse geben, wie die Qualität des Angebots der Spaziergangsgruppe weiterentwickelt werden und Spaziergehen mit Übungen zur Mobilisierung, Koordination und Dehnung verbunden werden kann. Das Handbuch kann kostenlos angefordert werden. Bei Bedarf an einer passenden Schulung dazu, vermitteln wir gerne den Kontakt und beraten in der Umsetzung.

Bei Interesse für den Aufbau von Spaziergangsgruppen in Ihrer Einrichtung oder Ihrem Bezirk unterstützen wir ebenfalls gerne. Wir bieten Beratung und stehen gerne mit unseren Erfahrungen zur Verfügung.



Kontakt:
Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
Zentrum für Bewegungsförderung Berlin
Friedrichstraße 231, 10969 Berlin
Henriette Franzen
E-Mail: franzen@gesundheitbb.de
Tel.: 030 – 44 31 90 99

