

Gleichgewicht - 1

WARUM SOLLTEST DU DIESE ÜBUNGEN MACHEN

Die grundlegende (unbewusste) Funktion deines Gehirns arbeitet für deinen Schutz und deine Sicherheit. Dafür braucht dein Gehirn so viele Informationen wie möglich, um zu verstehen, wie du am besten auf die Ereignisse um dich herum reagieren kannst. Diese Informationen hängen vor allem mit deiner Körperhaltung, stabilen Gelenken, einer flexiblen Wirbelsäule und einem guten Gleichgewicht zusammen.

Wir wollen, dass du dich im Leben wohlfühlst und nicht nur überlebst. Sieh dir das kurze Video für eine Anleitung an. [LINK](#)

DEUTSCH



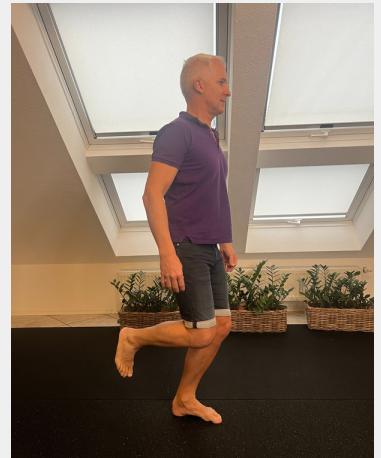
Balance Disc



Kleidung an/ausziehen



1 Bein Balance



Tandem Zähneputzen



1 Beinstand Zähneputzen



Petziball Übungen



Gleichgewicht - 2

WHY DO THIS?

The base (unconscious) function of your brain works for your protection & security. For this your brain needs as much information as it can to understand how best to react to events around you.

This information is primarily related to your posture, stabile joints. a flexible spine, and good balance.

We want you to thrive in life, not just survive. Watch the short video for instructions. [LINK](#)

ENGLISH



Hocke - Spülmaschine



1 Bein - Spülmaschine



Hüpfen durch eine Tür



Hocke - Waschmaschine



1 Bein - Waschmaschine



2 Stufen Treppenhoch



Gleichgewicht - 3

4 Punkt Querschritt



4 Punkt Querschritt



4 Punkt Querschritt



Zehenspitzen gehen



Ausfallschritt



Tiefe Hocke



Sitzen Technik #1



Sitzen Technik #2



Sitzen Technik #3

