ÜBUNGSRAD

GEHEN

BEGINNEN SIE ERST ZU GEHEN, WENN SIE IHRE MUSKELKRAFT VERBESSERT HABEN.

5 MAL 5-10 SEKUNDEN.

ERHÖHEN SIE DIE ZEIT, BIS SIE 1-2 MINUTEN GEHEN KÖNNEN OHNE ANZUHALTEN.

AUSRUHEN

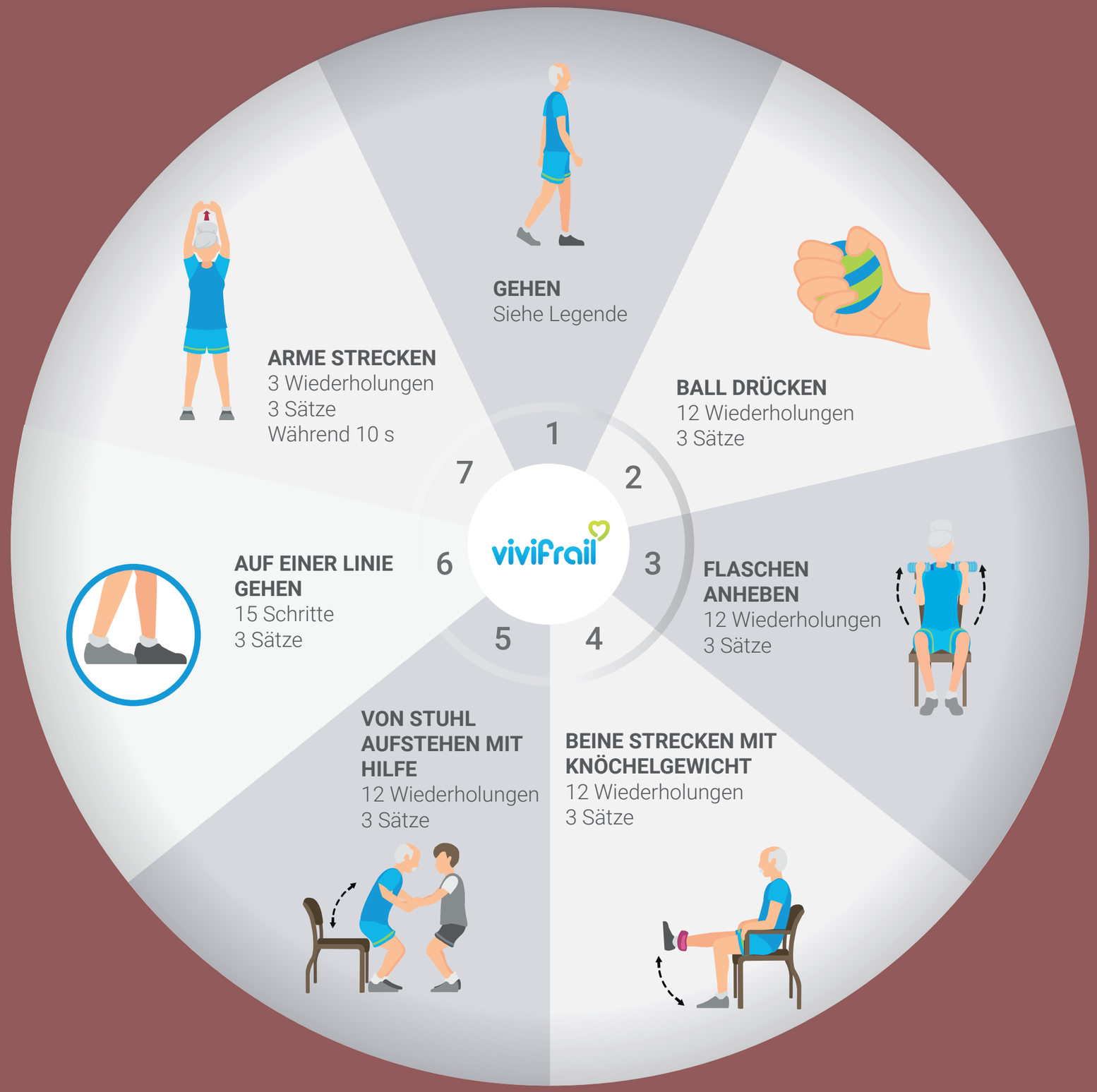
DENKEN SIE DARAN, SICH ZWISCHEN DEN SÄTZEN AUSZURUHEN.

RICHTIG ATMEN

ATMEN SIE NORMAL, HALTEN SIE NICHT DEN ATEM AN WÄHREND DEN ÜBUNGEN.

ÜBUNGEN

WENN SIE NICHT GENAU WISSEN WIE DIE ÜBUNGEN DURCHZUFÜHREN SIND, LESEN SIE DIE ERKLÄRUNGEN IM PASS.



Das Projekt wurde zu 65% vom Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) über das Programm Interreg V-A Spanien-Frankreich-Andorra (POCTEFA 2014-2020) kofinanziert. POCTEFA zielt darauf ab, die wirtschaftliche und soziale Integration der französisch-spanisch-andorranischen Grenze zu stärken. Seine Unterstützung konzentriert sich auf die Entwicklung wirtschaftlicher, sozialer und ökologischer grenzüberschreitender Aktivitäten durch gemeinsame Strategien zur Förderung einer nachhaltigen territorialen Entwicklung.

Mehrkomponenten-Bewegungsprogramm zur Vorbeugung von Gebrechlichkeit und Sturzgefahr. © Mikel Izquierdo

B

ÜBUNGSRAD

GEHEN

5 SÄTZE À 2 MINUTEN.

GEHEN/SPAZIEREN SIE IN EINEM TEMPO, DAS ES IHNEN ERLAUBT, EIN GESPRÄCH ZU FÜHREN, ABER WELCHES SIE AUCH EIN WENIG ANSTRENGT.

AB WOCHE 7: 3 SÄTZE À 8 MINUTEN GEHEN

AUSRUHEN

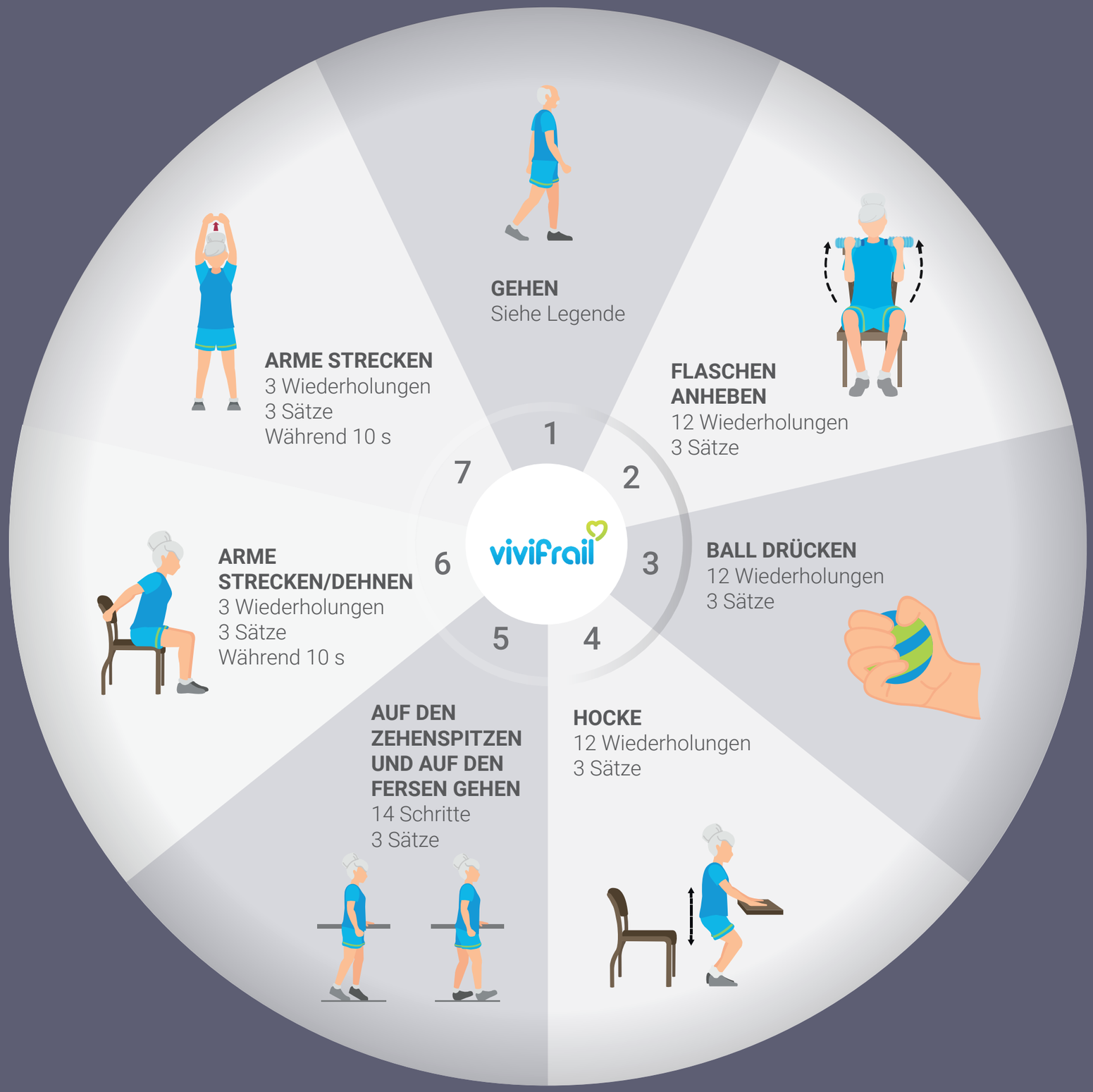
DENKEN SIE DARAN, SICH ZWISCHEN DEN SÄTZEN AUSZURUHEN.

RICHTIG ATMEN

NORMAL ATMEN, HALTEN SIE NICHT DEN ATEM AN WÄHREND DEN ÜBUNGEN.

ÜBUNGEN

WENN SIE NICHT GENAU WISSEN, WIE DIE ÜBUNGEN DURCHZUFÜHREN SIND, LESEN SIE DIE ERKLÄRUNGEN



Das Projekt wurde zu 65% vom Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) über das Programm Interreg V-A Spanien-Frankreich-Andorra (POCTEFA 2014-2020) kofinanziert. POCTEFA zielt darauf ab, die wirtschaftliche und soziale Integration der französisch-spanisch-andorranischen Grenze zu stärken. Seine Unterstützung konzentriert sich auf die Entwicklung wirtschaftlicher, sozialer und ökologischer grenzüberschreitender Aktivitäten durch gemeinsame Strategien zur Förderung einer nachhaltigen territorialen Entwicklung.

Mehrkomponenten-Bewegungsprogramm zur Vorbeugung von Gebrechlichkeit und Sturzgefahr. © Mikel Izquierdo

C

ÜBUNGSRAD

GEHEN

3 SÄTZE À 10 MINUTEN.

GEHEN/SPAZIEREN SIE IN EINEM TEMPO, DAS ES IHNEN ERLAUBT, EIN GESPRÄCH ZU FÜHREN, ABER WELCHES SIE AUCH EIN WENIG ANSTRENGT.

AB WOCHE 7: 3 SÄTZE À 15 MINUTEN.

AUSRUHEN

DENKEN SIE DARAN, SICH ZWISCHEN DEN SÄTZEN AUSZURUHEN.

RICHTIG ATMEN

NORMAL ATMEN, HALTEN SIE NICHT DEN ATEM AN WÄHREND DEN ÜBUNGEN.

ÜBUNGEN

WENN SIE NICHT GENAU WISSEN, WIE DIE ÜBUNGEN DURCHZUFÜHREN SIND, LESEN SIE DIE ERKLÄRUNGEN IM PASS.

Das Projekt wurde zu 65% vom Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) über das Programm Interreg V-A Spanien-Frankreich-Andorra (POCTEFA 2014-2020) kofinanziert. POCTEFA zielt darauf ab, die wirtschaftliche und soziale Integration der französisch-spanisch-andorranischen Grenze zu stärken. Seine Unterstützung konzentriert sich auf die Entwicklung wirtschaftlicher, sozialer und ökologischer grenzüberschreitender Aktivitäten durch gemeinsame Strategien zur Förderung einer nachhaltigen territorialen Entwicklung.

Mehrkomponenten-Bewegungsprogramm zur Vorbeugung von Gebrechlichkeit und Sturzgefahr. © Mikel Izquierdo

D

ÜBUNGSRAD

GEHEN

2 SÄTZE À 20 MINUTEN.

GEHEN/SPAZIEREN SIE IN EINEM TEMPO, DAS ES IHNEN ERLAUBT, EIN GESPRÄCH ZU FÜHREN, ABER WELCHES SIE AUCH EIN WENIG ANSTRENGT.

AB WOCHE 7: GEHEN SIE JEWEILS 30 - 45 MINUTEN AM STÜCK.

AUSRUHEN

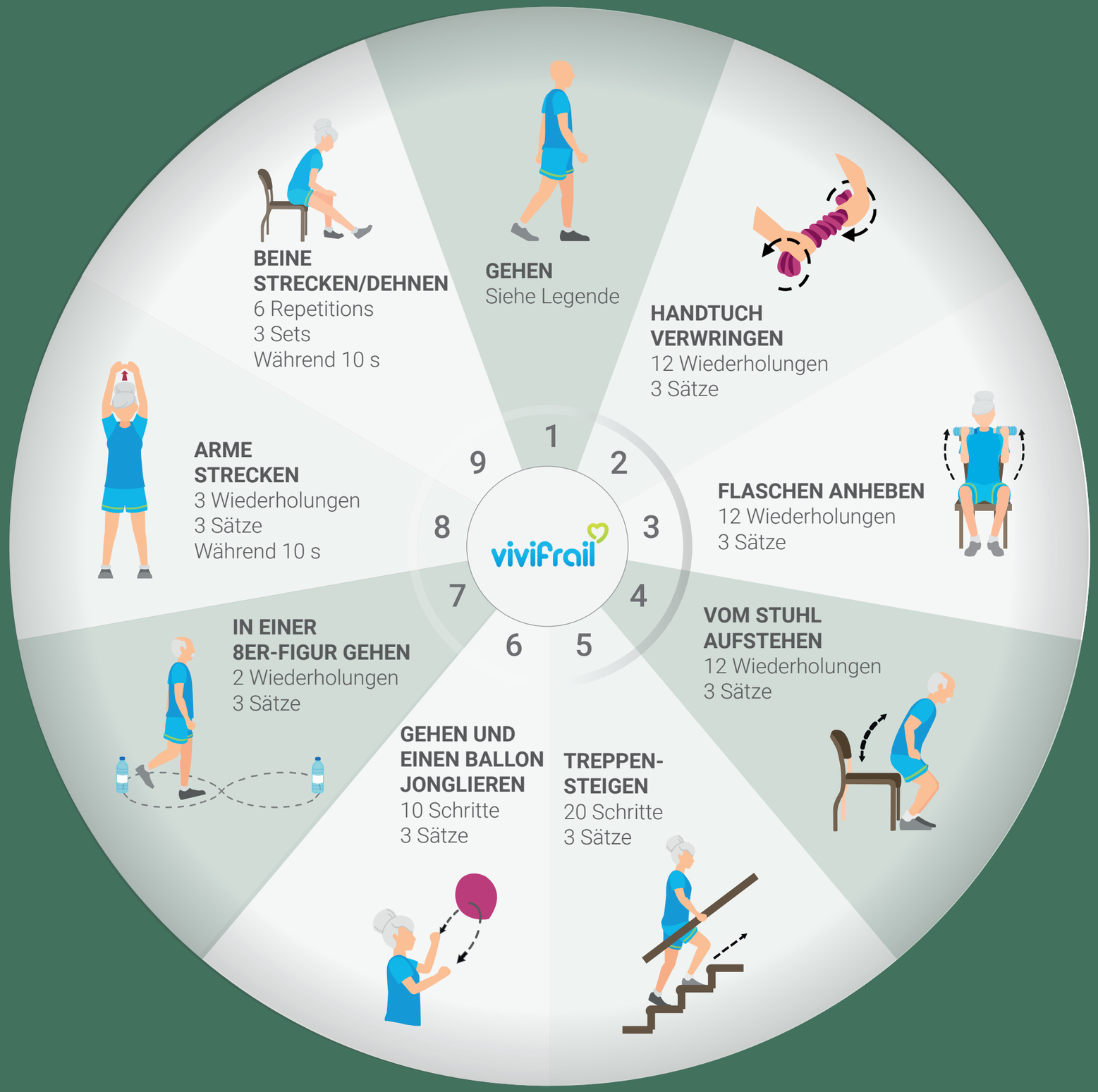
DENKEN SIE DARAN, SICH ZWISCHEN DEN SÄTZEN AUSZURUHEN.

RICHTIG ATMEN

NORMAL ATMEN, HALTEN SIE NICHT DEN ATEM AN WÄHREND DEN ÜBUNGEN.

ÜBUNGEN

WENN SIE NICHT GENAU WISSEN, WIE DIE ÜBUNGEN DURCHZUFÜHREN SIND, LESEN SIE DIE ERKLÄRUNGEN IM PASS.



Das Projekt wurde zu 65% vom Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) über das Programm Interreg V-A Spanien-Frankreich-Andorra (POCTEFA 2014-2020) kofinanziert. POCTEFA zielt darauf ab, die wirtschaftliche und soziale Integration der französisch-spanisch-andorranischen Grenze zu stärken. Seine Unterstützung konzentriert sich auf die Entwicklung wirtschaftlicher, sozialer und ökologischer grenzüberschreitender Aktivitäten durch gemeinsame Strategien zur Förderung einer nachhaltigen territorialen Entwicklung.

Mehrkomponenten-Bewegungsprogramm zur Vorbeugung von Gebrechlichkeit und Sturzgefahr. © Mikel Izquierdo