

## Gleichgewichtsmeister

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden pro Seite halten**.



1. Stelle dich barfuß auf eine Balance-Kissen und hebe beide Arme gestreckt zur Seite an.
2. Nun hebe ein Bein an und halte das Gleichgewicht!
3. Wenn du das gut hinkriegst, schließe deine Augen und halte weiterhin die Balance!
4. Wenn du es schaffst, 30 Sekunden das Gleichgewicht zu halten, bist du ein echter Gleichgewichtsmeister!

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Für fast alle Indikationen geeignet

Ziele der Übung:

- Verbesserung der Propriozeption