

Hinweise zu den Übungen für Bewegung und Gleichgewicht

Ihre Sicherheit ist uns wichtig!

Sie sind für Ihre eigene Sicherheit verantwortlich. Bitte beachten Sie deshalb folgende wichtige Punkte:

- Machen Sie nur die Übungen, bei denen Sie sich sicher fühlen.
- Wenn nötig, machen Sie die Übungen sitzend, stützen sich ab oder nehmen die Hilfe einer anderen Person in Anspruch.
- Achten Sie darauf, dass Sie auf sicherem Boden stehen (Rutschgefahr auf Teppichen oder Plattenböden) und dass die Umgebungseinrichtung Sie nicht behindert.
- Machen Sie die Übungen in aller Ruhe, in Ihrem eigenen Tempo. Wenn nötig, machen Sie eine Pause, bevor Sie die Übungen wiederholen.
- Beachten Sie die Reaktionen und Grenzen Ihres Körpers (z. B. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen).
- Bei Fragen oder wenn Sie unsicher sind, bitten wir Sie, sich an die Referentin bzw. den Referenten zu wenden.

