

Ich frage mich vor dem Start:

1. Fühle ich mich im Moment gut?
Sonst komme ich morgen wieder.
2. Trage ich Schuh, die meinen ganzen Fuß umschließen? (keine Schläppchen)
Sonst gehe ich mich umziehen.
3. Trage ich Ketten, Schals, Armbänder oder andere Sachen, mit denen ich hängen bleiben könnte? Sonst gehe ich mich umziehen.
4. Habe ein Glas Wasser getrunken und keinen Hunger? Sonst Abhilfe schaffen.
5. Ich halte mich bei allen Übungen am Handlauf fest.

6. Ich arbeite nur mit der Seite, die weiter von der Wand entfernt ist.
7. Bevor ein Krampf kommt, breche ich die Übung ab und lockere alles aus.
8. Wenn ich drohe das Gleichgewicht zu verlieren, breche ich die Übung ab.
9. Ich gehe mit einem Partner, der darauf achtet, dass ich mich festhalte.
10. Wir wechseln uns ab, so dass ich Pause machen kann.
11. Ich fange langsam an und steigere mich dann.

Es kann losgehen – viel Spaß!

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

