



## BEWEGUNGSABENTEUER ZU ZWEIT

# Hopp-la regt zum Gleichgewichtsspiel an

Die Stiftung Hopp-la ist seit Jahren Partnerin von "sichergehen.ch". Mit dem „Bewegungsabenteuer zu zweit“, lanciert Hopp-la nun eine spielerische Umsetzung dieser Gleichgewichtsübungen. Witzige Videos zeigen Balanceübungen die Spass machen und die - z. B. von Grosseltern mit ihren Enkeln - zuhause ausprobiert werden können.

Vier Folgen mit verschiedenen Videos zeigen, wie das Gleichgewicht trainiert werden kann. Besonders motivierend für alle ist es, wenn Generationen dies gemeinsam tun. Der Vater mit der Tochter, die Oma mit ihrem Enkel oder gleich alle zusammen. Ein gutes Gleichgewicht ist für Kinder wie auch für Senior:innen von entscheidender Bedeutung. Die steigende Bewegungsarmut bringt uns aus der Balance, was zu mehr Stürzen führt. Gut zu wissen ist, dass das Gleichgewicht trainiert werden kann und ein Training auch positive Effekte auf die kognitiven Funktionen hat. Die sollten wir nutzen.

### **Zum Glück können wir etwas tun**

Regelmässiges Trainieren des Gleichgewichtes erhöht das positive Körpergefühl und macht uns sicherer unterwegs. Die filmisch gezeigten Übungen für das Gleichgewicht sind einfach und zugleich fordernd. Es werden sowohl die Balance (statisch & dynamisch), die Kraft (v.a. Beine / Rumpf) wie auch die kognitiv-motorischen Elemente berücksichtigt. Die dafür genutzten Hilfsmittel gibt es in jeder Haushaltung, z. B. Klämmerli, Geschirrtücher oder Zeitungen. Also: auf geht's zu besserem Gleichgewicht und einem stabilerem Alltag.



Das Video finden Sie auf der Webseite, Folge 1, Übung 2:

- <https://www.hopp-la.ch/angebote/bewegungsabenteuer-zu-zweit/Das>