

### Aktivierungsprogramm

Hals und Nacken	Kopf nach links und rechts drehen
Hals und Nacken	An die Decke und wieder auf den Bauchnabel schauen
Hand	Fäuste ballen und wieder weit öffnen
Hand	Hände kreisen
Ellenbogen	Schultern berühren und wieder nach vorn gegen „unsichtbare Wand“ drücken
Schultern	Schultern nach vorn und zurück ziehen
Wirbelsäule	Bauch nach vorne schieben, Bauch wieder einziehen - Rücken rund machen
Wirbelsäule	Hände vor Körper überkreuzen und auf Schultern legen, Oberkörper nach links/rechts
Wirbelsäule	Seitlich nach links und rechts kippen, Kopf dabei in die Schräglage „mitnehmen“
Wirbelsäule, Hüfte	Im Stand, Finger in Richtung Boden bewegen, aufrichten, Hände zur Decke strecken
Hüfte, Gleichgewicht	Im Stand die Knie heben, nicht abwechselnd
Oberschenkel	Im Stand die Fersen zum Po bewegen, nicht abwechselnd
Hüfte und Knie	Vom Stuhl aufstehen und wieder „antippen“
Füße und Waden	Auf Zehenspitzen stellen

Woche	Anzahl	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	3 x 10							
2	3 x 10							
3	3 x 11							
4	3 x 11							
5	3 x 12							
6	3 x 12							
7	3 x 13							
8	3 x 13							
9	3 x 14							
10	3 x 14							