

FUNtastische Übungen für das Gleichgewicht

Eine Anleitung

Kraft und Gleichgewicht sind von zentraler Bedeutung, um Stürzen vorzubeugen. Wer beides regelmässig trainiert, bleibt im Alltag mobil und unabhängig. Deshalb gehören Kraft- und Gleichgewichtsübungen in jede Einheit eines Bewegungs- und Sporttrainings für Erwachsene. Besonders effektiv ist ein progressiv gestaltetes Training, das heisst, die Schwierigkeit wird sukzessive gesteigert.

Übungen zur Kräftigung der Muskulatur finden sich zum Beispiel in der bfu-Fachdokumentation 2.104 «Training zur Sturzprävention». Die vorliegende Übungssammlung fokussiert auf die Verbesserung des Gleichgewichts und ist eine Ergänzung zu der bestehenden Fachdokumentation. Weitere Übungen finden Sie auf www.sichergehen.ch.

Diese Übungsauswahl richtet sich an Auszubildende, Trainerinnen und Trainer sowie an Leitende von Erwachsenensport-Angeboten.

Einführung

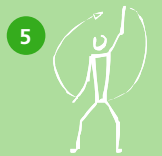
Aufbau der Übungen

1 Übung 1

2 Armkreisen ohne zu taumeln

3 Das statische Gleichgewicht halten trotz Armkreisen in verschiedenen Ebenen mit variierender Standfläche.

- 4 – einzeln ausführen
– kein Material nötig



6 1 Beide Arme schwingen parallel in einem grossen Kreis vor dem Körper durch (in Frontalebene)



2 Wie 1: Semi-Tandem-Stand

3 Wie 2: Tandem-Stand, Füsse in Linie



4 Beide Arme schwingen neben dem Körper in grossen Kreisen (in Seitenebene)

5 Wie 4: Rechter Arm schwingt vorwärts, linker Arm rückwärts

6 Wie 4 und 5: Auf den Zehenspitzen stehen

7 Verbinden 1 und 4: Rechter Arm schwingt vor dem Körper (in Frontalebene) – linker Arm schwingt neben dem Körper (in Seitenebene)

8

8 Wie 1–7: Nur auf linkem Bein stehen

9 Wie 8: Rechtes Bein nach vorne gestreckt

10 Wie 8: Rechtes Bein seitlich abgespreizt

- 1 Übungstitel
- 2 Gleichgewicht im Gehen/Gleichgewicht im Stehen
- 3 Übungsidee und Ausführung
- 4 Sozialform (einzeln, zu zweit etc.) und Material
- 5 Bild zu einer für diese Aufgabe typischen Teilübung
- 6 Teilübungen hierarchisch aufgebaut und nummeriert vom Einfachen zum Schweren
- 7 Progressionselemente der Teilübungen
- 8 Dicke Linie trennt unterschiedliche Akzente in den Teilübungen

Zeichen, Abkürzungen, Fachbegriffe



Gleichgewicht im Gehen, z. B. auf einer schmalen Linie gehen



Gleichgewicht im Stehen, z. B. auf einem Bein stehen

Seitgrätsche



Semi-Tandem-Stand



Tandem-Stand



Normaler Gang



Enger Gang



Tandem-Gang



BPM

Beats per minute (Schläge pro Minute für das Musiktempo)

Balance-Disc/Disc

instabile Unterlage, zu bestellen auf www.bfu.ch oder www.vistawell.ch

Bein-, Arm- oder Seitenwechsel bei jeder Teilübung machen, auch wenn es nicht ausdrücklich erwähnt ist.

Elemente der Progression



Störreize, z. B. Partner/-in will mich durch Schieben an der Hüfte aus dem Gleichgewicht bringen



Einschränkung der Sinne, z. B. Auge(n) oder Ohren zu



Zusatzbewegungen, z. B. Armkreisen oder Beinkicken



Auflagefläche stehend oder gehend, z. B. Einbeinstand oder Tandem-Gang



Unterlage, (z. B. Balance-Discs)



Rhythmus, z. B. Klatschen, Tamburin, Schlaghölzer, Musik



Multitasking, z. B. gehen und gleichzeitig rechnen



Zusatzgeräte (z. B. Badetuch, Theraband oder Springseil, um eine Person aus dem Gleichgewicht zu bringen)

Ausführlichere Erläuterungen dazu in der bfu-Fachdokumentation 2.104
«Training zur Sturzprävention», S. 26–27

Übung 1

Armkreisen ohne zu taumeln



Das statische Gleichgewicht halten trotz Armkreisen in verschiedenen Ebenen mit variierender Standfläche.

- einzeln ausführen
- kein Material nötig



1 Beide Arme schwingen parallel in einem grossen Kreis vor dem Körper durch (in Frontalebene)



2 Wie 1: Semi-Tandem-Stand



3 Wie 2: Tandem-Stand, Füsse in Linie

4 Beide Arme schwingen neben dem Körper in grossen Kreisen (in Seitebene)

5 Wie 4: Rechter Arm schwingt vorwärts, linker Arm rückwärts

6 Wie 4 und 5: Auf den Zehenspitzen stehen

7 Verbinden 1 und 4: Rechter Arm schwingt vor dem Körper (in Frontalebene) – linker Arm schwingt neben dem Körper (in Seitebene)

8 Wie 1–7: Nur auf linkem Bein stehen

9 Wie 8: Rechtes Bein nach vorne gestreckt

10 Wie 8: Rechtes Bein seitlich abgespreizt

Übung 2




Territorium verteidigen



Verteidige dein Territorium mit Beinbewegungen aus dem Kickboxen.

- einzeln ausführen
- 2 Balance-Discs pro Person



1	Hüftbreite Seitgrätsche: Linkes Bein kickt nach vorne		
2	Wie 1: 2-mal kicken und erst dann den Fuss wieder abstellen, dann 4- oder 8-mal		
3	Wie 2: Mit fliegendem Beinwechsel (es sind nie mehr beide Beine gleichzeitig am Boden)		
4	Hüftbreite Seitgrätsche: Linkes Bein kickt nach links zur Seite, der Rumpf neigt etwas nach rechts		
5	Wie 4: 2-mal nach links kicken und erst dann den Fuss wieder abstellen, dann 4- oder 8-mal		
6	Wie 5: Mit fliegendem Beinwechsel (es sind nie mehr beide Beine gleichzeitig am Boden)		
7	Verbinden 2 und 5: 8 Kicks mit linkem Bein nach vorne und ohne abzustehen, 8 Kicks nach links (lange Zeit Gleichgewicht nötig!)		
8	Verbinden 3 und 6: 8 Kicks mit linkem Bein nach vorne, fliegend aufs linke Standbein wechseln und 8 Kicks mit rechtem Bein nach rechts		
9	Wie 7 und 8: Statt 8 nur 4 oder nur 2 Kicks		
10	Wie 1–9: Rechter Fuss steht auf Balance-Disc		
11	Wie 1–9: Beide Füße stehen auf Balance-Discs (Ziel: Nie den Boden berühren)		

Übung 3












Kniebeugen tief-hoch



Das statische Gleichgewicht halten in unterschiedlichen Knie-Beuge- und Arm-Positionen.

- einzeln oder zu zweit ausführen
- kein Material nötig



1	Hüftbreite Seitgrätsche: Kleiner Ausfallschritt mit rechtem Bein seitwärts zur kleinen Kniebeuge rechts	
2	Wie 1: Tiefe der Kniebeuge variieren	
3	Wie 1 und 2: In der Kniebeuge rechten Arm in Hochhalte strecken	 
4	Wie 1–3: In der Kniebeuge das linke Bein etwas vom Boden heben und die Balance auf rechtem Bein suchen	
5	Hüftbreite Seitgrätsche: Kleiner Ausfallschritt rechts nach vorne zur kleinen Kniebeuge vorwärts	
6	Wie 5: Tiefe der Kniebeuge variieren	
7	Wie 5 und 6: In der Kniebeuge rechten Arm in Hochhalte strecken	 
8	Wie 5 und 6: In der Kniebeuge linken Arm in Hochhalte strecken	
9	Wie 5–9: In der Kniebeuge das linke Bein etwas vom Boden heben und die Balance auf rechtem Bein suchen	
10	Zu zweit gegenüber: Er macht eine Abfolge der Übungen 1–9, Sie imitiert	 
11	Er sagt eine Abfolge der Übungen 1–9, Sie führt die Übungen aus	
12	Wie 11: Sie hat die Augen geschlossen	 

Übung 4











Dem Wind trotzen



Wie ein Baum angewurzelt stehen, trotz Wind aus verschiedenen Richtungen (Zug durch Partner/-in). Zu zweit: Er, der Baum, steht auf einem imaginären Kompass (Nase nach Norden, rechte Schulter nach Osten), Sie, der Wind, schlingt ein Badetuch, Theraband oder Springseil um seine Hüfte.



- zu zweit ausführen
- Badetuch, Theraband oder Springseil

1	Er steht hüftbreit, Sie zieht sanft in alle Himmelsrichtungen am Tuch und bringt so seine Standstabilität an die Grenze		
2	Er steht im Semi-Tandem-Stand, sie zieht sanft in alle Himmelsrichtungen am Tuch und bringt so seine Standstabilität an die Grenze		
3	Wie 1 und 2: Er streckt die Arme in Hochhalte (Krone des Baumes)		
4	Wie 1–3: Er steht auf einem Bein, rechte Fusssohle berührt linkes Knie		
5	Wie 1 und 4: Er schliesst die Augen		
6	Wie 1–5: Sie schleicht um ihn herum und gibt sanften Zug in von ihm nicht erwartete Richtungen		
7	Wie 5: Sie schlingt das Tuch um seinen rechten Oberarm und gibt Zug in alle Himmelsrichtungen		
8	Wie 4: Sie schlingt das Tuch um seinen rechten Oberschenkel und gibt Zug in alle Himmelsrichtungen		
			

Übung 5

Labile Jonglage



Jonglierend das Gleichgewicht halten.








Jongliervarianten kombinieren mit Übungen 1–10:

- a) 1 Ball rechts aufwerfen – rechts fangen; links – links; rechts aufwerfen – links fangen – in rechte Hand geben; links – rechts – links.
- b) Wie a) mit 2 Bällen; leichter: mit Jongliertuch; schwerer: mit 2 ganz unterschiedlichen Bällen oder mit 1 Ball und 1 Tuch.



– einzeln ausführen

– 1–2 Jonglierbälle oder -tücher pro Person, 2 Balance-Discs

1	Jongliervarianten in breiter Seitgrätsche, ohne je einen Fuss zu heben		
2	Wie 1: Immer enger bis Füße geschlossen		
3	Jongliervarianten im Semi-Tandem-Stand, ohne je einen Fuss zu heben		
4	Wie 3: Tandem-Stand		
5	Jongliervarianten auf einem Bein stehend		
6	Wie 1–4: Beide Füße stehen auf Discs		
7	Wie 5: Ein Fuss steht auf einer Disc oder sogar auf zwei Discs aufeinander		
8	Jongliervarianten vorwärts gehend		
9	Jongliervarianten rückwärts gehend		
10	Jongliervarianten mit Nachstellschritten seitwärts gehend		

Übung 6








Farben-Spielereien zu zweit



Das statische Gleichgewicht halten trotz geistiger Farbverwirrung durch Partner/-in. Zu zweit: Er steht hüftbreit, die 4 Discs vor und neben sich am Boden, 50–100 cm von den Füßen weg. Sie steht ihm gegenüber, 3 Meter Abstand.



- zu zweit ausführen
- 4 verschieden farbige Balance-Discs pro Paar

1	Sie nennt die Farbe und links oder rechts für den Fuss. Er macht einen Ausfallschritt auf die gewünschte Disc, z. B. «links rot» und geht wieder zurück in die Ausgangsstellung.	 
2	Wie 1: Er macht einen kleinen Sprung auf die Disc und bleibt 2–3 sec auf der Disc im Gleichgewicht – und zurück in die Ausgangsstellung.	
3	Wie 1–3: Sie sagt nur die Farbe und zeigt spiegelbildlich durch Armheben, welcher Fuss bewegt werden muss.	
4	Wie 1–3: Sie schickt ihn fortlaufend von Disc zu Disc durch Nennen von Fuss und Farbe.	
5	Wie 1–4: Er bleibt so lange auf der Disc im Gleichgewicht, wie Sie Atem hat, die Farbe zu sagen, z. B. «roooooooooooooooooooooot».	
6	Wie 1: Er hat die Augen zu. Sie hilft mit «vorwärts, rückwärts, links, rechts, ab!», die Disc zu treffen. Er muss auf einem Bein balancieren, bis zum erlösenden Kommando «ab!».	 
7	Wie 4 und 6: Sie schickt ihn mit geschlossenen Augen fortlaufend von Disc zu Disc.	 

Übung 7













Zählend passen



Ball zuwerfend und rechnend das statische Gleichgewicht halten.
Zu zweit einander in 5 m Distanz gegenüberstehen (hüftbreit).

- zu zweit ausführen
- 1 kleiner Ball (leicht einhändig fangbar) und 4 Balance-Discs pro Paar



1	Den Ball passen (zuwerfen und fangen), ohne je die Füße vom Boden zu lösen		
2	Wie 1: Die Fersen stehen auf den Balance-Discs: immer Fersenkontakt mit den Discs!		
3	Wie 2: Fussballen auf den Balance-Discs		
4	Wie 1–3: Mit Wurftechnik ① = Den Ball mit rechter Hand unter dem linken Bein durchwerfen (verlangt Einbeinstand)		
5	Wie 1–3: Wurftechnik ② = Über den Kopf zuwerfen (wie Fussballeinwurf)		
6	Wie 1–3: Wurftechnik ③ = Den Ball mit linker Hand im Halbkreis hinter dem Rumpf durchführen und rechts am Körper vorbei zuwerfen (verlangt Verschiebung des Schwerpunktes)		
7	Wie 4–6: Gemeinsam laut zählen: «1, 2, 3, 1, 2, 3, ...» und im Rhythmus passen		
			
8	Wie 7: Auf «1» Wurftechnik ①		
9	Wie 8: Plus auf «2» Wurftechnik ②		
10	Wie 9: Plus auf «3» Wurftechnik ③		

Übung 8










Piratengleichgewicht



Einbeinig (und einäugig) das Gleichgewicht im Stehen halten.

- einzeln ausführen
- 2 Balance-Discs pro Person



1	Mit rechtem Fuss auf 2 Balance-Discs stehen: Fussballen auf der vorderen, Ferse auf der hinteren Balance-Disc		
2	Wie 1: Bein wechseln, ohne je mit dem Fuss den Boden zu berühren		
3	Wie 1 und 2: Arme vor der Brust verschränkt		
4	Wie 1: Vorwärts in Standwaage kippen (Rumpf und linkes Bein bilden eine waagrechte Linie)		
5	Wie 4: Nach rechts in seitliche Standwaage kippen (Rumpf und linkes Bein bilden eine waagrechte Linie)		
6	Verbinden 4 und 5: Die eine Standwaage geht fließend in die andere über		
7	Wie 4–6: Rechter Arm, dann linker Arm, dann beide Arme in Hochhalte		
			
8	Wie 1–7: Rechtes Auge geschlossen		
9	Wie 1–7: Linkes Auge geschlossen		
10	Wie 1–7: Beide Augen geschlossen		

Übung 9

Rhythmische Gangvariationen



Kreuz und quer gehen zu vorgegebenen Rhythmen.

- in der Gruppe ausführen
- Rhythmusinstrument (Tamburin, Klanghölzer) oder klatschen



1 Normaler Gang vorwärts

2 Enger Gang vorwärts

3 Tandem-Gang vorwärts

4 Normaler Gang rückwärts

5 Enger Gang rückwärts

6 Tandem-Gang rückwärts

7 Normaler Gang seitwärts

8 Gang seitwärts mit vorne überkreuzen

9 Gang seitwärts mit vorne und hinten im Wechsel überkreuzen



10 Wie 1–9: Rhythmus kontinuierlich verlangsamen und beschleunigen

11 Wie 1–9: Rhythmus plötzlich verlangsamen und beschleunigen

12 Wie 1–9: Zeitlupe und Superzeitlupe = die Teilnehmenden balancieren auf einem Bein

13 Wie 1–9: Überraschende Stopps einbauen = im Gleichgewicht verharren, unter Umständen auf einem Bein

14 Bewegungsfläche/Feld einschränken = Orientierung nötig (Multitasking)



Übung 10

Chaos der Fluglotsen



Ein Flugzeug auf dem Rollfeld ohne Kollision zum Dock lotsen.
Zu zweit auf begrenztem Feld (z. B. Turnhalle Volleyballfeld): Er (Lotse) bleibt an der einen Feldbegrenzung an Ort, sie (Flugzeug) startet ihm gegenüber möglichst weit entfernt. Er lotst sie mit Armbewegungen durch die Halle (gehen!). Beide müssen Kollisionen verhindern (ständig orientieren = Multitasking). Rollenwechsel: Er lotst sie ganz zu sich und wechselt dann auf die andere Feldseite.



- zu zweit ausführen
- kein Material nötig

1 Er lotst sie mit über dem Kopf winkenden Armen vorwärts und rückwärts, sie behält Front zu ihm, dreht sich also nie von ihm weg



2 Wie 1: Mit der Breite der Arme die Gehbreite vorgeben

3 Wie 1: Auch seitwärts einbauen, normaler Gang seitwärts und überkreuzen

4 Wie 1–3: Plötzliche Stopps einbauen: Er streckt beide Hände nach unten

5 Wie 1–3: Plötzliche Stopps auf einem Bein einbauen: Er streckt eine Hand nach unten

6 Wie 4 und 5: Die eine Hälfte der Lotsen steht auf der einen, die andere Hälfte auf der gegenüberliegenden Feldbegrenzung (mehr Chaos!)

7 Wie 1–6: Sie hält sich die Ohren schalldicht zu (beide Handflächen auf den Ohrmuscheln)



Übung 11

Lebender Hindernisparcours



Regler/-innen leiten Spazierer mit Armgesten.
Begrenztes Feld (z. B. Volleyball), $\frac{3}{4}$ spazieren kreuz und quer auf dem Feld, $\frac{1}{4}$ (Regler/-innen) steht an Ort und regelt den Spazierfluss mit Gesten.



- in der Gruppe ausführen
- Schlaginstrument oder Musik (110–130 BPM)

1	Regler/-in hebt rechten Arm in Hochhalte = Spazierer geht links daran vorbei	
2	Regler/-in hebt rechten Arm in Seithalte = gebückt unter dem rechten Arm durchspazieren	
3	Regler/-in macht Stoppzeichen mit beiden Händen = Spazierer bleibt beidbeinig im Gleichgewicht stehen (bis Regler/-in die Hände senkt)	
4	Wie 3: Stoppzeichen mit rechter Hand = Spazierer bleibt auf linkem Bein im Gleichgewicht	
5	Wie 3–4: Nach Stoppzeichen mit Zeigefinger(n) nach oben zeigen = Spazierer muss Gleichgewicht auf Zehenspitzen halten	
6	Regler/-in sagt «tschüss» = Rollenwechsel	
7	Wie 1–6: Enger Gang vorwärts	
8	Wie 1–6: Tandem-Gang vorwärts	
9	Wie 1–6: Gang seitwärts mit Überkreuzen vorne und hinten im Wechsel	
10	Wie 1–9: Feld verkleinern (Orientierung schwieriger)	
11	Wie 1–10: Mit vorgegebenem Gehrrhythmus (Schlaginstrument oder Musik)	

Übung 12

Kampf auf der ganzen Linie



Gleichgewicht halten auf Linien gehend – trotz Störungen.

– zu zweit ausführen

– 1 Balance-Disc pro Person für die Hälfte der Gruppe



- | | | |
|----|---|--|
| 1 | Alle gehen vorwärts auf den Linien auf dem Turnhallenboden (enger Gang); bei Begegnung auf der Linie: Die grössere Person weicht rückwärtsgehend aus bis zu einer Linienverzweigung | |
| 2 | Wie 1: Die ältere Person weicht mit Sprung seitwärts nach links aufs linke Bein aus (10 sec auf linkem Bein im Gleichgewicht bleiben) | |
| 3 | Wie 1: Seitwärts gehen; bei Begegnung wechselt die grössere Person seitwärtsgehend die Richtung | |
| 4 | Wie 3: Die ältere Person weicht mit Sprung nach vorne aufs rechte Bein aus | |
| 5 | Wie 3 und 4: Auf den Fussballen gehen | |
| 6 | Alle gehen vorwärts auf der Aussenlinie des Volleyballfeldes im Uhrzeigersinn | |
| 7 | Wie 6: Kopf im Nacken und Blick nach oben | |
| 8 | Wie 6 und 7: Rückwärtsgehen | |
| 9 | Wie 6–8: Zu zweit, er geht auf der Linie, sie – mit Balance-Disc in der Hand – stört sein Gleichgewicht durch sanften Druck mit der Disc von der Seite auf die Hüfte | |
| 10 | Wie 9: Überraschend – von hinten – auf linker oder rechter Hüfte sanften Druck ausüben | |
| 11 | Wie 9 und 10: Er schliesst die Augen (sie ist für seine Sicherheit verantwortlich!) | |

Übung 13














Farben-Mischmasch



Auf Farbzeichen durch Leiter/-in die Bewegungsart anpassen.

- zu zweit ausführen
- 4 Discs, Schlaginstrument oder Musik (110–130 BPM)



1	Kreuz und quer im Feld herums pazieren, Leiter/-in ruft «gelb» = enger Gang		
2	Wie 1: «Rot» = rückwärtsgehen		
3	Wie 1: «Blau» = Einarmkreisen		
4	Wie 1: «Grün» = zu zweit (ähnlich gross) nebeneinander gehen, die innere flache Hand berührt die Schulter der Nebenperson		
5	Wie 4: Die Partner/-innen versuchen sich durch plötzlichen, aber sanften Druck auf die Schulter aus dem Gleichgewicht zu bringen		
6	Wie 1–5: 2-Farben-Kombination, z. B. «rot-blau»		
7	Wie 1–5: 3- oder 4-Farben-Kombination		
8	Wie 1–7: Leiter/-in ruft «Farbe» = alle müssen schauen, welche Disc-Farbe(n) der/ die Leiter/-in hochstreckt		
9	Wie 6 und 7: 2, 3 oder 4 Discs als Stapel zeigen		
10	Wie 8 und 9: Leiter/-in verschiebt Standort= die Teilnehmenden müssen sich orientieren		
11	Wie 1–7: Mit vorgegebenem Gehrhythmus (Schlaginstrument oder Musik)		
12	Wie 8–10: Rhythmus/Musik setzt aus= alle schauen, welche Farbe(n) gezeigt werden		

Übung 14

















Trockenen Fusses über farbige Steine



Von Stein (Disc) zu Stein durch den Bach ohne Bodenkontakt.
Alle Discs sind auf einem langen Streifen von 1 m Breite ausgelegt
(wie Steine in einem Bachbett). Gilt für alle Farben: Die nächste Disc
gleicher Farbe muss mit einem einzigen Schritt erreichbar sein.
In einer Richtung von Disc zu Disc gehen. Mit einem so grossen
Umweg (mit ▲ markiert) zurückschreiten, dass es keinen Stau im
Bachbett gibt.



- einzeln ausführen
- 2 Balance-Discs pro Person, 4–6 Malstäbe oder Verkehrshüte

1	Vorwärts mit freier Farbwahl	 
2	Vorwärts nur 2 Disc-Farben betreten	 
3	Vorwärts nur 1 Disc-Farbe betreten	 
4	Vorwärts in Farbreihenfolge z. B. blau – gelb – rot	 
5	Wie 1–4: Rückwärts	
6	Leiter/-in ruft «Stopp!» = alle balancieren beidbeinig auf 2 Discs, solange bis: «Los!»	 
7	Wie 6: Einbeinig auf 1 Disc balancieren	 
8	Wie 6 und 7: Beide Handballen verschliessen die Augen zwischen «Stopp!» und «Los!»	
9	Wie 6 und 7: Zwischen «Stopp» und «Los» rechten Arm seitlich in Hochhalte führen und zurück	 
10	Wie 9: Linker Arm nach vorne in Hochhalte	
11	Wie 9 und 10: Linken und rechten Arm gleichzeitig bewegen	

Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.



www.socialmedia.bfu.ch

Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 2.104 Training zur Sturzprävention (Dokumentation)
- 2.248 Effekte eines Sturzpräventions-trainings (Grundlagen)
- 3.143 Sicher stehen – sicher gehen
- 3.159 Selbstständig bis ins hohe Alter

Impressum

Projektteam: Barbara Pfenninger, bfu; Matthias Brunner und Martina Frey, Sport Safety Coaches der bfu

© bfu 2016, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier