

Samstag(s) – Balance

Material: Zahnbürste, ggfs. Zahnpflege

1. Zähne putzen

- Während Sie Ihre Zähne putzen, stellen Sie sich zunächst auf das rechte Bein und putzen mit der linken Hand
- Nach 10 Sekunden wechseln Sie auf das linke Bein und putzen mit der rechten Hand
- Dies können bis zur vollständigen Zahnreinigung wiederholen
- Gerne 3x täglich



2. Beim Gehen in Dreierschritten rückwärts zählen

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.