

Jeden Tag AKTIV auf der EBKT

morgens

mittags

abends



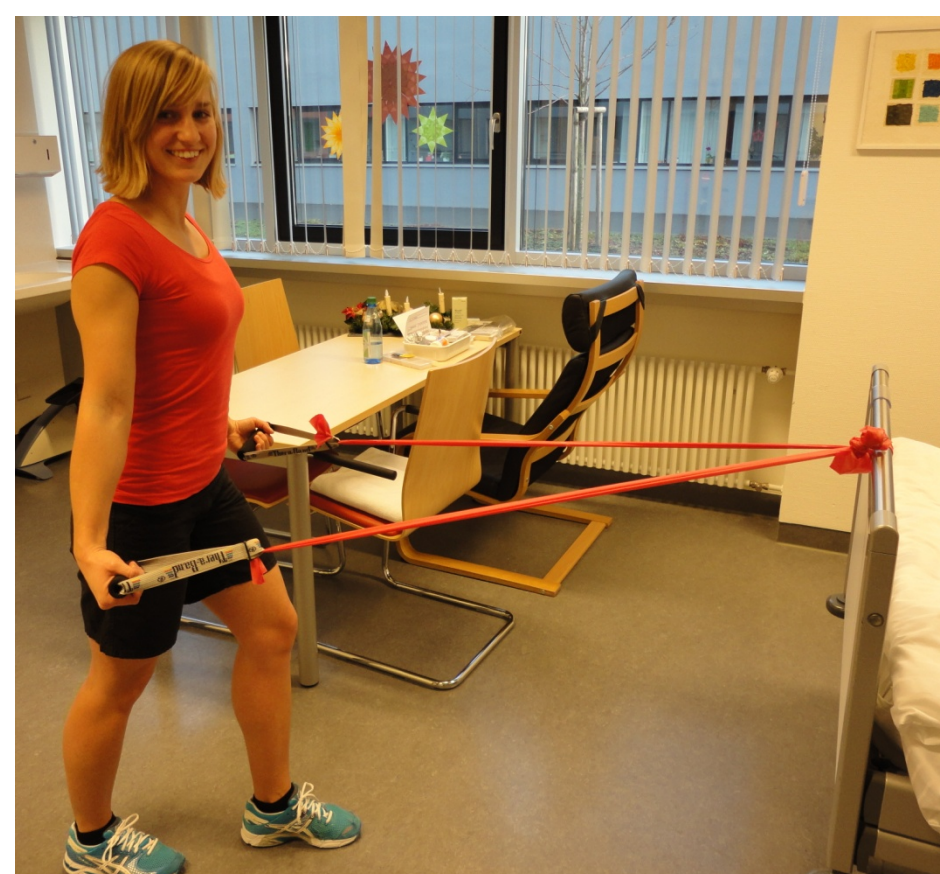
Liegestützen an der Wand

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Hände auf Schulterhöhe an der Wand, Ellenbogen beugen - strecken.



Tricepstraining mit dem Theraband

Ausgangsstellung: Schrittstellung am Bettende, Hände halten die Enden des Therabandes. Beide Arme ziehen gleichzeitig nach hinten.



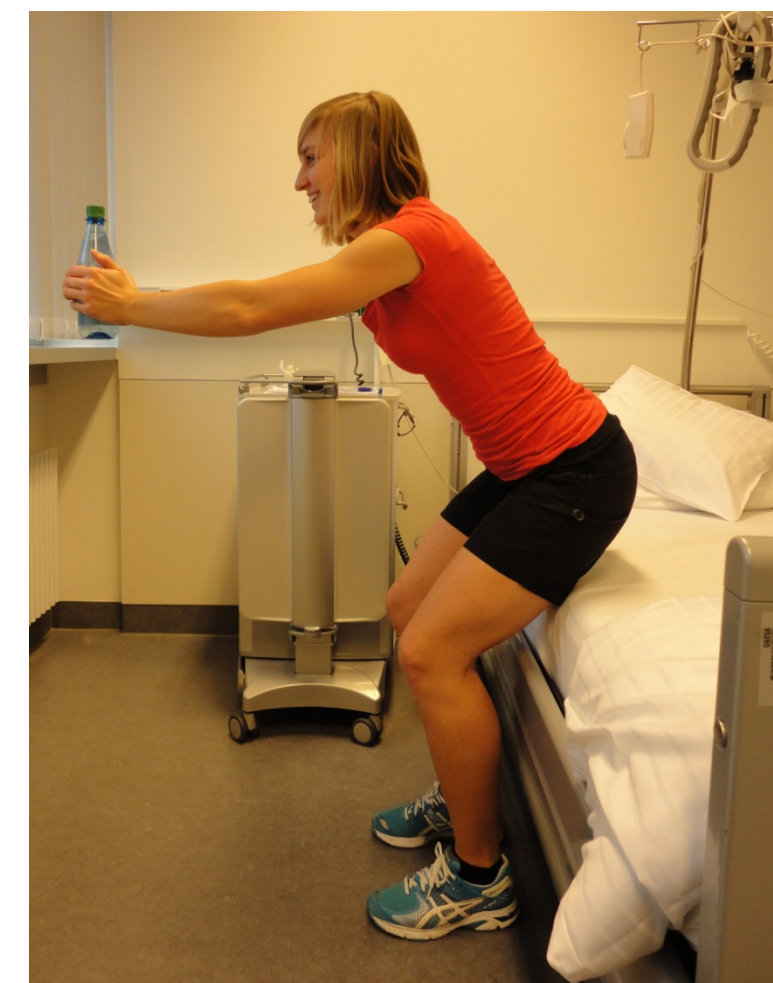
Bicepstraining mit 0,5 kg Hanteln

Ausgangsstellung: Stand oder Sitz, rechts u. links jeweils eine Hantel. Ellenbogen beugen - strecken!



Ganzkörperspannung

Ausgangsstellung: Skifahrerhocke an der Bettkante, Arme nach vorne strecken und kleine Bewegungen nach oben und unten machen - zur Verstärkung eine 0,5l Flasche in die Hand nehmen.



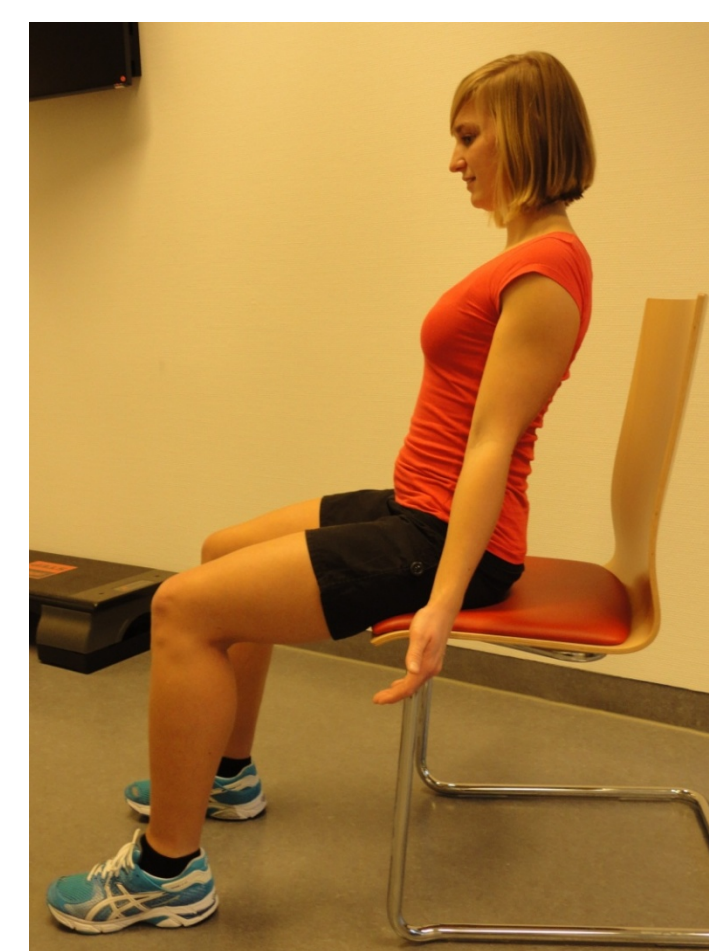
Bridging / Brücke

Ausgangsstellung: Rückenlage & beide Beine anstellen, Kopf sollte so flach wie möglich liegen, Gesäß nach oben anheben und langsam wieder absetzen.



Bauchmuskeltraining

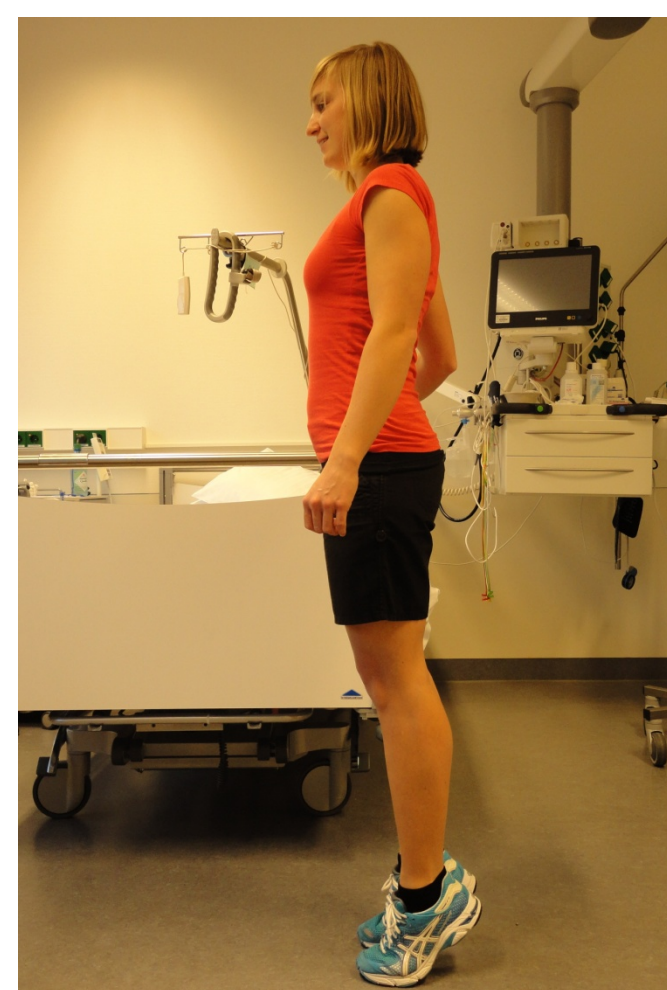
Ausgangsstellung: aufrechter Sitz, mit dem Oberkörper nach hinten neigen und halten, langsam zurück



Rumpf

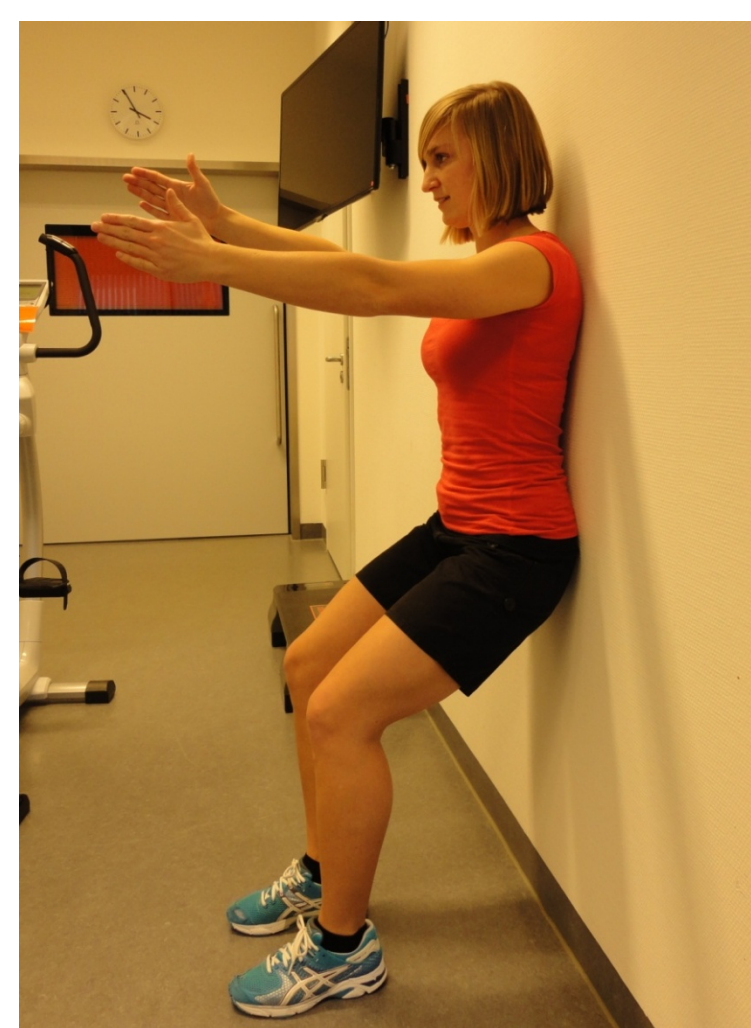
Zehenstand

Ausgangsstellung: Stand, evtl. am Bettende halten. Beide Fersen nach oben drücken und die Zehen belasten - langsam zurück.



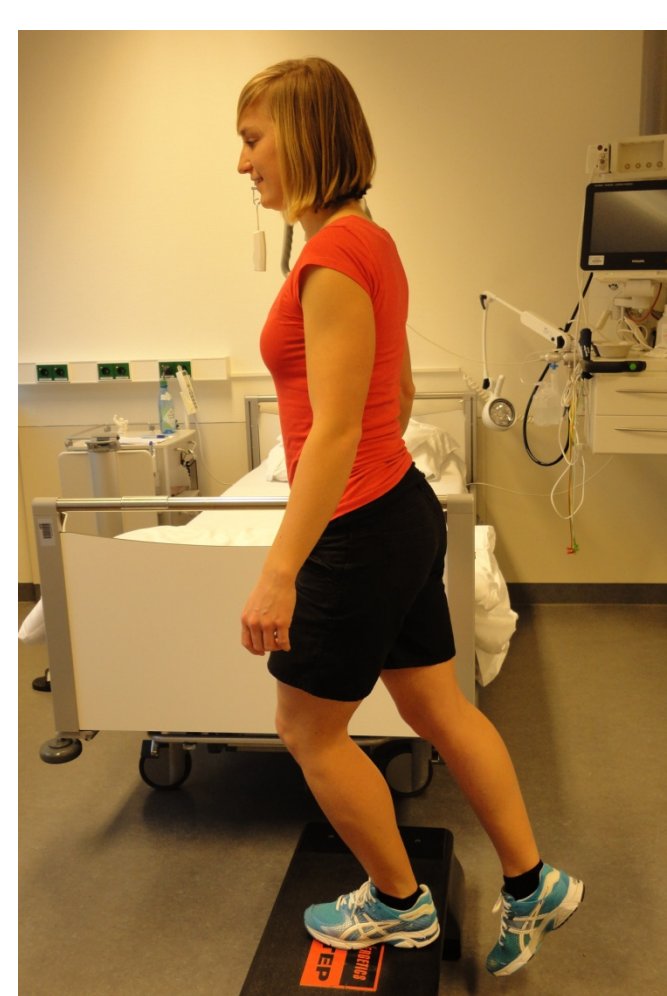
Training der Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung: Hocke an der Wand, dabei beide Arme nach vorne strecken und kleine Hackbewegungen machen.



Treppen steigen

Ausgangsstellung: Stand vor der Stepper, und so viele Steps wie möglich steigen.



Drehdehnlagerung

Ausgangsstellung: Rückenlage, Arme in den Nacken, beide Beine anstellen und auf eine Seite fallen lassen, tief ein- /ausatmen.



Training auf dem Fahrradergometer

Bitte beachten Sie die Informationen bezüglich der Blutwerte und Pulsbergrenze am Ergometer.



Wohlbefinden für Körper & Geist

Klassische Massage, progressive Muskelentspannung, Manuelle Lymphdrainage, Reflexzonentherapie am Fuß, Quizfrage für den Tag



Zusatzleistungen