

# Profigeräte bzw. Hilfsmittel aus dem eigenen Haushalt

Einige Übungen werden mit Sportgeräten bzw. Hilfsmitteln aus dem Haushalt durchgeführt.

<b>Sportgerät:</b>	<b>Ersatzmittel:</b>	<b>Einsatz:</b>
Schwimmnudel	Wellholz Stopfei Zitrone Badetuch Haushaltsrolle	Fuß Fuß/Hand Fuß/Hand Fuß/Zwerchfell/Wirbelsäule Fuß
Ball	Kartoffel, Apfel, etc.	Hand/Fuß
Pilatesball	Wärmflasche mit wenig Wasser gefüllt	Gesäß/Nacken/ Hinterkopf/Fuß
Igelball	Schwamm grob/fein Bürste diverse	Hand/Fuß/Körper
Theraband	Schal Badetuch gerollt	Dehn-/Atemübungen
Stepper	Schemel	Beinmuskulatur
Hanteln	Plastikflaschen 0,5 L mit/ohne Wasser	Hand/Fuß
Antistressball	Knetmasse	Gelenke/Entspannung
	Wäscheklammer	Gelenke
	Wattebausch Strohalm	Atemübung Atemübung
	Hand-/Fuß-Creme	Zehen/Finger
	Feder	Basale Stimulation
	Seife Stück/flüssig	Basale Stimulation

Ihre Petra Raditsch