

# Bewegungsutensilien

Ein Theraband möchte ich Dir intensiv empfehlen, weil wir es auch bei einigen Übungen einsetzen. Alle anderen Empfehlungen finde ich gut, weil sie viele Variationsmöglichkeiten bieten, aber sie sind nicht zwingend notwendig. Selbst Hanteln könntest Du z.B. durch gefüllte Flaschen ersetzen. Überprüfe dann regelmäßig, ob sie wirklich noch schwer genug für Dich sind!

Mitunter wächst die Freude an der Bewegung auch mit den Utensilien, die Du nutzt.



## Therabänder in verschiedenen Stärken von Thieme

Therabänder bieten beim Krafttraining viele Vorteile. Sie sind flexibel, leicht und einfach zu verwenden, sodass du sie überall einsetzen kannst. Mit Therabändern kannst du gezielt Muskeln stärken und die Beweglichkeit verbessern. Außerdem ermöglichen sie eine abwechslungsreiche Trainingsgestaltung, die sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene herausfordert.



## Hanteln verschiedenen Stärken von Thieme

Wenn Du noch keine Hanteln hast, würde ich zunächst mit gefüllten Wasserflaschen arbeiten, bis Du ein Gewicht ausgemacht hast, das für Dich auch über eine längere Zeit hinaus herausfordernd ist. Sie stehen hier als Option, falls Du das Hantieren mit Flaschen eher umständlich findest.



## Fußmanschetten von Thieme

Wenn Dir das Hantieren mit dem Theraband, speziell im Stand zu umständlich ist, sind Fußmanschetten eine sehr gute Alternative! Mit ihnen kannst Du jede Übung intensivieren. Sie sind kein Muss, aber eine feine Option!



## Kurzhantelset

Diese Kurzhanteln mit austauschbaren Gewichten ermöglichen die flexible Anpassung des Trainingsgewichts, ohne dass mehrere Hanteln benötigt werden, was Platz und Kosten spart.

So kann das Training kontinuierlich gesteigert werden, da die Gewichte in kleinen Schritten angepasst werden können.

Da die Hantelstange bereits 2,5kg wiegt, könnte sie für Anfänger zu herausfordernd sein!



## Brasil – Kleine Handtrainer mit großer Wirkung!

Mit Brasils lässt sich sowohl die Tiefenmuskulatur gelenkschonend kräftigen, als auch Flexibilität in Faszien bringen. Im Bewegungsmodul des Osteoporosekongresses findest Du eine Bewegungseinheit mit ihnen. Auch sie sind kein Muss und können durch gefüllte Flaschen ersetzt werden.

Ihre Senso-Noppen fördern die Durchblutung, und auch für eine entspannende Fußmassage finde ich sie ideal, weil sie, anders als Noppenbälle, nicht wegrutschen und einfach auf den Boden gelegt werden können.



## Kleiner Soft-Ball für vielfältige Übungsmöglichkeiten

Der Softball ist gleichermaßen eine Bereicherung für Kräftigungsübungen, als auch zur Entspannung oder Mobilisation. Ich habe ihn hier als Option eingefügt, Ein Muss ist er nicht.

