

Sicher auf den Beinen in 28 Tagen

Jeden Tag bewegen für stärkere Muskeln, mehr Gleichgewicht und mehr Sicherheit.



Haken Sie ab, welchen Tag Sie geschafft haben, und geben Sie an, wie schwer die Übung war.

Videos ansehen auf www.kuus.shop/de/28-tagen oder QR-Code scannen

Tag	Übung	Fertig	sehr leicht	leicht	normal	schwer	sehr schwer	Notiz
1	Ausgangstest	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2	Ruhig starten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
3	Bewegen im Sitzen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
4	Tanzen zu Musik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
5	Sicher stehen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
6	Gleichgewicht und Sturzrisiko	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
7	Kniebeugen-Challenge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
8	Treppensteigen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
9	Üben mit dem Stock	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
10	Stärker mit Gewichten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
11	Tanzen zu Musik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
12	Schön bewegen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
13	Schulter-Challenge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
14	Ausfallschritt-Challenge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
15	Schön bewegen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
16	Noch einmal mit dem Stock	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
17	Schön bewegen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
18	Bee Gees im Sitzen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
19	Schön bewegen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
20	Bee Gees im Stehen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
21	Ausfallschritt-Challenge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
22	Chair Yoga 50-70er	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
23	Schön bewegen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
24	Stehen 50-70er	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
25	Schön bewegen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
26	Sicher stehen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
27	Kniebeugen-Challenge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
28	Abschlusstest	☐	☐	☐	☐	☐	☐	