

## **Training mit dem Partner – zu zweit macht mehr Spaß**

**In diesem Online Seminar wollen wir euch Möglichkeiten aufzeigen, wie ihr gemeinsam mit einem Partner trainieren könnt. Dabei spielt es keine Rolle, ob dieser auch im Rollstuhl sitzt oder als „Fußgänger“ teilnimmt.**

**Alles was ihr braucht, sind Alltagsgegenstände wie 2 Stöcke oder Besenstiele, mit Wasser oder Sand gefüllte Wasserflaschen, 2 Tennisbälle und, wenn vorhanden, ein Medizinball und elastische Bänder.**

**Schon geht es los und wir arbeiten gemeinsam an den Bausteinen Stabilität und Mobilität.**

