

# EINFACH GESUND

Ideen für ein gesundes Leben

## Auf einem Fuss stehen



© Europäisches Logo für Leichte Sprache. Weitere Informationen unter [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)



- Kannst du auf einem Fuss stehen?
- Probiere es!
- Halte diese Position 30 Sekunden.

Ist es zu schwierig?  
Dann strecke deine Arme seitlich aus.



Scanne den QR Code mit deinem Handy um das Video von der Übung zu sehen.