

Fit ins Alter – fit im Alter

Mobil und standfest den Alltag meistern

Sanftes Training für Senioren

in der AWO Seniorenwohnanlage Staufen



Sozialstation
Südlicher Breisgau e.V.

Wohlfühlen zuhause – mit uns

Ambulantes Beratungs- und Pflegezentrum

Kleine Bewegungen – große Erfolge

Gerade im Alter braucht man starke Muskeln, um beispielsweise Stürze zu vermeiden. Durch die gezielte Kräftigung der Muskulatur und die gleichzeitige Förderung der Beweglichkeit im Kurs meistern die Teilnehmerinnen und -teilnehmer anschließend gestärkt und (selbst-)bewusst ihren Alltag.



Verlässlicher Aufbau der Kurse:

- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Schwerpunktmäßige Stärkung einzelner Muskelgruppen, z.B. Oberschenkel, Rücken, Schultern, etc.
- Einsatz von Geräten
- Gymnastik am Stuhl
- Zum Abschluss: Gedächtnis- oder Koordinationstraining

Wohlfühlen zuhause – mit uns

Wann und Wo?

AWO-Seniorenwohnanlage Staufen

Ort: 79219 Staufen Bahnhofstraße

Termin: jeden Freitag von 10.15 bis 11.15 Uhr

Eine Anmeldung über die Sozialstation ist erforderlich. Bitte bringen Sie zu jeder Kurseinheit ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Das Besondere:

Die Durchführung des Kurses übernimmt eine speziell geschulte Krankenschwester mit Schwerpunkt Seniorensport. In kurzen, theoretischen Erklärungen vermittelt Sie Ihnen zunächst, wie Sie Stolperfallen erkennen und vermeiden. Im Anschluss daran leitet Sie das praktische Training nach aktuellen wissenschaftlichen Methoden.

- Training von Alltagssituationen zur Erhaltung der Selbstständigkeit
- Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Übungen zur Sturzvorbeugung

Kosten

Für Bewohner und Bewohnerinnen der Wohnanlage kostenfrei.



Wer rastet, der rostet.

Damit Sie nicht so schnell zum „alten Eisen“ gehören, stärken und mobilisieren Sie Ihren Körper für ein sicheres Leben zuhause. Ihre Trainerin unterstützt Sie individuell durch gezielte Anleitung dabei. Zudem führt sie regelmäßige Gesundheitschecks, wie Blutdruck- und Blutzucker-messungen durch.

Mit Muskelkraft in Balance bleiben

- Herz-Kreislauf-System aktivieren
- Reaktionsschnelligkeit erhöhen
- mehr Sicherheit in Alltagsbewegungen gewinnen

Aktuelle Termine erfahren Sie auch auf unserer Homepage:

www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de

Anmeldung und Information über die Sozialstation Südlicher Breisgau.

Bildnachweis: Robert Kneschke, Printemos (Fotolia)

Sozialstation Südlicher Breisgau e. V.

Ambulantes Pflege- und Beratungszentrum

Am Alamannenfeld 14, 79189 Bad Krozingen

Fax 076 33-92 89 15, **Tel 076 33-122 19**

info@sozialstation-suedlicher-breisgau.de

www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de



Sozialstation
Südlicher Breisgau e.V.

