

Wer rastet, der rostet.

Damit Sie nicht so schnell zum „alten Eisen“ gehören, stärken und mobilisieren Sie Ihren Körper für ein sichereres Leben zuhause. Eine geschulte Mitarbeiter/in unterstützt Sie individuell durch gezielte Anleitung dabei. Wir möchten, dass Sie möglichst lange aktiv am sozialen Leben teilnehmen können und mit Familie und Freunden unterwegs sind.

Mit Muskelkraft in Balance bleiben

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

www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de

Anmeldung und Information über die Sozialstation Südlicher Breisgau.



Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.
Ambulantes Pflege- und Beratungszentrum

Am Alamannenfeld 14
79189 Bad Krozingen

Fax 07633 928915

info@sozialstation-suedlicher-breisgau.de
www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de



Telefon 07633 12219

Fit ins Alter – fit im Alter

Mit Muskelkraft in Balance bleiben

Aktivierung Zu Hause - sanftes Training für Senioren



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 bewältigt man anschließend gestärkt und (selbst-)bewusst den Alltag.



Individueller Ablauf

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

Das Besondere

Die Anleitung und Durchführung der Übungseinheiten übernimmt eine speziell geschulte Mitarbeiter/in mit Schwerpunkt **Aktivierung für Senioren**. Vor dem Start besprechen Sie gemeinsam, welche Situationen Ihnen Unsicherheiten bereiten. Danach wird ein individueller Plan erstellt. Auf Wunsch erhalten Sie eine Beratung zur möglichen Vermeidung von Stolperfallen. Im Anschluss daran wird das praktische Training nach aktuellen wissenschaftlichen Methoden geleitet.

- Training von Alltagssituationen zur Erhaltung der Selbstständigkeit
- Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Übungen zur Sturzvermeidung
- Übungen zum Kontinenztraining
- Muskelaufbau und Training

Kosten

- Die Trainingsstunde kostet 25 Euro
- Die Abrechnung kann bei Personen, die eine Eingradierung (früher Pflegestufe) in die Pflegeversicherung haben, über den Entlastungsbetrag nach § 45 SGB XI erfolgen. Der monatliche Anspruch beträgt 125€.

Fragen Sie einfach nach!

