

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.

MIT MUSKELKRAFT IN BALANCE BLEIBEN

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

Aktuelle Termine erhalten Sie auch auf unserer Webseite:
www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de

Anmeldung und Information über die Sozialstation Südlicher Breisgau.

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.

Am Alamannenfeld 14, 79189 Bad Krozingen
 Fax: 07633-928915, Tel. 07633-12219
info@sozialstation-suedlicher-breisgau.de
www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de



Sozialstation
 Südlicher Breisgau e.V.



Fit ins Alter – fit im Alter

Mobil und standfest den Alltag meistern

AKTIVIERUNG ZU HAUSE
 - SANFTES TRAINING FÜR SENIOREN



Sozialstation
 Südlicher Breisgau e.V.



Ihr ambulantes Pflege- und Beratungszentrum

Wohlfühlen zuhause – mit uns

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
- 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 Stolperfällen.

Im Anschluss daran wird das praktische Training nach aktuellen wissenschaftlichen Methoden geleitet.

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

Fragen Sie einfach nach!

Wohlfühlen zuhause – mit uns