



**Mobilität  
fördern**

*sozial.  
bewegt.  
selbstständig.*

Gütesiegel



mobil & sicher

aktiv & zufrieden

# Mobil mach mit!

Information für BewohnerInnen  
und ihre Angehörigen



# Mobil bleiben, mobiler werden. Damit der Alltag leichter fällt!

Etwas vom Boden aufheben oder  
aus dem Regal nehmen.

Aus dem Bett oder vom Sessel aufstehen.  
Stufen gehen.

Spaß mit anderen Menschen haben.

Hilfsmittel richtig einsetzen.

## Mobilität fördern sind 25 einstündige, wöchentliche Einheiten.

Hier im Haus in einer kleinen Gruppe.

- Wir machen:**
- Übungen zur Entspannung
  - Tanz und Gymnastik mit Musik
  - Kegel- und Ballspiele
  - Kräftigungsübungen
  - Fitnesstraining
  - Bewegungsspiele

## Mobilität fördern nützt Ihnen.

Es erhöht Ihr Wohlbefinden.

Weil es motorische Fähigkeiten stärkt.

Weil es aktiviert und aufheitert.

Weil es das Sturzrisiko verringert.

Weil es Beratung durch TherapeutInnen  
zu Rollatoren oder anderen Hilfsmitteln  
einschließt.



„ Ich möchte mitmachen,  
solange es geht.

„ In der Gruppe macht es Spaß,  
man kann sich auch unterhalten  
und gemeinsam lachen.

„ Ich bin früher öfters  
gestürzt, jetzt habe  
ich mehr Sicherheit  
im Fortbewegen!

„ Ich sage meinem  
Besuch, er soll nicht  
kommen. Ich habe  
Turnen!

„ Das Turnen in der kleinen  
Gruppe ist intensiver!

„ Es ist einfach mehr los,  
es geht alles schneller!

