

MOBILITÄT IM ALTER

Bewegungsangebote für Senior*innen

Mobil sein und mobil bleiben - das wünschen sich alle. Wir bewegen Senior*innen ganzheitlich und abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Zielgruppe. Unsere massgeschneiderten Bewegungsangebote berücksichtigen den aktuellen Stand der Trainingslehre um bestmögliche Resultate zu erreichen.

UNSERE KOMPETENZ:

Bedürfnisorientierte Konzipierung

Zielgruppengerechte Methodik und Didaktik

Ausgewiesene Fachpersonen mit Zusatzausbildungen im Senior*innen- / Erwachsenen sport

Sturzprävention nach dem aktuellen Stand der Trainingslehre



Wir planen und setzen Projekte in den folgenden Bereichen um:

Bewegung und Mobilität Sturzprävention Assessments (Kraft, Gleichgewicht) Wohnraumabklärungen

Durch die Förderung des selbständigen Gesundheitsverhaltens wird die physische und psychische Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden verbessert. Die Aufrechterhaltung der Mobilität mit gezielten Übungen erhöht die Lebensqualität nachhaltig.

Ziele:

- Erlernen von einfachen Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, die das Sturzrisiko senken.
- Kennenlernen der physiologischen Veränderungen im Alter, die das Sturzrisiko beeinflussen.
- Sensibilisierung für Stolperfallen in der eigenen Wohnung.
- Abklärung des individuellen Sturzrisikos.
- Vermitteln von Freude an der Bewegung.
- Steigerung des psychischen Wohlbefindens.

- Erhalt und Förderung der Selbständigkeit.

Unsere Bewegungs- und Schulungsangebote werden von ausgewiesenen Sportlehrer*innen, Bewegungstherapeut*innen und Pädagog*innen mit Zusatzausbildungen im Senior*innen- / Erwachsenen sport und Erwachsenenbildung geleitet.

REFERENZ:

Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW):
agil & mobil: Gedächtnis- und Bewegungstraining
stabil und beweglich - Sturzprävention
Pro Senectute Zürich: Aufsuchende Beratungen

KONTAKT:

Kathrin Koch
kathrin.koch@lifetimehealth.ch
044 251 51 71

Bildnachweis:

Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich
Bild: Kontrast Frederic Meyer

 Berufliche und soziale Integration
Gesundheitsbildung und Beratung
Betriebliches Gesundheitsmanagement

