

# 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- / Erwachsenenport

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-/Erwachsenensport 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

