



Bewegung im Alter tut gut!

Sie bringt Ihnen
größere geistige und
körperliche Fähigkeiten.

Bewegen Sie sich
Ihrer Gesundheit zuliebe!



Kreisverband Tübingen e.V.
Steinlachwasen 26
72072 Tübingen
Telefon: 07071 7000-0
info@drk-tuebingen.de
www.drk-tuebingen.de

Weitere Angebote des
DRK-Kreisverbands Tübingen:

Bewegungsprogramm, Menüservice,
Hausnotruf, soziale Kleiderausgabe,
ambulanter Pflegedienst, Überbrückungsdienst,
Blutspendeaktionen, Erste-Hilfe-Kurse

Informationen dazu erhalten Sie beim
DRK-Kreisverband Tübingen.

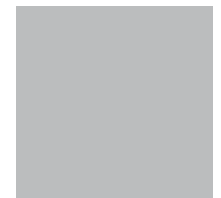
Der aktivierende Hausbesuch wird unterstützt von:



Kreisverband
Tübingen e.V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

Aktivierender Hausbesuch – Bewegung zu Hause



Gesund, fit und aktiv bis ins hohe Alter? Das wollen wir doch alle sein.

Bewegung ist die beste Medizin – und man muss dafür nicht einmal das Haus verlassen

Bewegung ist ein grundlegender Bestandteil des menschlichen Lebens. Wenn man sich ausreichend bewegt, trägt das in jedem Lebensabschnitt dazu bei, Alterungsprozesse zu verzögern.

Wer Sport treiben oder sich bewegen will, muss dazu meist das Haus verlassen. Doch das können nicht mehr alle Menschen. Deswegen hat das Deutsche Rote Kreuz (DRK) zusammen mit dem Landratsamt Tübingen ein Bewegungsangebot entwickelt – speziell für diejenigen, die ihre Wohnung kaum oder gar nicht mehr verlassen können.

Eigens geschulte Mitarbeiterinnen des DRK kommen einmal pro Woche zu den Teilnehmern nach Hause. Sie bringen viele gute Bewegungsübungen mit, die auch daheim funktionieren – und außerdem genügend Zeit für ein Gespräch.

Wie läuft so ein aktivierender Hausbesuch eigentlich ab?

Die Übungsleiterin macht mit Ihnen Lockerungsübungen, die Ihre Gelenke mobilisieren. Sie üben Bewegungen von Kopf bis Fuß. Es gibt außerdem Kräftigungsübungen, die helfen, Ihre Muskeln aufzubauen – das kann Stürze verhindern. Hinzu kom-

men Koordinationsübungen. Auf Wunsch können wir ganz gezielt bestimmte Körperteile trainieren, beispielsweise Schulter, Beckenboden oder Knie. Wir verwenden beim Training auch Geräte wie Ball, Ringe, Tücher oder leichte Hanteln.

Was bringt der aktivierende Hausbesuch für mich und meine Gesundheit?

Wenn Ihre motorischen Fähigkeiten erhalten bleiben, wenn Ihre Kraft und Geschicklichkeit sich steigert, dann tut das einfach gut. Die Übungen unterstützen Ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit.

Wer sich in seinem Körper wohl fühlt und weiß, was er kann, tut sich im Alltag leichter und verliert die Angst vor Stürzen.

So unterstützen Sie mit Bewegungstraining auch Ihren Wunsch, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben.

Was muss ich für einen aktivierenden Hausbesuch denn bezahlen?

Vereinbaren Sie einfach eine kostenlose Schnupperstunde. Danach kostet jeder Besuch vier Euro.

Wie bekomme ich einen aktivierenden Hausbesuch?

Wenn Sie Interesse haben, nehmen Sie Kontakt mit unserer Mitarbeiterin Ursula Stöckle im DRK-Kreisverband auf.

Telefon: 07071 7000-26

Montag und Dienstag 8-12 Uhr

Mittwoch 10-14 Uhr

bewegungsprogramm@drk-tuebingen.de

Ursula Stöckle vermittelt Sie an eine ehrenamtliche Mitarbeiterin in Ihrer Nähe. Diese vereinbart dann mit Ihnen einen ersten Termin und klärt alle anstehenden Fragen.

