

Bewegungseinheiten in Kleingruppen (Bezirk, Heime, diverse Einrichtungen und Initiativen)

Dieses Angebot richtet sich an Pflegeeinrichtungen, Seniorenguppen, Tageseinrichtungen, Seniorentreffs und Veranstaltungsverantwortliche in den Bezirken, sowie sonstige Initiativen für Senioren. Als Übungsleiterin für Seniorensport biete ich ergänzend zu Ihren Tagesprogrammen im Bereich Aktivierung und Mobilisation abwechslungsreiche Bewegungseinheiten in Form von Sitzgymnastik, Gleichgewichtsübungen, sowie begleitete Spaziergänge mit Hilfsmitteln in Einzelbegleitung oder kleinen Gruppen an.

Die Einheiten finden vormittags bzw. am frühen Nachmittag statt und können ganz auf den Bedarf und das Interesse der Bewohner:innen abgestimmt werden.

Benötigtes Zubehör, das bitte vor Ort zur Verfügung gestellt werden muss:

- Stabile Sessel ohne Armlehnen, oder stabile Hocker
- Pezzibälle
- Evtl. kleine Bälle und Balance-Kissen

Weiteres Zubehör wird gerne von mir zu den Einheiten mitgebracht.

Hinweis! Dieses Angebot versteht sich als Aktivierung für die Teilnehmer und ersetzt keine Therapie. Die Bewegungseinheit setzt körperliche und kognitive Fähigkeiten voraus, daran teilzunehmen. Über Verletzungen, Erkrankungen und Einschränkungen einzelner Teilnehmer ist eine Information vor der Bewegungseinheit notwendig. Teilnahme ggfs. nur nach Absprache mit dem Arzt oder Therapeuten.

Die Kosten auf Basis von 2 Stunden pro Einheit (Ankommen der Teilnehmer, Erklärung, Zeit zum Plaudern, in Ruhe ausklingen lassen) belaufen sich auf

89,- Euro inkl. Fahrzeit bis zu 30 Min. pro Fahrt (darüber hinaus 10,- Euro pro Fahrt)