

**Es fällt Ihnen schwer Ihre Wohnung zu verlassen? Ihnen fehlt Ihre Sportgruppe? Ihr DRK-ActiveCoach bringt Sie zu Hause in Schwung.**

Der Aktivierende Hausbesuch unterstützt den Erhalt Ihrer Gesundheit und fördert „aktives Altern“ in der eigenen Wohnung durch individuell auf Ihre Gesundheitssituation zugeschnittene Bewegungsübungen.

## Was sind die Ziele?

- Mehr Sicherheit bei der Bewältigung von Alltagsaufgaben
- Verbesserung Ihres Körpergefühls
- Verbesserte Mobilität innerhalb und außerhalb der Wohnung
- Verringerung der Sturzgefahr
- Steigerung Ihrer Lebensfreude

## Wie soll das funktionieren?

Der DRK-ActiveCoach für Zuhause, ein speziell geschulter Übungsleiter, besucht Sie nach Absprache regelmäßig wöchentlich zu Hause. Das Übungsprogramm ist auf Ihre Bedürfnisse individuell abgestimmt.

## Weitere Infos und Anmeldungen

**Mirko Westermann**

Tel.: 0421 / 34 03 101

dlz-schwachhausen@drk-bremen.de

**Runa Siara**

Tel.: 0421 / 6 99 30 100

dlz-mitte@drk-bremen.de

**DRK Kreisverband Bremen e.V.**

Wachmannstr. 9

28209 Bremen /Germany

Tel.: 0421 / 34 03 0

Internet: [www.drk-bremen.de](http://www.drk-bremen.de)

Geschäftsführung: Gerhard Behlau

Registergericht: Amtsgericht Bremen

VRB 2150 USt-Nummer: 60 145 00780

**Infos unter:**

**0421 / 34 03 101 und**

**0421 / 6 99 30 100**

**Der aktivierende  
Hausbesuch.  
Bewegung und Gespräch.**



**Der Aktivierende Hausbesuch dauert  
60 Minuten und besteht aus zwei Teilen:**

## **Der Bewegungsteil**

Ihr DRK-ActiveCoach für Zuhause leitet Sie mit einfachen Übungen an. Bestandteile des Übungskonzepts können u. a. sein:

- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- Mobilisierung der Gelenke
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen zur Verhinderung von Stürzen
- Gedächtnistraining
- Entspannungsübungen

Es geht weder um therapeutische Maßnahmen noch um sportliche Höchstleistungen. Angepasst an Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse werden unter kompetenter Anleitung vielseitige Übungen gezeigt, gemeinsam ausprobiert und geübt.

Es geht darum, wieder Freude an Bewegung zu entdecken, ein verbessertes Körpergefühl, mehr Vitalität und Lebensfreude zu empfinden. Im Vordergrund steht der Spaß.

## **Der Gesprächsteil**

Neben wichtigen Informationen zu Ihrer subjektiven Befindlichkeit und Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand, können Alltagsorgen und Familiengeschichten besprochen werden. Es ist Zeit, Gesundheitsfragen oder Urlaubsgeschichten, lustige Anekdoten oder auch Erinnerungen auszutauschen.

Bei Bedarf kann eine Beratung hinsichtlich weiterführender präventiver Maßnahmen stattfinden.

## **Sie haben Interesse?**

Wir beraten Sie ausführlich und kompetent über das Angebot und die Kosten.

Bei Einstufung in einen Pflegegrad können die Kosten von Ihrer Pflegekasse übernommen werden.

