

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 Alltagssorgen 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.

