



Wer sich bewegt, fördert seine Gesundheit

Warum Bewegung so gesund ist und wie Sie mit den richtigen Tipps Freude daran gewinnen

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie viele Stunden Sie am Tag sitzen oder liegen? Kaum im Büro angekommen sitzt man den ganzen Tag im Bürostuhl und abends nach der Arbeit findet man sich liegend auf einer Couch wieder. Genug Bewegung? Fehlanzeige! Körperliche Aktivität ist ein immens wichtiger Baustein für ein Leben in Gesundheit. Bewegung beeinflusst den Körper nachweislich positiv und wirkt sich ebenfalls

auf unser Wohlbefinden aus. Viele Studien belegten bereits, dass ausreichend Bewegung eine heilsame Wirkung auf verschiedene Krankheiten ausübt und Beschwerden lindern kann.

Schmerzen in den Muskeln oder Gelenken schränken Ihre Bewegung ein? Hier können beispielsweise verschiedene Dysbalancen oder Fehlstellungen schuld sein. Nicht nur im Alter, sondern auch in jungen Jahren klagen

viele Menschen über diese Art von Schmerzen. Mit Hilfe von speziellen Einlagen oder Bandagen aus Ihrem Sanitätshaus können die Schmerzen gelindert und ein Leben in Bewegung gewährleistet werden. Im Fokus der täglichen Arbeit des Sanitätshaus Bußfeld & Schiller steht die Verbesserung der Lebensqualität der Kunden und die Möglichkeiten der aktiven Teilnahme am Alltag, gemäß dem Firmenmotto „Leben in

Bewegung“. Dafür arbeitet das Unternehmen seit mehr als 80 Jahren mit traditionellen Verfahrensweisen wie mit modernen Mittel und innovativen Konzepten.

Der Geheimtipp für mehr Bewegung im Leben: Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag. Nehmen Sie statt dem Aufzug die Treppen oder machen Sie einen täglichen Spaziergang an der frischen Luft. Außerdem können Sie sich einem Lauftreff anschließen,

ein Fitnessstudio ausprobieren oder einer Sportgruppe beitreten. Lassen Sie sich von den positiven Auswirkungen überraschen, die ein kontinuierliches Leben in Bewegung für Sie, Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden bereithält.

Für einen perfekten Start in ein Leben in mehr Bewegung empfehlen wir zudem allen gesundheitsbewussten Menschen eine professionelle Laufbandanalyse bei unseren diplomierten Sportwissen-

schaftlern. Mit Hilfe von modernster Analysetechniken werden Ihre Bewegungsmuster analysiert und anschließend erhalten Sie konkrete Empfehlungen und Übungen für den Alltag, die Ihnen ein Leben in Bewegung bestens ermöglichen.

Sie haben Fragen oder benötigen weitere Informationen zu den Laufbandanalysen? Fragen Sie die Experten bei Bußfeld & Schiller!

www.bussfeldschiller.de

Seniorenfitness in Pflegeeinrichtungen

Als erste Pflegeeinrichtung in der Region hat das Stadtteilzentrum an der Kinzig schon im Jahr 2009 einen öffentlichen Generationenübergreifenden Bewegungsparcour mit Fitnessgeräten in seiner Außenanlage installiert. Seit nunmehr zwei Jahren haben auch Bewohner, Besucher und Nachbarn des Wohnstiftes Hanau die Möglichkeit, an Sportgeräten im eigenen Garten ihre Beweglichkeit zu fördern und dadurch nicht zuletzt zu ihrer Sturz- und Verletzungsprävention beizutragen. Die Geräte sind, neben den ohnehin in den

integrierten Maßnahmen zur Beweglichkeitsförderung, ein wirkungsvolles Angebot zur Verbesserung der Vitalität und der motorischen Fähigkeiten. Unser medizinisch-therapeutisches Gesundheitszentrum Vitaltreff im Alten Landratsamt richtet sich speziell an ältere Menschen. Das moderne Bewegungskonzept stärkt Ausdauer, Muskeln und Koordinationsfähigkeit und wird individuell an das Alter und Leistungsvermögen angepasst. Und in der Gemeinschaft kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

www.APZ-MKK.de

Bewegung im Pflegealltag fördern

Pflegerische Maßnahmen zur Erhaltung der Beweglichkeit tragen nicht nur dazu bei, elementare Grundlagen der selbständigen Lebensführung zu erhalten. Sie leisten auch einen wichtigen Beitrag zur Verhinderung der Entstehung neuer Funktionseinbußen und gesundheitlicher Störungen, die ihrerseits auf die Mobilität rückwirken und somit einen Prozess befördern, der in eine weitgehende Abhängigkeit von pflegerischer Hilfe führt. Wir als professioneller Pflegedienst fördern die Beweglichkeit unserer

Kunden, indem wir die Mobilität bzw. die Ursachen einer möglichen Einschränkung, sowie Probleme, Wünsche und Ressourcen des Betroffenen kennen und einschätzen können. Maßnahmen zur Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit werden geplant und Patienten, sowie deren Angehörige informiert, angeleitet und beraten. Bereits kleine Steigerungen der körperlichen Aktivität tun der Gesundheit gut.

www.pflegedienst-kremer.de

Fitnesskurse und Wassergymnastik

Gymnastik kräftigt den Körper, macht ihn beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen und hält die Gelenke geschmeidig. Wer seinen Körper fit hält, hat so gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Gerade deshalb ist Gymnastik auch im Alter wichtig. Wir bieten vielfältige und abwechslungsreiche Kurse von der klassischen Gymnastik über Fitnesskurse bis zur Wassergymnastik an. Neueder Wiedereinsteiger sollten vorab einen Arzt konsultieren und mit ihm festlegen, ob

es bestimmte Übungen gibt, auf die Sie besser verzichten sollten. Geleitet werden die Gymnastikkurse von Übungsleitern und Übungsleiterinnen des DRK, die komplexe Ausbildung nach den Ausbildungsrichtlinien der DRK-Gesundheitsprogramme durchlaufen haben und regelmäßig fortgebildet werden, was die gleichbleibende Qualität unserer Angebote gewährleistet. Ansprechpartnerin für unsere DRK-Kurse ist Nicole Schnee – Tel. 06181 106125 oder per Mail schnee@drk-hanau.de.

www.drk-hanau.de

Alten & Pflegezentren Main-Kinzig-Kreis

- Stationäre Pflege – 12 x in der Region
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Hausgemeinschaften
- Spezielle Angebote für Menschen mit Demenz
- Palliative Pflege
- Service-Wohnen

Am Altenzentrum 2
63517 Rodenbach
01684 / 2052-100
kontakt@apz-mkk.de
www.apz-mkk.de

Kremer Wenn's um Pflege geht

- Ambulante Pflege
- Tagespflege
- Intensivpflege
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Pflegeberatung
- Großes Einzugsgebiet

Hanauer Straße 49a
63546 Hammersbach
06185 / 81800 o. 06181 / 92120
info@kremer-ahk.de
www.pflegedienst-kremer.de

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Hanau e. V.

- Hausnotruf
- Rettungsdienst
- Stationäre Pflege
- Wohnen mit Service
- Erste-Hilfe-Kurse
- Kleiderläden – Sozialarbeit
- Blutspende

Johann-Carl-Koch-Straße 4
63452 Hanau
06181 / 1060
info@drk-hanau.de
www.drk-hanau.de

leben in bewegung bußfeldschiller dassanitätshaus

- Sanitätshaus
- Reha-Technik
- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Kinder-Reha
- Homecare
- Sports

Nordstraße 26
63450 Hanau
06181 / 12151
info@bussfeldschiller.de
www.bussfeldschiller.de