



SERVICELLEISTUNGEN FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER

Seniorenturnen mit Pro Senectute

Für Bewegung ist es nie zu spät

Pro Senectute Schaffhausen bietet im La Résidence Seniorenturnen an. Immer am Freitag turnt zuerst die «mobile» Gruppe. Anschliessend turnen Bewohnerinnen und Bewohner mit Gehbehinderungen mit einem speziell auf sie zugeschnittenen Programm.

Bewegung aktiviert, stimuliert und beeinflusst das Wohlbefinden positiv. Sie regt die Wahrnehmungsfähigkeit und das Gehirn an und vermittelt Sicherheit im Alltag. Weiter verbessert sie Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung und trägt zum Erhalt der Durchblutung und Reaktionsfähigkeit bei. Turnstunden helfen, bis ins hohe Alter die Beweglichkeit zu erhalten. Mit individuell angepassten Übungen ist es sogar möglich, die Beweglichkeit zu verbessern.

Nicht zuletzt entstehen beim Turnen Kontakte zu Mitbewohnerinnen und -bewohnern und Gespräche untereinander. Turnstunden tun Körper, Geist und Seele gut und heben damit die Lebensqualität.

Aktivitäten gemäss separatem aktuellem Wochenplan

Fitness-Studio

Lebensqualität im Alter erhalten

Im sechsten Obergeschoss des La Résidence befindet sich ein Fitness- und Trainingsraum mit verschiedenen Geräten, die alle sicher im Gebrauch und einfach zu bedienen sind.

Mit diesen Geräten können die wichtigsten Muskeln trainiert werden, drei Geräte dienen dem Training von Herz und Lunge, diverse einfachere Geräte sind für verschiedene Gleichgewichtsübungen da. Alle Geräte können von betagten Menschen gut genutzt werden, weil sie über einen tiefen Einstieg verfügen und sich leicht verstellen lassen. Die diplomierte Fitnessinstructorin Nadia Krause und ihre freiwilligen Helferinnen und Helfer betreuen und unterstützen die Trainierenden. Unser Fitness- und Trainingsraum steht den Bewohnerinnen und Bewohnern des La Résidence und Interessierten aus dem Quartier offen.

Betreuungszeiten durch die Fitnessinstructorin und ihre Helferinnen und Helfer:

Montag bis Donnerstag 8.15 – 11.00 Uhr

Terminvereinbarung 052 644 82 82

Zur Einführung oder zum Erstellen eines individuellen Trainingsplans vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Termin mit der Fitnessinstructorin oder der Physiotherapeutin.
