

# ASB Wohnen und Pflege Lohfelden GmbH

## Gesund und fit im Alltag – Machen Sie mit!

Unser neuer Fitnessraum mit speziellen Trainingsgeräten steht allen Mitbürgern ab 60 Jahre zur Verfügung. Aus der Gemeinde Lohfelden haben schon einige Bürger dieses neue Angebot zur Erhaltung der Gesundheit und Fitness in Anspruch genommen. Eine Kursteilnehmerin hat ihre Zufriedenheit mit dem Kurs und der Willkommenskultur in unserer Einrichtung in einem „10-Sternchen-Zufriedenheitsbarometer“ kundgetan: Schon nach kurzer Zeit fühlt sie sich unserem Haus verbunden, freut sich über die freundlichen und hilfsbereiten Mitarbeiter und spürt die gegenseitige Wertschätzung im Umgang miteinander. Sie lobt den Kursleiter Daniel Köntopf, der mit seiner positiven Ausstrahlung auf die Teilnehmer und ihre individuellen Bedürfnisse eingeht.

Die Idee, einen Fitnessraum für alle älteren Bürger der Gemeinde zu schaffen, findet sie sehr gelungen. Darin spiegelt sich die Philosophie des Hauses wieder, sich den Bürgern der Gemeinde zu öffnen, ein Pflegeheim und dessen Bewohner in die Gesellschaft zu integrieren, das Miteinander zu fördern. Die begeisterte Kursteilnehmerin hat sich bereits für den nächsten Kurs angemeldet.



„Gesund und fit in den Alltag“ – Gesundheitsorientierter Präventionskurs nach § 20 SGB V, Ganzkörper-Bewegungstraining auf Basis der neuen Rückenschule

Inhalte: gezieltes Ganzkörpertraining, ergänzendes Rückentraining, Beweglichkeits- und Mobilitätstraining, Haltungs- und Bewegungsschulung,

Verminderung von Risikofaktoren für Schmerzen am Rücken und Bewegungsapparat, Spaß am gezielten Training in der Gruppe Hallenschuhe und Handtuch sind Voraussetzung.

### Neue Termine:

dienstags, ab 06.02.: 12.00 – 12.45 Uhr und 13.00 – 13.45

mittwochs, ab 07.02.: 18.00 – 18.45 Uhr und 19.00 – 19.45 Uhr

**Kursdauer: 8 Einheiten à 45 Minuten / Kursgebühr: 165 €**

Die Maßnahme wird nach §20 SGB V von allen gesetzlichen Krankenkassen mit 75 bis 150 € zwei Mal pro Jahr bezuschusst.

**Anmeldung:** ASB Wohnen und Pflege Lohfelden GmbH / Ute Schwendt Tel. 51189-0

**Informationen:** Daniel Köntopf (Personal Training), [www.danielkoentopf.de](http://www.danielkoentopf.de), Tel. 01742783162



Bei der Einweihung des Fitnessraumes konnten die Geräte ausprobiert werden.



Daniel Köntopf (Personaltrainer) leitet die Kurse.