

Angebote

1) „MoSi“ - Gruppe

„MoSi“ steht für **„Mobilität und Sicherheit im Alter“** und ist ein neues Übungskonzept speziell für Menschen im höheren Lebensalter, die gangunsicher sind oder bereits Stürze erlitten haben. Der Kurs beinhaltet hauptsächlich **seniorengerechtes Kraft- und Gleichgewichtstraining**. Das Koordinations- und Reaktionsvermögen wird geschult und beanspruchte Muskelpartien gedehnt. Als Kursteilnehmer erfahren Sie, wie Sie Sturzgefahren erkennen und vermeiden bzw. wie Sie sich nach einem Sturz selbst helfen können. Darüber hinaus werden Sie umfassend für das selbständige Üben zu Hause angeleitet. Durch das gezielte Training gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen und Gangsicherheit im Alltag. Zum Vertiefen und Intensivieren bieten wir auch regelmäßig Wiederholungskurse an.

Die „MoSi“-Gruppe ist für Senioren geeignet, die ohne oder mit Hilfsmittel (Gehstock) noch mobil sind.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um eine intensive Betreuung gewährleisten zu können.

Alle Interessierten und Betroffenen sind zu diesem abwechslungsreichen Programm im Rahmen unserer Ambulanz für Krankengymnastik herzlich eingeladen!

Aufgrund der großen Nachfrage bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Dauer: 10 Einheiten über einen Zeitraum
von 5 Wochen

Frequenz: 2 x wöchentlich ca. 1 Stunde

Ort: Waldkrankenhaus St. Marien,
Seminarraum im Erdgeschoss

Kursgebühr: € 45.-

Anmeldung: Sekretariat 09131/822-3707

Ärztliche Leitung: Chefarzt PD Dr. med. Gaßmann

Gruppenleitung: Christine Rietsch, Physiotherapeutin



2) Kindergartenführungen im Krankenhaus

Kinder werden oft schon frühzeitig mit dem Thema Krankenhaus konfrontiert: Großeltern oder Eltern müssen ins Krankenhaus, oder sie sind selbst betroffen und müssen nach einer Verletzung oder anderen Beschwerden in eine Klinik. Um die Ängste bei den Kindern zu reduzieren, möchte das Waldkrankenhaus St. Marien seinen Beitrag leisten und will Vorschulkindern das Krankenhaus spielerisch näher bringen.

Seit 2006 bietet das Waldkrankenhaus St. Marien zweimal im Monat Kindergartenführungen an.



Unser „Waldbär Benny“ führt die kleinen Gäste durch das Krankenhaus und die Kinder können in der Geborgenheit der Gruppe und ihren Erzieherinnen das Krankenhaus kennen lernen. So werden den Kindern in knapp zwei Stunden Untersuchungssituationen und Behandlungsmaßnahmen, die im Kindesalter typisch sind, spielerisch nahegebracht und ausprobiert.

Ein „ernstes Thema“ – bei den Führungen für alle Beteiligten aber ein „Riesenspaß“!

Ansprechpartnerin:

Fr. Holleder, 09131/822-3968

petra.holleder@waldkrankenhaus.de

3) Koronarsportgruppe

Die Medizinische Klinik I des Waldkrankenhauses St. Marien bietet in Zusammenarbeit mit dem Turnverein TV 1848 Herzpatienten die Teilnahme an der Koronarsportgruppe an.

Termine:

Montags: Vormittag und Nachmittag,

Dienstags und Donnerstags: Nachmittag

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine Genehmigung und Kostenzusage durch die Krankenkasse.



Ansprechpartner:

OA Dr. Fabiani, 09131/822-0,

renato.fabiani@waldkrankenhaus.de