

Wir laden alle Interessierten und Betroffenen sehr herzlich ein, an unserem abwechslungsreichen Programm im Geriatrie-Zentrum Erlangen des Malteser Waldkrankenhauses St. Marien teilzunehmen.

## Allgemeine Informationen

Um eine intensive Betreuung (Qualitätsmerkmal) gewährleisten zu können, ist die Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt. Aufgrund der großen Nachfrage bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

### Kursbeginn

Bitte erfragen Sie den Kursbeginn bei unserer Anmeldezentrale.

### Kursdauer

10 Einheiten über einen Zeitraum von 5 Wochen

### Häufigkeit

2 x wöchentlich ca. 1 Stunde

### Ort

Malteser Waldkrankenhause St. Marien  
Geriatrie-Zentrum Erlangen  
Rathsberger Str. 57, 91054 Erlangen  
Therapieraum (E41) im Erdgeschoss Flügel C (3)

### Preis

109,- Euro je Kurs

### Ärztliche Leitung

Chefarzt Prof. Dr. med. K.-G. Gaßmann  
Geriatrie-Zentrum Erlangen

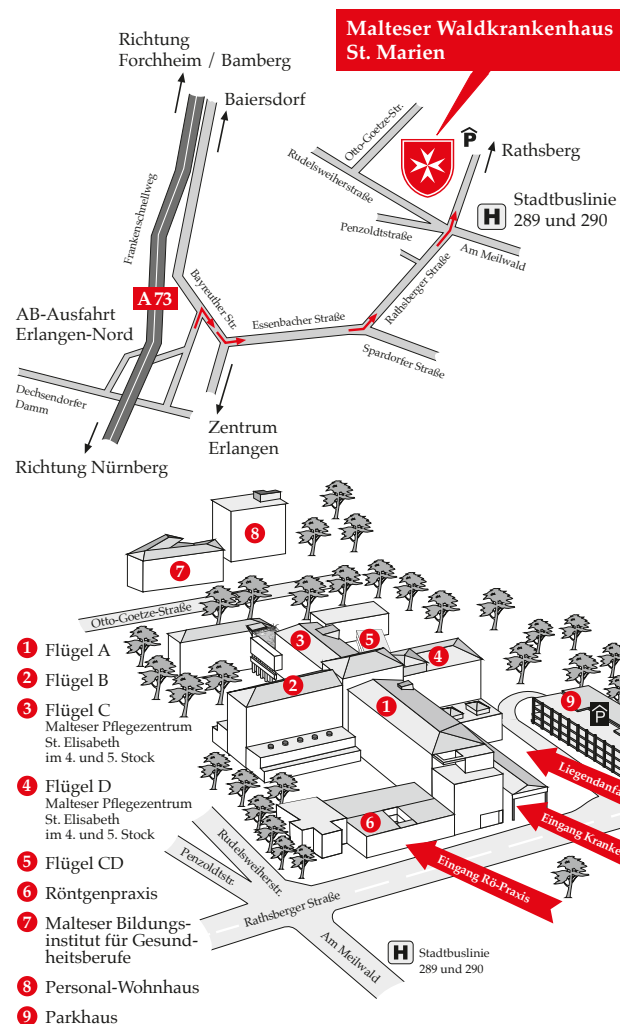
### Anmeldung

Sekretariat Prof. Dr. med. K.-G. Gaßmann  
Frau Birgit Schuster, Telefon +49 (0)9131 822-3707

### Kursleitung

Dr. Samuel Schüle (Leiter Mobilitätslabor)  
Bianca Weyermann (Physiotherapeutin)  
Belinda Mauerer (Physiotherapeutin)  
Christine Hoffmann (Physiotherapeutin)  
Ralf Ziegmann (Ergotherapeut)

## Anfahrts- und Umgebungsplan



### Malteser Waldkrankenhause St. Marien

Rathsberger Straße 57 | 91054 Erlangen  
Telefon: +49 (0) 9131 822-0  
info@waldkrankenhause.de  
www.waldkrankenhause.de

Träger des Malteser Waldkrankenhauses St. Marien ist:  
Malteser Waldkrankenhause Erlangen gGmbH



Wissenschaftlich fundiert und in der Kategorie Gesundheitsförderung/Prävention preisgekrönt\*

## MoSi® – Mobilität und Sicherheit im Alter

Trainings- und Präventionsangebot für Menschen mit Gangunsicherheit

Malteser Waldkrankenhause St. Marien, Erlangen





## Stellen Sie sich einmal folgende Fragen:

	JA	NEIN
Fühle ich mich beim Gehen oft unsicher?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bleibe ich mit dem Fuß öfter einmal hängen? (z. B. Pflasterstein, Teppich ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist mir öfter einmal schwindelig? (z. B. nach dem Aufstehen, wenn ich mich bücke oder mich herumdrehe, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bin ich in letzter Zeit einmal hingefallen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe ich insgeheim Angst vor einem Sturz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe ich wegen meiner Ängste mein Bewegungsverhalten geändert oder gar eingeschränkt? (z. B. Unternehmungen, Ausflüge etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Haben Sie eine oder sogar mehrere Fragen mit „JA“ beantwortet?

Dann laden wir Sie ein zu unserem Trainings- und Präventionsangebot für Menschen mit Gangunsicherheit – MoSi® – Mobilität und Sicherheit im Alter.

Denn das ist genau das Richtige für Sie!

Durch Ihre Teilnahme an MoSi® verbessern Sie Ihre Mobilität und erleben wieder das Gefühl von Sicherheit.

## Was ist MoSi®?

MoSi® ist ein 5-wöchiges Trainings- und Präventionsangebot mit 10 Einheiten je 60 Minuten.

MoSi® ist besonders für Menschen mit Gangunsicherheit, einer Angst vor Stürzen oder bereits erfolgten Stürzen entwickelt worden.

Jeder Teilnehmer lernt in aufeinander abgestimmten Einheiten Übungen und Verhaltensweisen aktiv kennen, die er nach Beenden des Trainings zuhause in Eigenverantwortung weiterführen kann und soll.

Die Begrenzung der Gruppengröße auf maximal 10 Teilnehmer begünstigt die Qualität der Übungskontrolle, ein rasches Gefühl der Gruppenzugehörigkeit und den gegenseitigen Erfahrungsaustausch untereinander. Das ist in einer Lebensphase besonders wichtig, in der zunehmend körperliche, aber auch soziale Veränderungen die eigene Stabilität bedrohen.

### Was ist das Ziel?

Das Ziel ist die Erhaltung und Verbesserung der Gangsicherheit (Mobilität) sowie die Vermeidung von möglichen Stürzen ab dem 65. Lebensjahr.

### Wer sollte daran teil nehmen?

MoSi® eignet sich für Seniorinnen und Senioren, die ohne Gehhilfsmittel mobil sind.

Vor einer Teilnahme sollten Sie immer mit Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache halten.

### Und übrigens...

auch gangsichere Menschen profitieren nachweislich durch MoSi® – also machen Sie mit, beugen Sie vor!

### Nicht geeignet ist MoSi®:

- Für Senioren nach frischen Operationen
- Bei schwerwiegenden Störungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Bei akuten Erkrankungen
- Für Senioren, die ohne ein Gehhilfsmittel nicht gehfähig sind

## Inhalt

### Aktives

- Ihrem Alter angepasstes Kraft- und Gleichgewichtstraining
- Schulung Ihres Koordinations- und Reaktionsvermögens
- Verbesserung Ihrer Beweglichkeit durch Dehnung der beanspruchten Muskeln
- Umfassende Anleitung für Ihr selbstständiges (Weiter)Üben zuhause

### Informatives

- Wie erkenne ich Gefahren, die zu Stürzen führen können
- Wie vermeide ich einen Sturz und worauf muss ich besonders achten
- Wie verhalte ich mich nach einem Sturz richtig

### Zusätzliches

- Zum Vertiefen und Intensivieren bieten wir regelmäßig Wiederholungskurse an

### Übernahme von Kursgebühren

Für diesen zertifizierten Präventionskurs werden die Kursgebühren von vielen Krankenkassen teilweise oder vollständig übernommen. Für die Rückerstattung der Kosten wenden sie sich bitte unter Vorlage der Teilnahmebestätigung an ihre Krankenkasse.