



MoSi Mobilität und
Sicherheit
im Alter

Entwickelt vom Geriatrie-Zentrum Erlangen
am Malteser Waldkrankenhaus St. Marien

Klinik Wartenberg

kompetent. engagiert. herzlich.



Allgemeine Informationen

Kursbeginn

Bitte erfragen Sie den nächsten Kursbeginn unter
folgender Telefonnummer: 08762/91-533

Kursdauer

10 Einheiten über einen Zeitraum von 5 Wochen.

Häufigkeit

2x wöchentlich ca. 1 Stunde

Ort

Klinik Wartenberg
Badstraße 43
85456 Wartenberg
Vortragssaal 4.Stock

Preis

109,- Euro je Kurs (siehe Übernahme von
Kursgebühren)

Ärztliche Leitung

Chefarzt Dr. med. Klaus Friedrich Becher
Klinik Wartenberg

Anmeldung

Sekretariat Chefarzt Dr.med. K.F. Becher
Frau Brigitte Figiel Tel. 08762/91- 533

Kursleitung

Christina Sievers, Ergotherapeutin
Korbinian Becker, Masseur/ med. Bademeister



Klinik Wartenberg
Professor Dr. Selmaier GmbH & Co. KG

Anschrift: Badstraße 43
85456 Wartenberg
Telefon: 08762/91-533
Fax: 08762/91-797
Internet: www.klinik-wartenberg.de

Wir sind zertifiziert nach DIN EN ISO 9001, QMS-REHA,
MAAS-BGW und AOK – Gesundes Unternehmen.



**MoSi® - Mobilität und
Sicherheit im Alter**

Trainings- und Präventionsangebot
für Menschen mit Gangunsicherheit

Gesund. Leben. Bayern.



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Stellen Sie sich einmal folgende Fragen:

Fühle ich mich beim Gehen oft unsicher?

Ja / Nein

Bleibe ich mit dem Fuß öfter einmal hängen?

(z.B. Pflasterstein, Teppich ...)

Ja / Nein

Ist mir öfter einmal schwindelig?

(z. B. nach dem Aufstehen, wenn ich mich bücke oder mich herumdrehe, ...)

Ja / Nein

Bin ich in letzter Zeit einmal hingefallen?

Ja / Nein

Habe ich insgeheim Angst vor einem Sturz?

Ja / Nein

Habe ich wegen meiner Ängste mein Bewegungsverhalten geändert oder gar eingeschränkt?

(z. B. Unternehmungen, Ausflüge etc.)

Ja / Nein

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 teilnehmen?

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.