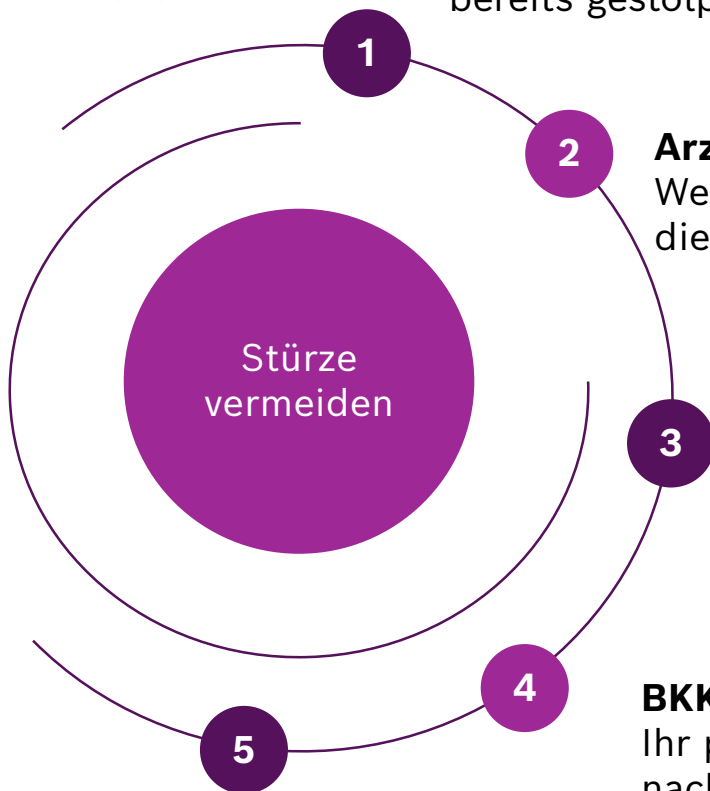




FitAl – Fit im Alter: Stürze vermeiden – mobil bleiben

Betroffen?

Sie fühlen sich unsicher beim Laufen oder sind bereits gestolpert oder gestürzt?



Arztbesuch:

Wenden Sie sich gerne an Ihren Arzt oder die BKK-Patientenbegleiter.

BKK-Patientenbegleiter:

Sie vermitteln Ihnen Ihren persönlichen BKK-FitAl-Trainer.

BKK-FitAl-Trainer:

Ihr persönlicher Trainer stellt sich bei Ihnen nach vorheriger Terminabsprache vor und vereinbart mit Ihnen die sechs Termine für Ihr persönliches Training.

Training zu Hause:

Ihr FitAl-Training bei Ihnen zu Hause beginnt. Die Kosten trägt die Bosch BKK.

Wir unterstützen Sie gerne!

Unsere Patientenbegleiterinnen und Patientenbegleiter sind für Sie da und beraten Sie gerne:

www.bosch-bkk.de/patientenbegleitung

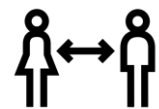




Das Trainingsprogramm FitAL

So läuft das Programm ab:

- Ihr Trainer bzw. Ihre Trainerin macht sich ein Bild von Ihrem körperlichen Befinden und ob es in Ihrem Wohnumfeld Sturzgefährdungen gibt, zum Beispiel „Stolperfallen“ wie rutschige Teppiche. Auf dieser Basis erstellt er oder sie Ihr **persönliches Übungsprogramm**.
- Gemeinsam mit dem Trainer durchlaufen Sie ein individuelles **Gleichgewichts-, Beweglichkeits- und Krafttraining**. Und Sie lernen, wie Sie die Übungen eigenständig fortführen können.
- Sie erhalten **Hinweise und Tipps** – zum Beispiel zur Vermeidung von Stolperfallen zu Hause – sowie Anregungen für Ihr weiterführendes Training.



Ihr Nutzen:

- Sie **kennen** die Sturzgefahren in Ihrem persönlichen Lebensumfeld und mögliche Folgen eines Sturzes.
- Sie **wissen**, wie Sie durch gezielte Übungen Ihr körperliches Befinden stärken und Stürzen vorbeugen können.
- Sie **fühlen** sich in Ihrer Bewegung im Alltag sicherer und bleiben von Stürzen und deren Folgen so weit als möglich verschont.
- All **das hilft** Ihnen, Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität zu Hause zu erhalten und zu stärken.

