

Kristiane Köpke

Ich bin lizenzierte Reha-Trainerin für Orthopädie
und biete:

- Hocker - Gymnastik
- Stuhl - Yoga
- Bewegungsspiele
- Entspannungen
- Wirbelsäulengymnastik
- Aqua - Gymnastik

Ihr Weg zum Rehasport für Ihre Bewohner.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten, stehe ich Ihnen gern zur Verfügung!



Kristiane Köpke

Durch regelmäßigen Reha-Sport im gewohnten Umfeld bleibt die Mobilität länger erhalten, was die Selbstständigkeit im Alltag unterstützt.

Bequemlichkeit und Zeitersparnis:

Die Bewohner müssen das Heim nicht verlassen, was den Zugang zum Reha-Sport erleichtert und den Aufwand reduziert.

Individuelle Betreuung:

Die Trainerin kann die Übungen auf spezielle Bedürfnisse und Fähigkeiten der Senioren abstimmen.

Motivation und soziale Interaktion:

Das gemeinsame Training im vertrauten Umfeld fördert die Motivation und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Sport ist Heilmittel gegen Einsamkeit.

Erhöhte Teilnahme:

Der Weg zum Reha-Sport entfällt, der Zeitaufwand ist gering und es können mehr Senioren regelmäßig daran teil.

Sicherheit:

Das Training kann in einer vertrauten Umgebung stattfinden, was das Sicherheitsgefühl erhöht und das Risiko von Stürzen oder Unfällen verringert.

Ganzheitliche Betreuung:

Das Personal im Heim kann die Fortschritte der Senioren besser beobachten und bei Bedarf direkt eingreifen oder anpassen.



Kristiane Köpke

Durch ein ergänzendes Sportangebot wird Ihre Mitarbeiter entlastet und die Qualität verbessert.

- **Zeitliche Ressourcen:** Während der Reha-Sportangebote haben die Pflegekräfte die Möglichkeit, ihre Arbeitszeit effizienter zu nutzen.
- **Verbesserte Pflegequalität:** Pflegekräfte können sich intensiver um andere Bewohner kümmern oder zusätzliche pflegerische Maßnahmen durchführen.
- **Entlastung des Pflegepersonals:** Durch die Freisetzung von Zeit können Pflegekräfte Stress reduzieren und ihre Arbeitsbelastung besser bewältigen.
- **Individuelle Betreuung:** Mehr Zeit ermöglicht eine persönlichere Betreuung und eine bessere Beobachtung des Gesundheitszustands der Bewohner.
- **Effizientere Arbeitsabläufe:** Die Organisation der Pflege wird optimiert, da bestimmte Tätigkeiten während der Reha-Sportzeiten erledigt werden können.
- **Förderung des Wohlbefindens:** Bewohner profitieren von einer insgesamt verbesserten Betreuung, was sich positiv auf ihr Wohlbefinden auswirkt.



Kristiane Köpke

Win – Win - Situation

- Die Bewohner erhalten ein zusätzliches Bewegungsangebot in einer Gruppe.
- Pflegeheime können mit einem Reha-Sport –Angebot ihre Attraktivität für zukünftige Bewohner steigern.
- Nutzen Sie Reha-Sport-Angebote für ihr Marketing. Öffnen Sie Ihr Haus nach außen, Gäste lernen ihre Räumlichkeiten und Ihr Angebot kennen.
- Einsame Bewohner gehören der Vergangenheit an.

Insgesamt trägt Reha-Sport dazu bei, die Lebensqualität im Alter zu erhöhen und die Gesundheit zu erhalten.

