

# MoSi® - Mobilität und Sicherheit im Alter

Trainings- und Präventionsangebot für Menschen mit Gangunsicherheit

## 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!



## Stellen Sie sich einmal folgende Fragen:

Fühle ich mich beim Gehen oft unsicher? O Ja / O Nein      Bleibe ich mit dem Fuß öfter einmal hängen? O Ja / O Nein  
 (z.B. Pflasterstein, Teppich ...)

Ist mir öfter einmal schwindelig? O Ja / O Nein      Bin ich in letzter Zeit einmal hingefallen? O Ja / O Nein  
 (z. B. nach dem Aufstehen, wenn ich mich  
 bücke oder mich herumdrehe, ...)

Habe ich insgeheim Angst vor einem Sturz? O Ja / O Nein      Habe ich wegen meiner Ängste mein  
 Bewegungsverhalten geändert oder gar  
 eingeschränkt? O Ja / O Nein  
 (z. B. Unternehmungen, Ausflüge etc.)

## 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.

### 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

### Aktive Inhalte

- 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

### Informative Inhalte

- 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

### Kursstart und Ort:

Wann: Dienstag 21.04.2020 um 14:30 Uhr; 2-mal pro Woche, Dienstags und Donnerstags

Wo: Gymnastikraum Geri-Tagesklinik, Hauptgebäude, St.-Getreu-Straße 18, 96049 Bamberg

**Anmeldung unter 0951/503-53820**