

Fitness und Lebensfreude für unsere Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen



Seit Oktober 2022 ist Bewegung auf unseren Fluren und in den Sälen. PEPP4SUCCESS GmbH, ein Unterföhringer Unternehmen, bringt Schwung in den Alltag unserer Mitbewohner*innen und ist mittlerweile fester Bestandteil unseres Wochenplanes.



Jeder weiß, dass sich Bewegung und die Förderung der Mobilität positiv auf Körper und Geist auswirkt. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, dies speziell zu fördern und konnten PEPP4SUCCESS GmbH im Rahmen eines Gesundheits-Projektes für unser Haus gewinnen. Die PEPP4SUCCESS GmbH hat sich darauf spezialisiert, Gesundheit und Fitness sowie Lebensfreude und Lebensqualität zu fördern. Unterstützt und gefördert wird dieses Projekt von der Techniker Krankenkasse.

Die präventiven Maßnahmen zielen darauf ab, die Gesundheit der Mitarbeitenden und Bewohnenden zu fördern und gesundheitliche Risiken zu verringern. So soll möglichst verhindert werden, dass Krankheiten entstehen oder sich verschlimmern. Durch gezielte Präventionsmaßnahmen soll dem Fortschreiten von Pflegebedürftigkeit entgegengewirkt und zur Stabilisierung der gesundheitlichen Situation beigetragen werden.



Aktuell finden jeden Freitag drei Gruppen- und Einzeleinheiten „Fit und Aktiv“ durch die Trainer*innen von PEPP4SUCCESS GmbH für unsere Bewohner*innen statt.

Die Motorik wird ebenso geschult, sowie Kraft & Balance. Das Training stärkt die Muskelkraft und Geschicklichkeit und dadurch die Leistungsfähigkeit.

Die Bewegungsübungen werden mit verschiedensten Hilfsmitteln durchgeführt, die speziell für unsere Senior*innen besonders geeignet sind. Dabei kommen Bälle in unterschiedlichen Größen, Tücher, Gymnastikbänder und Bewegungsstäbe zum Einsatz.

An den Sporteinheiten können alle unsere Bewohner*innen teilnehmen, von körperlich noch sehr rüstig, bis zu sehr stark eingeschränkter Bewegungsfähigkeit. Es wird auf jeden Bewohner*innen und deren Fähigkeiten eingegangen.

Ganz wichtig ist es uns, auch unseren an Demenz erkrankten Bewohner*innen, die Integration in die Sporteinheiten zu ermöglichen. Auch hier ist es uns gelungen, dass sie viel Freude an der Bewegung finden und die Interaktion gefördert wird.



Ebenso profitieren unser Mitarbeiter*innen von dem Präventionsprogramm. So wurde ein individuelles Wirbelsäulenscreening durchgeführt, bei dem Stärken und Potential eines jeden Einzelnen identifiziert und individuelle Trainingspläne ausgearbeitet wurden.

Damit auch bei Mitarbeiter*innen die Gruppendynamik nicht zu kurz kommt, finden jeden Dienstag Rückenurse mit Entspannung statt, bei denen jeder herzlich willkommen ist, mitzumachen. Sogar Grace die Hündin und die gute Seele des Hauses kommt in den Genuss der Entspannung.

Wir konnten dank dem sehr guten Anklang und Erfolg in unserem Team und den Bewohner*innen das Projekt nochmals um 12 Wochen verlängern. Daher freuen wir uns, bis ca. Ende März 2023 dieses zusätzliche Angebot weiterführen zu dürfen.

Danach führen interne Mitarbeiter*innen das Thema weiter. Dafür gibt es eigene Multiplikatoren-Schulungen.



Mobilisation und Kräftigung Rumpf



Aktuell wird ein Fitness-Parkour von Bewohner*innen für die Bewohner*innen erstellt. Der Parkour mit 8 Übungen, wird auf allen Stockwerken aushängen, so können die Bewohner*innen nachhaltig immer weiter trainieren.

Wichtig ist uns, Teilnehmer*innen „mitzunehmen“ und einzubinden, so dass sie aktiv mitmachen und mitgestalten können.

Wir bedanken uns bei der Techniker Krankenkasse sowie den ausführenden Therapeutinnen von PEPP4SUCCESS GmbH und Karin Gmelch für die Unterstützung zum Wohle der Gesundheit der Mitarbeiter*innen und Bewohner*innen.

Aber ganz besonders möchten wir uns bedanken, bei unseren Senior*innen, die uns durch ihre Freude an der Bewegung und ihrer aktiven Beteiligung immer wieder ein Grinsen ins Gesicht zaubern.

Dorothea Homann