

„ BEWEGUNG FÜR MEHR LEBENSFREUDE...“

 **feelgood | beneFit**
WIR UNTERSTÜTZEN BEWEGUNG.

2 GERÄTE BIS ZU 2 TAGE

IN IHRER EINRICHTUNG

**ERLEBEN, PROBIEREN,
FREUDE SCHENKEN**

DAS ANGEBOT IST VERFÜGBAR VOM 01.09.2023 BIS ZUM 31.10.2023



**MOBILITÄT FÖRDERN -
GEBRECHLICHKEIT ABBAUEN**



**Teststellung
Voraussetzungen:**

- Stromanschluss
- 8 m² Gerätstellfläche
- Anmeldung 2 Wochen im Voraus

GERÄTE & KONZEPT →

DAS FEELGOOD-BEWEGUNGSKONZEPT

Mit Hilfe des Feelgood-Bewegungskonzeptes ermöglichen wir würdevolles Altern. Unser Konzept basiert auf 12 Geräten, welche Ihre Bewohner:innen bei der Bewegung des gesamten Körpers unterstützen und diesen kräftigen. Der Kreislauf der Geräte wird innerhalb von 40 Minuten einmal durchlaufen und hat bei regelmäßigen Trainings nachhaltige Auswirkungen auf die Lebensqualität Ihrer Bewohner:innen.



GERÄTE DER TESTSTELLUNG

BAUCHTRAINER



Das wird trainiert:

Gerade Bauchmuskulatur, Bein- und Gesäßmuskulatur und Hüftbeuger

Geräteerklärung:

Auf diesem Gerät wird speziell die untere Bauchmuskulatur aktiviert und gekräftigt. Mit der Position und dem Einsatz der Füße bestimmen Sie selbst die Intensität und zusätzlich die Mobilisierung und Stärkung der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Durch die geführte Auf- und Abwärtsbewegung des Gerätes in Sitzposition und die unterschiedlichen Varianten der Fußposition werden die richtige Ansteuerung, Stärkung und Anwendung der geraden Bauchmuskulatur und der umliegenden großen Muskelgruppen des Rumpfes und der Beine gewährleistet. Die daraus folgende intakte Bauchmuskulatur bleibt die Basis für einen gesunden Rücken.

ROTATIONSTRAINER

Das wird trainiert:

Seitliche und gerade Bauchmuskulatur, Rücken, Arme, Schultern, Hüfte und Oberschenkelmuskulatur

Geräteerklärung:

Auf diesem Gerät wird in sitzender Position durch geführtes Rotieren von links nach rechts der gesamte Oberkörper mobilisiert und gekräftigt. Je nach Position der Arme können Sie die Intensität in Richtung Mobilisierung und Kräftigung steuern.

Durch die geführte gegengleiche Rotation von Ober- und Unterkörper mobilisieren und stärken Sie die schräge und gerade Bauchmuskulatur, während Sie gleichzeitig die Beweglichkeit des Oberkörpers fördern.



„ Erleben Sie das Bewegungskonzept - direkt, persönlich, kostenfrei

KONTAKT

Sie möchten Ihren Bewohner:innen einen Mehrwert und würdevolles Altern bieten, dann zögern Sie nicht, unsere Geräte in Ihrer Einrichtung zu testen. Gerne als Element der täglichen Aktivierung oder im Rahmen Ihres Herbstfestes.

Ihr Ansprechpartner:
Thomas Böckelmann

Telefon:
+49 1522 3743056

E-Mail:
thomas@feelgood-benefit.at