

Fit und mobil im Alter

mit unseren
Gesundheitsbuddys



**FREIE
SCHOLLE**



**NACHBAR-
SCHAFTS-
HILFE E.V.**

Individuelles Bewegungstraining



**Ein Angebot
unseres Vereins!**

Bewegung und Gesundheit mit unseren Gesundheitsbuddys

Unsere eigens geschulten Gesundheitsbuddys fördern durch gezielte Übungen Ihre Beweglichkeit. Das stärkt nicht nur Ihre Gesundheit, sondern ist auch gut für Ihr Wohlbefinden.

Behutsame Bewegungsübungen für individuelle Mobilisierung

Zwei Mal in der Woche kommen die Gesundheitsbuddys auf Anfrage zu Ihnen nach Hause und bringen Sie eine Stunde lang in Bewegung. Mit regelmäßigen Übungen fördern sie Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Die Bewegungsübungen richten sie ganz behutsam auf Ihre Möglichkeiten und Ihre Voraussetzungen aus.

Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse bei Pflegegrad

Nach dem Pflegestärkungsgesetz können die Kosten für die Gesundheitsbuddys mit der Krankenkasse abgerechnet werden. Ohne Pflegegrad kostet eine Stunde moderates Bewegungstraining mit den Gesundheitsbuddys 21 Euro. Die Abrechnung erfolgt jeweils über den Verein Freie Scholle Nachbarschaftshilfe.

Wir beantworten Ihre Fragen

Nathalie Loth | Cornelia Gansauge-Pscolla | Gabi Siegeroth
Tel. 0521 892525
verein@freie-scholle.de

www.freie-scholle-nachbarschaftshilfe.de