

## Allgemeine Informationen

Um eine intensive Betreuung (Qualitätsmerkmal) gewährleisten zu können, ist die Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt. Aufgrund der großen Nachfrage bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

### Kursbeginn

Bitte erfragen sie den nächsten Kursbeginn in der Praxis oder sehen sie auf unserer Website unter „Kurse & Gruppen“ nach.

### Kursdauer

10 Einheiten über einen Zeitraum von fünf Wochen

### Häufigkeit

2x wöchentlich ca. 1 Stunde

### Ort

Malteserplatz 14, 92224 Amberg

### Preis

109,- Euro je Kurs

### Ärztliche Leitung

Dr. Samuel Schüle  
(Leiter Mobilitätslabor- Geriatrie-Zentrum Erlangen) im  
Malteser Waldkrankenhaus St. Marien

### Anmeldung

In unserer Praxis; per Telefon 09621-9651936;  
per Email: [physio@malteserplatz.de](mailto:physio@malteserplatz.de) oder  
auf unserer Website

### Kursleitung

Christina Drozdowski (Physiotherapeutin)

## Anfahrts- und Umgebungsplan

Malteserplatz 14 :: 92224 Amberg



## Physiotherapie am Malteserplatz

KARINA KOSCIELNIAK & CHRISTINA DROZDOWSKI

Malteserplatz 14  
92224 Amberg

Tel.: 09621-9651936  
[Physio@Malteserplatz.de](mailto:Physio@Malteserplatz.de)  
[www.Physio-Malteserplatz.de](http://www.Physio-Malteserplatz.de)

**MoSi** Mobilität und  
Sicherheit  
im Alter

Entwickelt vom Geriatrie-Zentrum Erlangen  
am Malteser Waldkrankenhaus St. Marien

Gesund. Leben. Bayern.



Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



## MoSi® - Mobilität und Sicherheit im Alter

Trainings- und Präventionsangebot für  
Menschen mit Gangunsicherheit

Physiotherapie am Malteserplatz, Amberg



## Stellen Sie sich einmal folgende Fragen:

|   | Ja | Nein    |
|---|----|---------|
| Fühle ich mich beim Gehen oft unsicher?   | O  | J / O N |
| -----   |    |         |
| Bleibe ich mit dem Fuß öfter einmal hängen? (z.B. Pflasterstein, Teppich)   | O  | J / O N |
| -----   |    |         |
| Ist mir öfter einmal schwindelig? (z. B. nach dem Aufstehen, wenn ich mich bücke oder mich herumdrehe, ...)                 | O  | J / O N |
| -----   |    |         |
| Bin ich in letzter Zeit einmal hingefallen?   | O  | J / O N |
| -----   |    |         |
| Habe ich insgeheim Angst vor einem Sturz?   | O  | J / O N |
| -----   |    |         |
| Habe ich wegen meiner Ängste mein Bewegungsverhalten geändert oder gar eingeschränkt? (z. B. Unternehmungen, Ausflüge etc.) | O  | J / O N |
| -----   |    |         |

### 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.

## 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!

### 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

## Inhalt

### Aktives

- 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

### Informatives

- 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

### Zusätzliches

- Zum Vertiefen und Intensivieren bieten wir regelmäßig Wiederholungskurse an

### Übernahme von Kursgebühren

Für diesen zertifizierten Präventionskurs werden die Kursgebühren von vielen Krankenkassen teilweise oder vollständig übernommen. Für die Rückerstattung der Kosten wenden sie sich bitte unter Vorlage der Teilnahmebestätigung an ihre Krankenkasse.