



ORIGINAL BAUHAUS



## GESUNDHEITZENTRUM HELENNENQUELLE

Gesundheitszentrum Helenenquelle  
Dr.-Born-Straße 7 · 34537 Bad Wildungen

### HELENNENQUELLE THEMENWOCHE **644 €/Person/Woche \***

#### **Sturzgefährdet? – Der Weg zum sicheren Gang**

Jeder dritte über 65-Jährige stürzt mindestens einmal pro Jahr, teils mit schwerwiegenden Folgen. Oft ist eine Gangunsicherheit die Ursache, die fälschlicherweise als normale Alterserscheinung abgetan wird. Dabei sind gerade die hier häufig zugrunde liegenden gesundheitlichen Einschränkungen wie verminderte Sehkraft, verminderte Koordinationsfähigkeit und Muskelschwäche behandelbar.

In unserem Spezialprogramm zur Sturzprophylaxe werden Sie über die Ursachen und Therapiemöglichkeiten der Gangunsicherheit geschult, Sie nehmen an einem hier entwickelten Gangtraining zur Verbesserung von Koordination, Muskelkraft und Körperwahrnehmung teil und erleben dadurch neue Selbstsicherheit und Lebensfreude.

Denn wer sich sicher auf den Beinen fühlt, verlässt das Haus, begegnet so anderen Menschen, erfährt Neues und nimmt gerne am Leben teil.

Verlieren Sie die Angst vor einem (erneuten) Sturz, beugen einer sozialen Isolierung vor und gewinnen Sie so ein Stück Lebensqualität zurück.

- **Ärztliches Eingangsgespräch**, symptomorientierte Untersuchung, Therapieempfehlung
- **3x Qi Gong**
- Vortrag **Ernährungsberatung**
- **Gang- und Koordinationstraining**, bestehend aus Fachvorträgen, Aquafit, computergestütztem Gang- und Koordinationstraining;
- Leistungs-Check und Labordiagnostik gegen geringen Aufpreis möglich
- **Einzel- oder Zweibettzimmer** (Bad/Dusche, TV, Selbstwähl-Telefon, Notrufanlage), **ohne Einzelzimmerzuschlag**
- **Vollpension** (Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffet)

\* Von November 2011 bis März 2012 (ausgenommen Weihnachten)

#### Weitere Leistungen:

- Willkommensdrink
- Wasser und Obstteller zur Begrüßung
- Hallenbadbenutzung (außerhalb der Gruppentherapien), Wassertretbecken
- Arztvorträge, Ernährungsberatung, geführte Wanderungen
- Abendveranstaltungen im Haus, z.B. Filmvorführungen, Bingo- und Musikabende, Gedächtnisspiele, Gesundheitsquiz
- Ausflüge können vor Ort gebucht werden
- Freier Eintritt in das Kurmuseum
- Kurtaxe ist gesondert zu entrichten

Dr.-Born-Straße 7 · 34537 Bad Wildungen  
Telefon 0 56 21/7 07-0 · Fax 0 56 21/7 07-6 06  
www.helenenquelle.de · E-Mail: helenenquelle@t-online.de  
IK 510 661 818 · Registergericht Fritzlar HRA 2078

VERTRAUEN IN DIE EIGENE KRAFT.