

A photograph of an elderly woman with short, wavy grey hair, wearing a bright red top and pearl earrings. She is smiling broadly and holding a white rectangular sign with both hands. The sign has the text 'Die Dorf-gesundheitshütte' written in a gold, cursive font. In the background, two other people are visible but out of focus: a woman with dark hair on the left and a man with short dark hair on the right, both smiling. The background consists of a red wall on the left and a white wall on the right.

*Die Dorf-  
gesundheitshütte*



*Die Dorfgesundheitshütte*

Herzlich Willkommen zur Projektvorstellung der

# **DORFGESUNDHEITSHÜTTE**

**Bewegungs-Kommunikationsraum der Zukunft**



## **Die Philosophie**

Ziel ist die Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Die Mobilität sichert die Lebensqualität und das selbstbestimmte Leben.



## Das Basisgesundheits- training- Kraftausdauertraining-

- ▶ Ein Kraftausdauertraining ist ein sanftes Herzmuskeltraining.  
Dieses Training stabilisiert den Skelett und Bewegungsapparat und stärkt die Kraftausdauer. Das körperliche Wohlbefinden verbessert sich erheblich.  
Der Alltag kann ohne Mühe bewältigt werden. Dies setzt ein regelmäßiges Training voraus.
- ▶ Dieses Training wird an modernen Trainingsgeräten durchgeführt.  
Diese sind biomechanisch konstruiert und werden mit Druckluft gesteuert.
- ▶ Nach einer fachkompetenten Einweisung ist ein selbständiges Trainieren zeitlich flexibel möglich.



## Verminderte Gehfähigkeit im Alter

- ▶ Die Gehfähigkeit reduziert sich im Alter, die Schrittlänge wird geringer und der Gang wird unsicher.
- ▶ Dies kann durch ein ständiges Üben reduziert und verzögert werden.
- ▶ Ein Laufbandtraining ermöglicht einen längeren Erhalt der Gehfähigkeit.
- ▶ Das Laufband ist deshalb ein fester Bestandteil der Dorfgesundheitshütte.





## Verminderter Gleichgewichtssinn

- ▶ Gleichgewichtsstörungen liegen im Alter sehr oft vor. Es besteht eine erhöhte Sturzgefahr mit fatalen Folgen.
- ▶ Der Gleichgewichtssinn kann trainiert werden.
- ▶ Das spielerische Training auf einer Gleichgewichtstrainings Scheibe führt zu mehr Sicherheit .
- ▶ Das regelmäßige Üben führt zum Erfolg.



## **Bedienerfreundlich, effektiv und zeitlich flexibel nutzbar**

- ▶ Eine Smartcard steuert den Trainingsprozess und dient als Türöffner.
- ▶ Der Trainingsverlauf kann geprüft und gesteuert werden.
- ▶ Das System ist mittels Bildschirm am Gerät selbsterklärend.
- ▶ Nach einer fachkompetenten Einweisung ist ein eigenständiges Trainieren möglich.
- ▶ Es entstehen keine zeitlichen Bindungen.



## Fazit

- ▶ Die Dorfgesundheitshütte ist ein moderner Bewegung und Kommunikationsraum der bis in das hohe Alter genutzt werden kann.
- ▶ Die zeitlich unabhängige Nutzung garantiert dem Nutzer Unabhängigkeit. Es entstehen keine zeitlichen Bindungen.
- ▶ Die Kommunikation der Nutzer untereinander ist ein nicht zu unterschätzender Aspekt in einer kommunikationsarmen Gesellschaft.