

Gesundheitskurs Fit ins Alter, Fit im Alter

Bis ins hohe Alter selbstständig handeln

Im Alter lassen Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit des Körpers nach. Viele Senioren erleben täglich Gesundheitsprobleme. Die Qualität des Lebens sowie die Teilnahme an der Gesellschaft sind für ags wichtige Inhalte. Das ambulante gesundheitszentrum stefelmans unterstützt das Streben nach selbstständigem Handeln. Das ags verfügt über spezifische Kenntnisse, die älteren Menschen professionell zu begleiten. Die ags-Therapeuten verfügen über entsprechende Fähigkeiten.

Schwerpunkte für „Fit im Alter“ sind Gleichgewichtstraining, Gehschulung, Sturzprävention, Schlaganfall, Artrose, Parkinson, Herzprobleme, Asthma/COPD und Diabetes.

Die Übungsprogramme werden angepasst

ags unterstützt die Senioren in puncto angepasste Übungsprogramme zur Verbesserung von Gehfähigkeit, Gleichgewicht, Muskelkraft, Mobilität sowie Kondition. Auch „Gehen mit Rollator“ und Besserung des Bewegungsapparates bei Arthrose oder künstlichen Gelenken steht im Fokus.

Das Training als Therapie wird auf Wunsch auch auf die häusliche Umgebung erweitert.



Der Gesundheitskurs Fit ins Alter, Fit im Alter umfasst 10 Einheiten à 60 Minuten.

Die Gruppe hat die Stärke bis zu 8 Personen.

Der Gesundheitskurs Fit ins Alter, Fit im Alter kostet 135 Euro.

Verbindliche Anmeldung Gesundheitskurs Fit ins Alter, Fit im Alter Dauer: 10 x 60 Minuten

Die Kursgebühr beträgt 135,00 € (sie wird bis zu 80% von den meisten der gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst). Die Gebühr ist vorab zu zahlen. **Startdatum:**

Name Geburtsdatum Telefon
 Straße Wohnort E-Mail

FRAGEBOGEN ZUM GESUNDHEITZUSTAND (bitte unbedingt vor der Anmeldung ausfüllen)

1. Hat Ihnen ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung / Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen? Ja Nein
2. Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung? Ja Nein
3. Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt? Ja Nein
4. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt? Ja Nein
5. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben? Ja Nein
6. Sind Ihnen sonstige Erkrankungen bekannt (wie Diabetes)? Ja Nein • Welche:
7. Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben? Ja Nein • Grund:

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, müssen Sie Ihren Arzt vor einer Teilnahme an unseren Kursen aufsuchen und sich beraten lassen.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich alle obigen Fragen gelesen, verstanden und besten Wissens beantwortet habe und dass ich – gegebenenfalls nach ärztlicher Beratung – auf eigene Verantwortung an dem Kurs teilnehmen werde. Die allgemeinen Hinweise zur Anmeldung sowie die Regelung Kurs/Workshopstornierung (www.ags-kempen.de/Download Anmeldeformular Kurse) habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Dieser Kurs gilt als zertifizierter Kurs und damit als Blockkurs (AGB Punkt 12)

ja, ich möchte eine Stornierungsversicherung für die Kurs/Workshopanmeldung aus gesundheitlichen Gründen vereinbaren. Es besteht hiermit die Möglichkeit aus Gesundheitsgründen (nur nach Vorlage eines ärztlichem Attest) den Kurs/Workshop bis zu 24 Stunden vor Kurs/Workshopanfang kostenfrei zu stornieren. Diese Versicherung kostet €15,00 und ist sofort Zahlungspflichtig in Bar.

Ich zahle sofort Bar per Einzugsermächtigung (bitte unten Ausfüllen)

Ort / Datum / Unterschrift:

Einzugsermächtigung / Mandat SEPA-Basislastschriftverfahren

Zahlungsempfänger: Stefelmans AGS-Motio, Schorndorfer Straße 15 in 47906 Kempen Gläubiger-ID: DE89ZZZ00000818308

Ich ermächtige die Stefelmans AGS-Motio, einmalig Zahlungen von meinem Konto (die von mir zu entrichtende Kursgebühr pro gebuchtem Kurs bei Kursbeginn) mittels Lastschrifteinzug einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der AGS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber (Vor- u. Nachname):

BIC: IBAN:

Ort / Datum: Unterschrift:

Kursgebühr-Erstattung:

Die Kursgebühr wird bei vielen unserer Kurse bis zu 80% von den meisten der gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst. Im Anschluss an den Kurses bekommen Sie eine Teilnahmebescheinigung. Diese können Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung einreichen.