

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Angehörige,

Bewegung und Sport ist sowohl zur Vorbeugung als auch für die Heilung von körperlichen und psychischen Erkrankungen von großer Bedeutung. Dabei profitieren Menschen jeden Alters von Bewegung. Durch Bewegung werden im Gehirn biochemische Prozesse aktiviert, die den Heilungsprozess unterstützen, das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern. Das gilt unabhängig von sportlicher Betätigung in der Vergangenheit.

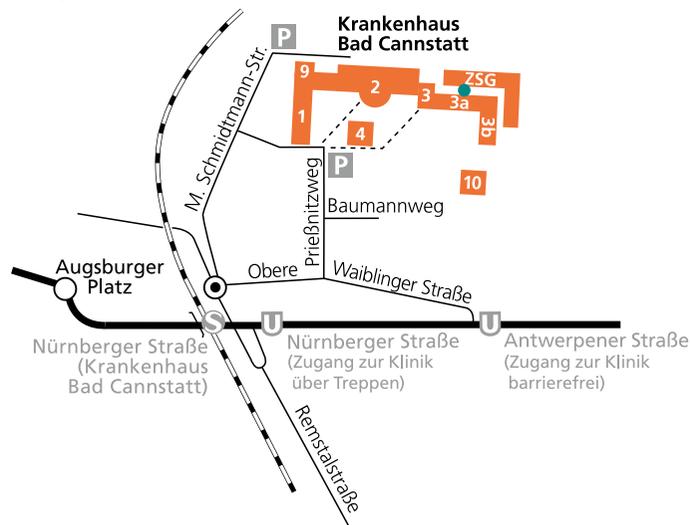
In unserer Bewegungsinsel sind Patient:innen aller Altersgruppen und deren Angehörige eingeladen, sich alleine oder gemeinsam zu bewegen. Auch über eine medizinische und therapeutische Behandlung hinaus bietet der Generationenpark eine sinnvolle Möglichkeit der Abwechslung und Tagesgestaltung.

Haben Sie Lust unser Bewegungsangebot einmal auszuprobieren?

Zwischen **8.00 Uhr und 20.00 Uhr** können unsere Geräte genutzt werden. Diese sind frei zugänglich und zudem barrierefrei erreichbar. Wie die Geräte anzuwenden sind, ist auf den Bild-Anleitungen neben dem jeweiligen Gerät erklärt. Das Tragen von Sportkleidung ist nicht erforderlich.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude und
Tatkraft beim Ausprobieren der Geräte!**

Klinikum Stuttgart
Katharinenhospital
Krankenhaus Bad Cannstatt
Olgahospital und Frauenklinik



- Sie finden die Geräte im Verbindungsflur zwischen dem Zentrum für Seelische Gesundheit und der Somatik vor dem mittleren Innenhof. Der Weg ist ausgeschildert.

Mit freundlicher Unterstützung von

PORSCHE

**Auf unserer Homepage haben wir weitere
Informationen für Sie zusammengestellt:**

[www.klinikum-stuttgart.de/kliniken-institute-zentren/
klinik-fuer-psychiatrie-und-psychotherapie-fuer-aeltere/
bewegungsinsel](http://www.klinikum-stuttgart.de/kliniken-institute-zentren/klinik-fuer-psychiatrie-und-psychotherapie-fuer-aeltere/bewegungsinsel)



Hier finden Sie unser Angebot:

Klinikum Stuttgart, Zentrum für Seelische Gesundheit
Prießnitzweg 24, 70374 Stuttgart

www.klinikum-stuttgart.de

 Klinikum Stuttgart

Bewegungsinsel



STU
TÜTGART

Krankenhaus Bad Cannstatt
Zentrum für Seelische Gesundheit
Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie für Ältere

AS_KBC_17400_04_23

Folgende Geräte finden Sie in unserer Bewegungsinsel

Beintrainer

Dieser kräftigt die Beinmuskulatur und fördert gleichzeitig Beweglichkeit und Mobilisierung von unterem Rücken- und vorderem Beckenbereich. Auch die Rechts-Links-Koordination, der Gleichgewichtssinn, die Ausdauer und Kondition wird gesteigert.



Rückentrainer

Die Körperdrehung im Sitzen fördert die Beweglichkeit im Wirbelsäulenbereich. Zudem lockert und dehnt diese Übung die Muskulatur von Rücken, Hüfte und Gesäß und kräftigt gleichzeitig die Bauchmuskulatur. Die Stehposition schult den Gleichgewichtssinn und stärkt das Standbein, während das andere Bein durch die Massagerolle gelockert wird.



Sitzfahrrad

Das Gerät kräftigt schonend die Oberschenkel-, Gesäß- und Wadenmuskulatur, ohne die Gelenke zu belasten. Eine regelmäßige Nutzung steigert die Ausdauer und verbessert die Beweglichkeit von Hüft-, Knie- und Fußgelenken.



Schultertrainer

Durch die kreisende Bewegung werden vor allem die Beweglichkeit im Schultergürtel und die Feinmotorik von Armen und Händen trainiert. Durch den leichten Druck auf die Scheiben werden die Handflächen massiert. Drehbewegungen in unterschiedliche Richtungen fördern Koordination und Balance.



Rückenmassagegeräte

Die Rückenmassage sorgt für eine bessere Durchblutung und Lockerung der Rückenmuskulatur. Die senkrechten Rollen massieren vor allem den oberen Schulterbereich und je nach seitlicher Verschiebung des Körpers sogar den Oberarmansatz. Die waagrechte Rolle massiert den unteren Rücken. Zusätzlich wird die Beinmuskulatur gekräftigt.