



LANDGUT  **UNTERLÖCHLI**  
ALTERS- UND PFLEGEHEIM

Für Auskünfte stehen wir  
Ihnen gerne zur Verfügung:

Landgut Unterlöchli  
Adligenswilerstrasse 85  
6006 Luzern

041 429 63 63  
info@unterloechli.ch  
www.unterloechli.ch



LANDGUT  **UNTERLÖCHLI**  
ALTERS- UND PFLEGEHEIM

**Dividat.**

## TRAINING ZUR STURZPRÄVENTION

Stürze mit Frakturen und anderen Verletzungen haben langfristige Folgen. Eine Konsequenz kann die Pflegebedürftigkeit sein. Beugen Sie vor!



## Das Landgut Unterlöchli bietet Ihnen ein wissenschaftlich fundiertes Training zur Sturzprävention an.

### Simultanes Training von Körper und Gehirn

Gemäss Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) stürzen in der Schweiz jährlich 280 000 Menschen. Speziell betroffen sind ältere Menschen. Etwa 10-15% der Stürze führen zu schwerwiegenden Verletzungen und oftmals zur Pflegebedürftigkeit.

Aktuelle Studien zeigen, dass sich das Sturzrisiko durch gezieltes Trainieren des Körpers und des Gehirns massgeblich reduzieren lässt. Dividat, ein Spin-off-Unternehmen der ETH Zürich, entwickelte ein spezifisches Trainingskonzept, welches im Landgut Unterlöchli im neuen und hellen Fitnessraum angeboten wird.

Um kognitiv-motorische Trainingsreize zu setzen, sind Videospiele mit drucksensiblen Platten besonders geeignet. Das Praktizieren von Trainingsübungen in einer virtuellen Umgebung vermag sowohl die körperliche wie auch die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter auf eine spielerische Art und Weise zu erhalten und zu verbessern. Die Trainings an den Geräten mit pneumatischem Widerstand sind gelenkschonend und bauen die Kraft gezielt auf. Gleichgewichtsübungen runden die Trainings ab. Die Leistungen werden erfasst und die Trainingsintensität wird gezielt gesteigert. Mittels RFID-Armbändern (siehe Bild Rückseite: Naherkennung über Radiofrequenz)

werden die Trainierenden vom Gerät erkannt, welches sofort die individuellen Einstellungen dieser Person übernimmt.

### Vereinbaren Sie ein Probetraining

(Bewohnerinnen und Bewohner Landgut Unterlöchli)

Gerne geben wir Ihnen Einblick in das wissenschaftlich fundierte Training und die Trainingsmöglichkeiten in unserem modernen Unterlöchli-Fitnessraum. Vereinbaren Sie ein persönliches Probetraining.

### Öffnungszeiten und Benutzung

Die Öffnungszeiten richten sich nach dem aktuellen Benutzungsplan, den wir Ihnen gerne bei Interesse abgeben.

### Begleitete Trainings

Erkundigen Sie sich bei unseren Mitarbeiterinnen nach den bestehenden Zeitfenstern für eine Einführung und begleitete Trainings.

### Preise

Bewohnerinnen und Bewohnern des Landguts Unterlöchli steht die Nutzung des Fitnessraums und die Möglichkeit begleiteter Trainings im Rahmen der Aufenthaltstaxe als ein internes Angebot zur Verfügung.

Externe Interessenten und Mitarbeitende wenden sich bei Interesse bitte an die Geschäftsleitung oder das Fitnessteam.

Mehr Informationen zum Landgut Unterlöchli finden Sie auch unter [www.unterloechli.ch](http://www.unterloechli.ch).