



**Albertinen Haus**  
**Zentrum für Geriatrie und Gerontologie**  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Medizinischen Fakultät der Universität Hamburg  
Sellhopsweg 18-22  
22459 Hamburg

Tel. 040 55 81 - 0  
info@albertinen-haus.de

[albertinen-haus.de](http://albertinen-haus.de)  
[immanuelalbertinen.de](http://immanuelalbertinen.de)

**Träger**  
Albertinen-Krankenhaus/Albertinen-Haus gemeinnützige GmbH  
Eine Gesellschaft der Immanuel Albertinen Diakonie

## Anfahrt

Bus 5 oder Bus 191 bis Haltestelle Sellhopsweg/Albertinen Haus. Bus 21 bis Haltestelle Röhmoorweg



**Kostenloses  
Probetraining**

**Therapeutisches  
Krafttraining für Senioren**  
Muskeln stärken  
Lebensqualität erhöhen

03/2024, Fotos: Gabi Stoltenberg

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

## Preise

- **Einführungskarte** ..... **36 Euro**  
für 4 Trainingstermine (nicht monatsgebunden)
- **Monatskarte klein** ..... **28 Euro**  
für 1 Trainingseinheit pro Woche  
(4 bzw. 5 Termine, monatsgebunden)
- **Monatskarte groß** ..... **45 Euro**  
für 2 Trainingseinheiten pro Woche  
(8 bzw. 9 Termine, monatsgebunden)
- **Einzelkarte** ..... **8 Euro**
- **Halbjahreskarte klein** ..... **150 Euro**
- **Halbjahreskarte groß** ..... **250 Euro**
- **Jahreskarte klein** ..... **300 Euro**
- **Jahreskarte groß** ..... **490 Euro**

Eine Trainingseinheit dauert 45 Minuten. Bitte stimmen Sie Ihren Trainingsplan zu Beginn eines Monats zuerst mit uns ab und erwerben Sie erst dann die entsprechende Karte am Empfang (Haupteingang).

## Parkplätze

Parkplätze sind rund um das Albertinen Haus vorhanden. Einige Stellplätze gibt es im Wirtschaftshof direkt vor dem Trainingsraum (am Ende der Rampe links herum bis ganz nach hinten durchfahren, rechts ist das Krafttraining). Zufahrt über Heidlohstraße empfohlen.

## Trainingszeiten / Sprechzeiten

Montag	9:00 - 12:45 Uhr + 14:45 - 18:30 Uhr
Dienstag	9:00 - 12:00 Uhr + 14:45 - 18:45 Uhr
Mittwoch	9:00 - 14:15 Uhr + 14:45 - 18:30 Uhr
Donnerstag	9:00 - 12:00 Uhr + 14:45 - 18:30 Uhr
Freitag	9:00 - 12:00 Uhr + 14:45 - 17:00 Uhr

Sie finden uns im Raum „Sport für alle“ im Untergeschoß. Die Mitarbeitenden am Empfang (Haupteingang) weisen Ihnen gerne den Weg.

## Info / Beratung / Anmeldung

**Antje Zwick**  
Physiotherapeutin, Leiterin Therapeutisches Krafttraining für Seniorinnen und Senioren  
**Telefon: 040 55 81 - 1219**  
[antje.zwick@immanuelalbertinen.de](mailto:antje.zwick@immanuelalbertinen.de)

Bitte hinterlassen Sie auch gerne eine Nachricht auf unserem Anrufbeantworter. Wir rufen Sie schnellstmöglich zurück. Vielen Dank.



# Liebe Leserin, lieber Leser,

alt und stark – das sieht zunächst nach einem Widerspruch aus, wissenschaftliche Untersuchungen haben jedoch gezeigt: Durch ein regelmäßiges Training kann man nachlassender Kraft im höheren Lebensalter vorbeugen, lassen sich Gesundheit, Sicherheit und Selbstständigkeit lange erhalten.

## Wozu brauchen Sie Kraft?

Sie benötigen Muskelkraft bei allen Bewegungen. Eine gut entwickelte Muskulatur erleichtert das Treppensteigen, das Tragen der Einkaufstasche und beugt Stürzen vor. Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab. Damit bilden sich auch Sehnen und Knochen zurück (Osteoporose). Unsere Muskulatur ist jedoch ein Leben lang trainierbar.

## Was ist Krafttraining?

Beim Therapeutischen Krafttraining werden die Muskeln durch den Widerstand der Geräte gezielt gestärkt und wieder aufgebaut. Sie lernen unter fachlicher Anleitung selbstständig und kraftsteigernd zu trainieren – mit dem Ziel gesund, kräftig und aktiv zu bleiben.

## Welchen Nutzen bietet Krafttraining?

Krafttraining fördert Gesundheit, Wohlbefinden und die Kraft für den Alltag. Sie bleiben mobiler und selbstständiger. Und Krafttraining macht Spaß!

Ihre

## Antje Zwick

Physiotherapeutin, Leiterin  
Therapeutisches Krafttraining  
für Seniorinnen und Senioren  
im Albertinen Haus



## Individuelle Anleitung / Aufsicht

Das gesundheitsorientierte Krafttraining findet in Kleingruppen statt. Jede Gruppe wird von einer fachlich qualifizierten Therapeutin oder einem Therapeuten begleitet. Sie bzw. er nimmt eine individuelle Anpassung an die Geräte vor, beaufsichtigt im weiteren Verlauf das Training, korrigiert die Haltung und steht für Fragen und Probleme zur Verfügung. Die ersten vier Termine dienen zur Einführung, danach ist in der Regel eine eigenständige Handhabung der Geräte möglich.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf dem Aufrichten der Körperhaltung mit Schwerpunkt Rumpf, Stärkung von Rücken, Beinen und Armen. Es stehen sieben ausgewählte Trainingsgeräte der Firma Kieser sowie ein Ergometer (Radtrainer) zur Verfügung. Ergänzend fördert ein Galileo®-Vibrationsgerät Gleichgewicht, Koordination und Kraft. Über die Wipp-Bewegung der Trainingsplattform wird die Muskulatur in den Beinen, im Bauch und Rücken bis hinauf in den Rumpf aktiviert.

## Trainingsintervalle

Für den erfolgreichen Muskelaufbau ist ein regelmäßiges Training erforderlich. Wir empfehlen, ein- bis zweimal pro Woche zu trainieren. Zwischen den Terminen sollte immer eine Pause von mindestens einem Tag liegen.

## Ärztliche Kontrolle

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, besonders bei bestehendem Bluthochdruck, frischen Operationen oder chronischen Erkrankungen.

## Terminplanung

Die Termine werden zuvor mit dem Trainer abgestimmt. Bei regelmäßiger Teilnahme können feste Termine vergeben und Ihre Wunschtermine auch bereits in den nächsten Monat übernommen werden. Ausfalltermine bitte frühzeitig angeben. Vielen Dank.

## Wertmarken

Die Wertmarken für das Therapeutische Krafttraining können am Empfang (Haupteingang) erworben werden, bevorzugt mit EC-Karte oder auch bar. Sie sind erhältlich als

- Einführungskarte
- Einzelkarte
- Monatskarte klein / groß (1x / 2x pro Woche)
- Halbjahreskarte klein / groß
- Jahreskarte klein / groß

Monatskarten werden beim ersten Termin im Monat beim Trainer abgegeben, versäumte Termine werden auf der Karte entwertet bzw. können bei rechtzeitiger Absage des Termins nachgeholt werden. Die Wertmarken sind personen- bzw. monatsgebunden. Es besteht keine weitere Vertragsverbindlichkeit. Bitte haben Sie darum Verständnis dafür, dass versäumte Termine, die nicht vorher abgesagt wurden, bezahlt werden müssen: **Absage bis 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin!**

## Kleidung / Getränke / Handtücher

Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung, die viel Bewegungsspielraum lässt, sowie auf feste Schuhe (keine Straßenschuhe). Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden. Getränke und Handtücher stehen kostenfrei zur Verfügung. Bitte ein Trinkgefäß mitbringen.

