




GENOSSENSCHAFT  
ALTERSZENTRUM  
KREUZLINGEN

Generation für Generation



sharon's physio



Der Erfolg meiner Physio-  
Verordnung ist genau messbar.  
Sturzreduktion bis zu 80 %  
möglich.

SENIO-FIT



Ein einzigartiges Training in  
Kreuzlingen – evidenzbasiert  
individuell, ganzheitlich!

Sharon Aebi – seit 20 Jahren Partnerin der GAZK

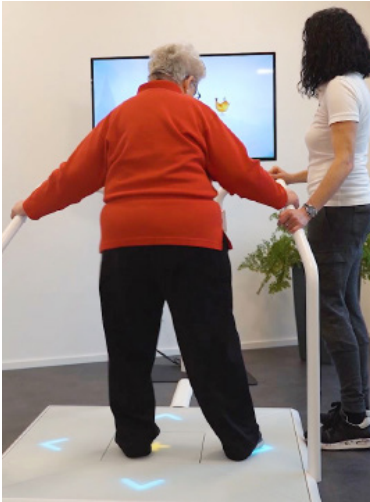
## «SENIO-FIT» – DER MEHRWERT FÜR IHRE PATIENTEN UND UNSERE BEWOHNENDEN

Zur Förderung der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit unserer Bewohnenden, verfügen wir seit Mai 2020 am Standort Kreuzlingen über den Bewegungsraum **Senio-Fit**. Das Zusammenspiel von Körper und Gehirn wird an speziellen Geräten evidenzbasiert und ganzheitlich trainiert. Ein Grossteil der Geräte sind rollstuhlgängig.

### Zirkeltraining

- Steigerung der alltagsnotwendigen Kraftausdauer
- Pneumatische Trainingsgeräte
- Gewicht auf 100 Gramm einstellbar
- Auch 90-jährige Menschen können noch einen Kraftzuwachs von über 80 % erreichen.





## Kognition und Gleichgewicht mit dem Dividat Senso

- Interaktives, kognitiv- motorisches Training
- Verbesserung der posturalen Kontrolle
- Zielorientierte und motivierende Trainingsprogramme
- Stärken und Schwächen gezielt angehen
- An der ETH Zürich entwickelt
- Wirksamkeit wissenschaftlich mehrfach erwiesen
- Für Rollstuhlgänger geeignet

## Ausdauertraining mit dem StepOne

- Weiche und völlig funktionelle Bewegung
- Virtuelle Animation mit über 70 interaktiven Videorouten aus der ganzen Welt
- Sicherer Ein- und Ausstieg
- Sichere Trainingsausführung



# KONTAKT

## Standort Klosterhof

Sharon's Physio  
Klosterhofstrasse 1  
8280 Kreuzlingen  
Tel 071 678 11 78  
[www.sharons-physio.ch](http://www.sharons-physio.ch)

## Standort Alterszentrum Kreuzlingen

Bärenstrasse 27  
8280 Kreuzlingen  
Tel 071 350 67 30

## Weitere Informationen

[www.dividat.ch](http://www.dividat.ch)  
oder besuchen Sie unser Senio-**Fit** im Alterszentrum Kreuzlingen.

Wir freuen uns, Ihre Patienten bei uns zu begrüßen.



GENOSSENSCHAFT  
ALTERSZENTRUM  
KREUZLINGEN

Generation für Generation



sharon's physio