



AKVIMO



Was ist AKVIMO?

ak=aktiv; vi=vital; mo=mobil

Bringen Sie Aktivität in Ihren Alltag, dann fühlen Sie sich vitaler und bleiben mobil

- **AKVIMO** ist ein eigenes in Flensburg entwickeltes Konzept von Gesundheitsangeboten
- hin zu einer neurogenen Lebensweise: In erster Linie geht es um Bewegung, aber auch um kognitives Training, Ernährung und Geselligkeit
- Zu zweit oder in Kleingruppen bieten wir z.B. passgenaue Bewegungsangebote an
- Nachdem im Therapiegespräch festgelegt wurde, wie Ihr Bewegungsprogramm aussehen soll, erhalten Sie hier Unterstützung bei der Umsetzung:



Welche Angebote gibt es?

aktiv: kognitives Training

- Tanzen im Sitzen
- Gedächtnistraining
- therapeutisches Musizieren

vital: Gesundheitsangebote

- Ernährungsberatung
- Massagen
- Entspannungsangebot
- Yoga im Sitzen
- Meditation

mobil: Bewegung individuelles Bewegingscoaching

- begleitete Fahrt auf dem Fun2Go
- Spaziergänge mit Aktivierungseinheiten
- Begleitung zum Schwimmen oder andere
- sportliche Aktivitäten nach Wunsch

mobil: Bewegung Gruppenangebote

- Sturzprophylaxe
- Beckenbodengymnastik / Präventionskurs
- Swin -Golf