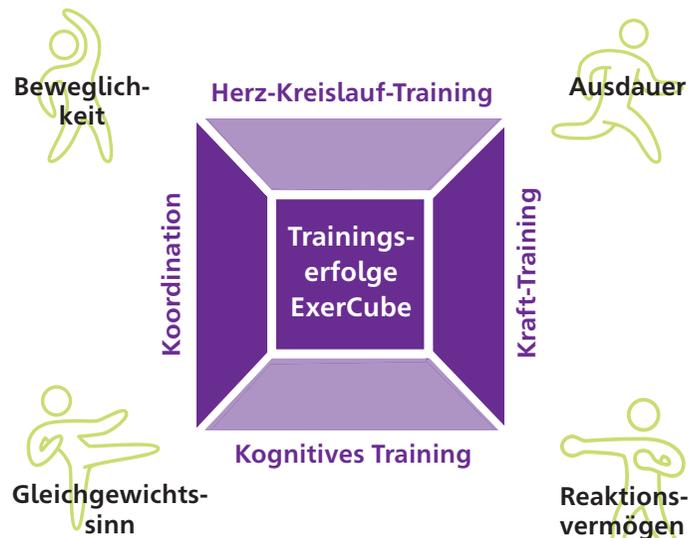




## Welche Vorteile bietet ExerCube?

Mit ExerCube trainieren Sie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Das Spiel hält Sie aber nicht nur körperlich fit: Auch Reaktionsvermögen, Koordination und kognitive Fähigkeiten werden trainiert. Das Anzeigen des eigenen Spielergebnisses und des täglichen High-Scores sind eine zusätzliche Motivation. Außerdem macht ExerCube einfach gute Laune!



**Liebe Mitarbeitende,**  
als „Guter Geist“ wissen Sie sicher, dass wir Hamburgs älteste Stiftung sind, aber gleichzeitig bei uns die neuesten Ideen, oft mit wissenschaftlicher Begleitung, ausprobiert werden. Denn wir möchten, dass es allen, die bei uns wohnen und arbeiten, gut geht und sie von innovativen Projekten profitieren und sie ausprobieren.

Seit Ende 2021 zählt auch ExerCube dazu, ein besonderes e-Fitness-Angebot, das wir mit freundlicher Unterstützung von Förderpartnern als erste Einrichtung Norddeutschlands bei uns realisieren konnten. ExerCube verbindet zwei beliebte Freizeit-Aktivitäten: Sport und Gaming. So haben Sie die Möglichkeit, spielend fit zu werden. Dabei macht das Training im ExerCube großen Spaß – was uns alle „Guten Geister“, die ExerCube bereits testen konnten, bestätigen. Mein Tipp: Machen Sie es wie ich, probieren Sie es einfach einmal aus! Einen Gutschein für ein kostenloses Probe-Training finden Sie in diesem Heft. Viel Freude.

Beste Grüße

*Frank Schubert*

Frank Schubert  
Vorstandsvorsitzender  
Hospital zum Heiligen Geist



**Und wann starten Sie?  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



Hospital zum Heiligen Geist  
Physiotherapie  
Telefon: 040 60 60 1-178

Hinsbleek 11  
22391 Hamburg  
www.hzhg.de

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Lebensvielfalt für Senioren



HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Lebensvielfalt für Senioren



**Wie sich Gute Geister fit halten?  
Durch e-Fitness mit ExerCube!**



**Telefon: 040 60 60 1-178**

Im Verbund der  
Diakonie



## Was ist ExerCube?

ExerCube ist eine quadratische Spielfläche, die von drei Projektionswänden umgeben ist. Auf diesen Wänden läuft ein Videospiele namens Sphery Racer, in dem Sie mit Ihren Bewegungen bestimmte Übungen ausführen.

Das Tolle: Es können wirklich alle mitmachen! Das Programm passt sich automatisch Ihrem individuellen Fitnessgrad an. Egal, ob alt oder jung, ob Couchpotatoe oder Sport-Freak: ExerCube bietet Spiel und Spaß für jede:n!

**„Ich trainiere regelmäßig nach der Arbeit mit einem Kollegen im ExerCube. Mittlerweile bin ich fast so fit wie er. Unser Ziel ist, den High-Score zu knacken!“**

Susann Wiening,  
Mitarbeiterin im Hospital

## Kann man auch mit mehreren spielen?

Ja, man kann allein, aber auch mit mehreren oder in der Gruppe spielen. Wer Freude am Wettkampf hat, kann gegen Kolleg:innen oder Freund:innen antreten. Geplant sind in diesem Jahr außerdem verschiedene Events wie z. B. hausübergreifende Fitness-Challenges. Gewertet wird in Altersgruppen, vor Ort direkt im Duell oder zeitversetzt im Challenge Moduls via App aus dem Hause Sphery, so dass alle die gleiche Chance haben.

## Wer betreut das Angebot?

Die Einweisung und professionelle Begleitung des ExerCube-Trainings erfolgen durch das Team der Physiotherapie Heilig Geist.

## Was muss ich mitbringen?

Sportbekleidung/bequeme Kleidung und Sport-Schuhe (flache Sohle). Eine Umkleide- und Duschkmöglichkeit steht allen Mitarbeitenden zur Verfügung.

## Was kostet eine Trainingseinheit?

Mitarbeitende des Hospitals erhalten einen Rabatt von 25 % auf den regulären Preis einer Trainingseinheit in einem der zwei ExerCubes und zahlen somit für: 15 Minuten = 7,50 EUR

Fragen Sie auch nach den vorteilhaften 10er- und 20er-Bonuskarten, um Extra-Training zu erhalten! Beispielsweise kosten 11 Termine im Durchschnitt nur 6,82 EUR. Bei der 20er Bonuskarte werden den Trainierenden 2 Freikarten und eigene Tracking-Bänder gestellt.

### Unser Tipp:

Nutzen Sie den beigefügten Gutschein für ein kostenloses Probe-Training im ExerCube!



## Wo findet das ExerCube-Training statt?

Im Souterrain unseres Festsaaals in den Räumen der Physiotherapie Heilig Geist. Hier gibt es auch einen Lounge-Bereich sowie Umkleieräume und Duschen. Folgen Sie einfach den Schildern „e-Fitness/ExerCube“.

## Wie kann ich mich anmelden?

Vereinbaren Sie einfach einen Termin bei der Physiotherapie Heilig Geist. Kommen Sie vorbei, rufen Sie an unter **040 60 60 1-178** oder schicken Sie eine E-Mail an [exercube@hzhg.de](mailto:exercube@hzhg.de).



## Wer kann ExerCube sonst noch nutzen?

ExerCube ist ein offenes Angebot für alle Menschen, die im Hospital leben und arbeiten. Auch Familienmitglieder, Freunde, Bekannte aus dem Sportverein, und sonstige Interessenten (z. B. für Kindergeburtstagsfeiern) sind herzlich willkommen. Informationen – auch zu den jeweiligen Kosten – finden Sie im Web unter [exercube.de](http://exercube.de).



# GUTSCHEIN



**für ein kostenloses e-Fitness-Probe-Training im ExerCube im Hospital zum Heiligen Geist**

Vorname / Nachname

Straße / Haus-Nr.

PLZ / Ort

Einzulösen bei der Physiotherapie Heilig Geist, Hinsbleek 11, 22391 Hamburg.\* Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter **040 60 60 1-178** oder [exercube@hzhg.de](mailto:exercube@hzhg.de). Weitere Informationen zu ExerCube finden Sie unter [exercube.de](http://exercube.de).

\* Pro Person nur eine Gutschein-Einlösung möglich.