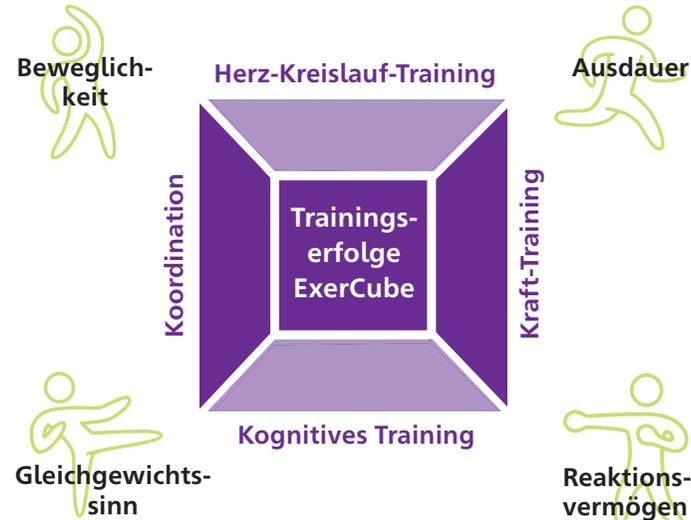




Welche Vorteile bietet ExerCube?

Mit ExerCube trainieren Sie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Das Spiel hält Sie aber nicht nur körperlich fit. Auch Koordination, Reaktionsvermögen und Gleichgewichtssinn werden trainiert. Für ältere Menschen sind das wichtige Voraussetzungen, um mobil und selbstständig zu bleiben. Das Anzeigen des eigenen Spielergebnisses und des täglichen High-Scores sind eine zusätzliche Motivation. Außerdem macht ExerCube gute Laune!



Liebe Nachbar:innen im Stadtteil, liebe Fitness-Fans, Sie wundern sich, dass Sie heute den Flyer einer Senioreneinrichtung in Händen halten? Unser Hamburger Bürgermeister Dr. Peter Tschentscher berichtet über uns, dass wir zwar Hamburgs älteste Stiftung sind, aber gleichzeitig eine der innovativsten. Und um eine Innovation, die bisher jede Altersgruppe begeistert hat, geht es in diesem Flyer.

Seit kurzem gibt es bei uns e-Fitness, das Mixed-Reality-Sportangebot mit dem Namen ExerCube. Als erste Einrichtung Norddeutschlands konnten wir es mit Unterstützung der Deutschen Fernsehlotterie und weiteren Partner:innen bei uns realisieren. ExerCube verbindet zwei beliebte Freizeit-Aktivitäten: Sport und Gaming. So können Sie spielend fit werden. Dabei macht das Training großen Spaß – was uns alle, 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.

Beste Grüße und willkommen bei uns!

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



**Spielend fit werden:
durch e-Fitness im ExerCube!**



**Jetzt kostenloses
Probe-Training
buchen!**

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 Videospiel namens Sphery Racer, in dem Sie mit Ihren Bewegungen bestimmte Übungen ausführen. Das Tolle: Es können wirklich alle mitmachen! Egal, ob Senior:in mit Handicap oder aktive Leistungssportler:in – das Programm passt sich automatisch Ihrem individuellen Fitnessgrad an. Auch für Sport-Gruppen von Vereinen ist ExerCube ideal.

„ExerCube ist für mich als Sportler eine tolle Möglichkeit, in kurzer Zeit ein äußerst effektives Trainingsergebnis zu erzielen – und zwar ohne dass der Spaß dabei zu kurz kommt!“

Alexander Busch,
Vereinssportler



Kann man auch zu zweit spielen?

Ja, man kann allein, aber auch zu zweit oder in der Gruppe spielen. Wer Freude am Wettkampf hat, kann gegen Freund:innen oder Vereinskolleg:innen antreten. Geplant sind außerdem verschiedene Events wie z. B. Fitness-Challenges auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene. Gewertet wird in Altersgruppen, so dass alle die gleiche Chance haben.

Wer betreut das Angebot?

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

Was muss ich mitbringen?

Sportbekleidung und sportliche Schuhe (flache Sohle).



Was kostet eine Trainingseinheit?

Für eine Trainingseinheit in einem der zwei ExerCubes zahlen Sie:

15 Minuten = 10 EUR

30 Minuten = 20 EUR

Fragen Sie auch nach den vorteilhaften, limitierten 10er- und 20er-Bonuskarten!

Unser Tipp:

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



Wo findet das ExerCube-Training statt?

Im Souterrain unseres FestsaaIs 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 einen Termin bei der Physiotherapie Heilig Geist.

Kommen Sie vorbei, rufen Sie an unter **040 60 60 1-178**, schicken Sie eine E-Mail an exercube@hzhg.de oder nutzen Sie einfach die Online-Buchung von zu Hause über „**Book-and-Play**“ auf unserer Webseite exercube.de.



Wer kann ExerCube sonst noch nutzen?

ExerCube ist ein offenes Angebot für Nachbarn, alle Menschen, die im Hospital leben und arbeiten sowie für Familienmitglieder, Bekannte, Sportvereine und sonstige Interessent:innen aus dem Hamburger Nordosten. Auch exklusive Nutzungen (inkl. Catering) z. B. für Kindergeburtstage, Schulausflüge, Firmen- und Teamevents sind möglich. Weitere Informationen finden Sie im Web unter 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. Weitere Informationen zu ExerCube finden Sie unter exercube.de.

* Pro Person nur eine Gutschein-Einlösung möglich.

