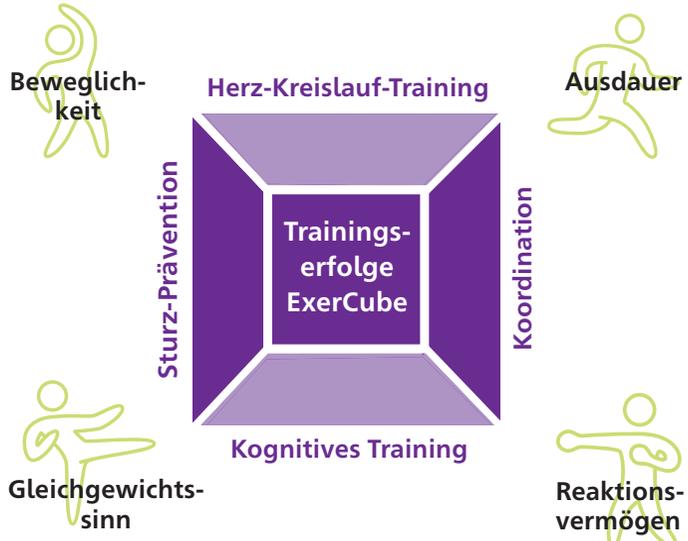




Welche Vorteile bietet ExerCube?

Mit ExerCube trainieren Sie nicht nur Beweglichkeit und Ausdauer, sondern auch Gleichgewichtssinn und Reaktionsvermögen – wichtige Voraussetzungen, um im Alter mobil und selbstständig zu bleiben. Regelmäßiges Training trainiert Körper und Geist. Zudem trägt ExerCube zur Lebensfreude bei, denn das Spielen macht einfach gute Laune!



Liebe Bewohner:innen und Mieter:innen,
Ihr Zuhause ist Hamburgs älteste Stiftung mit den neuesten Ideen. Denn Ihnen soll es bei uns gut gehen, und wir freuen uns, wenn Ihre Enkelkinder überrascht sind, mit welch modernen Dingen sich die Großeltern beschäftigen.

Jetzt zählt auch ExerCube dazu, ein völlig neuartiges Bewegungsangebot, das wir mit freundlicher Unterstützung von Förderpartnern, wie der Deutschen Fernsehlotterie, EDEKA, HASPA und Mobil Krankenkasse, als erste Einrichtung Norddeutschlands bei uns realisieren konnten. Seitdem wird es von immer mehr Menschen, die hier leben, regelmäßig und mit großer Begeisterung genutzt. Dabei hatten die meisten vorher noch nie etwas von e-Fitness – also der Kombination aus Sport und Videoanimation – gehört. Mein Tipp: Machen Sie es wie ich, probieren Sie es einfach einmal aus!

Wir freuen uns auf Sie!

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.hzgh.de

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Lebensvielfalt für Senioren



HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Lebensvielfalt für Senioren



Man ist nie zu alt, um Körper und Geist zu trainieren



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, das Sie mit Ihren Bewegungen eigenständig steuern können.

Das Tolle: Es können wirklich alle mitmachen. Egal, wie alt Sie sind, ob Sie ein Handicap haben oder im Rollstuhl sitzen. Das Programm passt sich automatisch Ihren Möglichkeiten an. Sie müssen weder eine Sportskanone sein, noch sich mit Computerspielen auskennen. ExerCube bietet Spiel und Spaß für jede:n!

Kann man auch zu zweit spielen?

Ja, man kann allein, aber auch zu zweit spielen. Wer Freude am Wettkampf hat, kann gegen Zimmer- oder Wohnungsnachbarn antreten. Oder laden Sie Ihre Kinder, Enkel, Nichten und Neffen doch einmal zu einer „Fitness-Herausforderung“ ein. Alles ist möglich!

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/bequeme Kleidung und Sportschuhe.



Wie lange dauert eine Trainingseinheit?

Zwischen 3 und 30 Minuten – je nach Ihren individuellen Möglichkeiten – sitzend, stehend oder in Bewegung.

Wo findet das ExerCube-Training statt?

Im Souterrain unseres FestsaaIs in den Räumen der Physiotherapie Heilig Geist. Hier gibt es einen barrierefreien Aufzug. Folgen Sie einfach den Schildern „e-Fitness/ExerCube“.

„Meine Enkelin hat gestaunt, dass das Training hier viel moderner ist als in ihrem Fitnessstudio. Wenn wir beide gemeinsam spielen, feuern wir uns gegenseitig an und lachen viel!“

Margit Heitmann,
Haus Pfingstrose

Was kostet das Training?

Für alle Bewohner:innen und Mieter:innen des Hospitals ist das Training von Montag bis Donnerstag von 09:00 – 15:00 Uhr kostenlos. Möchten Sie gemeinsam mit jemandem spielen, der nicht im Hospital lebt, zahlt diese Person 7,50 Euro pro ExerCube/Trainingseinheit. Kinder und Jugendliche unter 10 Jahren spielen umsonst.

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.



Wer kann ExerCube sonst noch nutzen?

ExerCube ist ein offenes Angebot für alle Menschen, die im Hospital leben und arbeiten. Auch Angehörige, Freunde, Bekannte und Nachbarn sind herzlich willkommen. Informationen – auch zu den Kosten – finden Sie im Web unter exercube.de. Unser Tipp: Machen Sie mit beigefügtem Gutschein für ein kostenloses Probe-Training im ExerCube jemandem eine besondere Freude! Man ist nie zu alt, um Körper und Geist zu trainieren. ✂

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.