



## *Unser neues Sitz-Ergometer erfreut sich zunehmender Beliebtheit*

*von Rita Kipp*

Immer mehr Bewohnerinnen und Bewohner wollen die Beine kräftigen und gleichzeitig den Kreislauf trainieren. Ein Blick auf die Terminpläne des neuen Sitzergometers seit Anschaffung im April 2021 zeigt: er wurde über fünfhundert Mal genutzt. Das Trainingsgerät im 4. Stock neben dem Treppenhaus ist also eine gute Investition für die Gesundheit.

Mit kleinen Schritten anfangen und allmählich, je nach Können, steigern. Ein Terminplan, eine kurze Gebrauchsanweisung und Desinfektionstücher liegen bereit. Die Frischluftzufuhr durch ein Fenster ist gewährleistet. Die Nutzung ist kos-

tenfrei. Für die Einführung und Bedienung des Gerätes steht Ihnen Rita Kipp (Tel. 6023) mit Rat und Tat zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich vor einer Erstbenutzung an sie.

Das Ergometer wurde freundlicherweise vom Förderkreis des Hauses Aja Textor-Goethe finanziert. Nach dem Motto „Besondere Konzepte brauchen engagierte Unterstützung“ kommt der Förderkreis für mannigfaltige Anschaffungen und Aktivitäten im Haus Aja auf. Ihre Spende an den Förderkreis ist willkommen:

*Förderkreis des Hauses Aja Textor-Goethe  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE41 5502 0500 0008 0033 00*