

## Residenz Aaseehof

# Hohe Lebensqualität im Alter

Geborgenheit, Hilfe, wo sie benötigt wird, ein hohes Maß an Privatsphäre und Wohnkomfort und dazu einen phänomenalen Fernblick – die Residenz am Aaseehof bietet älteren Menschen ein vielfältiges und gut durchdachtes Konzept, zu dem ein umfangreicher Katalog an unterstützenden Dienstleistungen gehört.



48 barrierefreie Komfortwohnungen in Größenordnungen zwischen 50 und 84 qm stehen auf den Etagen vier bis elf des Aaseehof-Towers all jenen zur Verfügung, die eigenständig leben wollen, aber gerne auch ein bisschen Sicherheit und Unterstützung haben möchten. Alle Wohnungen verfügen neben Einbauküche, Bad, Balkon oder Loggia, Telefon- und TV-Anschlüssen auch über eine Videoüberwachung von Briefkasten, Gegensprechanlage und Tiefgarage. Eine Notrufbereitschaft gehört zum Grundservedienst dazu. Weitere Dienstleistungen wie

Wohnungsreinigung, Menüservice im hauseigenen Restaurant oder Roomservice, Wäsche- und Hausmeisterdienste, ambulante Pflegeleistungen u.v.m. können ganz nach Wunsch dazugebucht werden. Kliniken, Banken, Einkaufsmöglichkeiten und Gastronomie sowie vielseitige Freizeitangebote befinden sich in unmittelbarer Nähe – ein Friseur, Kosmetik und Fußpflege sogar im Haus selbst. Wem der Sinn nach Geselligkeit steht, der trifft sich mit anderen in einer der attraktiven Gemeinschaftseinrichtungen. Wer professionelle Betreuung oder Pflege benötigt, findet in den familiär gehaltenen Pflegebereichen – ein Pflegebereich ist speziell auf demenziell erkrankte Bewohner ausgerichtet – ein bequemes und gemütliches Umfeld. „Soviel Selbstständigkeit wie möglich, soviel Hilfe wie nötig“ – an dieser Maxime orientiert sich das ganzheitliche, aktivierende Pflegekonzept der Residenz. „Wir akzeptieren jeden Menschen mit seinen ganz persönlichen Gewohnheiten und versuchen, ihm ein Höchstmaß an individueller Lebensqualität zu ermöglichen“, versichert Einrichtungsleiterin Anja Magorsh.

Residenz Aaseehof  
Pottkamp 25, 48149 Münster  
Tel. 0251-144 70-0  
www.residenz-aaseehof.de

## Neues Trainingskonzept für Sporteinsteiger ab 50 Jahren

# Fit bis ins hohe Alter

„Keine Zeit, zu aufwändig, zu teuer, niemand in meiner Altersklasse“ – trotz aller guten Vorsätze dürften diese Argumente gegen den Besuch eines Fitness-Studios gerade vielen älteren Menschen bestens vertraut sein. Mit dem Einsteigerprogramm „FIT 50+“ unterstützt das Team von PHYSIOFIT insbesondere diejenigen, die auch zwischen dem 50. und 80. Lebensjahr noch vital und gesund sein wollen.

„Wir bieten unseren Kunden ein betreutes, bedarfsgenaues und physiotherapeutisch orientiertes Fitnesstraining in einer persönlichen Studio-Atmosphäre“, versichert PHYSIOFIT-Inhaberin Manuela Giradi. Unter der Leitung des Sport- und Physiotherapeuten Andreas Klose bietet PHYSIOFIT ein qualitätsgeprüftes Trainingskonzept mit einem vierwöchigen Einstiegsprogramm. Einzigartig in Münster ist das zusätzliche, regelmäßige Vortragsangebot im Studio: Eine Art „Sportstudium im Alter“ mit Fachthemen aus dem Bereich Bewegung und Training soll für mehr Eigenkompetenz im Umgang mit der eigenen Gesundheit sorgen. „Auf Basis der neuesten trainingswissenschaftlichen Ergebnisse werden Koordination,

Kraft und Wohlbefinden und damit auch das Selbstvertrauen der Teilnehmer nachweislich gefördert“, so Andreas Klose. Die Zahlen sprechen für sich: So attestierten 85 Prozent aller bisherigen Absolventen schon nach Ablauf des Einstiegsprogramms eine deutliche Verminderung ihrer Beschwerden. Auch für Patienten in physiotherapeutischer und ärztlicher Behandlung kann das Training an Geräten eine sinnvolle Ergänzung sein. Und ganz nebenbei macht es auch noch Spaß.



<b>PHYSIOFIT</b> Zentrum für Fitness und Bewegungstherapie	
Wangeroogeweg 18, 48159 Münster Tel. 0251-218042, www.physiofit-muenster.de	