

# Per Fitnessprogramm die Welt entdecken

*Zeitgemäße Aktivierung für Seniorinnen und Senioren*

## *Mit dem Fahrrad um die Welt*

Körperliche und geistige Aktivität ist für jedes Alter wichtig, gerade für die Bewohnerinnen und Bewohnern von stationären Pflegeeinrichtungen. Wir bieten bereits in unseren vier entsprechenden Einrichtungen einige Fitnessprogramme an, wie zum Beispiel Sitzgymnastik oder Memoryspiele. Nun möchten wir einen „digitalen“ Schritt weitergehen und sowohl körperliche wie geistige Fitness mit viel Unterhaltungscharakter verbinden. Wir haben hierfür ein hervorragendes Tool gefunden: „Bike Labyrinth“ vereint Freude und Bewegung. Zudem können die Nutzer die Welt ohne Grenzen erkunden und sich somit an vergangene Erfahrungen erinnern. Es ermöglicht Menschen, die nicht mehr in der Lage sind, sich selbstständig im Freien zu bewegen, virtuelle, interaktive Fahrradtouren zu genießen. Die Senioren können so durch viele Städte und Landschaften der Welt fahren. Auch Konstanz wird angeboten. Schöne Erinnerungen werden zum Leben erweckt: „Weißt Du noch, als wir auf der Markstätte ein Eis gegessen haben? Kannst Du Dich erinnern, wie schön Paris ist?“

**Bike Labyrinth ist eine hervorragendes Fitnessprogramm. Es wird den Tagesablauf der Bewohner in unseren Einrichtungen bereichern. Das können wir jetzt schon sagen - weil wir es getestet haben.**



©BikeLabyrinth

## *So funktioniert Bike Labyrinth*

Der Bildschirm, auf dem die virtuellen Routen angezeigt werden, wird an einen Heimtrainer oder ein anderes Trainingsgerät angeschlossen. Der Radfahrer oder Betreuer sucht eine Route aus dem Menü aus und wählt an Kreuzungen zwischen links und rechts, indem er die gelben und blauen Tasten benutzt. Wenn der Radfahrer aufhört zu treten, wird die Route auf dem Bildschirm angehalten.

### **Das bietet das Bike Labyrinth**

- Es trainiert die körperliche u. geistige Fitness.
- Die Route kann selbst bestimmt werden.
- Schöne Erinnerungen werden wiederbelebt.
- Mit Angehörigen kann Erlebtes ausgetauscht werden.
- Entertainment allein und in der Gruppe.
- Lässt an digitalen Entwicklungen teilhaben.
- Fitness in entspannter Atmosphäre und im eigenen Tempo.
- Es bringt ein Stück Außenwelt nach drinnen.



seit 1225  
SPITALSTIFTUNG  
KONSTANZ

miteinander *VIELFALT leben.*

## Begeisterung für ein kluges Angebot

Wir konnten das Bike Labyrinth in unserer stationären Pflegeeinrichtung Haus Urisberg testen. Sowohl Bewohner als auch die betreuenden Pflegekräfte waren begeistert. Alle vier Einrichtungsleiterinnen und -leiter kennen Bike Labyrinth und sind von dem großen Nutzen für die Bewohnerinnen und Bewohner überzeugt. Sie befürworten ausdrücklich eine Anschaffung und würden sich darüber sehr freuen.

## Unser Mittelbedarf

Für die Anschaffung von vier Geräten benötigen wir rund 36.000 Euro. Als Bürgerstiftung, die allen sozialen Schichten offensteht, ist es uns nicht möglich, besondere Aufwände aus eigenen Mitteln zu finanzieren. Daher sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Helfen Sie mit, den Alltag der Bewohner zu verschönern mit einer zeitgemäßen und freudebringenden Trainingsgerät, das die Außenwelt per virtueller Reise ins Haus holt! Gerne stellen wir Ihnen das Bike Labyrinth persönlich vor.

## Die Spitalstiftung

Unter dem Motto „miteinander VIELFALT leben“ bieten wir Dienstleistungen rund ums Leben im Alter an. Mit stationären Pflegeeinrichtungen, Senioren-Wohngemeinschaften, einer Tagespflege, Betreutem Wohnen und einem ambulanten Pflegedienst sorgen rund 460 Mitarbeitende kompetent und mit Freude für das körperliche und geistige Wohl der Seniorinnen und Senioren.



Foto: Martin Maier BFF Photography



©BikeLabyrinth

1225 von Konstanzer Bürgern gegründet, um Hilfs- und Pflegebedürftigen zu versorgen, sind wir seit je her ein großer sozialer Träger in der Stadt und gehören zu den ältesten Bürgerstiftungen Deutschlands.

Wir sind gemeinnützig, überkonfessionell und stehen zu einer pluralistischen, vielfältigen Gesellschaft, was sich in unseren Einrichtungen widerspiegelt. Seit 2020 machen wir unser Handeln in einer Gemeinwohl-Bilanz transparent. In diesem umfassenden Bericht wird unser Verhalten gegenüber unseren Bewohnern, den Mitarbeitenden und Lieferanten sowie gegenüber Umwelt und Gesellschaft extern geprüft und bewertet.

<https://www.spitalstiftung-konstanz.de/gemeinwohloekonomie-gwoe.html>

Im Jahr 2025 feiern wir unser 800-jähriges Bestehen.

Ihre Ansprechpartnerin

Rebecca Koellner  
Mittelbeschaffung/Projektkommunikation

Telefon 07531 288-8104  
rebecca.koellner@spitalstiftung-konstanz.de

Spitalstiftung Konstanz  
Luisenstraße 9, 78464 Konstanz

[www.spitalstiftung-konstanz.de](http://www.spitalstiftung-konstanz.de)



seit 1225  
SPITALSTIFTUNG  
KONSTANZ