

Broschüre und Poster

Die Praxisbroschüre «Gesund leben mit Behinderung» richtet sich in erster Linie an Fachpersonen im Behindertenbereich. Sie vermittelt Basiswissen und enthält Anregungen sowie Praxisbeispiele. Das Poster «Procap bewegt» illustriert mit Bildern 46 Beweglichkeits- und Kraftübungen für Menschen mit Behinderungen.

Aufgrund der aktuellen Situation mit dem Coronavirus stellen wir die Unterlagen momentan kostenlos zur Verfügung. Bitte senden Sie uns bei Interesse ein Mail mit den gewünschten Unterlagen an procapbewegt@procap.ch. Gerne werden wir Ihnen die Unterlagen schnellstmöglich per Post zustellen.



Gesund leben
mit Behinderung

Gesundheitsförderung
durch Bewegung und Ernährung

procap
BEWEGT

Praxisbroschüre – Gesund leben mit Behinderung

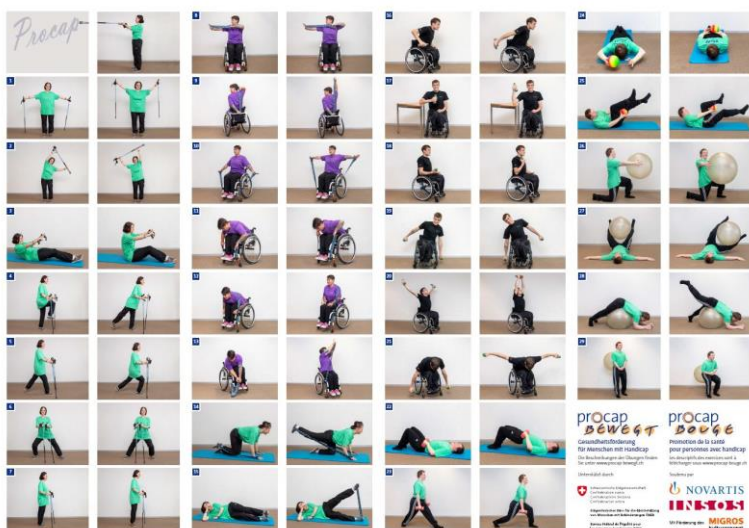
Die Praxisbroschüre richtet sich vorab an Fachpersonen im Behindertenwesen. Einerseits gibt sie Leitorganen von Behinderteninstitutionen und -organisationen Ideen und Know-How für die Gesundheitsförderung von Menschen mit Handicap weiter.

Andererseits bietet die Praxisbroschüre all jenen Personen, die in der direkten Betreuung und Begleitung von Menschen mit Behinderung arbeiten, neue Motivation, viele Anregungen, konkrete Praxisbeispiele und Basiswissen zu Bewegung und Ernährung.



Poster «Procap bewegt»: Übungen ohne Material

Das Poster im Format A1 (84,1 cm x 59,4 cm) mit tollen Bewegungs-Übungen können Sie direkt bei uns bestellen. Aussagekräftige Fotos erklären die 46 Übungen. Diese Fitnessübungen kann man im Alltag einfach einbauen. Sie zeigen, wie man Beweglichkeit und Kraft zu Hause, im Büro oder im Freien trainiert. Die Übungen sind auf Menschen mit Handicap zugeschnitten. Sie können je nach Behinderung angepasst werden.



Poster 2 «Procap bewegt»: Übungen mit Material

Das zweite Poster im Format A1 (84,1 cm x 59,4 cm) mit tollen Bewegungs-Übungen können Sie direkt bei uns bestellen. Es gibt Ihnen die Möglichkeit mit Kleingeräten in Form zu bleiben und etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie sind frei in der Umsetzung – ob am Arbeitsplatz, zu Hause, im Fitness oder in der Sportgruppe. Jede Übung bietet mehrere Variationsmöglichkeiten. So kann die Übung erschwert, erleichtert oder an die jeweilige Behinderungsart angepasst werden.