

# Rollator-Training

vielseitig und alltagsrelevant



Der Rollator unterstützt das Gehen, sicherlich, aber auch das will erlernt sein.

Der Umgang muss gekonnt sein: fürs Bremsen, für Kurven, zum Rückwärtsgehen, Bordsteinkanten überwinden - all das soll nicht zur Stolperfalle werden.

**Rollator-Training ist wichtig,  
es schenkt Sicherheit und Vertrauen gegenüber dem Begleiter.**

Ein Rollator kann viel mehr, als nur beim Gehen helfen. Richtig genutzt wird der Rollator sogar ein Gymnastikgerät. Er ist vielseitig einsetzbar zur Förderung des Gleichgewichts, zur Kräftigung und zur Rumpfmobilisation.

## Rollator aktiv - Kurs



8 Einheiten je 90 Minuten mit folgenden Inhalten:

- Einstellung, Sicherheit und Wartung des Rollators
- Praktische Übungen für mehr Routine in Alltagssituationen
- Tricks und Kniffe, die den Umgang mit dem Rollator leichter machen
- Reduzierung des Sturzrisikos und Stärkung der Standfestigkeit
- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems sowie des Bewegungsapparates
- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserung der Konzentration, Reaktion, Orientierung und Koordination
- Entspannungsübungen
- Geselligkeit mit Spaß und Freude

Der Kurs findet im Saal der Ratsschänke Bornemann statt und bei gutem Wetter sollen einzelne Kurseinheiten für Praxisübungen auch draußen stattfinden.

➔ Kurs A: 10.30 bis 12.00 Uhr ➔ Kurs B: 14.30 bis 16.00 Uhr ➔ Kursgebühr: 48 €

Anmeldungen und Infos  
bei Ricarda Güntner -Kursleiterin-  
unter Tel.: 02505 937566



Kooperationspartner

