

Rollator-Fit®



in Faldera

Das Seniorenbüro bietet in Zusammenarbeit mit dem KSV in der Zeit vom

7. November – 12. Dezember (6 Termine)

dienstags von 10 – 11 Uhr im Begegnungszentrum Faldera

Wernershagener Weg 41

einen Einführungskurs unter der Leitung von Inge Böltken (Übungsleiterin mit B-Lizenz für Sport in der Prävention – Haltung und Bewegung) an.

Die Gründe, einen Rollator zu nutzen, sind sehr unterschiedlich. Generell ist es von Vorteil, sich frühzeitig und gezielt mit dem Gerät vertraut zu machen, um ein gewisses Maß an Bewegungsgeschicklichkeit zu erlangen. Der sichere Umgang mit dem Rollator macht den Nutzer mobiler, man erhält seine Selbstständigkeit und kann am gesellschaftlichen Leben weiter teilnehmen.

In einer Gruppe von max. 8 Teilnehmern werden Übungen im Stehen und Sitzen durchgeführt. Jede Kursstunde beginnt mit Lockerung und Aufwärmübungen. Die Gymnastik mit, im und am Rollator wird auf die jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt. Ziel ist es, das Gleichgewicht zu verbessern und die Muskulatur zu stärken.

Das Treffen mit Gleichgesinnten soll Freude an der Bewegung vermitteln, Spaß machen und auch dem Austausch dienen. Die Teilnahme kostet 3 Euro pro Kurstreffen.

Um eine Anmeldung im Begegnungszentrum Faldera unter Tel. 26 92 313, oder im Seniorenbüro Tel. 942-2452 wird gebeten.