

RollatorFIT

Kursinhalt

- › Tipps und Tricks im täglichen Umgang mit dem Rollator
- › Rollator-Check = Richtiges Einstellen des Rollators auf den Benutzer
- › Aufwärmübungen
- › Gangschule
- › Sicherheitstraining
- › Sturzprophylaxe
- › Übungen für das Gleichgewicht, die Muskulatur, die Wirbelsäule
- › Spezielle Gymnastik für Füße, Hände und Schultern

Sie sind hier richtig, wenn sie sich wünschen ...

- › mobil und aktiv zu bleiben
- › sich mit Spaß in einer Gemeinschaft zu bewegen
- › solange, wie möglich die eigene Selbständigkeit zu behalten
- › dass sie nicht immer andere Menschen fragen müssen, um Besorgungen, Termine, Arztbesuche etc. wahrnehmen zu können
- › Hindernisse, sicher und ohne viel Kraftaufwand überwinden zu können
- › Tipps und Tricks für den aufrechten Gang zu erhalten
- › den Rollator mehr als sicheren Partner statt als notwendiges Hilfsmittel zu sehen
- › Gleichgesinnte kennenzulernen und evtl. neue Kontakte zu knüpfen

Alle Übungen werden langsam, locker und mit äußerster Vorsicht ausgeführt!