## 2. Auflage des Rollator Führerscheins - Rollator-Fit

Ein Bewegungsprogramm für mehr Mobilität im Alltag (10 - 15 TeilnehmerInnen). In 10 Stunden - also nach 10 Veranstaltungsteilnahmen von jeweils einer Stunde - kann der Rollator-Führerschein erworben werden, dabei soll aber auch der Spaß an der Bewegung zu passender Musik nicht zu kurz kommen.



- Für einen sicheren Stand und ein gutes Gleichgewicht
- Für mehr Sicherheit beim Gehen und eine gute Kondition
- Für mehr Kraft und Beweglichkeit in den Beinen
- Für mehr Beweglichkeit und Entspannung im Schulter-Nacken-Bereich
- Für ein sicheres Aufstehen und Hinsetzen im Alltag, Beinkraft und Koordination

Für erfahrene Rollatorfahrer und -fahrerinnen wird zusätzlich das Sportabzeichen angeboten: Dabei werden Bewegungsaufgaben aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination angeboten, wie im echten Sportbereich. Dabei kann jeder seine individuelle Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen.

Annelene Thyssen, im Seniorensport erfahrene, ehemalige Sportlehrerin, leitet das Programm zielgerichtet an und motiviert die Beteiligten zu mehr Bewegung und verbesserter Mobilität in ihrem Alltag.

Das Training findet donnerstags um 11 Uhr im FuldaTalerForum statt.

Der Kurs ist Kostenlos über eine Spende freuen wir uns.

Anmeldung - Kontakt über unsere Geschäftsstelle (montags, mittwochs und freitags von 9.00 bis 11.00 Uhr, Telefon: 0561/9818-1070, eMail).

## 2. Auflage des Rollator Führerscheins - Rollator-Fit