

2. Auflage des Rollator Führerscheins - Rollator-Fit

Ein Bewegungsprogramm für mehr Mobilität im Alltag (10 - 15 TeilnehmerInnen)

- 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

In 10 Stunden kann der Rollator-Führerschein erworben werden, dabei soll aber auch der Spaß an der Bewegung zu passender Musik nicht zu kurz kommen.

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.

2. Auflage des Rollator Führerscheins - Rollator-Fit



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 beginnt am 29. August (Donnerstag) um 11 Uhr im Fuldataler Forum.

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](#)).