

Veranstaltungsreihe „Rollator-Fit“

Nachbarschaftsverein Fuldata e.V.

in Kooperation mit dem

TV Simmershausen e.V.

Wir laden Sie ein zum **Rollator-Führerschein**

ab Donnerstag, den 11.01.2024 um 14.30 Uhr

treffen wir uns im „Haus der Begegnung“ in Fuldata-Simmershausen, Teichstr. 8.

Rollator-Fit

Ein Bewegungsprogramm für mehr Mobilität im Alltag (max. 10 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.

Frau Thyssen, ehemalige Sportlehrerin, leitet das Programm zielgerichtet an und motiviert die Beteiligten zu mehr Bewegung und Mobilität.

Auch das soziale Miteinander soll nicht zu kurz kommen, denn nach der Bewegung gibt es die Möglichkeit zu einem Treffen in der Runde, natürlich mit Kaffee und Kuchen.

Anmeldung bis zum 05.01.2024 erbeten. Ein Fahrdienst wird organisiert.

Veranstaltungsreihe „Rollator-Fit“

Ansprechpartnerin: Frau Weiß, Tel. 0561/9818-1070

zu den Büro- und Sprechzeiten: Montags, mittwochs und freitags von 9.00 Uhr –
11.00 Uhr