

„Komm mit... zum ROLLATOR-FIT®!“

Ein sicherer Umgang mit dem Rollator unterstützt das selbstbestimmte Handeln der Menschen im Alltag. Im Laufe des Kurses, welcher in Zusammenarbeit mit dem DRK Ortsverein Tornesch stattfindet, wird der Rollator vom notwendigen, technischen Hilfsmittel zum hilfreichen, willkommenen Freund...

Ziel des Kurses ist es, Unsicherheiten und Stürze zu vermeiden, sich frei in der eigenen Wohnung bewegen, eigenständig einkaufen oder spazieren gehen zu können und mit Gleichgesinnten Freude an der Bewegung zu erleben.

Kursinhalte sind u.a. Lockerungs- und Aufwärmübungen, Gangschule, Fußgymnastik, Sturzprophylaxe und Sicherheitstraining, Tipps und Tricks für den Umgang mit dem Rollator im Alltag und Erfahrungsaustausch.

6 x dienstags von 10.15 bis 11.15 Uhr

am 27.08., 03.09., 10.09., 24.09., 01.10. und 08.10. 2019
in der Märchensiedlung, Paritätische Pflege, Elfenstieg 18,
25436 Tornesch

Referentin:

Martina Groth, lizenzierte Übungsleiterin des DOSB

Anmeldungen:

Martina Groth, Tel.: 04122-9994690

Bitte bringen Sie einen Rollator mit !

Teilnahmegebühr

Durch die Förderung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein ist diese Schulung kostenfrei.