

„Komm mit... zum ROLLATOR-FIT®!“

Ein sicherer Umgang mit dem Rollator unterstützt das selbstbestimmte Handeln der Menschen im Alltag. Im Laufe dieses Kurses 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 montags von 10:00 bis 11:00 Uhr

21.9., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10. und 02.11.2020
im „Pomm 91“, Pommernstraße 91, 25436 Tornesch

Referentin:

Martina Groth, lizenzierte Übungsleiterin des DOSB

Anmeldungen:

SoVD Tornesch, Herr Selk, Telefonnummer 04122-961456

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.