LVGF SH
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Familienbildungsstätte der Gemeinnützigen

„Komm mit… zum ROLLATOR-FIT®!“

Ein sicherer Umgang mit dem Rollator hilft dabei, im Alltag mobil, unabhängig und selbstständig zu bleiben. 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 unter anderem:

- Gymnastik mit dem Rollator als Übungsgerät
- Gangschule und Sturzprophylaxe
- Tipps und Tricks für den Umgang mit dem Rollator im Alltag
- Erfahrungsaustausch

Im Laufe dieses Kurses wird der Rollator vom notwendigen, technischen Hilfsmittel zum hilfreichen, willkommenen Freund…

Wann?
Immer mittwochs von 10:00 - 11:00 Uhr
vom 17. April bis zum 12. Juni 2024

Wo?
Senior:InnenEinrichtung Dornbreite der Hansestadt Lübeck
Dornbreite 5, 23556 Lübeck St. Lorenz

Anmeldung?
Familienbildungsstätte Lübeck
Telefon: 0451 583448 30, fbs@die-gemeinnuetzige.de

Das Angebot richtet sich an Menschen, die bereits einen Rollator besitzen und an Interessierte. Durch die Förderung des Ministeriums für Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein ist dieses Angebot **kostenfrei.**

SENIOR:INNENEINRICHTUNGEN
DER HANSESTADT LÜBECK

Bewegung im Norden