

Rollator FIT® und AKTIV

Kurs:

Individuell oder als Gruppenkurs

Aktionen:

Aktuelle Projekttagge werden über die Presse, die Webseite oder über das Seniorenbüro bekannt geben.



Kursleitung:

Cornelia Schlick, Sportpädagogin und Team

Kostenbeitrag:

3 Euro pro Kurstreffen

Anmeldung erbeten:

Haus Berlin, 04321-2050

Kursinhalte im Park – an einzelnen Stationen

- Rollator-Check
- Richtiges Einstellen des Rollators
- Gangschulung
- Übungen für das Gleichgewicht
- Kräftigung der Muskulatur
- Gymnastik für Füße, Hände und Schultern
- Tipps und Tricks im täglichen Umgang mit dem Rollator im Straßenverkehr/ als Fußgänger
- Bustraining

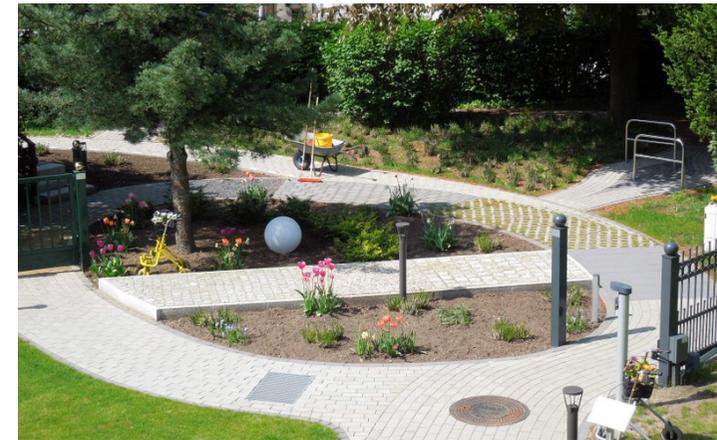


Sie sind hier richtig, wenn Sie sich wünschen...

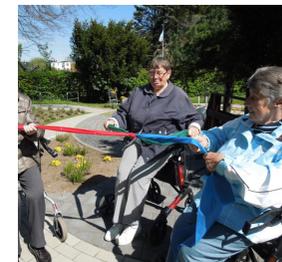
- mobil und aktiv zu bleiben
- sich mit Spaß in einer Gemeinschaft zu bewegen
- Hindernisse sicher und ohne viel Kraftaufwand überwinden zu können
- Gleichgesinnte kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen

Die Kursstunden finden bei jedem Wetter statt. Es gibt die Möglichkeit, einen Raum zu nutzen.

Alle Übungen werden langsam, locker und mit äußerster Vorsicht ausgeführt.



Über den Kurs hinaus beraten wir Sie gern in allen Fragestellungen rund um den Rollator. Für noch mehr Mobilität bieten wir – wenn gewünscht – ein Zugtraining an.



Kooperationspartner



Komm mit deinem Rollator in den Rollator-Erfahrungspark!



Rollator-Training

im Rollator-Erfahrungspark Neumünster im Haus Berlin



Weitere Informationen: Gutschein von Firma Kowsky



Haus Berlin Pestalozziweg 22, Neumünster

Telefon: 04321-2050
Cornelia Schlick: 0178-3395191

www.rollator-erfahrungspark.de
www.rollator-nms.de
www.ibaf.de

**KOMM MIT!
MACH MIT!
BLEIB FIT!
BRING DEN ROLLATOR MIT!**

