



Foto: pixabay

AKTIV
geht in jedem Alter!
Rollator Parkour
Rollator Fit



Foto: Dt. Verkehrswacht, D. Malter

Bremsen, drehen, manövrieren leicht gemacht

ROLLATOR-PARKOUR - 15:00-17:30 Uhr

Mit dem Rollator bremsen, drehen und manövrieren – was sich so einfach anhört, gestaltet sich in der Realität häufig schwierig. Hohe Bordsteine, verstellte Gehwege oder Straßenbahnschienen sind Hindernisse, die mit dem Rollator gar nicht so einfach zu bewältigen sind.

Wird ein Rollator angeschafft, gibt es oft nur eine kurze allgemeine Einweisung. Doch zuhause geht es mit den Fragen los: Wie gehe ich denn nun richtig mit meinem Rollator? Wie komme ich den Bordstein hoch? Und wie muss der Rollator überhaupt eingestellt sein, um eine sichere Unterstützung zu bieten? (Quelle: Deutsche Verkehrswacht)

Frank Malter von der Verkehrswacht Neunkirchen vermittelt praktische Tipps und Anleitungen zur richtigen Nutzung, denn:

Wer seinen Rollator sicher beherrscht, kann seine Aufmerksamkeit auf den Straßenverkehr richten und muss sich nicht mehr auf die Handhabung konzentrieren. Außerdem können so Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich vorgebeugt und Stürze vermieden werden.

Auf der Internetseite der Deutschen Verkehrswacht finden Sie kurze Videos mit vielen hilfreichen Tipps unter:

https://campus.verkehrswacht.de/course_units/222

Wenn der Rollator zum sportlichen Alltagsbegleiter wird

ROLLATOR-FIT® - 16:00-16:45 Uhr

In dem Bewegungsprogramm ROLLATOR-FIT können Sie erlernen, wie Sie mit dem Rollator zu mehr Kraft und Ausdauer gelangen, Ihre Konzentrations- und kognitive Leistungsfähigkeit fördern, Stürze vermeiden und allgemein Ihre Bewegungsgeschicklichkeit mit dem Rollator verbessern können. Lebensfreude und Spaß gehören natürlich auch dazu!

Kostenloser Fahrdienst für Menschen mit Einschränkungen

Information und Anmeldung bis Dienstag, 26.09.2023

Tel: 06834/571-161