



Informationen
über das
kostenlose Rollator-Training erhalten
interessierte Senioren-Gruppen bei



Georg Seeg

Tel.: 07433/10641
E-Mail: info@vwzak.de

Rollator- Training

Sicher mit
dem Rollator
unterwegs

Kreissenorenrat
Zollernalb e.V.



Hildegard Fürst

Tel.: 07575/895
E-Mail: hildegard.fuerst@gmx.de



Kreissenorenrat
Zollernalb e.V.



Sie sind gerne mobil?

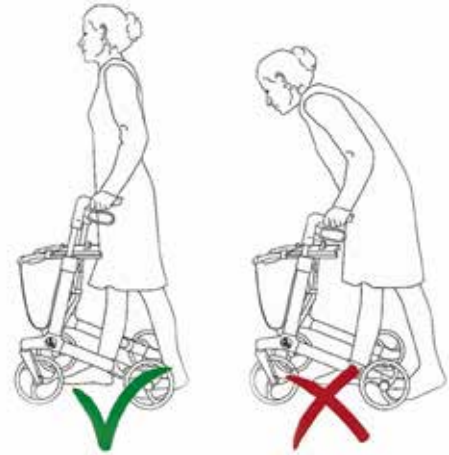
Sie wollen mobil bleiben...
auch mit dem Rollator?

Mit zunehmendem Alter lassen die körperlichen Kräfte nach. Oft fällt schon das sichere Gehen schwer. Gleichgewichtsprobleme machen sich bemerkbar.

Rollatoren bieten Halt beim Stehen und Gehen und können dazu beitragen, die selbständige Mobilität zu bewahren.

Rollatoren werden häufig falsch eingestellt oder nicht richtig genutzt.

Im Straßenverkehr stehen Rollator-Nutzer oft Schwierigkeiten gegenüber – ein hoher Bordstein ist für manchen ein nahezu nicht zu überwindendes Hindernis.



Ein Rollator-Training hilft Grundfertigkeiten im Umgang mit dem Rollator zu erlernen. Sie erreichen dadurch mehr Sicherheit und Mobilität.

Sie trainieren mit Ihrem Rollator

- sicheres Gehen
- auf einer Holperstrecke gehen
- Manövrieren auf engstem Raum
- Hindernisse überwinden
- sicheres Sitzen
- sicheres Aufstehen
- Benutzung der Bremsen

Ein weiterer Baustein beinhaltet praxisnahes Trainieren des Ein- und Aussteigens und die richtige Sicherung im Linienbus.

Ein Rollator-Training kann
Ihre Sicherheit verbessern!