

„Mit dem Rollator sicher durchs Dorf“



Sicherheitstraining
für interessierte Rollator-Nutzer
unter fachlicher Anleitung von
Dipl.-Ing. Dieter Dresbach
Demografiebeauftragter a.D. der Stadt Wiehl
und IMUDA-Rollator-Kursleiter
Tel.: 0176 44 56 46 22 -- ddresbach@t-online.de

Der Rollator-Trainings-Kurs richtet sich an alle Rollator-Nutzer, die den sicheren Umgang mit dem Rollator erlernen möchten.



Das abwechslungsreiche Training hilft, um sich gemeinsam mit Gleichgesinnten auf den Weg zu machen, mobil zu bleiben und sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen.



Um sicher, mobil und gleichzeitig mit wenig Kraftaufwand die täglichen Wege zu meistern, bedarf es einfacher Tipps und Tricks

Als Demografiebeauftragter a.D. der Stadt Wiehl und IMUDA*-Rollator-Kursleiter biete ich Ihnen an:

Kurs mit 5 Terminen zu je 45 - 60 Minuten mit max. 6 Personen

Inhalte des Kurses sind insbesondere

- Rollator-Check
- Technischer Umgang mit dem Rollator
- Alltagstraining
- Motorisch-funktioneller Umgang am Rollator mit der Körperleiter
- Förderung der körperlichen Fitness und der Kommunikation

..... und vieles mehr

* Institut für Mobilität u. Dialog im Alter-IMUDA, Löhne

Die kostenpflichtigen Kurse finden bis auf weiteres jeweils mittwochs statt. Anmeldungen bitte beim Kursleiter. Der Treffpunkt ist der Parkplatz vor der Eishalle in Wiehl.

Die Stadt Wiehl stellt für den Kurs nach Saisonende ihre Eishalle zur Verfügung. Sollte es die Witterung erlauben, werden auch Übungen außerhalb stattfinden.

Der erste Kurstermin ist der 08. Mai 2024 ab 11:00 Uhr.

Mit Unterstützung von

