

Rhythmische Bewegungen für Menschen mit Rollatoren mit u. ohne Partner/Begleiter

...er wird zum Fitnessgerät für ihren
Geist und ihren Körper,

...er lässt sie Musik neu erleben,

...er bringt ihnen Spaß und Freude,

...er verhilft ihnen neue Kontakte
zu knüpfen,

...sie kommen zu mehr Kraft und
Ausdauer.

Wir freuen uns über interessierte
Rollator Fahrerinnen und Rollator Fahrer

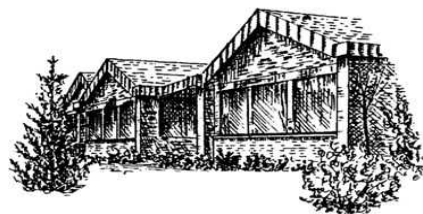
jeden Dienstag von
10.15 – 11.15 Uhr
im

Dechant – Fabry - Haus

Unlandstr. 48
48431 Rheine

Dies ist ein Präventionsangebot
und bei regelmäßiger Teilnahme
können sie **Bonuspunkte** für die
Krankenkasse sammeln.

Dies ist ein gemeinsames
Projekt von:



Seniorenclub St. Josef Rheine

Dechant-Fabry-Haus

Unlandstr. 48 48431 Rheine

Tel.: 91 45 11 90



Gudrun Stabenow

ADTV Tanzlehrerin
zertifizierte Seniorentanzleiterin
zert. Rollator-Kursleiterin
Rehasport: ÜL B - Neurologie

48432 RHEINE

Telefon: 054 59 – 60 26
Mobil: 01 72 – 2 87 19 58

ab Di. 17. April 2018

Rollator Treffpunkt



"Agil und selbstbestimmt mit dem Rollator"





Paarweise nebeneinander

In unserem Straßenbild ist der Rollator nicht mehr wegzudenken. Viele weigern sich noch die Gehhilfe anzunehmen, wobei sie eine echte Hilfe im täglichen Bewegungsablauf ist.

Etwa 2 Millionen Menschen in Deutschland benutzen einen Rollator. Diese praktische Gehhilfe verschafft ihnen mehr Mobilität, Autonomie und damit eine höhere Lebensqualität.



richtig im Rollator stehen

Sie können in jedem Alter dabei sein,

Der geschulte Umgang mit dem Rollator hat einen stabilisierenden Effekt auf Körper und Psyche.

Die Muskulatur wird gefestigt, sie erlangen mehr Sicherheit beim Gehen und steigern gleichzeitig ihre Lebensfreude.

Musikalische Bewegung im $\frac{3}{4}$ Takt ist eine echte Herausforderung im Stehen und im Sitzen.

„Agil und selbstbestimmt im Alter“ das ist unser Motto.

Egal ob Walzer oder Foxtrott, Cha Cha oder Tango, sie werden begeistert sein von dieser neuen Beweglichkeit.

Dr. med. Günter Gerhardt sagt: „Tanzen macht glücklich und wer tanzt braucht meist auch weniger Medikamente“.

Bekannt aus dem ZDF
Dr. med. G. Gerhardt



ob 30 - 40 - 50 oder 80 - 90 - 100 Jahre!

Wir sprechen natürlich auch über die Sicherheit im Straßenverkehr mit dem Rollator.



vom Bürgersteig auf die Straße

Wie bewältige ich das Hindernis „Bürgersteig“, die Bremse und ihre Möglichkeiten, sicheres setzen, aufstehen und gehen mit dem Rollator.



von der Straße auf den Bürgersteig