

Der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) informiert 04-2023

Text: Peter Bergstermann

ÜL-C Fortbildung „Sport mit Rollator in der Halle“

Rollatorgymnastik – Wie bleibe ich fit mit der Gehhilfe?

Ein Rollator schränkt die Mobilität nicht ein, sondern soll sie erhalten und die aktive Teilnahme am Leben um viele Jahre verlängern. Damit die Betroffenen auch die nötige Motivation erhalten, ist es förderlich auch gezielt gymnastische Übungen mit ihnen zu praktizieren, was in einem Sportverein, auch unter dem sozialen Aspekt, gut gelingt. Der Lehrgang für ÜL-C (Übungsleiter) der Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden gibt Tipps und Übungen zum Muskeltraining, Gleichgewichtsschulung und der Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung, die für die alltagspraktischen Aufgaben benötigt werden. So kann der Rollator als Sportgerät eingesetzt werden und somit die körperliche Fitness erhalten, die Stärkung der Sklettmuskulatur fördern und auch zur Sturzprophylaxe dienen. Ebenso wird aufgezeigt wie der Rollator optimal eingestellt wird, um Muskelverspannungen zu vermeiden. Referentin dieser Fortbildung, die am Sonnabend, den 4.März ab 10Uhr in Tarmstedt stattfindet, ist Susanne Kuppler. Anmelde- und Ausschreibungsunterlagen erhalten Interessierte bei ihren Sportvereinen oder über die Websites www.ksb-rotenburg.de, www.ksb-verden.de oder www.ksb-osterholz.de. Auskünfte erteilt aber auch Hella Rosenbrock, Sportreferentin Bildung, unter Tel.04281/1811 oder per E-Mail unter anmeldung@ksb-rotenburg.de.