

Der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) informiert 11-2023

Text: Susanne Kuppler, Hella Rosenbrock, Peter Bergstermann

Foto: Hella Rosenbrock

Bildunterschrift: Referentin Susanne Kuppler(M.) in Mitte der Kursteilnehmenden.

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

Am 04.03.2023 konnte der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) für die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden einen Fortbildungslehrgang für Übungsleitende „C“ (ÜL-C) mit 17 Teilnehmenden mal in einer anderen Art durchführen.

In der Turnhalle in Tarmstedt wurde mit viel Interesse und Erstaunen der Rollator als sportliches Hilfsmittel erklärt und eingesetzt. Die Sportreferentin für Bildung Hella Rosenbrock vom KreisSportBund Rotenburg (Wümme) konnte als Referentin Susanne Kuppler gewinnen, die diese Fortbildung ausgearbeitet hat und mit viel Engagement an die Teilnehmenden weiter gab.

Nach einer Einführung über die richtige Einstellung des Rollators, den verschiedenen Typen von Rollatoren, der Bereifung und den Bremsen, sowie dem Zubehör für einen Rollator, konnten die Teilnehmenden dieses Hilfsmittel erstmal im Alltag ausprobieren. Dazu wurden mit Step-Brettern Bürgersteige nachgebildet, mit Hütchen Kurven dargestellt und mit Matten Hindernisse erzeugt, die es zu überwinden galt.

Hierbei stand die These im Raum:

„Nicht ICH schiebe den Rollator, sondern der Rollator sollte mich schieben bzw. mir bei meiner Bewegung behilflich sein.“

Nach diesen teilweise doch neuen Erkenntnissen und Ausführungen, konnten die Teilnehmenden in den Sportbetrieb übergehen, indem die Hauptbeanspruchungsformen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit durch Übungen dargestellt wurden. Diese Übungen könnten für Tätigkeit der Kursteilnehmenden ein Anreiz sein, im Verein wiederum ihren Teilnehmenden einen „Rollatorführerschein“ als Kursangebot zu unterbreiten oder aber auch ein „Rollator-Sportabzeichen“ anzubieten, welches individuell nach Leistungsstand der Einzelnen ermittelt werden kann.

Alle Kursteilnehmenden hatten sehr viel Spaß an dieser Fortbildung und waren mit einem sehr positiven Feedback, vielen neuen Erkenntnissen und auch neuen Ideen für einen Einsatz in ihrem Verein, am Ende des Lehrgangs angekommen.