



Kontakt

Stadt Verl
Fachbereich Soziales | Sandra Hasenbein
Paderborner Straße 5 | 33415 Verl

Telefon 05246 / 961-204
E-Mail sandra.hasenbein@verl.de

Weitere Infos unter
www.verl.de | www.tv-verl.de

Aktionstag „FIT AM ROLLATOR“

Aktiv gegen Stürze | Bewegt die Mobilität erhalten

28. Juni 2024 | 14.30 bis 17.30 Uhr

Aktionstag | FIT AM ROLLATOR

Aktiv gegen Stürze - Bewegt die Mobilität erhalten

Gerade für Menschen, die nicht mehr so sicher auf den Beinen sind und einen Rollator benutzen, ist jeder Schritt Gold wert! Denn jeder noch so kleine Gang stärkt Herz und Muskeln und fördert die Durchblutung des Gehirns. Ein regelmäßiges „Rollator-Training“ in Kombination mit Übungen zur Schulung der Kraft und des Gleichgewichts kann helfen, Stürze zu vermeiden und die Mobilität zu erhalten.

Bei unserem Aktionstag können Sie sich über die Themen Rollator-Fitness und Sturzprävention informieren und erhalten Tipps zum richtigen Umgang mit dem Rollator. Sie erfahren, wie Sie durch regelmäßige Bewegung und gezielte Übungen Ihre Fitness, Mobilität und Gangsicherheit bewahren und verbessern können.

Termin: Freitag, 28. Juni 2024, 14.30 bis 17.30 Uhr

Veranstaltungsort: DRK-Zentrum Verl,
Österwieher Straße 22

Veranstalter: Stadt Verl, DRK-Ortsverein Verl, TV Verl
und Kreissportbund Gütersloh

Die Teilnahme ist **kostenlos**.
Die Teilnehmerzahl ist **begrenzt**.

Um Anmeldung wird bis zum 24. Juni 2024 gebeten:

Sandra Hasenbein, Telefon 05246 / 961-204,

sandra.hasenbein@verl.de

oder

TV Verl über folgenden LINK

<https://tv-verl.de/fit-am-rollator/>



PROGRAMM

14.30 Uhr

SAAL Begrüßung und bewegter Auftakt

15.00 - 15.30 Uhr

SAAL Vortrag „Aktiv gegen Stürze“ |
Kreissportbund Gütersloh

15.30 - 16.00 Uhr

SAAL Kaffee-Pause

16.00 - 16.30 Uhr

HALLE Mit dem Rollator auf Du und Du |
Tipps und Übungen

DRAUSSEN Mit dem Bus unterwegs |
sicheres Ein-/Aussteigen und Mitfahren

16.30 - 17.00 Uhr

HALLE Mit dem Rollator auf Du und Du |
Tipps und Übungen

DRAUSSEN Mit dem Bus unterwegs |
sicheres Ein-/Aussteigen und Mitfahren

17.00 - 17.30 Uhr

SAAL Gemeinsamer und bewegter Abschluss

Durchgehend für Sie da:

14.30 - 17.30 Uhr

HALLE Rollator-Check & Rollator-Parcours |
Sanitätshaus Mitschke

14.30 - 17.30 Uhr

SAAL Cafeteria | Informationen |
Klönen & Schnacken

ROLLATOR-CLUB

Sie benutzen einen Rollator und möchten trotzdem bzw. gerade in Bewegung bleiben? Sie möchten Ihren Rollator richtig handhaben und mit Ihrer Gehhilfe sicher unterwegs sein? Sie fänden es gut, wenn Sie dabei begleitet werden? Dann sind Sie beim ROLLATOR-CLUB Verl genau richtig! Der ROLLATOR-CLUB trifft sich regelmäßig zu einem Rollator-Training in netter Gesellschaft. Dazu gehören das Gehen mit dem Rollator bei gemeinsamen Spaziergängen, leichte Rollator-Gymnastik und Tipps zur richtigen Handhabung des Rollators. Dabei ist immer auch Zeit für Gespräche und ein geselliges Beisammensein.

Termin: jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 14.30 - 16.00 Uhr | **Treffpunkt:** DRK-Zentrum Verl, Österwieher Straße 22 |

Auskunft: Genoveva Schimmel, Telefon 0173 - 5390822