



Sturzprophylaxe und Bewegungsübungen am Rollator

Der Rollator - die schönsten Stützräder des Alltags ...
Der Rollator wird leider oft als notwendiges Übel angesehen oder gänzlich abgelehnt. Dabei stellt sich die Frage, warum ist das so? Denn eigentlich gibt der Rollator nur etwas zurück, was für viele ältere Menschen sonst kaum möglich wäre: selbstständige Mobilität.

Ziel des Seminars ist es, diese Mobilität nicht nur selbstständig, sondern auch SICHER zu gestalten.

Schwerpunkte

- ▶ Die korrekte Einstellung des Rollators
- ▶ Das richtige Gehen und Stehen am Rollator
- ▶ Der Umgang mit diesem in Alltagssituationen zur Minimierung der Sturzgefahr
- ▶ Übungen mit und ohne Musik, die Gleichgewicht, Koordination und Konzentration im Umgang mit dem Rollator schulen

Falls vorhanden, bitte einen Rollator mitbringen!

Fortbildung

Referentin:

Nicole Jakob

Termin:

30.08.2023

9:00 - 16:00 Uhr

Kosten:

140 €

inkl. Verpflegung

Schulungsnummer:

FO-23-16