

Möchten Sie sich als Fußgänger mit Rollator im Verkehr sicherer fühlen?

Möchten Sie sich weniger wackelig auf den Beinen fühlen?

Möchten Sie etwas mehr Kraft und Kondition haben?

Rollator-Fit® ist für Menschen konzipiert, die im Alltag auf einen Rollator angewiesen sind.



Schritt für Schritt mobil und aktiv

## „Wer-weiß-denn-sowas?“

*kleines Rollator-Quiz*

- 1) Wie teuer ist ein Rollator?  
*40 - 1.100 € (für Touren mit Luftbereifung)*
- 2) Seit wann gibt es bei uns Rollatoren?  
*seit Anfang der 1990er Jahre*
- 3) Wer ist Erfinder des Rollators?  
*Erfunden wurde der Rollator 1978 von der Schwedin Aina Wifalk, die aufgrund einer Kinderlähmung gehbehindert war. Dem „Gehbock“ mit 4 Rollen fügte sie Handbremsen und eine Sitzfläche hinzu.*
- 4) Wie viel wiegt ein Rollator?  
*zwischen 5,8 und 14 kg je nach Modell*
- 5) Was schätzen Sie, wie viele Menschen nutzen aktuell in Deutschland einen Rollator?  
*ca. 3 Millionen Menschen*
- 6) Was denken Sie? Wann wird es elektrische Rollatoren geben?  
*Es gibt nicht nur E-bikes, sondern seit kurzem auch E-Rollatoren mit Hupe, Beleuchtung und GPS- Ortung ... zum Preis von 2.900 €*

Schritt für Schritt mobil und aktiv

# Rollator-Welt

Rollator-Fit®



## Handling

Gebrauchsanweisung

## Training

Übungen

## Mobilität

Beweglichkeit



Schritt für Schritt mobil und aktiv

**Kleine** Schritte  
sind besser als  
**keine** Schritte!

Bewegung liegt in unserer Natur. Egal wie alt wir sind, es ist nicht zu spät, körperlich aktiv zu werden. Schon wenig hilft viel! Jeder Spaziergang stärkt Herz und Muskeln und fördert die Durchblutung des Gehirns. Das ist der beste Beitrag, um die eigene Mobilität so lang wie möglich zu erhalten. Gerade für Menschen, die nicht mehr so flott und sicher auf den Beinen sind und daher einen Rollator benutzen, ist jeder Schritt mehr als Goldes wert!

### Was erwartet Sie?

- Gehtraining, gymnast. Übungen
- Tipps und Tricks
- Spaß, ein freudvolles Miteinander
- Rollator-Fit®-Führerschein
- Rollator-Abzeichen  
(in Anlehnung an das Sportabzeichen)

### Termine für die Kurse

genaue Daten bitte bei der Leitung erfragen

#### 1 Winter

Ende Januar – Ende März

#### 2 Frühjahr

Mitte April – Ende Juni

#### 3 Herbst

Mitte September – Anfang Dezember

<b>Kurs</b>	<b>Rollator-Welt</b>
<b>Ort</b>	Mehrzweckhalle Salchendorf
<b>Zeit</b>	Donnerstags 15 – 16 Uhr
<b>Kosten</b>	für VTV-Mitglieder kostenlos für Nichtmitglieder 5 €/Stunde
<b>Übungs- leitung</b>	Elke Klingelhöfer
<b>Telefon</b>	0171 8926131

Bitte melden Sie sich telefonisch bei Elke Klingelhöfer oder schriftlich beim VTV verbindlich an.

#### Kontakt

**VTV Freier Grund 2016 e.V.**

Frankfurter Straße 8

57290 Neunkirchen

✉ info@vtv-freier-grund.de

www.vtv-freier-grund.de



### Verbindliche Anmeldung

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
Wohnort

### Rollator-Welt

\_\_\_\_\_  
Kurs

\_\_\_\_\_  
Mehrzweckhalle Salchendorf

\_\_\_\_\_  
Ort

- Winter-Kurs
- Frühjahrs-Kurs
- Herbst-Kurs

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

#### Kontakt

**VTV Freier Grund 2016 e.V.**

Frankfurter Straße 8

57290 Neunkirchen

✉ info@vtv-freier-grund.de