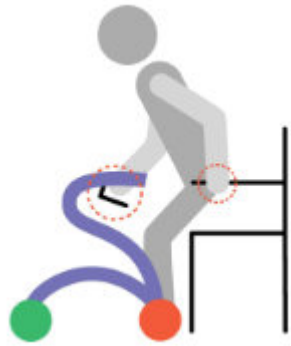


Tafel 8



Übe an jeder Bank den Wechsel vom Rollator auf die Bank und wieder zurück in den Rollator.

Tafel 9



Übe das Hinsetzen und Aufstehen **mit dem** Rollator

Beide Übungen sind wichtig, damit du jederzeit eine PAUSE machen kannst.

Wie du zukünftig sicher

Tore und Türen öffnen

kannst, und so manchen anderen kleinen Trick zur Handhabung deines Rollators in Stadt und auf dem Land, zeigen wir dir gern während unserer Trainingsangebote jeweils am **1. Dienstag im Monat ab 10.30 Uhr** hier im Rollator-Parcours.



Offener Rollatortreff

des Seniorenbeirats Lüdinghausen

Barbara Bredel-Witt

☎ 0176 - 9758 1433



Mit Musik durch den Rollatorparcours Lüdinghausen



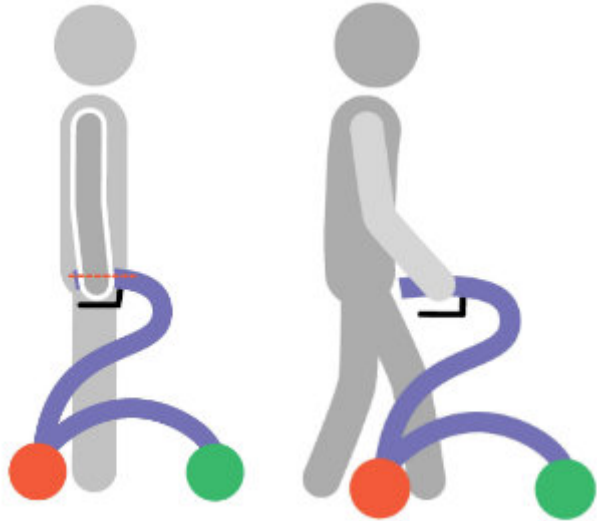
im Krankenhauspark des
St.-Marien-Hospitals Lüdinghausen
Neustraße 1, 59348 Lüdinghausen



Das „Rollatorlied“ (QR Code) soll Dich ermutigen, hier mit Deinem Rollator zu üben.

Los geht's!

Tafeln 1 und 2



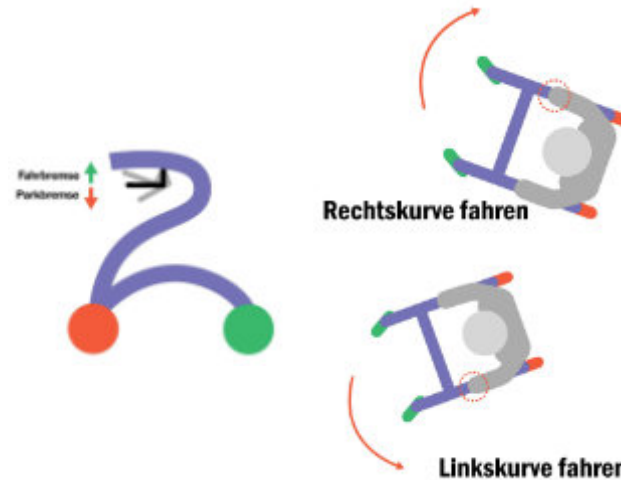
Stelle die Höhe der Rollatorgriffe richtig **ein**.

Gehe im Rollator, vorwärts und zurück.

Gehe kleine Schritte - große Schritte, gehe auf einer Linie.

Gehe im Storchenschritt – mit Tripelschritten, gehe im 3er-Takt und betone jeweils die 1 durch stampfen – gehe auf Zehenspitzen / auf den Fersen – balanciere etwas auf dem Kopf usw..

Tafeln 3 und 4



Lenke deinen Rollator mit dosiertem Einsatz der Fahrbremse.

Gehe im Slalom.

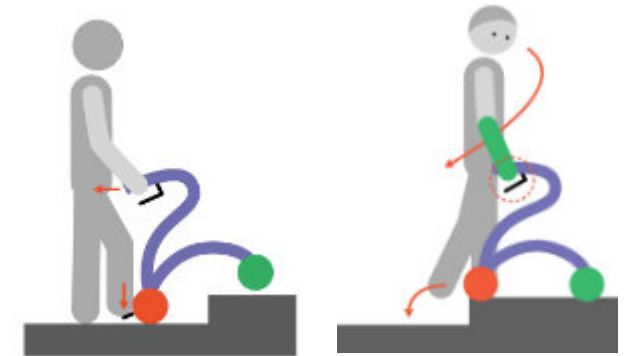
Gehe kleine und große Kreise, fahre Kurven und Schlangenlinien.

Gehe eine 8 oder andere Fantasieformen.

Fahre um Hindernisse herum.

Setze bei **Gefälle und Steigung** die Fahrbremse dosiert ein und bleibe dabei im Rollator.

Tafeln 5 und 6



Übe das **Heben der vorderen Räder**, um auf die Stufe / einen Bordstein zu kommen. Um allein sicher vom Podest wieder hinunter zu kommen, versuche es *rückwärts*.

Wie es vorwärts gehen kann, zeigen wir dir gerne in einer Übungseinheit.

Tafel 7



Nimm die Treppe NICHT ohne vorherige Anleitung!