

Die Einstellung zählt

Turner bieten Rollator-Fitness-Kurs an

ALTENA ■ Mit dem Schnupperkurs Rollator-Fit möchte die Turnabteilung des TV Städtisch Rahmede Menschen, die einen Rollator nutzen, ein neues Bewegungs- und Sportangebot bieten.

Die Bewegungshilfe Rollator soll den Menschen die Möglichkeit verschaffen, wieder aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

An und mit dem Rollator werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. „Wir setzen in unseren Übungsstunden auch Musik ein und werden wie in anderen Trainingseinheiten die Kleingeräte Hanteln, Therabänder, Bräsilis und Redondo-Bälle nutzen. Die Bewegungsgeschicklichkeit mit dem Rollator wird verbessert“, so die Veranstalter.

Jeweils am 30. März, 6. und

27. April und am 4. Mai wird in der Pausenhalle der Grundschule Breitenhagen von 15.15 bis 16.15 Uhr der Einsteigerkurs unter fachkundiger Leitung von Brigitta Seuster angeboten.

Die Kursgebühr beträgt 20 Euro, für Mitglieder der Kooperations-Vereine 15 Euro. Anmeldung ab sofort unter turnen@str-altena.de oder telefonisch bei Brigitta Seuster, Tel. 0 23 52 / 2 10 60.

Mitzubringen ist ein Rollator, außerdem bequeme Kleidung, festes, aber bequemes Schuhwerk und gegebenenfalls ein Erfrischungsgetränk. Das Training mit dem Rollator hält insgesamt körperlich leistungsfähiger, es macht fit im Umgang mit dem Rollator. Der Alltag kann leichter gemeistert werden. Ein Folgekurs ist geplant.