

## Jeder Schritt ist Goldes wert!

**Egal wie alt wir sind, es ist nie zu spät, körperlich aktiv zu werden. Dabei gilt: Schon wenig hilft viel! Jeder kleine Spaziergang stärkt Herz und Muskeln und fördert die Durchblutung des Gehirns.**



In Bewegung bleiben - das Beste, um die eigene Mobilität möglichst lang zu erhalten! Gerade für Menschen, die nicht mehr so sicher auf den Beinen sind und einen Rollator benutzen, ist jeder Schritt Goldes wert!

## Bewegt mit dem Rollator unterwegs

Unter diesem Motto sind Angebote zum Rollator-Training ein idealer Anlass, sich fit zu halten, Leute zu treffen und gemeinsam in der Gruppe Bewegungsfreude zu erfahren.



## Das erwartet Sie beim Rollator-Training

- Gehtraining auf angepassten Strecken
- Tipps und Übungen zum sicheren Umgang mit dem Rollator
- Einfache gymnastische Übungen zum Training der Kraft und Balance
- Spaß und ein freudvolles Miteinander

## Angebote im Kreis Gütersloh

- **Gütersloher Turnverein**  
Annette Dankow  
Tel. 05241 / 48881
- **SpVg Steinhagen**  
Hildegard Dreyer  
Tel.: 05204 / 2321
- **TSV Viktoria Clarholz**  
Angelika Szczesny  
05245/858767
- **Wiedenbrücker Turnverein**  
Adelheid Fischer  
Tel.: 05242 / 7182
- **Turnverein Verl**  
Jörg Peters  
Tel.: 05246 / 9364747
- **Turnverein Werther**  
mit der AG mehrWERTher50+  
Birgit Jaschkowitz  
Tel: 05203 / 1641

**Alle Angebote werden von erfahrenen und geschulten Übungsleitungen durchgeführt und sicher begleitet.**



## Hätten Sie`s gewusst?

Der Rollator ist Begleiter und Weggefährte für aktuell geschätzt drei Millionen Menschen allein in Deutschland.

Erfunden wurde die mobile Gehstütze 1978 von der Schwedin **Aina Wifalk**, die aufgrund einer Kinderlähmung gehbehindert war. Ihrer Initiative ist es zu verdanken, dass der schwedische Entwicklungsfonds einen Prototyp fertigte. Seit Anfang der 1990er Jahre ist der Rollator auch bei uns zu Lande verbreitet.

## Tipps & Tricks zum Rollator

### Das Einstellen des Rollators

- Stellen Sie die Höhe der Handgriffe so ein, dass bei aufliegenden Händen die Ellenbogengelenke leicht angewinkelt sind.
- Sie sollten nicht das Gefühl haben, dass Sie die Schultern hochziehen müssen.

### Richtiges Gehen und gute Haltung

- Gehen Sie im und nicht hinter dem Rollator!
- Die Füße sollen sich stets zwischen den Rädern befinden. Die richtige „Nähe“ zum Rollator gewährleistet die beste „Stütze“!
- Der Rollator muss nicht aktiv oder gar verkrampft (an-)geschoben werden. Locker bleiben! Ihr Rollator rollt von allein und begleitet jeden Ihrer Schritte.
- Auch bei einer Drehung sollen die Füße immer zwischen den Rädern bleiben!
- Gehen Sie so gerade und aufrecht wie möglich. Je aufrechter der Gang, desto leichter die Atmung!

## Tipps & Tricks zum Rollator

### Das Überwinden von Bordsteinen und Stufen

- Mit den Vorderrädern bis an die Bordsteinkante bzw. Stufe fahren.
- Einen Schritt zurück, am besten: einen Fuß nach hinten stellen.
- Jetzt die Handbremse betätigen und die vorderen Räder anheben - den Rollator kippen, indem die Griffe zum Körper gezogen werden.
- Wenn Sie jetzt die Bremsen lösen, rollen die Hinterräder wie von selbst nach vorn bis an die Kante und damit sind die Vorderräder automatisch „drüber“.
- Jetzt Vorderräder auf der Stufe absetzen, Hinterräder anheben und nachsetzen, Bremse betätigen und „nachsteigen“.

### Sicheres Hinsetzen auf Stuhl oder Bank

- Seitlich nah an die Sitzfläche heranfahren, drehen Sie sich mit dem Rollator so, dass Sie rücklings zur Sitzfläche stehen und diese an der Rückseite Ihrer Beine spüren.
- Betätigen Sie jetzt beidseitig die Feststellbremse!
- Ertasten Sie mit einer Hand die Sitzfläche und setzen Sie sich abstützend langsam hin.
- Der Rollator kann jetzt weggestellt werden.
- Zumindest eine Bremse festmachen, damit der Rollator nicht wegrollen kann.

### Sonstiges

- Achten Sie auf Stolperfallen auf Gehwegen!
- Setzen Sie sich nie, ohne vorher die Bremsen festzustellen!
- Lassen Sie Ihren Rollator gelegentlich von Fachleuten auf Sicherheit prüfen!

## Video

Bewegte Bilder und Impressionen vom Rollator-Training finden Sie im Internet: [www.ksb-gt.de](http://www.ksb-gt.de)



## Partner • Kontakt • Info

### Das Sanitätshaus Mitschke

ist Partner des Kreissportbundes Gütersloh bei der Durchführung von Übungsleiter-Schulungen.  
Tel.: 05241 / 4001-0

### Die Verkehrswacht Gütersloh

kümmert sich um Ihre Sicherheit im Straßenverkehr. Erkundigen Sie sich nach Reflektoren.  
Tel.: 05241 / 20000

### Der Kreissportbund Gütersloh

ist Partner des Landessportbundes NRW im Rahmen des Programms „**Bewegt ÄLTER werden in NRW!**“ und unterstützt Sportvereine bei der Durchführung von Angeboten zum Rollator-Training.

## Kontakt

Kreissportbund Gütersloh  
Am Reckenberg 6, 33378 Rheda-Wiedenbrück  
Tel.: 05241 / 85 - 1446  
Email: [ksb@gt-net.de](mailto:ksb@gt-net.de)  
Internet: [www.ksb-gt.de](http://www.ksb-gt.de)

**Fotos:** Landessportbund NRW, A. Bowinkelmann  
**Stand:** 12/2021

# Rollator-Training

Schritt für Schritt die Gesundheit stärken

## Angebote der Sportvereine im Kreis Gütersloh

