



Stadt **Verl**

Ein guter Grund.



Turnverein von 1912 Verl e.V.

Der Verein für die ganze Familie



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Ortsverein Verl e.V.

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Stadt **Verl**

Ein guter Grund.

Kontakt

Stadt Verl
Fachbereich Soziales | Sandra Hasenbein
Paderborner Straße 5 | 33415 Verl

Telefon 0 52 46 / 961-204
Telefax 0 52 46 / 961-250
E-Mail sandra.hasenbein@verl.de

Weitere Infos finden Sie unter
www.verl.de | www.tv-verl.de

Aktionstag „FIT AM ROLLATOR“

Aktiv gegen Stürze | Beweg die Mobilität erhalten

3. Juni 2022 | 14 bis 18 Uhr

Aktionstag | FIT AM ROLLATOR

Aktiv gegen Stürze | Bewegt die Mobilität erhalten

Gerade für Menschen, die nicht mehr so sicher auf den Beinen sind und einen Rollator benutzen, ist jeder Schritt Gold wert! Denn jeder noch so kleine Gang stärkt Herz und Muskeln und fördert die Durchblutung des Gehirns. Ein regelmäßiges Rollator-Training in Kombination mit Übungen zur Schulung der Kraft und des Gleichgewichts kann helfen, Stürze zu vermeiden und Mobilität zu erhalten.

Bei unserem Aktionstag können Sie sich über die Themen Rollator-Fitness und Sturzprävention informieren und erste praktische Übungen kennenlernen. Sie erfahren, wie Sie durch regelmäßige Bewegung und gezielte Übungen Ihre Fitness, Mobilität und Gangsicherheit verbessern und erhalten können.

Termin: Freitag, 3. Juni, 14 bis 18 Uhr

Veranstaltungsort: DRK-Gebäude Verl,
Österwieher Straße 22

Veranstalter: Stadt Verl, DRK-Ortsverein Verl, TV Verl
und Kreissportbund Gütersloh

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Um Anmeldung wird bis zum 27. Mai 2022 gebeten:

Sandra Hasenbein, Telefon 05246 / 961-204,
sandra.hasenbein@verl.de
oder

TV Verl über folgenden LINK

<https://tv-verl.de/fit-am-rollator-anmeldung>

PROGRAMM

14.00 Uhr

SAAL Begrüßung | Bewegter Auftakt

14.30 - 15.00 Uhr

SAAL Vortrag „Aktiv gegen Stürze“ | KSB Gütersloh

15.00 - 15.30 Uhr

SAAL Kaffee-Pause

15.30 - 16.15 Uhr

HALLE Mit dem Rollator auf Du und Du
Allerlei Tipps und Übungen

16.30 - 17.00 Uhr

KL. RAUM Sitzgymnastik | Maria Stroth

FAHRZEUGHALLE Rollator-Tanz | Helga Fischer

DRAUSSEN Rollator-Club* | Jenny Schimmel

17.15 - 17.45 Uhr

KL. RAUM Sitzgymnastik | Maria Stroth

FAHRZEUGHALLE Rollator-Tanz | Helga Fischer

DRAUSSEN Rollator-Club* | Jenny Schimmel

17.45 - 18.00 Uhr

SAAL Gemeinsamer Abschluss

Durchgehend für Sie da:

14.00 - 18.00 Uhr

HALLE Rollator-Check & Rollator-Parcours
Sanitätshaus Mitschke

15.30 - 17.45 Uhr

SAAL Cafeteria | Informieren | Klönen & Schnacken

*ROLLATOR-CLUB

Vielleicht haben Sie ja Lust zu einem Rollator-Training in netter Gesellschaft – dann laden wir Sie herzlich zum Rollator-Club ein! Geplant sind regelmäßige Treffen, bei denen es darum geht, unter ehrenamtlicher Begleitung zusammen in Bewegung zu kommen und in Bewegung zu bleiben. Neben dem Gehen mit dem Rollator bei gemeinsamen Spaziergängen steht auch eine leichte Rollator-Gymnastik auf dem Programm. Zeit für Austausch und Gespräche soll natürlich ebenfalls nicht zu kurz kommen. Startpunkt ist das DRK-Gebäude (Österwieher Straße 22) in Verl.