

**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**

*Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen*

# Teilnehmerbefragung zur Wirksamkeit von Rollator-Trainings



Durchführung und Auswertung: Lukas Meiertoberens

## **Impressum**

Kreissportbund Gütersloh  
Am Reckenberg 6  
33378 Rheda-Wiedenbrück  
Telefon: 05241 – 851441  
E-Mail: [ksb@gt-net.de](mailto:ksb@gt-net.de)  
Internet: [www.ksb-gt.de](http://www.ksb-gt.de)

Inhalt/Konzept: Lukas Meiertoberens

Beratung: Margret Eberl

Stand: 02/2016

Fotos: Landessportbund NRW, Spvg Steinhagen, TV Isselhorst, TV Werther

Die Rollator-Angebote der Sportvereine im Kreis Gütersloh sind eingebunden in das Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ des Landessportbundes Nordrhein Westfalen.

# Inhalt

<b>1) Vorbemerkung</b> .....	4
<b>2) Vorgehensweise</b> .....	4
<b>3) Durchführung/Teilnehmer</b> .....	4
<b>4) Der Fragebogen</b> .....	5
<b>5) Auswertung</b> .....	9
5.1) Graphische Darstellung der Ergebnisse .....	9
5.2) Tabellarische Darstellung.....	14
5.1) Erläuterungen.....	15
<b>6) Fazit</b> .....	16
<b>7) Anhang: Flyer „Rollator-Training: Angebote der Sportvereine im Kreis Gütersloh“</b> .....	17

## **1) Vorbemerkung**

Das Rollator-Training hat sich in den letzten Jahren als spezielles Angebot für die Zielgruppe hochaltriger Menschen in den Programmen einiger Vereine etabliert. Bereits 10 Vereine im Kreis Gütersloh bieten ein solches Angebot an.

Im Rahmen der Lehrarbeit konnten bisher 78 Übungsleitungen und betreuende Begleitpersonen geschult werden. Vor diesem Hintergrund entstand im Frühjahr 2015 die Idee, einen Fragebogen mit dem Ziel zu entwickeln, die Wirksamkeit von Rollator-Trainings als gesundheitsdienliche Maßnahme anhand von Teilnehmerbefragungen zu überprüfen. Die Ergebnisse sollen dazu dienen, sowohl Schulungs- als auch Übungsangebote zu optimieren und das Rollator-Training im Kreis Gütersloh weiterzuentwickeln.

## **2) Vorgehensweise**

Zunächst wurde den Teilnehmern der Zweck der Befragung mit dem Hinweis erläutert, dass ihre Aussagen wichtige Anhaltspunkte geben könnten, um das Rollator-Training weiter zu verbessern. Der Fragebogen sollte aus Sicht der Gesundheitsförderung folgende relevanten Kategorien/Aspekte umfassen:

- Zufriedenheit der Teilnehmer (sozial-emotionale Befindlichkeit)
- Körperliche Verbesserungen (Kraft, Ausdauer, Balancefähigkeit)
- Motive für die Teilnahme am Angebot
- Sicherheit im Umgang mit dem Rollator (insbesondere im Straßenverkehr)
- Ermutigung zu mehr Bewegungsaktivität im Alltag

Die Schwierigkeit bestand darin, den Fragebogen so zu gestalten, dass die Teilnehmer der Angebote, die alle bereits ein Alter zwischen 60 und 95 Jahren erreicht haben, die Fragen verstehen und diese nach bestem Wissen beantworten können. Es schien daher sinnvoll zu sein, Antwortmöglichkeiten lediglich ankreuzen zu können und keine individuelle Antwort verfassen zu müssen.

Der Ablauf der Befragung in den Gruppen vor Ort gestaltete sich folgendermaßen: Es wurden alle Fragen und Antwortmöglichkeiten langsam und gut verständlich für die Umfrageteilnehmer vorgelesen, sodass es möglich war, Verständnisfragen innerhalb der Gruppe im direkten Gespräch zu klären. Teilnehmer, denen es schwer fiel, die unterschiedlichen Fragen zu beantworten, wurden von den Übungsleitungen unterstützt.

Des Weiteren wurden alle Beobachtungen und Aussagen, die für die Ergebnissicherung wichtig erschienen, gesondert notiert.

Es versteht sich von selbst, dass der Fragebogen anonymisiert gehalten wurde.

## **3) Durchführung/Teilnehmer**

Die Befragung wurde insgesamt in drei Rollator-Gruppen mit insgesamt 19 Teilnehmern durchgeführt. Die beteiligten Vereine, der TV Werther, die Spvg Steinhausen und die TSG Harsewinkel, hatten sich im Vorfeld bereit erklärt, die Befragung zu unterstützen, ihre Teilnehmer über das Vorhaben zu informieren und deren Einverständnis einzuholen. Am Tag der Befragung assistierten sie beim Ausfüllen der Fragebögen und gaben darüber hinaus noch Infos zum bisherigen Verlauf der Angebote, Besonderheiten in der Gruppe, etc.

## 4) Der Fragebogen



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer des Rollator-Trainings,

für uns als Kreissportbund ist es wichtig, eine Rückmeldung der Teilnehmer aus dem Kreis Gütersloh in Bezug auf den Verlauf des Angebots und die individuellen Erfolge zu erhalten. So wird es uns ermöglicht, unser Fortbildungsangebot im Bereich Rollator-Training noch zu verbessern. Durch das Ausfüllen des Fragebogens, das lediglich 10 Minuten dauern wird, können Sie einen großen Teil zu unserer Auswertung beitragen. Bitte kreuzen Sie die zutreffenden Antwortmöglichkeiten an.

### Fragebogen

1) Wie sind Sie auf das Rollator-Training aufmerksam geworden?

Durch eine/n...

Zeitungs- artikel	Handzettel	Alten- einrichtung	Sportverein	Durch Bekannte
<input type="checkbox"/>				

2) Haben Sie das Angebot regelmäßig besucht?

- Ja
- Nein

3) Fühlen Sie sich durch das regelmäßige Training weniger wackelig auf den Beinen?

- Ja
- Nein
- Ein bisschen
- Weiß ich nicht

- 4) Sind Sie der Meinung, dass Sie durch das Rollator-Training nun mehr Kraft in den Beinen haben? (Fällt Ihnen z.B. das Treppensteigen oder das Aufstehen von einem Stuhl leichter?)
- Ja
  - Nein
  - Ein bisschen
  - Weiß ich nicht
- 5) Ist die Strecke, die Sie ohne eine Pause zurücklegen können, durch das bisherige Training länger geworden?
- Ja
  - Nein
  - Ein bisschen
  - Weiß ich nicht
- 6) Fühlen Sie sich im Straßenverkehr als Fußgänger nun sicherer?
- Ja
  - Nein
  - Ein bisschen
  - Weiß ich nicht
- 7) Ich bin motiviert zum Rollator-Training zu gehen, weil...
- ich mich im Umgang mit dem Rollator sicherer fühlen möchte.
  - ich mich mit den anderen Teilnehmern austauschen kann.
  - ich mich nach der Bewegung gut fühle.
  - ich das Rollator-Training als Sportangebot sehe und ich mich bewegen kann.
  - mir das gemeinsame aktiv sein in der Gruppe Spaß macht.

8) Hat Ihnen das Rollator-Training geholfen folgende Alltagssituationen besser zu bewältigen?

- |  |  |
|--|--|
| Überwinden von Bordsteinen                     | <input type="radio"/> Ja<br><input type="radio"/> Nein |
| Überqueren einer Straße (Ampel/Zebrastrreifen) | <input type="radio"/> Ja<br><input type="radio"/> Nein |
| Benutzung von Bus und Bahn                     | <input type="radio"/> Ja<br><input type="radio"/> Nein |
| Gehen über Kopfsteinpflaster                   | <input type="radio"/> Ja<br><input type="radio"/> Nein |
| Gehen bergab/bergauf                           | <input type="radio"/> Ja<br><input type="radio"/> Nein |
| Handhabung der Bremsen                         | <input type="radio"/> Ja<br><input type="radio"/> Nein |

9) Gibt es Gründe, die Sie an manchen Tagen von der Teilnahme am Rollator-Training abhalten?

- Ja
- Nein

10) Fühlen Sie sich von der Übungsleitung gut betreut?

- Ja
- Nein

11) Sie haben beim Rollator-Training gymnastische Übungen kennengelernt.

Führen Sie diese Übungen auch zu Hause durch?

- Ja
- Nein
- Manchmal

12) Sind Sie durch das regelmäßige Training nun auch an anderen

Wochentagen häufiger mit dem Rollator unterwegs?

- Ja
- Nein
- Ein bisschen
- Weiß ich nicht

13) Haben Sie das Rollator-Training schon einmal weiterempfohlen?

- Ja
- Nein

14) Würden Sie auch an anderen Bewegungsangeboten teilnehmen?

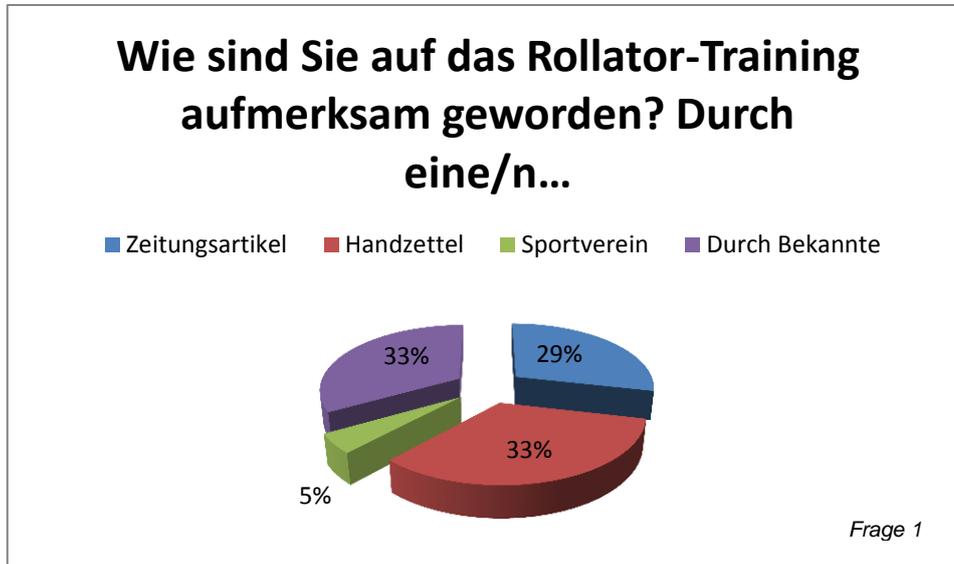
- Nein
- Ja, an folgenden:

Gymnastik	<input type="radio"/>
Sitzgymnastik	<input type="radio"/>
Fitnessspiele	<input type="radio"/>
Tanzen im Sitzen	<input type="radio"/>
Sturzprävention	<input type="radio"/>

**Vielen Dank für ihre Beteiligung!**

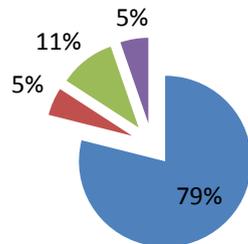
## 5) Auswertung

### 5.1) Graphische Darstellung der Ergebnisse



### Fühlen Sie sich durch das regelmäßige Training weniger wackelig auf den Beinen?

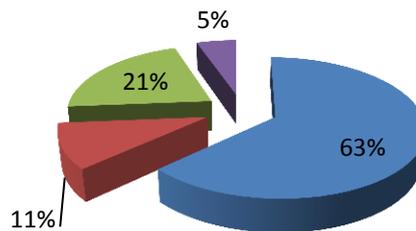
■ Ja ■ Nein ■ Ein bisschen ■ Weiß ich nicht



Frage 3

### Sind Sie der Meinung, dass Sie durch das Rollator-Training nun mehr Kraft in den Beinen haben?

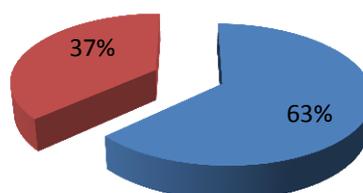
■ Ja ■ Nein ■ Ein bisschen ■ Weiß ich nicht



Frage 4

### Ist die Strecke, die Sie ohne eine Pause zurücklegen können, durch das bisherige Training länger geworden?

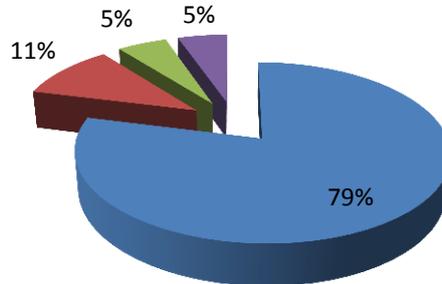
■ Ja ■ Ein bisschen



Frage 5

## Fühlen Sie sich im Straßenverkehr als Fußgänger nun sicherer?

■ Ja   
 ■ Ein bisschen   
 ■ Weiß ich nicht   
 ■ keine Angabe



*Frage 6*

Da bei den folgenden Fragen auch mehrere bzw. alle Antwortmöglichkeiten angekreuzt werden konnten, erfolgt die graphische Darstellung in Tabellenform:

<b>Ich bin motiviert zum Rollator-Training zu gehen, weil...</b>	ich mich im Umgang mit dem Rollator sicherer fühlen möchte	ich mich mit den anderen Teilnehmern austauschen kann	ich mich nach der Bewegung gut fühle	ich das Rollator-Training als Sportangebot sehe und mich bewegen kann	mir das gemeinsame aktiv sein in der Gruppe Spaß macht
Angekreuzt von folgender Anzahl an Teilnehmern:  (Höchst mögliche Anzahl: 19)	15	11	14	16	17

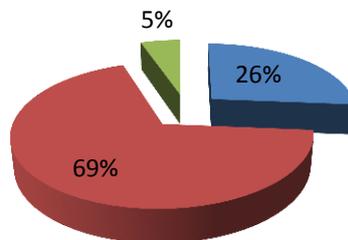
*Frage 7*

<b>Welche Alltagssituationen können durch das Rollator-Training nun besser bewältigt werden?</b>	Überwinden von Bordsteinen		Überqueren einer Straße		Benutzung von Bus und Bahn		Gehen über Kopfsteinpflaster		Gehen bergauf/bergab		Handhabung der Bremsen	
	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein
	19	0	18	0	2	3	5	14	19	0	17	0
Keine Angabe	0		1		14		0		0		1	

*Frage 8*

**Gibt es Gründe, die Sie an manchen Tagen von der Teilnahme am Rollator-Training abhalten?**

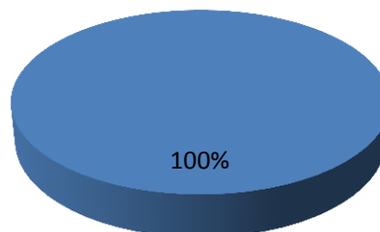
■ Ja ■ Nein ■ keine Angabe



Frage 9

**Fühlen Sie sich von der Übungsleitung gut betreut?**

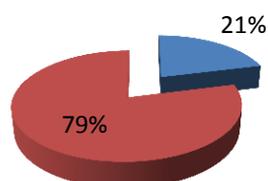
■ Ja



Frage 10

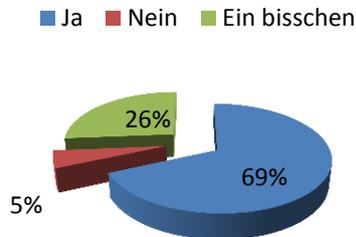
**Sie haben beim Rollator-Training gymnastische Übungen kennengelernt. Führen Sie diese Übungen auch zu Hause durch?**

■ Ja ■ Manchmal



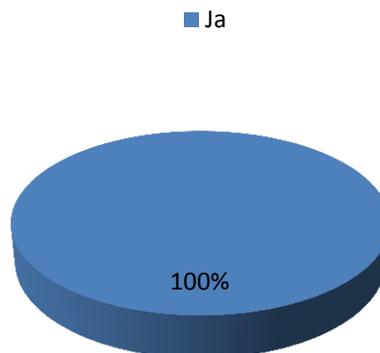
Frage 11

### Sind Sie durch das regelmäßige Training nun auch an anderen Wochentagen häufiger mit dem Rollator unterwegs?



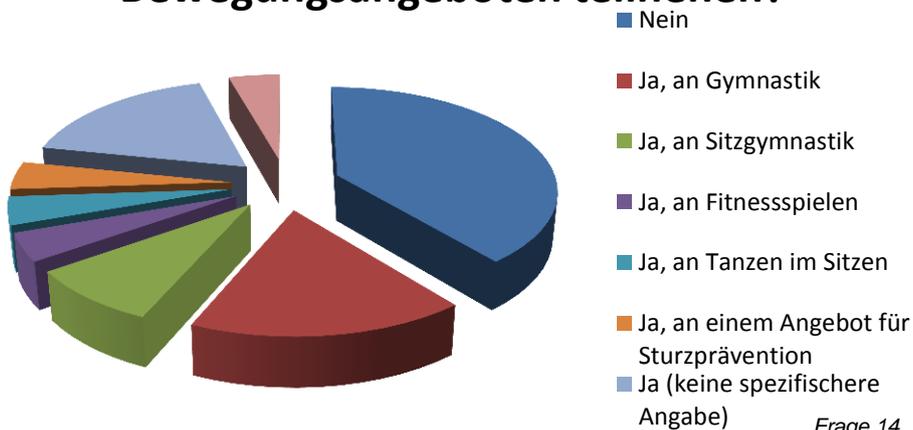
Frage 12

### Haben Sie das Rollator-Training schon einmal weiterempfohlen?



Frage 13

### Würden Sie auch an anderen Bewegungsangeboten teilnehmen?



Frage 14

## 5.2) Tabellarische Darstellung der Ergebnisse

<b>Frage 1</b> Wie sind Sie auf das Rollator Training aufmerksam geworden? Durch eine/n...	Zeitungartikel	Handzettel	Alteinrichtung	Sportverein	Durch Bekannte			
	6	7	0	1	7			
<b>Frage 2</b> Haben Sie das Angebot regelmäßig besucht?	Ja	Nein						
	19	0						
<b>Frage 3</b> Fühlen Sie sich durch das regelmäßige Training weniger wackelig auf den Beinen?	Ja	Nein	Ein bisschen	Weiß ich nicht				
	15	1	2	1				
<b>Frage 4</b> Sind Sie der Meinung, dass Sie durch das Rollator Training nun mehr Kraft in den Beinen haben?	Ja	Nein	Ein bisschen	Weiß ich nicht				
	12	2	4	1				
<b>Frage 5</b> Ist die Strecke, die Sie ohne eine Pause zurücklegen können, durch das bisherige Training länger geworden?	Ja	Nein	Ein bisschen	Weiß ich nicht				
	12	0	7	0				
<b>Frage 6</b> Fühlen Sie sich im Straßenverkehr als Fußgänger nun sicherer?	Ja	Nein	Ein bisschen	Weiß ich nicht	Keine Angabe			
	15	0	2	1	1			
<b>Frage 7</b> Ich bin motiviert zum Rollator Training zu gehen, weil...	ich mich im Umgang mit dem Rollator sicherer fühlen möchte	ich mich mit den anderen Teilnehmern austauschen kann	ich mich nach der Bewegung gut fühle	ich das Rollator Training als Sportangebot sehe und ich mich bewegen kann	mir das gemeinsame aktiv sein in der Gruppe Spaß macht	keine Angabe		
	15 von 19	11 von 19	14 von 19	16 von 19	17 von 19			
<b>Frage 8</b> Welche Alltagssituationen können durch das Rollator Training nun besser bewältigt werden?	Überwinden von Bordsteinen	Überqueren einer Straße	Benutzung von Bus und Bahn	Gehen über Kopfsteinpflaster	Gehen Bergab/bergauf	Handhabung der Bremsen		
	19x Ja	18x Ja; 1x kA	2x Ja; 3x Nein; 14x KA	5x Ja; 14x Nein	19x Ja	18x Ja; 1x KA		
<b>Frage 9</b> Gibt es Gründe, die Sie an manchen Tagen von der Teilnahme am Rollator Training abhalten?	Ja	Nein	kA					
	5	13	1					
<b>Frage 10</b> Fühlen Sie sich von der Übungsleitung gut betreut?	Ja	Nein						
	19	0						
<b>Frage 11</b> Sie haben beim Rollator Training gymnastische Übungen kennengelernt. Führen Sie diese Übungen auch zu Hause durch?	Ja	Nein	Manchmal					
	4	0	15					
<b>Frage 12</b> Sind Sie durch das regelmäßige Training nun auch an anderen Wochentagen häufiger mit dem Rollator unterwegs?	Ja	Nein	Ein bisschen	Weiß ich nicht				
	13	1	5	0				
<b>Frage 13</b> Haben Sie das Rollator Training schon einmal weiterempfohlen?	Ja	Nein						
	19	0						
<b>Frage 14</b> Würden Sie auch an anderen Bewegungsangeboten teilnehmen?	Nein	Ja, an Gymnastik	Ja, an Sitzgymnastik	Ja, an Fitnessspielen	Ja, an Tanzen im sitzen	Ja, an einem Angebot für Sturzprävention	Ja	Keine Angabe
	9	4	2	1	1	1	4	1
<b>Insgesamt 19 ausgewertete Fragebögen</b> kA = keine Angabe								

### 5.3) Erläuterungen

Die unter Punkt 5.1 und 5.2 dargestellten Ergebnisse spiegeln eine überwiegend positive Annahme und Bewertung von Rollator-Trainings wieder und bestätigen dem Training eine insgesamt hohe Wirksamkeit. Das entspricht zahlreichen sportwissenschaftlichen Studien, die aufzeigen, dass regelmäßiges Bewegungstraining auch in höherem Lebensalter noch nennenswerte Effekte erzielen kann. Trotzdem sei an dieser Stelle noch einmal darauf hingewiesen, dass die hier vorgestellte Umfrage, an der lediglich 19 Teilnehmer mitgewirkt haben, nicht den Anspruch erhebt, als repräsentativ und an streng wissenschaftlich angelegten Kriterien gewertet werden zu können. Zumal auch berücksichtigt werden muss, dass die Ergebnisse teils auf subjektiven Empfindungen beruhen. Dennoch lassen die Umfrageergebnisse wertvolle Rückschlüsse auf die Wirksamkeit von Rollator-Trainings zu.

Im Folgenden einige Erläuterungen zu den aus der Umfrage gewonnenen Erkenntnisse. Alle Teilnehmer gaben an, regelmäßig am Angebot teilzunehmen (siehe Grafik „Frage 2“). Sollte eine Teilnahme einmal nicht erfolgen, dann gibt es nach den Aussagen der Teilnehmer immer einen wichtigen Grund für das Wegbleiben. Dabei sind es vor allem Arzttermine, die eine regelmäßige Teilnahme einschränken. Interessant ist es zu beobachten, dass die Arzttermine von den Teilnehmern nicht als Fehlen gewertet werden, denn Gesundheit geht nun einmal vor. Dies bestätigt auch die Tatsache, dass alle Teilnehmer angaben, das Training regelmäßig zu besuchen.

Der Aufbau sowie die Inhalte der Übungsstunden sind in allen 3 Gruppen vergleichbar. Die Programme umfassen jeweils Anteile zur Schulung der Kraft, Koordination (Schwerpunkt: Sturzprävention) und natürlich der Ausdauer, die durch das Gehtraining geschult wird. Spürbare Trainingserfolge sind bereits nach einigen Wochen zu erkennen, denn 63 % der Befragten gaben an, nun mehr Kraft in den Beinen zu haben (siehe Grafik „Frage 4“) und sogar 79% der Befragten waren der Meinung, einen sichereren Stand erlangt zu haben (siehe Grafik „Frage 3“). Welche Erfolge im Alltag durch eine Kraftsteigerung erzielt werden können, machte eine Teilnehmerin durch ein Beispiel deutlich. Sie berichtete während einer kräftigenden Übung für die Finger, die für das Bremsen des Rollators wichtig ist, folgendes: Es sei ihr durch das Handtraining nach einiger Zeit gelungen, Flaschen wieder alleine zu öffnen. Zuvor hatte sie Hilfe dafür benötigt.

Auch die Ausdauerleistung verbesserte sich nach Aussagen der Teilnehmer durch das Training. Erneut 63% der Befragten gaben an, dass die Strecke, die sie mit dem Rollator ohne Pause zurücklegen können, durch das regelmäßige gemeinsame Gehen länger geworden ist (Siehe Grafik „Frage 5“). Einige Gruppenteilnehmer relativierten diese Feststellung allerdings, indem sie darauf hinwiesen, dass Trainingserfolge auch von der jeweiligen Tagesform abhängig seien. Gefühlsmäßig sei es manchmal so, dass eine Verbesserung, die letzte Woche noch spürbar war, diese Woche tagesformbedingt nicht mehr da zu sein scheint. Grundsätzlich stimmten aber alle Teilnehmer überein, dass nach dem Training ein „gutes Gefühl“ vorherrscht. Eine Teilnehmerin beschrieb dies folgendermaßen: „Zu Beginn des Training schmerzen die Beine, doch wenn man erst einmal im Tritt ist, geht es gut!“

Außerdem hat sich das Sicherheitsgefühl als Fußgänger im Straßenverkehr verändert. 79% der Befragten gaben an, sich als Fußgänger im Straßenverkehr nun sicherer zu fühlen (Siehe Grafik „Frage 6“). Diese Prozentzahl ist als Erfolg zu werten, denn 18 von 19 Teilnehmern können durch gezieltes Training eine Straße nun sicherer überqueren (Siehe Grafik „Frage 8“). Sogar alle Befragten gaben an, einen Bordstein nun überwinden zu können, mit dem Rollator bergauf bzw. bergab gehen zu können und sicher bremsen zu können (Siehe Grafik „Frage 8“).

Im Gespräch mit den Teilnehmern ergaben sich noch folgende weitere Aspekte: Es muss auch bedacht werden, dass das Rollator-Training nicht auf alle Situationen im Straßenverkehr vorbereiten kann. Nur 2 Befragte sagten aus, öffentliche Verkehrsmittel mit Hilfe des Trainings nun besser oder überhaupt erst benutzen zu können (Siehe Grafik „Frage 8“). Dies liegt nach Aussagen der Rollator-

Gruppen allerdings nicht daran, dass der Einstieg in den Bus nicht geübt wird. Dieser wird sehr wohl geübt, doch in der Realität sind die Bordsteine nicht immer auf der gleichen Höhe wie der Buseinstieg und oft gibt es auch noch eine unüberwindbare Lücke zwischen Bus und Bordstein. Ganz abgesehen davon warten im Bus noch weitere Hürden auf Rollator-Nutzer. Zunächst einmal gibt es nur 2 reservierte Plätze für Rollstuhlfahrer, Kinderwagen oder eben Nutzer von Rollatoren. Sind diese Plätze bereits belegt, ist ein sicheres Mitfahren im Bus nicht mehr gewährleistet. Des Weiteren müssen Rollator-Nutzer, nachdem sie ihren Rollator im hinteren Teil des Busses abgestellt haben, noch vorne beim Busfahrer ein Ticket lösen. Vielen Herrschaften ist dies allerdings nicht mehr möglich, wenn der Bus bereits am Fahren ist.

Das Rollator-Training hat auch Auswirkungen auf das Bewegungsverhalten der Teilnehmer zu Hause bzw. im eigenen Alltag. Immerhin 13 Personen gaben an, sich auch an trainingsfreien Tagen öfter mit dem Rollator zu bewegen. 5 Teilnehmer tun dies unregelmäßig und nur 1 Teilnehmer änderte sein Gehverhalten gar nicht. Die gelernten gymnastischen Übungen machen dagegen nur 4 Befragte regelmäßig auch zu Hause. Die restlichen 15 Befragten führen diese Übungen nach ihren Angaben „manchmal“ durch. Dabei ist die Umsetzung der kleinen Übungen für zwischendurch gar nicht mal so schwierig, denn „die Übung für die Hände kann man auch beim Fernsehen machen“, beschrieb eine Teilnehmerin Ihre Erfahrungen mit den gymnastischen Übungen.

Als größter Zufriedenheitsfaktor ist wohl zu nennen, dass alle Befragten das Rollator-Training schon einmal an Dritte weiterempfohlen haben. Fakt ist, dass das Training den Teilnehmern auf zwei Ebenen etwas bietet. Zum einen ist zu erkennen, dass die Teilnehmer bemerkbare Trainingserfolge erzielen, die ihnen den Alltag erleichtern. Zum anderen bietet das regelmäßige Treffen, und dies wurde durch Beobachtungen und Erzählungen der Übungsleitungen bestätigt, einen als wertvoll eingestuften sozialen Austausch für alle Teilnehmenden. Auch die Zahlen bestätigen diese Annahme: 17 Befragten war das gemeinsame aktiv sein in der Gruppe wichtig (siehe Grafik „Frage 7“). Bemerkenswert war zudem die Erzählung einer Übungsleitung über eine Teilnehmerin, die nach einer schweren Krankheit durch den sozialen Kontakt in der Gruppe wieder voll ins Leben fand.

Zuletzt sind noch die Übungsleitungen zu erwähnen! Alle Befragten erwähnten wiederholt, dass sie mit der Arbeit der Übungsleitung in allen Belangen zufrieden sind.

## **6) Fazit:**

Die Auswertung der Teilnehmerbefragung der drei Rollator-Training-Gruppen zeigt, dass die Angebote einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. Dabei ist der Erfolg besonders damit in Verbindung zu setzen, dass das Angebot niederschwellig angesiedelt ist, sodass jeder ohne besondere Vorkenntnisse teilnehmen kann. Es sind unter den Teilnehmern sowohl Personen zu finden, die in früheren Zeiten regelmäßig Sport getrieben haben, als auch Personen, die dem Sport bisher eher fern geblieben sind.

Zudem ist positiv zu bemerken, dass sich bei dem Großteil der Umfrageteilnehmer Funktionsverbesserungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination herausstellen. Auch der sichere Umgang mit dem Rollator wird ständig geübt, sodass eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr möglich ist, auch wenn das Nutzen der öffentlichen Verkehrsmittel den meisten Teilnehmern noch Probleme bereitet.

Abschließend ist noch zu sagen, dass vor allem die qualifizierte und freundliche Betreuung der Übungsleitungen und das Gemeinschaftserleben in der Gruppe sowie die Möglichkeit zum sozialen Austausch für eine regelmäßige Teilnahme und eine positive und vor allem fröhliche Stimmung verantwortlich sind.

## 7) Anhang

Rollator-Training im Kreis Gütersloh

### 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!
- Setzen Sie sich 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!



Rollator-Training im Kreis Gütersloh

### Jeder Schritt ist Goldes wert!



Bewegung liegt in unserer Natur - 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.

#### „Im Tritt bleiben!“ So oft es geht Gehen!

Das ist der beste Beitrag, um die eigene Mobilität so lang als 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!

#### Langsam aber sicher!



Unter diesem Motto sind Gehtreffs für Benutzer von Rollatoren ein idealer Anlass, sich fit zu halten, an die frische Luft zu kommen, Leute zu treffen und gemeinsam in der Gruppe die Freude an der Bewegung neu zu entdecken.

#### Das erwartet Sie beim Rollator-Training

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



Rollator-Training im Kreis Gütersloh

### 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.

### Impressum

Kreissportbund Gütersloh  
Herzbrocker Str. 140, 33334 Gütersloh  
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. Hanneforth, Haller Kreisblatt  
Stand: Juli 2014



Rollator-Training im Kreis Gütersloh

### Angebote im Kreis Gütersloh

- **TSG Harsewinkel**  
Claudia Stanjek  
Tel.: 05247 / 983560
- **Wiedenbrücker Turnverein**  
Adelheid Fischer  
Tel.: 05242 / 7182
- **Turnverein Isselhorst**  
Sabine Mühlberg  
Tel.: 05241 / 39299
- **Turnverein Werther**  
Birgit Jaschkowitz  
Tel.: 05203 / 1641  
Im Rahmen der Initiative mehrWERther50+
- **TuS Borgholzhausen**  
Helga Zurmühlen  
Tel.: 05425 / 5194
- **Turnverein Verl**  
Maja Kraft  
Tel.: 05246 / 3123
- **Spvg Steinhagen**  
Hildegard Dreyer  
Tel.: 05204 / 2321
- **SW Marienfeld**  
Dietrich Möller  
Tel.: 05247 / 80810

Alle Angebote werden von erfahrenen Übungsleitern und geschulten Helfern durchgeführt.



KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

[www.ksb-gt.de](http://www.ksb-gt.de)

## Rollator-Training

Schritt für Schritt die Gesundheit stärken

### Angebote der Sportvereine im Kreis Gütersloh



Bewegt ÄLTER werden im Kreis Gütersloh

Rollator-Training im Kreis Gütersloh

### Hätten Sie's gewusst?

Der Rollator ist Begleiter und Weggefährt 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!



