

Neumünster: ROLLATOR-FIT

März 2018

Wenn der Rollator in der Ecke steht und der Mensch lieber zuhause bleibt als mit „diesem Ding“ vor die Tür zu gehen, ist auch nichts gewonnen. Das Training „ROLLATOR-FIT®“ des Seniorenbüros Neumünster will hier Abhilfe schaffen.

In Kooperation des Seniorenbüros mit der Schule für Motopädagogik, einem Museum und dem Kreissportverband wird angestrebt, in jedem Stadtteil der Stadt Neumünster Kurse anzubieten. An zehn Terminen lernen die Teilnehmenden, wie man den Rollator richtig schiebt, wie man Bordsteine überwindet und elegant Hindernisse umfährt. In der Regel schließt ein Kurs mit einem Bus-Rollatortraining in Zusammenarbeit mit den Neumünsteraner Stadtwerken ab. Dabei werden den Teilnehmenden ihre Ängste beim Ein- und Aussteigen und bei der Nutzung des Busses im öffentlichen Nahverkehr genommen.

Am Ende des Kurses kann man auf Wunsch auch einen Rollator-Führerschein machen. Gute Erfahrungen machten die Organisatoren mit einer Rollator-Modenschau, die auch bei älteren Personen, die noch keinen Rollator nutzen müssen, gut ankam. Und was viele nicht wissen: dass man den Rollator sogar als Gymnastik- und Tanzpartner nutzen kann.

Initiiert wurde die Aktion von Michael Lindner, der nicht nur Seniorenbeauftragter im Kreissportverband Neumünster, sondern gleichzeitig auch BaS-Vorstandsmitglied ist. Ihm ist es ein persönliches Anliegen, älteren Menschen, die auf Rollatoren angewiesen sind, zu mehr Beweglichkeit zu verhelfen. „Damit gewinnen sie wieder im Alltag mehr Sicherheit und auch eine höhere Lebensqualität“, macht Lindner deutlich. Wenn regelmäßiges Training konsequent durchgeführt werde, sei es sogar für den Betroffenen möglich, den Rollator weniger zu nutzen und sich wieder freier zu bewegen.

Zusammen mit seiner Frau Heidi Lindner und der Ärztin Dr. Renate Richter hat Michael Lindner außerdem ein Buch veröffentlicht. In „Rollator fit – Bewegungsideen für mehr Mobilität“ finden Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen vielfältige Anregungen, was sich mit dem Rollator alles machen lässt – außer ihn in die Ecke zu stellen.

[ROLLATOR-FIT - Einladung](#)

[Rollator-Modenschau](#)

[Rollator-Führerschein](#)

Kontakt

Seniorenbüro der Stadt Neumünster

Großflecken 71

24534 Neumünster

<https://www.neumuenster.de/gesellschaft-soziales/aelter-werden-in-nms/informationberatung/seniorenbuero/>