

## B 2 Sport, Spaß und Spiel mit dem Rollator

### **Mehr Mobilität, Sicherheit und Lebensfreude im Alltag**

Der Rollator ist weit mehr als nur eine Gehhilfe – er kann auch als Sportgerät, Spielpartner und Tanzbegleiter genutzt werden! Bewegung fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen und bringt Lebensfreude.

In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie mit spielerischen und tänzerischen Elementen die Mobilität und Koordination von Rollator-Nutzenden verbessern können. Ob Gymnastik, kleine Spiele oder schwungvolle Tänze – hier steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt!

#### **Seminarinhalte:**

- **Sicherer Umgang mit dem Rollator:** Haltung, Gangbild und Mobilität verbessern
- **Bewegung mit Spaß:** Spielerische Übungen zur Stärkung von Kraft, Balance und Koordination
- **Tanzen mit dem Rollator:** Einfache Tanzschritte und rhythmische Bewegungen
- **Alltagstaugliche Übungen:** Ideen für Einzel- und Gruppenangebote
- **Praxisübungen:** Mitmachen, ausprobieren, erleben

### **Mit Schwung und Sicherheit durch den Alltag – Bewegung im Rollator leicht gemacht!**

**Hinweis:** Bei der Teilnahme an beiden Rollator-Fortbildungen **B1 und B2** erhalten Sie jeweils einen Preisnachlass von 5 Euro. Geben Sie dafür bitte das Stichwort: „*Doppelpack Rollator*“ bei der Anmeldung an.

---

#### **Zielgruppe**

Übungsleitende, Pflege- und Betreuungskräfte, Angehörige sowie alle Interessierten, die Menschen mit Rollator durch kreative Bewegungsangebote unterstützen möchten.

---

#### **Termin:**

29.04.2026 (Mittwoch)

---

#### **Ort**

Hamburg

---

#### **Dauer**

9.00 - 16.00 Uhr

## **Preis**

130,- Euro

---

## **Kursleitung**

**Tamara Schiele**, staatl. geprüfte Sport & Gymnastiklehrerin, zertif. Ganzheitliche Gedächtnistrainerin, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining®, Sturzpräventionsberaterin, Kneipp-Gesundheitstrainer/in, Rückenschullehrerin & Wirbelsäulen- und Functionaltrainerin

---

## **Weitere Informationen**

Swantje Fuchs / Birgit Rathje  
Tel.: 040-44 13 67