



FIT UND SICHER MIT DEM ROLLATOR!

**KOSTENLOSES TRAINING
UND UNTERSTÜTZUNG AM
UND MIT DEM ROLLATOR:**
Wir trainieren einmal wöchentlich unter Berücksichtigung der jeweiligen Bedürfnisse und Anforderungen!

Dazu gehören Atemübungen, die Förderung einer gesunden Haltung und eines aufrechten Gangbildes sowie die Bewältigung von Hindernissen. Gemeinsam wollen wir fit und sicher mit dem Rollator unterwegs sein! Zusätzlich finden ein Ein- und Ausstiegs-training mit der BSAG sowie eine Unterweisung mit einem Sanitätshaus statt!

Ab 8. August 2023

Dienstags von 18 - 19 Uhr
Treffpunkt am Bürgerzentrum
Berliner Freiheit, Studentenbrücke

Kontakt für Fragen und Anmeldung:
Doris Chr. Vogelsang: 0152-55 95 2077
E-Mail: dorisv1956@gmail.com

Wir freuen uns auf viele weitere
Interessenten und Interessentinnen.