

# INHALT

Danke .....	8
Am Anfang steht die richtige Einstellung . . . . .	10
1 ROLLATOR-FIT® heißt . . . . .	18
2 Der Rollator-Nutzer .....	22
3 Für den Gruppenleiter einer ROLLATOR-FIT®-Gruppe .....	26
4 Die Voraussetzungen für eine ROLLATOR-FIT®-Gruppe .....	30
4.1 Der Raum .....	31
4.2 Die Gruppe .....	31
4.3 Die Zeit .....	32
4.4 Der Einsatz von Musik .....	32
5 Der Rollator .....	36
5.1 Der Rollator und sein Zubehör .....	39
5.2 Die richtige Rollator-Einstellung .....	41
5.3 Die Rollator-Bremsen .....	42
5.4 Im Rollator stehen .....	44
5.5 Sitzen auf dem Rollator .....	45
5.6 Aufstehen und Hinsetzen mit dem Rollator .....	47
5.7 „Rollatieren“ – mit dem Rollator richtig gehen! .....	49

6	An den Rollator – fertig – los!	52
6.1	Drei Rollator-Wege für mehr Beweglichkeit und Sicherheit	55
6.2	Übungen im Stehen	56
6.3	Übungen im Sitzen	84
6.4	„Rollatieren“ – mit dem Rollator gehen	95
6.5	Übungen mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien	99
6.6	Tanzformen am und mit dem Rollator	145
6.7	Beispiel für eine ROLLATOR-FIT®-Stunde	164
7	ROLLATOR-FIT® im Alltag – zu Hause und unterwegs	168
8	ROLLATOR-FIT® im Sportverein	176
8.1	Chancen für die Sportvereine	177
8.2	Rollator-Walking	181
8.3	Das Rollator-Abzeichen (Rollator-Sportabzeichen)	183
9	ROLLATOR-FIT® in der Öffentlichkeit	198
9.1	Anlässe und Aktionsformen	198
9.2	Der Rollator-Führerschein	200
10	Die gesundheitlichen Aspekte rund um den Rollator	210
10.1	Gesundheitliche Ziele der Übungen	213
10.2	Krankheitsbilder oder Einschränkungen bei Rollator-Nutzern	218
10.3	Zum Umgang mit dem Thema Schmerzen	232
10.4	Was spricht gegen den Rollator? – Die Gegner kommen zu Wort	233
11	Musiksammlung	238

Anhang .....	252
1 Literaturliste .....	252
2 Broschüren .....	254
3 Arbeitsmaterialien für Bewegung mit Älteren .....	255
4 Material und Zubehör .....	256
5 Möglichkeiten der Aus- und Weiterbildung zum Thema „Bewegung für Ältere“ .....	257
6 Die Autoren .....	258
7 Unsere Fotomodelle .....	259
 Bildnachweis .....	261