

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 |