

PRESSEMITTEILUNG

Iserlohn, 24.03.2016

Angebot Rollatortraining am 16.04.2016 in Iserlohn

Unter dem Motto „**Raus aus dem Sessel - ran an den Rollator**“ stellt der Kreissportbund Märkischer Kreis e.V. ein neues Bewegungsangebot und Kooperationsmodell für Sportvereine und Senioreneinrichtungen vor.

Inhalte dieses neuen Angebotes sind dabei z.B. das Einstellen des Rollators sowie verschiedene Aufwärmübungen mit und ohne Rollator. Überdies verrät die Leiterin Bettina Neuhaus wie Teilnehmende die aufrechte Haltung bewahren können. Weiterhin behandelt das Training auch ein Sicherheitstraining sowie Sturzprophylaxe. Darüber hinaus bietet das Angebot auch reichlich Platz für den Erfahrungsaustausch sowie offene Fragestellungen.

Mit diesem Angebot möchte der Kreissportbund Märkischer Kreis e.V. mit den Übungsleitern, den älteren Mitgliedern der Sportvereine, den Bewohnern der Senioreneinrichtungen sowie allen Interessierten, die auf einen Rollator angewiesen sind begeistern!

Der Rollator ist viel mehr als ein einfaches Hilfsmittel. Er lässt sich wunderbar als „Sportgerät“ zur Schulung der aufrechten Haltung oder für ein Herz-Kreislauf-Training mit Gleichgesinnten an der frischen Luft einsetzen. Probieren Sie es aus! Nachfolgend alle Infos auf einen Blick.

Rollatortraining – Kursnummer MK-16-223-2807

Termin: Sa, 16.04.2016 ; 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Iserlohn

(Der genaue Ort wird per Einladungsschreiben bekannt gegeben)

Gebühr: 20,- € mit Sportvereinsempfehlung/
40,- € ohne Sportvereinsempfehlung

Leitung: Bettina Neuhaus

Anmeldeschluss ist der 31.03.2016.

Anmeldung möglich auf www.ksb-mk.de/qualifizierung

