

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 Hilfreiches im Internet	256
5 Material und Zubehör	257
6 Möglichkeiten der Aus- und Weiterbildung zum Thema „Bewegung für Ältere“	258
7 Unsere Fotomodelle	259
Bildnachweis	260