

ROLLATOR-FIT®

Jetzt auch Im Sport-Club-Itzehoe

Aktiv mit dem Rollator, das ist unser Kurs „Rollator-Fit“, Bewegung, Spiel und Tanz.

Der Rollator ist ein wichtiges Hilfsmittel im Alltag und Sie können ihn auch sehr gut als Übungsgerät benutzen. Ziel dieses Kurses ist es, mehr Mobilität und Sicherheit am Rollator zu erreichen! Außerdem Gemeinschaft – Freude – gute Laune mit Musik.

Jede Kursstunde beginnt mit Lockerung durch Tanz, motorische Ziele wie Kraft, Koordination und Ausdauer werden trainiert. Aufbauend folgen Gangschule, Fußgymnastik, Sturzprophylaxe und Sicherheitstraining. Schauen Sie gerne bei uns vorbei!

Der Kurs besteht aus 6x 45 Minuten am Dienstag im Park-Fitness

Beethovenstraße 2, 25524 Itzehoe

,Beginn um 14:00 Uhr – 14:45 Uhr und um 15:00 Uhr -15.45 Uhr

Termine: 17. Mai - 24. Mai – 31. Mai - 07. Juni - 21. Juni - 28. Juni

Kosten: Nichtvereinsmitglieder zahlen 30,-€

Vereinsmitglieder zahlen 15,-€

Für die Teilnahme ist eine Mitgliedschaft im Verein nicht erforderlich!

Nähere Informationen in der Geschäftsstelle des SCI unter: 04821-7796131

