

Riesenspaß mit dem Rollator

Fuldataler Senioren trainieren Standfestigkeit an den Gehwagen

VON CLARA PINTO

Fuldata – Seit ein paar Wochen ist im Haus der Begegnung in Simmershausen immer donnerstags einiges los. Walzermusik, Bewegungsübungen und eine Menge Spaß stehen auf dem Programm. Denn donnerstags treffen sich neun Senioren mitsamt ihren Rollatoren, um den sicheren Umgang mit den manchmal so widerspenstigen Gefährten zu trainieren. Am Ende erhalten sie sogar einen Rollatorführerschein. Organisiert wird der Kurs vom Nachbarschaftsverein Fuldata in Kooperation mit dem Sportverein TV Simmershausen.

„In zehn Stunden trainieren die Senioren Standfestigkeit und Sicherheit am Rollator“, erklärt Kursleiterin und ehemalige Sportlehrerin Annelene Thyssen (67), die, um den Kurs anleiten zu können, selbst den Führerschein gemacht hat. „Wir organisieren so etwas zum ersten Mal und die Resonanz war sehr gut“, fasst Brigitte Weiß, zweite Vorsitzende des Nachbarschaftsvereins zusammen. Dass sie den kostenlosen Kurs, bei dem die Teilnehmer sogar von zu Hause abgeholt und wieder hingebacht werden, noch mal anbietet, hält Weiß für realistisch. Termine gibt es aber noch nicht. Was die Vorsitzende besonders



Fit am Rollator: Neun Senioren haben sich angemeldet für den Rollatorführerschein, den der Fuldatale Nachbarschaftsverein anbietet. In zehn Übungsstunden lernen sie, wie man sicher vorankommt.

FOTO: CLARA PINTO

freut: „Es haben sich auch einige angemeldet, die noch gar nicht auf einen Rollator angewiesen sind, sich aber informieren wollen“, sagt sie. Denn Vorsorge sei besser als Nachsorge.

„Haben alle ihre Bremsen angezogen? Das ist ganz wichtig“, ruft Thyssen den neun Senioren zu, die auf ihren Rollatoren in einem Kreis sitzen. Und dann geht es auch schon los: Linkes Bein hoch, rechter Arm hoch, dabei mit

den bunten Tüchern in den Händen wedeln und sie hochwerfen und wieder auffangen. Nach ein paar Mal üben, sitzt die Choreografie und die Gruppe ist bereit, das Gelernte mit Musik zu trainieren. Annelene Thyssen schaltet den Klassiker „Tulpen aus Amsterdam“ an – zur Freude der Kursteilnehmer. „Müssen wir jetzt auch mitsingen?“, fragt eine. „Da müssten wir erst mal die Stimmen ölen und schmieren“, scherzt eine

andere. Gelächter geht durch den Raum. An Humor fehlt es hier definitiv nicht.

Mit Musik macht es gleich noch mehr Spaß. Aber anstrengend sind die Übungen auch. „Mir wird ganz schön warm“, sagt eine Teilnehmerin. Spaß macht es auch Brunhilde und Rudolf Hahn aus Wilhelmshausen. Das Ehepaar hat sich gemeinsam angemeldet. „Und ich bin wortwörtlich der Hahn im Korb“, sagt der 84-jährige la-

chend. Er ist tatsächlich der einzige Mann im Kurs. „Wir wollen mobiler werden. Mein Ziel ist es, mit meinem Mann spazieren zu gehen“, sagt seine 77-jährige Frau.

Auch das soziale Miteinander soll nicht zu kurz kommen. „Hier im Kurs lernt man einige neue Menschen kennen“, sagt Brunhilde Hahn. Und um die Bekanntschaften zu festigen, gibt es nach der Sporteinheit Kaffee und Kuchen für alle.