



## Esther Kunz

Als dipl. Vitaltrainerin/Erwachsenensportleiterin und dipl. med. Praxisassistentin verfüge ich über ein breites Wissen in Bewegung, Entspannung und Ernährung.

Die Rollatorlenker sind durch die Lektionen „Sicher mit dem Rollator“, richtig instruiert und ausgeglichener, sportlicher sowie aktiver unterwegs.

Sie wissen, wie sie den Rollator korrekt lenken müssen um Unfälle zu vermeiden.

## Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme



Esther Kunz  
Kunzfit 60+  
kunzfit.ch, info@kunzfit.ch  
044 820 25 53, 079 546 63 07

# kunzfit

## Mit dem Rollator sicher unterwegs





---

## Sicher mit Rollator

Mobiler durch den Alltag

---

## Fit und Flott mit dem Rollator unterwegs

---

### Vortrag:

- Geschichte des Rollators
- Vor- und Nachteile
- Vorstellung verschiedener Modelle
- Check-Liste für den Kauf
- Instruktion und Schulung

### Beratung zu Hause:

- Modellauswahl nach Ansprüchen und Bedürfnissen
- Einstellung, Haltung und Gangart
- Training in Gebäuden und im Freien
- Bremstechniken
- Hindernisse bewältigen

---

## Turnen mit Rollator

Sturzprävention und Gleichgewichtsübungen

---

## Über Stock und Stein geht gut – nur Mut

---

### Lektion:

- Gangschulung
- Koordination
- Gleichgewichtsübungen
- Krafttraining von Arm- und Beinmuskulatur

### Dauer der Lektion:

Lektion à 50 Min. mit max. 8 Personen 10 Lektionen (Frühling und Herbst) in Altersheimen und/oder bei Ihnen Zuhause

---

## Tram und Bus mit Rollator

Sicher im Öffentlichen Verkehr

---

## Das Gehen ist des Rollators Lust

---

### Lektion:

Tipps und Tricks für ein sicheres Ein- und Aussteigen im Öffentlichen Verkehr.  
1:1 Instruktion

### Ort:

Stadt Zürich

### Termine und Kosten:

Auf Anfrage