

Sicher unterwegs mit dem Rollator

VON GABI GRÜNDKER



Foto: Gabi Gründker

Training im Johanniter-Haus Erkrath verbindet Theorie und Praxis

Wie Seniorinnen und Senioren ihren Rollator sicher im Alltag nutzen, zeigte ein Training der Kreisverkehrswacht Mettmann im Johanniter-Haus in Erkrath. Seit Herbst 2025 bietet die Kreisverkehrswacht entsprechende Kurse an. Geleitet werden sie von den ausgebildeten Moderatoren Bojan Smigoc und Jessica Werner. Ziel ist es, den sicheren Umgang mit dem Rollator zu fördern und die Mobilität langfristig zu erhalten.

Am 21. April 2026 war dann Bojan Smigoc als Moderator in der Begegnungsstätte Alt und Jung. Begleitet wurde er von seiner Ehefrau Tanja, die beim Straßenverkehrsamt des Kreises Mettmann im Bereich Verkehrssicherheit tätig ist und an diesem Tag das Rollatortraining unterstützte. Nach der Begrüßung begann der theoretische Teil des Trainings. Dabei vermittelte Smigoc wichtige Grundlagen zur sicheren Nutzung des Rollators und machte deutlich: „Ab heute ist es nicht mehr nur Ihr Rollator – sondern Ihr Sport- und Fitnessgerät.“

Im Anschluss übten die Teilnehmenden grundlegende Bewegungsabläufe wie das Aufstehen, Hinsetzen und das sichere Abstellen des Rollators. Auch die richtige Einstellung wurde überprüft. Entscheidend ist dabei die Höhe der Handgelenke, um eine ergonomische Haltung zu gewährleisten. Zudem erklärte Smigoc die Funktionen der Bremsen und gab Hinweise für deren sichere Anwendung im Alltag: „Wir unterscheiden die Feststellbremse und die Betriebsbremse. Wenn Sie unterwegs sind, greifen Sie also bitte nicht nur den Griff, sondern halten Sie die Hand stets auch an der Betriebsbremse. So sind Sie stets *betriebsbereit!*“, führte er aus.

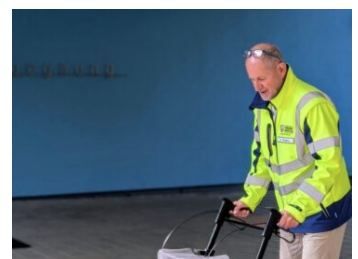
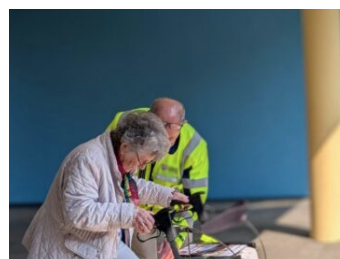
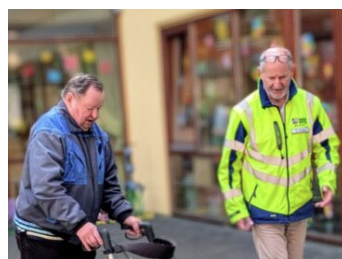
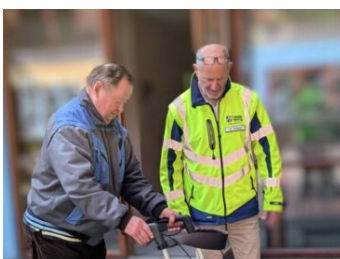
Für viele neu war die sogenannte *Ankipphilfe*, die sich neben den hinteren Rädern befindet und das Überwinden von Bordsteinen erleichtert. Auch das Wenden auf engem Raum wurde thematisiert. Hierfür stellte Smigoc den sogenannten „Pinguingang“ vor – eine Technik, bei der das Gewicht gezielt verlagert wird, um auch in schmalen Gängen sicher drehen zu können.



Foto: Gabi Gründker

Im praktischen Teil ging es anschließend in den Innenhof des Johanniter-Hauses. Dort absolvierte die Gruppe einen abwechslungsreichen Parcours mit verschiedenen Übungsstationen. Neben einem Slalom übten die Teilnehmenden das Überwinden von Schwellen und sowie das Wenden auf engem Raum. Zum Abschluss erhielten alle Teilnehmenden Informationsmaterial der Verkehrswacht. Die Broschüre „Mobil bleiben, aber sicher“ fasst wichtige Hinweise rund um Bewegung und Sicherheit im Alltag zusammen.

Das Team der Begegnungsstätte zeigte sich nach der Veranstaltung überzeugt: „Das Angebot verbindet Theorie und Praxis auf ideale Weise und bietet zahlreiche alltagsnahe Übungen. Weitere Trainings sind bei entsprechender Nachfrage geplant.“ Die Teilnahme an den Rollatorentrainings ist kostenfrei. Interessierte können sich bei der Kreisverkehrswacht Mettmann (Telefon 02104-991827) oder in der Begegnungsstätte Alt und Jung (Telefon 02104-2160610) anmelden.





Fotos: Gabi Gründker