

# Strollen.

Spaziergang mal anders.

Egelsbach/Langen

Strollen (engl. to stroll = spazieren gehen) ist ein **einzigartiges Erlebnistraining** in der freien Natur mit einem **Kinderwagen oder Rollstuhl**, um sowohl physisches als auch psychisches Wohlbefinden zu erlangen.

Es ist die ideale Sportaktivität **für Eltern oder Pfleger/-innen**, da die betreute Person dabei ist (viele Vorteile für Rund-um-die-Uhr Pfleger/-innen). Empfehlenswert ist Strollen auch für Menschen, die mit Sport anfangen wollen, für Menschen mit Übergewicht, mit Gelenkproblemen oder mit erhöhtem Blutdruck. Einen Kinderwagen oder Rollstuhl kann man auch durch Nordic Walking Stöcke ersetzen.

Die Grundlage bildet ein **sportliches dynamisches Walking**, das man mit verschiedenen **Kräftigungs- und Kardioübungen** abwechselt. Man bezieht nicht nur einen Kinderwagen oder Rollstuhl in das Sportprogramm ein, sondern auch Freiluftanlagen.

Strollen ist mit einer einzigartigen Kursgestaltung eine der besten Sportarten, wenn es um die psychische Hygiene im Ganzen geht.

**Strollen bedeutet Energie, Lebenslust und Gesundheit!**

## Warum soll ich eigentlich strollen?

### Weil Strollen....

- ... das ideale Sportprogramm für Eltern oder Pfleger/innen ist, da man mit denjenigen strollt, um die man sich kümmert (man braucht keine teuren Babysitter oder Vertreter).
- ... abwechslungsreiches Fitness- und Erlebnistraining in der freien Natur bedeutet.
- ... die beste Sportart für Sportmuffel/ewige Sportanfänger und Langzeitnichtsportler ist.
- ... Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur bedeutet.
- ... Ganzkörpertraining, Verbesserung der Ausdauer und Gewichtsreduktion schafft.
- ... eine Verbesserung des Gesundheitszustandes und Stärkung des Immunsystems fördert.
- ... emotionales Wohlempfinden und mentale Entspannung vermittelt.
- ... meinem Kind Sport auf natürlichste Art und Weise vermittelt, weil es seit Anfang an mit Mama dabei ist.
- ... zwischen mir als Pfleger/in und meinem Klienten die Beziehung stärkt und die Zusammenarbeit und Kooperation zu Hause damit gefördert wird.
- ... bei der Pflege sozialer Kontakte unterstützt.
- ... beim Spracherwerb und der Stärkung der Kommunikationsfähigkeit bei Ausländern hilft.
- ... Energie tankt, Lebenslust verbreitet und Gesundheit stärkt.
- ... gute Laune verbreitet, mir gut tut und einfach Spaß macht!

**Strollen.** Mach mit!

[www.strollen.de](http://www.strollen.de) Tel.: 0173 3 170 562

**FIT & STROLL**