

Veranstalter

Teilhabebeirat der **STADT GERMERING**

Tel. 089 89419-173
Mail teilhabebeirat.germering@gmail.com
Infos www.germering.de

Partner und Sponsoren



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

www.johanniter.de/
oberbayern



LANDRATSAMT
FÜRSTENTFELD BRUCK

www.lra-ffb.de

Polizeiinspektion
Germering



www.polizei.bayern.de



www.mvg.de



www.florett.de



www.pleil.de



www.saljol.de



www.vdk.de/ov-germering

Ablauf



- 14:00 Eröffnung durch den Oberbürgermeister der Stadt Germering, Daniel Liebetruth
- 14:00–16:00 „Fit für den Bus“ / Mobilitätstraining – sicher und selbstständig unterwegs
- 14:00–15:45 Rollator-Sicherheitstraining und Rollatorführerschein
- 14:15 Rollastic, Rollatorgymnastik mit Physiotherapeutin Katharina Bergschneider, Saljol
- 15:30 Rollastic, Rollatorgymnastik mit Physiotherapeutin Katharina Bergschneider, Saljol

Während der gesamten Veranstaltungsdauer

Technik-Check Ihres Rollators
Infostand Varomed – Schuhfabrikation seit 1959
Infostand Polizeiinspektion Germering
Infostand VdK Bayern
Infostand Teilhabebeirat
Die Johanniter Sanitätsdienst

Stand bei Drucklegung. Änderungen vorbehalten.



Teilhabebeirat

der Stadt Germering lädt ein zum

Mobilitätstag

am Freitag, 16. Oktober 2026
von 14 bis 16 Uhr
auf dem Vorplatz und im Foyer
der Stadthalle Germering

Mobil mit Rollator
Rollatortraining
Rollatorcheck
Sicherheit im Straßenverkehr
und vieles mehr



Oberbürgermeister Daniel Liebetruth



Liebe Leserinnen und Leser,

wer nicht mehr gut zu Fuß ist, der nutzt ganz einfach einen Rollator! Die Profis unter Ihnen wissen, so leicht ist es nicht.

Zunächst muss die Gehhilfe richtig eingestellt werden. Danach gilt: Beim Laufen immer nach vorne schauen, um Hindernisse früh zu erkennen. Geht's bergab – Hand an die Bremse. Geht's um die Kurve – Radius berechnen und nicht aus dem Rücken drehen. Geht's über Kopfsteinpflaster – Füße heben. Ist die Ampel rot – für alle gut sichtbar stehenbleiben. An der Bordsteinkante und beim Einsteigen in den Bus – Rollator ankippen. Auch parken, hinsetzen und aufstehen will geübt sein. Fast schon Akrobatik pur.

Bei dem kostenlosen Rollator-Training in der Stadthalle können Sie alles das üben. Nutzen Sie die Gelegenheit, um zum Beispiel verschiedene Rollator-Modelle zu testen, das Ein- und Aussteigen aus dem Bus zu üben oder Ihre eigene Gehhilfe von Fachleuten prüfen zu lassen.

Mein Dank geht an alle, die diese Veranstaltung möglich machen, insbesondere an die Mitglieder des Teilhabebeirats und alle Partnerinnen und Partner aus dem Landkreis.

Ihnen, verehrte Besucherinnen und Besucher, wünsche ich viel Spaß.

Kommen Sie vorbei und vor allem bleiben Sie mobil!

Ihr

Daniel Liebetruth, Oberbürgermeister

Mobil mit Rollator



Physioübungen

Kraft gibt Sicherheit:
Übungen für mehr Fitness
und Beweglichkeit mit dem
Rollator.

Parcours

Fahren Sie mit Ihrem Rollator durch den Parcours und üben Sie, Schwellen und Hindernisse zu überwinden. Zum Abschluss bekommen Sie Ihren Rollatorführerschein.



Technik-Check

Auch ein Rollator muss mal gewartet werden – das Team vom Sanitätshaus Pleil prüft Ihren Rollator und zeigt Ihnen, wie Sie ihn selbst gut pflegen können.



„Fit für den Bus“ – MVG-Mobilitätstraining



Trainieren Sie in einem Bus der MVG mit Busfahrer und Bewegungstrainer, sicher und selbstständig unterwegs zu sein: Einfach und gelenkschonend ein- und aussteigen, sicher stehen und sitzen – dazu erwarten Sie weitere Tipps rund um das Thema Straßenverkehr.

Was ist der Mobilitätstag?

Der **Teilhabebeirat** der **Stadt Germering** veranstaltet **mit Partnern aus dem Landkreis** den **Mobilitätstag** in Germering.

Am Freitag, den **16. Oktober 2026** können sich Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Einschränkungen, Angehörige, Freunde und alle Interessierten zum Thema Mobilität informieren. An den Ständen gibt es Tipps zum sicheren Umgang mit Rollator im Straßenverkehr und alle Besucher können das Ein- und Aussteigen in einen Bus üben.



„Mein Rollator gibt mir ein großes Stück Freiheit zurück. Das Training gibt mir Sicherheit im Alltag.“

Peter Spendler,
Mitorganisator des
Mobilitätstages

Veranstaltungsinformationen

Stadthalle Germering – Vorplatz und Foyer
Landsberger Str. 39, 82110 Germering
– barrierefrei

16. Oktober 2026, 14 bis 16 Uhr

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.