

Kassel, den 15. September 2021

„Trittsicher durchs Leben“

Mit gutem Beispiel voran

Mit dem Programm „Trittsicher durchs Leben“ bietet die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) ein Training für die Zielgruppe „75 plus“ an. Darauf weist sie anlässlich des Tags der älteren Menschen am 1. Oktober hin.

Trotz Corona-Pandemie finden vielerorts die Kurse weiter statt – teilweise in Innenhöfen oder auf Parkplätzen unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln. Darüber hinaus sind die allermeisten Teilnehmer bereits vollständig gegen das Coronavirus geimpft.

Während des Lockdowns wurden Kurse online über virtuelle Medien angeboten und die Teilnehmer führten die Übungen im heimischen Wohnzimmer durch.

Die Teilnahme an den Trittsicher-Bewegungskursen ist in der Regel kostenlos. Interessierte können sich unter der Telefonnummer 0561 785-10512 nach einem Kurs in ihrer Nähe erkundigen.

„Trittsicher durchs Leben“ ist ein Bewegungsprogramm der SVLFG für ältere Menschen aus dem ländlichen Raum. Es soll sie vor Stürzen bewahren und sie darin unterstützen, bis ins hohe Alter mobil zu bleiben – ob beim täglichen Spaziergang, bei der Gartenarbeit oder bei der Mitarbeit im Betrieb. Wesentliche Voraussetzungen für Mobilität und sicheres Gehen sind Fitness, Kraft, Gleichgewicht sowie gesunde Knochen. Genau diese Bereiche werden durch geeignete Übungen gestärkt.



Seit 2015 wurden über 4.600 Kurse durchgeführt. Das Programm wurde in Kooperation mit dem Deutschen LandFrauenverband, dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart und dem Deutschen Turner-Bund entwickelt und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Die Teilnehmer trainieren über sechs Wochen einmal wöchentlich 90 Minuten in der Gruppe.

Nähere Informationen stehen im Internet unter www.svlfg.de/trittsicher-durchs-leben.

SVLFG

