

Mehr Trittsicher-Kursleiter in der Region

Gemeinsam mit der GesundheitsregionPlus Landkreis Deggendorf und der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) organisierte der Bayerische Turnverband (BTV) eine Schulung zum Trittsicher-Kursleiter, um künftig mehr Präventionsangebote für ältere Personen in der Region zu schaffen. Der Lehrgang zum zertifizierten Kurs fand in den Räumlichkeiten des Senioren-Aktiv-Clubs Deggendorf mit 12 Teilnehmern statt.

Mit theoretischen und praktischen Inhalten schulte Referentin Gerda Bachl-Staudinger die anwesenden Trainer - darunter auch 3 Kursleiterinnen, die künftig Kurse im Landkreis Deggendorf starten möchten (sofern es die Corona-Situation zulässt).

Das Kursprogramm „Trittsicher durchs Leben“ wurde in Kooperation mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv), dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK) und dem Deutschen Turner-Bund (DTB) entwickelt. Die Kurse beinhalten Übungen für Mobilität, sicheres Gehen im Alltag, körperliche Fitness, Kraft und Gleichgewicht sowie gesunde Knochen. Neben praktischen Übungen wird vermittelt, wie man sein Zuhause „trittsicher“ gestalten kann. Vorrangiges Ziel ist es, ältere Menschen darin zu unterstützen, ihre Selbständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Die Aktivitäten des täglichen Lebens, wie z.B. spazieren gehen, der Einkauf oder die Gartenarbeit sollen bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

- Nähere Informationen zum Programm, der Organisation vor Ort und der Teilnahme an den Trittsicher-Kursen erhalten Sie bei der [SVLFG, Team Trittsicher unter der Telefonnummer 0561 785 10511, E-Mail \[Trittsicher@svlfg.de\]\(mailto:Trittsicher@svlfg.de\)](#)
- Außerdem finden Sie ausführliche Informationen unter www.trittsicher.org und www.svlfg.de

Rainer Unrecht, Gesundheitsregion^{plus}

Landratsamt Deggendorf

Herrenstr. 18

94469 Deggendorf

+49 991 3100 175

unrechtr@ra-deg.bayern.de