

## Wo erhalte ich weitere Informationen?

Für Fragen zum Programm und zur Anmeldung stehen Ihnen die MitarbeiterInnen der SVLFG telefonisch zur Verfügung.

Hier erfahren Sie, wann und wo der nächstgelegene **Trittsicher-Bewegungskurs** stattfindet.



Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.trittsicher.org](http://www.trittsicher.org)



## Telefonnummer der SVLFG:

0561 785-105 11

**Trittsicher durchs Leben** ist ein Programm der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK) in der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband e.V. (dlv), dem Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB) und dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK).



## Trittsicher durchs Leben

Selbstständig  
und unabhängig  
bis ins hohe Alter -  
wir unterstützen  
Sie dabei!



## Was sind die Ziele des Trittsicher-Programms?

**Trittsicher durchs Leben** will ältere Menschen aus ländlichen Regionen darin unterstützen, ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Die Aktivitäten des täglichen Lebens, wie beispielsweise spazieren gehen, Gartenarbeit oder das Mitwirken auf dem Hof, sollen so bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Wesentliche Voraussetzungen für Mobilität und sicheres Gehen im Alltag sind körperliche Fitness, Kraft und Gleichgewicht sowie gesunde Knochen. Genau hier setzt das Trittsicher-Programm an:

**Bleiben Sie mit uns fit und gesund!**

# Mit dem Trittsicher-Programm fit und mobil bis ins hohe Alter

## Trittsicher-Bewegungskurse

Diese fördern Ihre körperliche Fitness, verbessern die Balance und den Muskelaufbau und helfen damit auch, Stürze zu vermeiden. Die Übungen sind einfach durchzuführen.

### Trainiert wird in der Gruppe

- an 6 Terminen,
- jeweils 90 Minuten,
- unter Anleitung qualifizierter Kursleitungen.
- Teilnehmende erlernen zudem ein Heimtrainingsprogramm, um auch langfristig fit zu bleiben.
- Außerdem wird besprochen, was Sie zusätzlich tun können, um Ihre Sicherheit rund um Haus und Hof zu verbessern. Schon kleine Maßnahmen, wie das Anbringen von Handläufen oder gute Beleuchtung, fördern Ihre Trittsicherheit.

Das Konzept der Kurse wurde am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart gezielt für ältere Menschen entwickelt. Vor Ort erfolgt die Organisation der Kurse in der Regel durch engagierte LandFrauen. Speziell geschulte Kursleitungen, z.B. vom Deutschen Turnerbund, leiten die Kurse.



## Wer kann mitmachen?

- Mitmachen kann jeder interessierte ältere Mensch.
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Auch wenn Sie unsicher auf den Beinen oder bereits gestürzt sind: Im Kurs gewinnen Sie neue Sicherheit.

**Sicht- und erlebbarer Erfolg: Muskelaufbau, Bewegungssicherheit und jede Menge Spaß!**