

Pressedienst

der Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau



Kassel, den 11. August 2016

Bereits rund 5.000 Kursteilnehmer

„Trittsicher durchs Leben“ – eine lohnenswerte Präventivmaßnahme

Das neue Gesundheitsangebot der SVLFG wird sehr gut angenommen: Heute wurde – nach Beginn der Kampagne im Oktober 2015 – bereits der 500. Trittsicher-Bewegungskurs angemeldet.

„Trittsicher durchs Leben“ ist eine der größten Gesundheitskampagnen Deutschlands. Die Teilnahme an den Kursen soll Menschen im ländlichen Raum dabei unterstützen, lange standfest und mobil zu bleiben. In den Bewegungskursen trainieren durchschnittlich zehn Teilnehmer in sechs Kurseinheiten mit jeweils 90 Minuten. Das Training ist speziell auf die Bedürfnisse eines älteren Menschen ausgerichtet. Der wissenschaftliche Leiter des Projektes, Priv. Doz. Dr. Kilian Rapp vom Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart, erklärt: „Das Training von Kraft, Gleichgewicht und Koordination gehört zu den effektivsten präventiven Maßnahmen, die wir älteren Menschen anbieten können. Wenn es uns gelingt, die Trittsicher-Bewegungskurse flächendeckend aufzubauen, so ist dies ein Meilenstein in der Versorgung älterer Menschen im ländlichen Raum.“

Und das Angebot wird dankbar angenommen. So berichtet eine Kursleiterin aus Bayern: „Die Teilnehmer sind sehr interessiert und aktiv bei den Einheiten dabei. Das

**Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0
Fax: 0561 9359-244
Internet: www.svlfg.de
E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch
Telefon: 0561 9359-106
Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561 9359-171

Heimtraining wird öfter als vorgesehen umgesetzt. Der Trainingserfolg hat sich bei allen Teilnehmern eingestellt und wirkt sich motivierend aus. Es zeigt sich ganz deutlich, wie wichtig und bereichernd gerade im Alter das gemeinsame Erlebnis in der Gruppe ist. Der Kurs ist eine geistige, körperliche und psychisch-soziale Bereicherung für jeden Teilnehmer.“

Die Absolventen sind auch begeistert, wenn das Aufstehen, Treppensteigen oder der Einstieg ins Auto leichter fallen. Oder wie ein 76-Jähriger feststellt: „Ich hätte nicht gedacht, dass ich meine Gleichgewichtsprobleme wieder in den Griff bekommen würde.“

Viele Landfrauen, die die Kurse vor Ort organisieren, berichten, dass wegen der hohen Motivation und Nachfrage oft Folgekurse in den Sportvereinen angeboten werden. Die Trittsicher-Bewegungskurse sind in der Regel kostenfrei und für jeden offen.

Nähere Auskünfte gibt es in den folgenden Telezentren:

für Hessen und Niedersachsen unter 0561 9359-3070, -3071, -3072 und -3073;

für Bayern unter 0871 696-580, -403 und -276 sowie

für Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz unter 0711 966-2014, -2015 und -2016.

Weitere Informationen sind im Internet unter www.trittsicher.org zu finden.

SVLFG

Die SVLFG ist zuständig für die Durchführung der landwirtschaftlichen Unfallversicherung für über 1,5 Millionen Mitgliedsunternehmen mit ca. 1 Million versicherten Arbeitnehmern, der Alterssicherung der Landwirte für über 220.000 Versicherte und über 600.000 Rentner sowie der landwirtschaftlichen Kranken- und Pflegeversicherung für ca. 700.000 Versicherte im Gebiet der Bundesrepublik Deutschland. Sie führt die Sozialversicherung zweigübergreifend durch und bietet ihren Versicherten und Mitgliedern umfassende soziale Sicherheit aus einer Hand. Die SVLFG ist maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der in der Land- und Forstwirtschaft sowie im Gartenbau tätigen Menschen und ihrer Familien.

**Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0

Fax: 0561 9359-244

Internet: www.svlfg.de

E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch

Telefon: 0561 9359-106

Martina Opfermann-Kersten

Telefon: 0561 9359-171