

Kassel, den 9. Mai 2022

5.000 Trittsicher-Kurse genehmigt

Für ihr Gesundheitsangebot „Trittsicher durchs Leben“ konnte die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) Ende April ihren 5.000 Kurs genehmigen. Die Teilnahme an den Kursen soll künftig auch digital möglich sein.

„Wir freuen uns sehr, dass dieses Angebot im ländlichen Raum so gut ankommt und von inzwischen weit über 50.000 Seniorinnen und Senioren angenommen wurde“, sagt SVLFG-Vorstandsvorsitzender Walter Heidl.

Da während der Corona-Pandemie die Kurse immer wieder aussetzen mussten, arbeitet die SVLFG daran, dass auch eine Möglichkeit zur Online-Teilnahme geschaffen werden kann. So könnten Teilnehmende auch bei Pandemielagen, schlechten Wetterverhältnissen oder fehlender Mobilität von den Kursinhalten profitieren, indem sie sich von zuhause aus digital zum laufenden Kurs zuschalten und auch ihre Übungen als Hausaufgabe online abrufen und nachahmen können.

63 Prozent der Teilnehmenden gaben in einer Befragung an, dass sie sich nach dem Kurs sicherer fühlten und 100 Prozent gaben an, Spaß gehabt zu haben. „Es war anstrengend, wir konnten aber auch viel lachen“, so eine Teilnehmerin.

Derzeit trainieren die Teilnehmenden über sechs Wochen einmal wöchentlich 90 Minuten in der Gruppe. Um die Mobilität und sicheres Gehen im Alter zu erhalten, werden Fitness, Kraft und Gleichgewicht verbessert sowie Knochen durch geeignete Übungen gestärkt.



Das Angebot entstand in Zusammenarbeit der SVLFG mit den Landfrauen, dem Deutschen Turner-Bund und dem Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart. Gefördert wurde das Projekt vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Nähere Informationen hierzu gibt es unter www.svlfg.de/trittsicher-durchs-leben.

SVLFG

