

- **Sie möchten Ihre Mobilität und Selbstständigkeit lange erhalten?**
- **Sie möchten bis ins hohe Alter Dinge tun, die das Leben lebenswert machen:** mit Enkelkindern spielen, einkaufen und den Haushalt verrichten, spazieren gehen und am sozialen Leben teilnehmen?
- **Sie möchten beweglich bleiben?**

**Dann sind Sie bei „Trittsicher in die Zukunft“ genau richtig!**

### Was ist „Trittsicher in die Zukunft“?

"Trittsicher in die Zukunft" ist ein Präventionsprogramm, das ältere Menschen dabei unterstützen soll, durch Bewegungsförderung sowie Kraft- und Gleichgewichtsübungen ihre Mobilität und Selbstständigkeit langfristig zu erhalten.

Das Programm wird von der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau maßgeblich initiiert und in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Städte- und Gemeindebund organisiert.

### Wer kann mitmachen?

- Sie sind mindestens 65 Jahre alt
- leben im eigenen Haushalt (egal ob allein oder mit Anderen)
- sind in der Lage zu stehen und zu gehen (mit oder ohne Gehhilfe)
- Keine Vorkenntnisse nötig!

### Die Studie

Im Rahmen von "Trittsicher in die Zukunft" wird eine Studie durchgeführt, um das Programm wissenschaftlich auf seine Wirksamkeit zu untersuchen. Insgesamt werden circa 3.000 Teilnehmende aus den Bundesländern Sachsen-Anhalt und Thüringen, Sachsen, Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg gesucht.

**Sie sind gefragt!**

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden sie sich jederzeit unter:

Der Telefonnummer der SVLFG **0561 785 -105 14**

oder per E-Mail [zukunft-trittsicher@svlfg.de](mailto:zukunft-trittsicher@svlfg.de)

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.zukunft-trittsicher.de](http://www.zukunft-trittsicher.de)



## Trainingsprogramm

Sicher mobil sein, selbstständig bleiben und im eigenen Zuhause wohnen - dies ist entscheidend für den Erhalt von Zufriedenheit und Lebensqualität, auch im Alter. Voraussetzung dafür ist, Erkrankungen sowie Stürzen oder Knochenbrüchen vorzubeugen. Besonders auf dem Land ist es aber oft schwierig, geeignete Angebote zu finden. Genau hier setzt "Trittsicher in die Zukunft" an: spezielle Bewegungskurse, die zuhause vertieft werden können, gezielt für ältere Menschen im ländlichen Raum. Das Präventionsprogramm "Trittsicher in die Zukunft" wird entweder vor Ort oder auch teilweise von zu Hause aus mithilfe eines Tablets (das leihweise zur Verfügung gestellt wird) durchgeführt. Im Rahmen der Studie werden die Teilnehmenden unterschiedlichen Kursmodulen nach dem Zufallsprinzip zugeteilt.

### Bewegungskurs vor Ort

Erlangen Sie durch die Bewegungskurse vor Ort und das Eigentaining zuhause wieder mehr Sicherheit im Alltag und Freude, aktiv dabei zu sein. Das Konzept der Kurse wurde am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart gezielt für ältere Menschen entwickelt. Die Übungen richten sich nach Ihrer körperlichen Fitness und sind auf Ihren Bedarf abgestimmt. Das Training in der Gruppe macht zudem Spaß.

An 9 Terminen mit jeweils 60 Minuten lernen Sie Kraft- und Balanceübungen. Die Kurse werden von Ihrer Gemeinde vor Ort in ausgewählten und geeigneten Räumen organisiert und von speziell geschulten Kursleitungen durchgeführt.

Die Kurskosten werden dabei im Rahmen des Programmes übernommen.



### Digitales Training

Übung macht den Meister!

Die Kurseinheiten in Präsenz sollen die Grundlage für das Training zu Hause bilden. Die Einheiten sollen als Ansporn dienen, sich auch zu Hause sportlich zu betätigen.

Mit Leih-Tablets ausgestattet, werden die Kursteilnehmenden schon während des Kurses an die digitale Komponente herangeführt, sodass das Training zuhause nur noch einen einzigen Knopfdruck entfernt ist. Während der digitalen Einheiten zuhause betreut die Kursleitung das Trainingsprogramm und hat so ein Auge auf die richtige Position und Haltung.

Durch das Näherbringen der Technik sind die Seniorinnen und Senioren auch im Alltag gewappnet im Umgang mit neuen Medien und Abläufen.

Zusätzlich werden allgemeine Tipps zu gesunder Ernährung und Sicherheit im eigenen Haushalt vermittelt.

