

Kassel, den 7. Mai 2020

**Trittsicher durchs Leben**

## Mehr als nur ein Training

**Weil die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) ihr Gesundheitsangebot „Trittsicher durchs Leben“ derzeit nicht in Gruppen durchführen kann, hält Trainerin Margit Schulte per WhatsApp Kontakt zu den Teilnehmern.**

Vor allem ältere Menschen leiden derzeit unter den Alltagseinschränkungen. Sie leben häufig allein und sind besonders jetzt sehr einsam. Deshalb gibt Schulte ihren Kursteilnehmern über diverse WhatsApp-Gruppen Übungen zur Balance und zur Kräftigung einzelner Muskelgruppen mit. Die App lassen sich die meisten Senioren von ihren Kindern oder Enkeln auf ihrem Handy installieren. Selbstverständlich werden auch Fotos und lustige Videos hierüber geteilt. So hebt das Handy gleichzeitig die Isolation ein wenig aus. Auch per E-Mail verschickt Schulte Videoclips mit geeigneten Übungen sowie Anleitungen in Wort und Bild. Und nicht nur die Kursteilnehmer werden durch die Mails und Nachrichten motiviert. Auch viele Partner, die bisher Sportmuffel waren, machen jetzt im heimischen Wohnzimmer mit.

„Es ist erstaunlich und schön zu sehen, wie aufgeschlossen die Teilnehmer gegenüber den für sie oft neuen technischen Möglichkeiten sind“, freut sich der alternierende SVLFG-Vorstandsvorsitzende Walter Heidl.

Margit Schulte nimmt sich außerdem täglich mindestens eine halbe Stunde Zeit, um Teilnehmer anzurufen, die allein zuhause leben. „Sie sehnen sich nach den persönlichen sozialen Kontakten. Vielen von ihnen fällt zuhause die Decke auf den Kopf“, so Schulte.



Neben Schulte geben viele weitere Übungsleiter und Landfrauen, die Kurse vor Ort organisieren, ähnliche Rückmeldungen: Es wird viel miteinander telefoniert und man ermutigt sich gegenseitig, zuhause zu turnen. Für Trittsicher-Teilnehmer bietet die SVLFG eine Broschüre mit Übungen an.

„Es ist für uns sehr schön zu hören, dass unsere Trittsicher-Gruppen so zusammenhalten und sich umeinander kümmern. Uns war immer klar, dass auch der soziale Aspekt unserer Kurse sehr wichtig ist - aber momentan bekommt das nochmal eine ganz andere Wertigkeit“, so Heidl.

## SVLFG

### Hintergrundinformation:

*„Trittsicher durchs Leben“ ist ein Bewegungsprogramm der SVLFG für ältere Menschen aus dem ländlichen Raum. Es soll sie darin unterstützen, bis ins hohe Alter mobil zu bleiben – ob beim täglichen Spaziergang, bei der Gartenarbeit oder der Mitarbeit im Betrieb. Das Programm wurde in Kooperation mit dem Deutschen LandFrauenverband, dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart und dem Deutschen Turner-Bund entwickelt. Die Teilnehmer trainieren über sechs Wochen einmal wöchentlich 90 Minuten in der Gruppe. Wesentliche Voraussetzungen für Mobilität und sicheres Gehen sind Fitness, Kraft, Gleichgewicht sowie gesunde Knochen. Genau diese Bereiche werden durch geeignete Übungen gestärkt. Nähere Infos unter: [www.svlfg.de/trittsicher-durchs-leben](http://www.svlfg.de/trittsicher-durchs-leben)*

