



## Wo erhalte ich weitere Informationen?

Für Fragen zum Programm und zur Anmeldung stehen Ihnen die Mitarbeiter der SVLFG telefonisch zur Verfügung. Hier erfahren Sie, wann und wo der nächstgelegene **Trittsicher-Bewegungskurs** stattfindet.

Wenn Sie es wünschen, dann treten wir auch mit Ihrer Hausarztpraxis in Kontakt, um Fragen zur Teilnahme am Trittsicher-Programm zu klären.

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

## Wo wird das Programm angeboten?

**Trittsicher durchs Leben** wird zunächst in ausgewählten Landkreisen in Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz durchgeführt.

**SVLFG**  
Sozialversicherung  
für Landwirtschaft,  
Forsten und Gartenbau



Die Mitarbeiter der SVLFG werden dort Versicherte direkt ansprechen, die aufgrund eines erhöhten Risikos für Knochenbrüche voraussichtlich besonders von dem Programm profitieren. Der Nutzen der Maßnahmen wird auch wissenschaftlich überprüft.



## Telefonnummern der SVLFG-Telezentren:

Wir sind telefonisch für Sie von Montag bis Freitag erreichbar.

**Bayern:** 0871 696-580

**Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz:** 0711 966-2014

**Hessen und Niedersachsen:** 0561 9359-3070

**SVLFG**  
Sozialversicherung  
für Landwirtschaft,  
Forsten und Gartenbau



**Trittsicher**  
durchs Leben



## Trittsicher durchs Leben

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

Ein Programm der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK) in der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv), dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK).

GEFÖRDERT VOM  
Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

**LandFrauen**  
Deutscher LandFrauenverband e.V. (dlv)

**DTB**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

**RBK**  
Robert-Bosch-Krankenhaus



## Was sind die Ziele des Trittsicher-Programms?

**Trittsicher durchs Leben** will ältere Menschen aus ländlichen Regionen darin unterstützen, ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Dinge, die das Leben lebenswert machen, wie der Spaziergang mit den Enkeln, das Bestellen des Gartens oder das Mitwirken auf dem Hof, sollen bis ins hohe Alter erhalten werden.

Wesentliche Voraussetzungen für Mobilität im Alltag sind körperliche Fitness, Kraft und Gleichgewicht für das sichere Gehen sowie gesunde Knochen. Genau hier setzt das Trittsicher-Programm an: **Bleiben Sie mit uns fit und halten Sie Ihre Knochen gesund!**



# Was beinhaltet das Trittsicher-Programm?

Das Trittsicher-Programm umfasst drei wesentliche Maßnahmen:

## 1. 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 und erfordern keine Vorkenntnisse. Trainiert wird in der Gruppe an 6 Terminen (je 90 Minuten) unter Anleitung von qualifizierten Kursleitern. Das Konzept der Kurse wurde am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart gezielt für ältere Menschen zusammengestellt. Vor Ort werden die Kurse von Turn- und Sportvereinen oder Physiotherapiepraxen mit ihren speziell geschulten Kursleitern angeboten. Die Organisation der Kurse wird in der Regel von engagierten LandFrauen übernommen.

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

Die Teilnahme an zwei Trittsicher-Bewegungskursen pro Jahr ist für Versicherte aller Krankenkassen in der Regel kostenfrei. Genauer Informationen erhalten Sie von den Mitarbeitern der Telezentren (Kontaktdaten auf der Rückseite).

## 2. Untersuchung der Knochengesundheit

Viele Knochenbrüche sind auf eine erhöhte Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) zurückzuführen. Zur Behandlung gibt es effektive Medikamente. Voraussetzung ist aber, dass die Diagnose Osteoporose überhaupt gestellt wird. Dies erfolgt meist durch eine Knochendichtemessung, die schmerzlos ist und nur eine minimale Strahlenbelastung aufweist. Bisher mussten die Kosten für diese Untersuchung in der Regel selbst getragen werden. In ausgewählten Landkreisen wird die Untersuchung bei LKK-Versicherten mit erhöhtem Risiko im Rahmen des Programms vollständig übernommen.

Besprechen Sie dieses Angebot mit Ihrem Haus- oder Facharzt.

## 3. Sicherheit rund um Haus und Hof

Schon kleine Maßnahmen rund um Haus und Hof können die Sicherheit älterer Menschen verbessern. Beispiele sind das Anbringen von Handläufen im Eingangsbereich, Bewegungsmelder für gut ausgeleuchtete Wege auf dem Hof oder das Einrichten von Ruheplätzen zwischen Haus und Garten.



Nehmen Sie die Chance wahr und lassen Sie sich dazu von erfahrenen SVLFG-Mitarbeitern der Prävention vor Ort beraten.