Pressemitteilung

Abgeschlossener Trittsicher-Kurs sorgt für mehr Trittsicherheit

Remlingen. In der Aula der Grundschule Remlingen fand in den vergangenen Wochen ein Trittsicher-Kurs statt, der die Seniorinnen und Senioren dabei unterstützte, ihre Trittsicherheit zu verbessern und somit Unfälle im Alltag zu vermeiden.

Der Kurs startete am 03.11.2023 mit der maximalen Teilnehmerzahl von 15 Personen und setzte sich bis zum 08.12.2023 fort. Er bestand aus sechs Kurseinheiten, die jeweils freitags von 15:30 bis 17:00 Uhr stattfanden.

Mit gezielten Übungen schulten die Seniorinnen und Senioren ihr Bewusstsein für Stabilität und Gleichgewicht im Alltag. Außerdem erhielten die Teilnehmenden verschiedene Tipps und Tricks, um sich sicher auf verschiedenen Oberflächen zu bewegen und somit Stürze oder Verletzungen vorzubeugen.

Die Übungsleiterin Bianca Franke betonte am ersten Kurstag, wie wichtig es ist, frühzeitig mit Bewegung die Mobilität zu stärken. Dies sei entscheidend, um im Alter sicherer zu Fuß zu sein und ungehindert am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Die Teilnahme am Trittsicher-Kurs hat nicht nur das Körpergefühl und die Selbsteinschätzung der Seniorinnen und Senioren verbessern, sondern auch zum Erhalt der Selbstständigkeit beitragen.

Aus Sicht der Teilnehmenden ist der Trittsicher-Kurs eine großartige Möglichkeit, um sich gemeinsam mit Gleichgesinnten mit dem Thema auseinander zu setzen, wertvolle Informationen zu erhalten und gleichzeitig mit praktischen Übungen die eigene Balance, Kraft, Sicherheit und Ausdauer zu fördern.

Der Trittsicher-Kurs wurde im Rahmen des Projekts „Gesund Altern und Pflegen im Quartier“ durchgeführt. Das Projekt wird vom Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Namen und Auftrag der Ersatzkassen bis Ende 2023 gefördert und von der Freiwilligenagentur Elm-Asse in Zusammenarbeit mit dem AWO-Bundesverband e. V. umgesetzt. „Trittsicher durchs Leben“ ist ein Programm der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband e.V. (dlv) und dem Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB).