



## Das Seniorenbüro Türkheim lädt ein!

Informationsveranstaltung über das Präventionsprogramm „Trittsicher in die Zukunft“

- Bewegungssicherheit im Alltag, mehr Kraft und jede Menge Spaß!
- Verbessern Sie Ihre Mobilität, werden Sie trittsicherer und bleiben Sie lange aktiv.
- Erfahren Sie, wie sich eine gesunde Ernährung auf Ihre Mobilität auswirkt.



**Wann:** Montag, 28.04.2025 von 14:00 - 15:30  
**Wo:** Waaghaus, Kirchenstraße 9 in Türkheim  
**Wer:** Physiotherapeutin Bettina Heidler-Wolf  
Die Teilnahme ist kostenfrei!

Wir bitten um Anmeldung bis Donnerstag, 24.04.2025

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

**Trittsicher in die Zukunft** ist ein Programm zur Gesundheitsförderung, durchgeführt von der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK) in der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Städte- und Gemeindebund (DStGB) und weiteren Konsortialpartnern.

**Trittsicher in die Zukunft** will ältere Menschen aus ländlichen Regionen darin unterstützen, ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Wesentliche Voraussetzungen für Mobilität und sicheres Gehen im Alltag sind Kraft und Gleichgewicht.

### Wer kann mitmachen?

- Sie sind über 65 Jahre alt?
- Sie leben im eigenen Haushalt
- Sie können mit oder ohne Gehhilfe gehen

Auch wenn Sie unsicher auf den Beinen oder bereits gestürzt sind: Im Kurs gewinnen Sie neue Sicherheit! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie sind bereit, in einem Bewegungskurs zu trainieren und innerhalb eines Jahres vier Fragebögen auszufüllen? Dann würden wir uns über Ihre Teilnahme an der Studie freuen! Denn die groß angelegte Studie dient dazu, die Wirksamkeit der **Bewegungskurse** im ländlichen Raum wissenschaftlich zu überprüfen. Mit Ihrer Teilnahme helfen Sie, solche Kurse in Ihrer Region zu ermöglichen!

### Nähere Informationen erhalten Sie im Türkheimer Seniorenbüro

- Montag - Freitag von 09:00 - 12:00 Uhr **telefonisch** unter 08245 - 68 69 619 Uhr oder
- Mittwoch von 09:00 - 12:00 Uhr **persönlich**
- Donnerstag von 14:00 - 16:00 Uhr **persönlich** in der offenen Sprechstunde.