

Liebe **Trittsicher**-Interessierte,

der Frühling steht vor der Türe. Die ersten Sonnenstrahlen locken ins Freie und man verspürt nach den langen Wintermonaten wieder mehr Energie und Lebensfreude.

Auch für diejenigen, die noch nicht ganz aus dem „Winterschlaf“ erwacht sind, gibt es eine gute Nachricht: Bewegung hilft, unsere innere Uhr auf Frühling und Sommer umzustellen, den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Ausschüttung des „Glückshormons“ Serotonin zu erleichtern.

Unsere **Trittsicher**-Bewegungskurse sind daher ein gutes Mittel, neben dem Aufbau von Kraft und Balance, etwas für sein „Glücksgefühl“ zu tun!

Dank der guten Zusammenarbeit von den LandFrauen und den **Trittsicher**-geschulten Übungsleiter/innen können wir mittlerweile ca. 260 **Trittsicher**-Kurse anbieten.

Die Rückmeldungen der Teilnehmer/innen sind durchweg positiv:

"Seitdem ich den **Trittsicher**-Kurs besucht habe, kann ich wieder viel leichter die Treppe zum Melkstand rauf und runter gehen", so die Rückmeldung einer Allgäuer Bäuerin.

Auch die LandFrauen, die die Kurse vor Ort organisieren, machen mit und sind von dem Programm begeistert:

„Die **Trittsicher**-Übungen tun mir gut. Sie steigern mein allgemeines Wohlbefinden und meine Beweglichkeit. Aber am schönsten ist es, sich in netter Gemeinschaft zu bewegen.“

Wer sich zusätzlich informieren möchte, wie sich Gang- und Standsicherheit verbessern lassen, kann sich unsere brandneue, von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) geförderte **Trittsicher**-Broschüre „**Gleichgewicht & Kraft - Einführung in die Sturzprävention**“ auf unserer Webseite herunterladen: [http://www.trittsicher.org/files/trittsicher\\_bzga\\_sturzpraevention\\_2015-11-23.pdf](http://www.trittsicher.org/files/trittsicher_bzga_sturzpraevention_2015-11-23.pdf)

Hier erhalten Sie interessante Tipps & Hilfen, wie Sie aktiv und sicher auf den Beinen bleiben.

Sie können die Broschüre auch gerne direkt bei der BZgA per Email ([order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)) oder Fax ( 0221 8992-300) unter der **Bestellnummer 60582362** kostenlos bestellen.

Außerdem wird **das Bayerische Fernsehen (BR)** am morgigen **Freitag, den 18. März 2016, um 19:00** Uhr in der Sendung "**Unser Land**" einen kleinen Beitrag zu **Trittsicher** zeigen. Über die BR-Mediathek ist die Sendung im Nachgang auch im Internet verfügbar. Den Link dazu finden Sie dann auf unserer Homepage unter "[Aktuelles](#)".

### **Übrigens:**

Wussten Sie, dass...

... Sonne auch hilft, unsere Knochen zu stärken? Durch Sonnenstrahlen wird das wichtige Vitamin D produziert, das wiederum dafür verantwortlich ist, Kalzium besser in den Knochen zu speichern und die Muskelkraft stärkt.

Wir wünschen Ihnen allen einen wunderschönen Frühling und viel Erfolg bei der Ostereiersuche mit hoffentlich viel Sonnenschein am Himmel und im Herzen!

Ihr **Trittsicher**-Team

Quellen:

- Bundesinstitut für Risikobewertung, Berlin.

Abrufbar unter: [http://www.bfr.bund.de/de/ausgewaehlte\\_fragen\\_und\\_antworten\\_zu\\_vitamin\\_d-131898.html](http://www.bfr.bund.de/de/ausgewaehlte_fragen_und_antworten_zu_vitamin_d-131898.html)  
(Stand: 02/2016)

- PD Dr. Volker Busch, Oberpfalz. Abrufbar unter:

<https://www.medbo.de/informationen/startseite/detail/article/fruehjahrmuedigkeit-wenn-das-licht-uns-schlapp-macht.html> (Stand: 02/2016)