

Sondernewsletter

Liebe **Trittsicher**-Interessierte,
sie alle haben sehr wahrscheinlich die aktuelle Entwicklung der Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus (SARS-CoV-2) in Deutschland medial verfolgt. Besonders gefährdet für einen schweren Verlauf einer Infektion mit dem neuen Virus sind ältere Menschen und Menschen mit schwachem Immunsystem. Deshalb möchten wir Ihnen im Rahmen von **Trittsicher durchs Leben** folgende Empfehlung geben:

1. Sofern Sie eine **Trittsicher**-KursleiterIn sind, haben Sie vermutlich längst reagiert. Wir möchten aber noch einmal bekräftigen, dass es wichtig ist, die **Trittsicher**-Bewegungskurse bis auf weiteres auszusetzen. Eine gesonderte Information erhalten Sie noch von der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG). Gleichzeitig möchten wir Sie bitten, sofern Sie Kontakt zu Ihren KursteilnehmerInnen haben, diese zum eigenständigen Heimtraining zu motivieren.
2. Wenn Sie TeilnehmerIn eines **Trittsicher**-Bewegungskurses sind, bitten wir Sie, Ihre sozialen Kontakte einzuschränken. Nehmen Sie deshalb momentan nicht an einem **Trittsicher**-Bewegungskurs teil. Körperliche Aktivität ist dennoch wichtig! Nutzen Sie Ihre Heimtrainingsbroschüre, um zwei Mal wöchentlich die **Trittsicher**-Übungen durchzuführen. Verzichten Sie auch nicht auf Spaziergänge an der frischen Luft.

Ihr **Trittsicher**-Team