Landratsamt Schmalkalden-Meiningen • Obertshäuser Platz 1 • 98617 Meiningen
Postfach 10 01 54 • 98601 Meiningen

Landrätin
Büro Landrätin - Öffentlichkeitsarbeit

Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht vom:
Unser Zeichen:
Unsere Nachricht vom:

Bearbeiter: Frau Kwiatkowski
Telefon: 03693 485-1183
Telefax: 03693 485-8258
E-Mail: t.kwiatkowski@lra-sm.de

Datum: 12.10.2026

Medieninformation

Trittsicher in die Zukunft – Neue kostenfreie Bewegungskurse für Senioren im Landkreis

Das Bewegungsprogramm „Trittsicher in die Zukunft“, das bereits in vielen Orten des Landkreises Schmalkalden-Meiningen erfolgreich umgesetzt wurde, bietet ab sofort neue Bewegungskurse für Senioren an. Die nächsten Kurse starten:

- ab **16. Oktober 2026**, um **9 Uhr** in der **Volkshochschule Meiningen**
- ab **16. Oktober 2026**, um **13:30 Uhr** in der **Volkshochschule Zella-Mehlis**
- ab **5. November 2026**, um **10 Uhr** im **Bürgerhaus Rentwertshausen**

Ein Einstieg ist auch noch zur zweiten Kurseinheit problemlos möglich.

Das kostenlose Übungsprogramm für Menschen **ab 60 Jahren** schult die Kraft sowie das Gleichgewicht und trägt dazu bei, dass die Teilnehmer auch im höheren Lebensalter beweglich, aktiv und selbständig bleiben. Ein Kurs umfasst neun Einheiten über jeweils 60 Minuten.

Die Teilnehmer werden von einer ausgebildeten Übungsleiterin betreut und erhalten praktische Tipps für einfache Bewegungsübungen, die sie auch außerhalb der Kurse in ihren Alltag integrieren können.

Waren die bisherigen Kurse noch von einer Studie begleitet, gestaltet sich die Teilnahme an den neuen Kursen nun sogar noch einfacher. Informationsveranstaltung, Testungen und Formalitäten entfallen.

Um **Anmeldung** für die oben genannten Termine wird unter der Telefonnummer 0170 4654619 bei Übungsleiterin Frau Walther gebeten.

Weitere Kurse bei entsprechender Nachfrage

Darüber hinaus sind bei entsprechender Nachfrage weitere Kurse in **Fambach, Wernshausen und Helmers sowie in nahegelegenen Seniorenheimen** möglich. Interessenten können sich unter der Telefonnummer 0173 3734323 bei Übungsleiterin Frau Weidner melden. Damit ein neuer Kurs zustande kommen kann, müssen sich mindestens sechs Personen dafür anmelden.

Das Programm „Trittsicher in die Zukunft" ist ein Angebot der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Städte- und Gemeindebund. Als regionale Ansprechpartnerin steht Rebekka Frieß vom Fachdienst Gesundheit im Landratsamt Schmalkalden-Meiningen zur Verfügung, per E-Mail an r.friess@lra-sm.de oder telefonisch unter 03693 / 485-8768.

Foto: Übungen mit Kursteilnehmenden im Rahmen des Programms „Trittsicher in die Zukunft" (Foto: Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau - SVLFG)