

## **Gesund auf Schritt und Tritt**

Auch in diesem Jahr bietet die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau ihren versicherten Landfrauen das Seminar "Gesund auf Schritt und Tritt" an.

Die Seminardauer wurde gezielt auf zwei Tage mit einer Übernachtung festgelegt um zu gewährleisten, dass die Teilnehmerinnen aus dem Betrieb herauskommen und Abstand von der alltäglichen Arbeit gewinnen. Teilnahmevoraussetzung ist, dass die Landfrauen oder deren Ehegatten/Lebenspartner ein landwirtschaftliches Unternehmen mit Mindestgröße im Sinne des Gesetzes über die Alterssicherung der Landwirte -ALG- bewirtschaften. Die Eigenbeteiligung bei Mitgliedschaft in LBG, LAK und LKK beträgt 40 Euro, bei Mitgliedschaft in LBG und LAK oder LKK 60 Euro, bei Mitgliedschaft nur bei der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft 80 Euro.

Das Seminar zeichnet sich durch einen konsequenten Wechsel von Theorie, praktischen Übungen und Entspannung aus. Es beinhaltet medizinische Vorträge wie z.B. Osteoporose, Wirbelsäule, metabolisches Syndrom, Training, Präventionsthemen wie Hautschutz, Zecken auf dem Vormarsch, Allergien in der Landwirtschaft, Kindersicherheit, Gefahrenquelle Strom sowie Aktivitäten wie Frühgymnastik/ Funktionstraining, Progressive MuskelRelaxation -PMR-, die Übung Rückenfit und Tai Chi/Qi Gong. Die Seminarstandorte bieten als Rahmenprogramm an Aquafitness und eine Wohlfühlstunde.

"Die zwei Tage haben allen Beteiligten gut getan. Abschalten vom Alltag, Neues entdecken, etwas Gutes für den Körper tun gepaart mit wichtigen Informationen, förderten in der Gesamtheit das eigene Wohlbefinden". So das Resumee einer begeisterten Teilnehmerin.

Folgende Termine werden angeboten:

Klinik Lohrey, An den Augärten 1-3, 63628 Bad Soden-Salmünster

**14./15. November 2013**

**12./13. Dezember 2013**

Gesundheits-Zentrum Saarschleife, Cloefstr. 1a, 66693 Mettlach-Orscholz

**25./26. November 2013**

**27./28. November 2013**

**06./07. Januar 2014**

**08./09. Januar 2014**

**24./25. November 2014**

**26./27. November 2014**

Ansprechpartner: Wilfried Ofer, Tel.: 0681/66500-4413 (Saarbrücken)

Bitte beachten: Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme