



Trittsicher durchs Leben - Ein Kräftigungsprogramm

Der Westfälische Turnerbund bietet am 26.11.2022 eine Online Einweisungsveranstaltung in das standardisierte Gesundheitssportprogramm „Trittsicher durchs Leben“ an.

das Programm „**Trittsicher durchs Leben**“ ist ein Gesundheitsangebot der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) und richtet sich an ältere Menschen. Ziel ist es, Stürze zu verhindern sowie Mobilität und Selbständigkeit zu erhalten und zu fördern. Die SVLFG führt es in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband e.V. und dem Deutschen Turner-Bund e.V. durch. Haupttrainingsmittel sind Gewichtsmanschetten. Die Teilnehmenden trainieren in der Gruppe und erhalten für das Training Zuhause eine Heimtrainings-Broschüre.

Kurstunden/ Kursumfang

6 Kurseinheiten / 90 min.

Die Online Schulung im Umfang von 4 LE weist in das zertifizierte Gesundheitssportprogramm „Trittsicher durchs Leben“ ein. Die Teilnehmer erhalten Zugang zu umfangreichen Informationen und Schulungsmaterial online.

„**Trittsicher durchs Leben**“ ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Turn- und Sportvereine können das Kursangebot in Zusammenhang mit dem Pluspunkt Gesundheit anbieten und die Kursteilnehmer erhalten über den Individual-Ansatz in der Regel 80 % der Kursgebühren zurück.

Weiterhin besteht die Möglichkeit, Kurse über den Setting-Ansatz abzurechnen und eine direkte Bezuschussung zu erhalten. Diese Förderung wird noch das ganze Jahr 2023 gewährt und läuft dann zum Jahresende 2023 aus.

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) hilft bei allen Fragen der Kursorganisation. Dies betrifft insbesondere:

- Suche nach einer Landfrau
- Organisation der Kursunterlagen wie Gewichtsmanschetten und Broschüren
- Rekrutierung von Teilnehmer*innen
- Hilfestellung bei der Kursbeantragung, -abwicklung und -abrechnung

Sie haben Interesse?

Aus folgenden Gründen könnte „Trittsicher durchs Leben“ für Sie attraktiv sein:

- 1. Online-Schulung ohne Anfahrt**
- 2. Die notwendigen Kursunterlagen und -materialien werden gestellt**
- 3. Unterstützung durch renommierte und zuverlässige Kooperationspartner bei der Organisation und Bewerbung der Kurse**

- 4. Präventionskurs nach § 20 Abs. 1 SGB V: Teilnehmer bekommen Kurskosten von den Krankenkassen erstattet (i. d. R. zwischen 80 und 100 Prozent)**
- 5. Trittsicher-Bewegungskurse können derzeit noch im Rahmen des „Setting-Ansatzes“ abgerechnet werden und werden mit einem Pauschalbetrag abgegolten**

Die Online Schulung wird am 26.11.2022 von 9.30 – 12.30 Uhr durchgeführt und kostet **25,-€ (mit Gymcard) bzw. 30,-€ (ohne Gymcard)**. Dozentin ist Michaela Groß. Sie wird über die Plattform ZOOM angeboten.

Zulassungsvoraussetzung ist eine gültige Lizenz ÜL-B Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe), oder ein abgeschlossenes Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom) mit Schwerpunkt Gesundheitssport, oder eine abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut

Informationen zum Programm können Sie ab sofort der Trittsicher-Webseite entnehmen:
<http://www.trittsicher.org/service>.

Niederschwelliges Kursangebot

„Trittsicher durchs Leben“-Kurse sind für Sie mit wenig Materialaufwand verbunden. Die Kurse bestehen aus 6 Einheiten à 90 Minuten. Sie wurden von Experten des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart entwickelt. Vor Ort kann die Organisation der Kurse durch engagierte Landfrauen erfolgen. Das ist auch ausdrücklich gewünscht und hat sich bewährt. Bei der Kontaktaufnahme unterstützt die SVLFG. Das Konzept ist so aufgebaut, dass nur mit je einem Stuhl und einer Gewichtsmanschette (die bei Bedarf von der SVLFG gestellt werden kann) pro Person effektives Kraft- und Gleichgewichtstraining durchgeführt wird. Falls vorhanden, kann zusätzliches Material wie instabile Unterlagen oder Kleingeräte eingesetzt werden. Die Kurse können entweder in öffentlichen Räumen oder auch in Ihren Räumen stattfinden, sofern dort ausreichend Platz ist.

Unterstützung der Kursleiterinnen und -leiter vor und während der Vorbereitung eines Trittsicher-Kurses

Zur Schulung gibt es ein Manual mit der Beschreibung der 6 Kurseinheiten. Kurz vor Beginn eines Trittsicher-Kurses bekommt der Übungsleiter je Kursteilnehmer ein Heimtrainingsprogramm mit Übungsanleitungen für das selbstständige Training zuhause. Alle Unterlagen werden von der SVLFG kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Kursinhalte basieren unter anderem auf einem einzeltherapeutischen Heimtrainingsprogramm, dem Otago-Programm. Es gilt als das Sturzpräventionsprogramm mit der weltweit besten Evidenz. In Studien profitierten besonders über 80-Jährige und mobilitätseingeschränkte Personen, eine Zielgruppe, für die es in Deutschland bislang keine adäquaten Präventionsangebote gibt.

Wie kann ich mich anmelden: ausschließlich online über das DTB Gymnet: events.dtb-gymnet.de

Im Suchfeld FILTERN NACH bitte die Lehrgangsnummer 22922120 eingeben oder direkt hier klicken:

<https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=buchen&evsuEventID=56016>

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung. Kurz vor der Schulung erfolgt die Einladung mit dem Zoom-Link zur Online-Teilnahme und weiteren Informationen.