



Pilot-Landkreise

In den aufgeführten Landkreisen werden Ihre Kurse von uns zusätzlich beworben. Deshalb ist hier mit einer höheren Nachfrage nach Trittsicher-Bewegungskursen zu rechnen.

- **Baden-Württemberg:** Biberach, Calw, Emmendingen, Esslingen, Heidenheim, Heilbronn, Main-Tauber-Kreis, Tuttlingen, Waldshut.
- **Bayern:** Altötting, Aschaffenburg, Bad Kissingen, Bad Tölz-Wolfratshausen, Bamberg, Cham, Ebersberg, Fürstenfeldbruck, Kelheim, Landsberg am Lech, Pfaffenhofen a.d. Ilm, Rosenheim, Roth, Starnberg, Straubing-Bogen, Unterallgäu, Weilheim-Schongau, Weißenburg-Gunzenhausen.
- **Hessen:** Groß-Gerau, Kassel, Lahn-Dill-Kreis, Rheingau-Taunus-Kreis, Wetteraukreis.
- **Niedersachsen:** Cuxhaven, Friesland, Goslar, Harburg, Hildesheim, Northeim, Stade, Wesermarsch, Wittmund.
- **Rheinland-Pfalz:** Ahrweiler, Alzey-Worms, Bad Kreuznach, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Kaiserslautern, Rhein-Pfalz-Kreis.



Telefonnummern der SVLFG-Telezentren:

Die drei Telezentren der SVLFG unterstützen Sie bei der Organisation von Trittsicher-Bewegungskursen. Wir sind telefonisch für Sie von Montag bis Freitag erreichbar.

Bayern: 0871 696-580

Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz: 0711 966-2014

Hessen und Niedersachsen: 0561 9359-3070

E-Mail-Kontakt

für LandFrauen: Julia.Mueller@svlfg.de

für ÜbungsleiterInnen: Eveline.Richter@svlfg.de oder trittsicher@dtb-online.de

Informationen finden Sie auch im Internet unter www.trittsicher.org



GEFÖRDERT VOM



Durchführung von Trittsicher-Bewegungskursen für ältere Menschen im ländlichen Raum

Praktische Handlungsanleitung für LandFrauen, ÜbungsleiterInnen, PhysiotherapeutInnen und andere Bewegungsfachkräfte

Sie haben Freude daran, mit älteren Menschen zu arbeiten und wollen einen Trittsicher-Bewegungskurs durchführen? Erfahren Sie hier, wie die Organisation und Durchführung von Trittsicher-Kursen abläuft.

Was sind Trittsicher-Bewegungskurse?

Trittsicher-Bewegungskurse werden im Rahmen des Programms **Trittsicher durchs Leben** von der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK) in der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv) und dem Deutschen Turner-Bund (DTB) angeboten. Ziel der Kurse ist eine Verbesserung der Stand- und Gangsicherheit und damit auch eine Reduktion des Sturzrisikos. Das Training findet in der Gruppe an 6 Terminen (je 90 Minuten) statt.

Für wen sind Trittsicher-Bewegungskurse geeignet?

Grundsätzlich können alle älteren Personen, die ihre Kraft und ihr Gleichgewicht verbessern wollen, an den Kursen teilnehmen. Das Übungsprogramm ist einfach aufgebaut und kann auch von Personen in höherem Alter mit körperlichen Einschränkungen durchgeführt werden. Das Konzept der Kurse wurde am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart gezielt für ältere Menschen entwickelt.



Wie erfolgt die Finanzierung eines Trittsicher-Bewegungskurses?

Während des Projektzeitraums vom 01.09.2015 - 31.12.2017 können Trittsicher-Bewegungskurse im Rahmen des „Setting-Ansatzes“ abgerechnet werden.

Das heißt, dass am Ende des Kurses der Verein/die Physiotherapiepraxis eine Rechnung an die SVLFG stellt und daraufhin einen Pauschalbetrag für die Durchführung des Kurses ausbezahlt bekommt. Mit diesem Verfahren stehen die Kurse allen älteren Menschen, unabhängig von ihrer Krankenkassenzugehörigkeit, offen und sind für alle Teilnehmenden kostenlos. Damit entfällt das Einfordern von Gebühren von den Teilnehmenden.

Wer organisiert die Trittsicher-Bewegungskurse?

In der Regel werden die Kurse von den LandFrauen individuell vor Ort organisiert. Das beinhaltet die Wahl eines geeigneten Kursortes (z.B. Gemeindehaus, Gaststätte, Halle eines Sportvereins), das Bewerben des Kurses und in manchen Fällen auch die Vermittlung von Fahrgemeinschaften. Sofern keine LandFrau zur Verfügung stehen sollte, können ÜbungsleiterInnen, Sportvereine oder PhysiotherapeutInnen/-praxen aus den Pilotlandkreisen (Aufzählung auf der Rückseite) einen Kurs auch ohne Unterstützung einer LandFrau organisieren.

Wie gehen Sie bei der Organisation eines Trittsicher-Bewegungskurses am besten vor?

Die Zusammenarbeit von KursleiterInnen und LandFrauen ist ausdrücklich gewünscht und hat sich bei der Organisation der Kurse in der Vergangenheit bereits sehr bewährt.

- Nehmen Sie Kontakt mit einer KursleiterIn oder mit einer LandFrau auf. Bei Bedarf helfen wir Ihnen gerne, einen Kontakt in Ihrer Nähe herzustellen.
- Wählen Sie einen geeigneten Termin und Durchführungsort für einen Kurs.
- Werben Sie ca. 10 TeilnehmerInnen. Die SVLFG unterstützt bei der Teilnehmerakquise, indem sie Ihre Versicherungen auf die Trittsicher Bewegungskurse hinweist.
- Melden Sie den Trittsicher-Bewegungskurs bitte spätestens 4 Wochen vor dem geplanten Beginn bei dem für Sie zuständigen Telezentrum an (die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite). Wenn möglich teilen Sie dabei auch die voraussichtlichen Teilnehmenden mit deren Kassenzugehörigkeit mit. Die MitarbeiterInnen prüfen dann u.a. die Anbieterqualifikation. Geben Sie uns Bescheid, wenn ein SVLFG-Mitarbeiter der Prävention im Rahmen des Kurses einen Vortrag über Sturzgefährdung halten soll.
- Im Anschluss erhält der/die KursorganisatorIn ein Genehmigungsschreiben und eine Blanko-Teilnehmerliste.
- Die Vergütung des Vereins/der Praxis erfolgt nach Beendigung des Kurses, wenn die vollständig ausgefüllte Teilnehmerliste an die SVLFG übermittelt wurde und die eventuell bereit gestellten Gewichtsmanschetten zurück gesendet wurden.

Auch für weitere Fragen sind wir gerne für Sie da!

Weitere nützliche Informationen

1. für LandFrauen

Warum lohnt es sich, Trittsicher durchs Leben in Ihrer Region anzubieten?

- Weil es zum Erhalt der Selbstständigkeit und zur Lebensqualität älterer Menschen beiträgt. Das entspricht dem Vereinsziel „Verbesserung der Lebensbedingungen im ländlichen Raum“.
- Weil so Bewegungsangebote im ländlichen Raum weiter ausgebaut werden.
- Weil die hohe Präsenz und die gute Vernetzung der LandFrauen ausgezeichnete Voraussetzungen für die Kursorganisation im ländlichen Raum bieten.

Welche Unterstützung erhalten Sie?

- Wir helfen Ihnen, eine/n geeignete/n KursleiterIn in Ihrer Nähe zu finden.
- Wir stellen Ihnen Informations- und Werbematerial zur Verfügung.
- In ausgewählten Pilotlandkreisen (Aufzählung auf der Rückseite) sprechen wir LKK-Versicherte direkt an und bewerben Ihre Kurse.
- Wenn gewünscht, vermitteln wir einen SVLFG-Mitarbeiter der Prävention, der im Rahmen des Kurses einen Vortrag über Sturzgefährdung hält.



2. für ÜbungsleiterInnen/PhysiotherapeutInnen und andere Bewegungsfachkräfte

Welche Voraussetzungen benötigen Sie für die Durchführung eines Kurses?

- ÜbungsleiterInnen benötigen die 2. Lizenzstufe der Übungsleiterlizenz „Sport in der Prävention“. Zudem muss der „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ bei dem entsprechenden Landesturnverband oder dem Deutschen Turner-Bund beantragt werden.
- Sie benötigen keine Übungsleiterlizenz, wenn Sie einen staatlich anerkannten Abschluss im Bereich Bewegung haben (PhysiotherapeutInnen, SportwissenschaftlerInnen, Sport- und GymnastiklehrerInnen, Ärztinnen/Ärzte). Da die Trittsicher-Kurse im Rahmen des „Setting-Ansatzes“ angeboten werden, ist eine Listung bei der ZPP nicht notwendig. Es wird jedoch empfohlen, die Listung während der „Setting-Laufzeit“ vorzunehmen, da nur so die Kurse auch weiterhin angeboten werden können.

Beide genannten Gruppen benötigen zudem eine eintägige Einweisung ins Trittsicher-Programm, die kostenfrei angeboten wird. Die Termine finden Sie auf der Trittsicher Webseite www.trittsicher.org/service

Von der eintägigen Einweisung ausgenommen sind „Standfest und Stabil“-KursleiterInnen. Diese benötigen lediglich eine telefonische Einweisung.

Welche Unterstützung erhalten Sie?

- Wir stellen Ihnen in den Pilotlandkreisen (Aufzählung auf der Rückseite) alle notwendigen Kursunterlagen kostenlos zur Verfügung.
- Das Krafttraining erfolgt mit Gewichtsmanschetten, welche bei Bedarf und nach Verfügbarkeit ebenfalls kostenlos gestellt werden.
- Sie haben Zugriff auf Informations- und Werbematerial.
- Gerne helfen wir Ihnen, eine LandFrau in Ihrer Nähe zu finden, die die Organisation der Trittsicher-Bewegungskurse unterstützt.