

11. Newsletter Trittsicher durchs Leben

Liebe **Trittsicher**-Interessierte,
die vergangenen zwei Jahre im Projekt „**Trittsicher** durchs Leben“ waren ereignisreich. Dank der tatkräftigen Unterstützung von LandFrauen und KursleiterInnen wurden in der Zwischenzeit 20.000 ältere Menschen im ländlichen Raum „trittsicher“ in Bewegung gebracht. Das ist sensationell und übertrifft unsere Erwartungen bei weitem! Und die Nachfrage ist ungebrochen. Wir wollen Sie mit diesem Schreiben kurz über einige Ergebnisse der Evaluation und den Fortgang des Programms informieren.

Alle nachfolgenden Informationen entstammen den Befragungen von 288 LandFrauen und 624 KursleiterInnen im Frühjahr 2017 und weiteren Daten, die im Rahmen der Evaluation des Programms fortlaufend erhoben werden.

Wie viele Trittsicher-Bewegungskurse sind bereits entstanden?

Innerhalb von zwei Jahren sind über 1.700 Kurse in Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Hessen, Baden-Württemberg und Bayern neu entstanden. Oder anders ausgedrückt: fast 20.000 Kursteilnahmen und 100.000 Trainingsstunden erfolgten unter fachlicher Anleitung von ÜbungsleiterInnen oder PhysiotherapeutInnen! Dabei wurden die Kurse bisher fast ausschließlich in den 47 Pilot-Landkreisen der oben genannten fünf Bundesländer angeboten. Dies zeigt, welcher hoher Bedarf an Bewegungskursen für ältere Menschen im gesamten ländlichen Bereich tatsächlich besteht - oder wie Prof. Rapp, wissenschaftlicher Leiter von **Trittsicher** vom Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart, es ausdrückt: „**Trittsicher** liegt einfach in der Zeit.“

Wo finden die Trittsicher-Bewegungskurse statt?

Die Hälfte der TeilnehmerInnen von **Trittsicher**-Bewegungskursen ist älter als 75 Jahre alt. Für viele ist der Weg vom Wohn- zum Kursort bereits eine Herausforderung. Deshalb wollten wir genau wissen, wie weit diese Entfernung tatsächlich ist. Dabei zeigte sich, dass die Hälfte der TeilnehmerInnen weniger als 2 km von zuhause zum Kursort zurücklegen müssen.

„Das ist sehr erfreulich und nur dadurch möglich, dass die vor Ort verfügbaren Räumlichkeiten optimal genutzt werden.“ so Miriam Schreck vom DTB. So zeigte eine unserer Analysen, dass der Vielfalt an Räumlichkeiten dank des Engagements der LandFrauen kaum Grenzen gesetzt sind. **Trittsicher**-Bewegungskurse finden z.B. in Praxen, Räumen der Feuerwehr, Kirche, Gaststädten oder Turnhallen des Sportvereins statt.

Die Kurse verbessern aber nicht nur die Kraft und Balance, sondern fördern auch das soziale Miteinander. Dies unterstreicht eine Aussage einer Teilnehmerin: „Mit dem **Trittsicher**-Bewegungskurs haben mein Mann und ich etwas gefunden, an dem wir miteinander teilnehmen können und Spaß haben.“

Hatten Ihre Anregungen Konsequenzen?

Landfrauen und KursleiterInnen hatten uns kritisch rückgemeldet, dass Informationen, die unsere Zielgruppe interessieren, auf unserer Homepage (www.trittsicher.org) nur schwierig zu finden sind. Das haben wir uns zu Herzen genommen und einen Teil unserer Homepage umgestaltet. Ganz praktische Informationen finden sich nun in übersichtlicher und leicht verständlicher Weise unter dem Menüpunkt „**TEILNAHME-INFOS**“.



Sie als LandFrau und KursleiterIn haben nach wie vor auch Zugang zum internen Bereich der Homepage (Menüpunkt: **INTERN**). Dort finden Sie weitere Informationen und Materialien, so z.B. wie Sie am besten einen Kurs organisieren.

Falls Sie eine LandFrau oder Kursleiterin sind und über keine Zugangsdaten für den internen Bereich verfügen, melden Sie sich einfach bei Herrn Patrick Roigk vom Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart, unter der E-Mail: patrick.roigk@rbk.de

Übrigens: unser online-Newsletter wird auch im Jahr 2018 einmal pro Quartal erscheinen. Gern können Sie die TeilnehmerInnen der **Trittsicher**-Bewegungskurse oder andere Interessierte motivieren, sich mit ihrer [E-Mail Adresse](#) anzumelden, damit auch sie von uns auf dem Laufenden gehalten werden können.

Wie geht es mit **Trittsicher** weiter?

- **Trittsicher**-Bewegungskurse können auch 2018 über den Setting-Ansatz angeboten werden, d.h. sie sind dann weiterhin für alle TeilnehmerInnen kostenlos. Somit wird das Genehmigungs- und Abrechnungsverfahren wie gewohnt fortgeführt.
- **Trittsicher**-Bewegungskurse dürfen auch 2018 grundsätzlich in allen Landkreisen angeboten werden, sofern eine ausgebildete Kursleitung zur Verfügung steht.
- Voraussichtlich ab dem 4. Quartal 2018 werden über die Landesturnverbände des Deutschen Turner-Bundes (DTB) Schulungen für zukünftige Kursleitungen angeboten.

Wir bedanken uns noch einmal für das große Engagement der LandFrauen und KursleiterInnen im Rahmen des Programms **Trittsicher** durchs Leben und würden uns freuen, wenn Sie uns auch zukünftig "trittsicher" verbunden bleiben und weiterhin ältere Menschen im Ländlichen Raum motivieren, an **Trittsicher**-Bewegungskursen teilzunehmen. Darüber hinaus möchten wir auch diejenigen LandFrauen und KursleiterInnen ermutigen, die bisher nicht Teil des Programms waren, den Schritt zu wagen und mit ins „**Trittsicher**-Boot“ zu steigen.

Auskunft zu allen Fragen bzgl. Mitarbeit und zum Programm **Trittsicher durchs Leben erhalten Sie von den Mitarbeitenden im **Trittsicher**-Telezentrum der SVLFG unter 0561 – 785 105 11.**