

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

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

- Nehmen Sie Kontakt mit einer Kursleitung 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 Teilnehmende. Die SVLFG unterstützt ggf. bei der Teilnehmerakquise, indem sie ihre Versicherten auf die Trittsicher-Bewegungskurse hinweist.
- Melden Sie den Trittsicher-Bewegungskurs bitte spätestens 4 Wochen vor dem geplanten Beginn beim Telezentrum der SVLFG an (die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite). Wenn möglich teilen Sie dabei auch die voraussichtlichen Teilnehmenden mit deren Kassenzugehörigkeit mit. Die Mitarbeitenden 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 die Kursleitung ein Genehmigungsschreiben und eine Blanko-Teilnehmerliste.
- Die Vergütung des Vereins/der Physiotherapiepraxis 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!



Das Telezentrum der SVLFG unterstützt Sie bei der Organisation von Trittsicher-Bewegungskursen.

Telefon: 0561 785 10 511
E-Mail: trittsicher@svlfg.de

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



Durchführung von Trittsicher-Bewegungskursen für ältere Menschen im ländlichen Raum

Praktische Handlungsanleitung für LandFrauen und Kursleitungen

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-Bewegungskursen 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 e.V. (dlv) und dem Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB) angeboten. Ziele der Kurse sind die Verbesserung der Kraft sowie 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?

Trittsicher-Bewegungskurse können 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 Vereins), das Bewerben des Kurses und in manchen Fällen auch die Vermittlung von Fahrgemeinschaften. Falls keine LandFrau zur Verfügung stehen sollte, können Kursleitungen einen Kurs auch ohne Unterstützung einer LandFrau organisieren.

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 geeignete Kursleitung in Ihrer Nähe zu finden.
- Wir stellen Ihnen Informations- und Werbematerial zur Verfügung.
- In manchen Regionen 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 Kursleitungen

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.
- Oder Sie haben einen staatlich anerkannten Abschluss im Bereich Bewegung (insbesondere PhysiotherapeutInnen, SportwissenschaftlerInnen, Sport- und GymnastiklehrerInnen, Ärztinnen/Ärzte).

Beide genannten Gruppen benötigen zudem eine Einweisung ins Trittsicher-Programm.

Welche Unterstützung erhalten Sie?

- Wir stellen Ihnen alle notwendigen Kursunterlagen kostenlos zur Verfügung.
- Das Krafttraining erfolgt mit Gewichtsmanschetten. Die SVLFG stellt diese, im Rahmen der Verfügbarkeit, kostenlos bereit. Die Gewichtsmanschetten werden, nach Rücksprache mit dem Telezentrum, per Post geliefert und nach Kursende wieder abgeholt.
- Sie haben Zugriff auf unser Informations- und Werbematerial.
- Gerne helfen wir Ihnen, eine LandFrau in Ihrer Nähe zu finden, die die Organisation der Trittsicher-Bewegungskurse unterstützt.