

## Trittsicher in die Zukunft - Programm zur Sturzprävention im ländlichen Raum - Cottbus

Lehrgangsnummer: Z-2421  
Lerneinheiten: 37  
Kosten: 0 € | Teilnahmebeitrag  
Anmeldeschluss: 12.01.2025, 23:55 Uhr

### Termine

10. - 24.01.2025, 00:00 - 00:00 Uhr

Ort: E-Learning

Ablauf:

- Selbstlernmodul zur Sturzprävention (25 LE E-Learning)
- **Der Zugang zum E-Learning wird ihnen nach der Anmeldung zugesandt, Sie können dann direkt starten!**
- Dieses ist **Voraussetzung für die Teilnahme** an der Schulung.  
Wer die Zusatzqualifikation zur Sturzprävention bereits vorweisen kann, reicht sie bitte bei Anmeldung zur Schulung mit ein.

25.01.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: Cottbus - Familiensportclub  
Gartenstraße 19, 03048 Cottbus

Referent:in: Marlies Marktscheffel

Hinweis:

- Seminarraum ist nicht barrierefrei / nicht zugänglich mit Rollstuhl

Mit freundlicher Unterstützung des **Stadtsporbundes Cottbus e.V.**

03.02.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

Ort: Online-Seminar über Zoom

Referent:in: Marlies Marktscheffel

Ablauf:

- Zeitraum: 18:00 - 21:15 Uhr
- 4 LE - Webinar (Online)

### Inhaltliche Schwerpunkte

Sicher mobil sein, selbstständig bleiben und im eigenen Zuhause wohnen - dies ist entscheidend für den Erhalt von Zufriedenheit und Lebensqualität, auch im Alter. Voraussetzung dafür ist, Erkrankungen sowie Stürzen oder Knochenbrüchen vorzubeugen. Besonders auf dem Land ist es aber oft schwierig, geeignete Angebote zu finden. Genau hier setzt **"Trittsicher in die Zukunft"** an: spezielle Bewegungskurse, die zuhause vertieft werden können, gezielt für ältere Menschen im ländlichen Raum.

**„Trittsicher in die Zukunft“** ist ein **neues, innovatives Kurskonzept im Bereich der Sturzprävention.**

Das Ziel des Programms ist es, ältere Menschen darin zu unterstützen, ihre Selbstständigkeit zu erhalten und einen Zugang zur digitalen Teilhabe zu schaffen.

**Zielgruppe:** Inhaber:innen einer DOSB ÜL C-Lizenz, DOSB ÜL-B-Lizenz & Physiotherapeut:innen

**Informationen zum Lehrgang:**

Insgesamt umfasst die Schulung zwölf Lerneinheiten. Außerdem gibt es ein Selbstlernmodul zur Sturzprävention (25 LE E-Learning). Dieses ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Schulung. Wer die

Zusatzqualifikation zur Sturzprävention bereits vorweisen kann, reicht sie bitte bei Anmeldung zur Schulung mit ein.

- E-Learningmodul im Selbststudium (25 LE)
- Präsenztermin (8 LE)
- Online-Meeting (4 LE)

#### **Voraussetzungen zur Teilnahme:**

##### **Qualifikation:**

a) Inhaber:in einer gültigen DOSB ÜL-C Lizenz

b) Inhaber:in einer gültigen DOSB ÜL-B Lizenz im Profil:

- Allgemeines Gesundheitstraining oder
- Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem oder
- Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem

Wenn Sie bereits Fortbildungen/Zusatzqualifikation in den Bereichen Sturzprävention oder Sport mit Älteren haben, können diese angerechnet werden. Sie erhalten dennoch die Zugangsdaten für die kompletten Inhalte des E-Learning-Tools.

c) oder staatl. geprüfte:r Physiotherapeut:in

##### **Teilnahme an der Studie:**

Die Teilnahme an der Studie **ist verpflichtend**, Nachweise sind nach Anmeldung einzureichen.

- Teilnahmeerklärung (PDF)
- Probandeninformation (PDF)

##### **Anerkennung zur Lizenzverlängerung:**

- 12 Lerneinheiten und ggfls. 25 LE „Sturzprävention“ werden für DOSB Übungsleiter:in B „Sport in der Prävention“ anerkannt (ggfls. bei den ausstellenden Verbänden nachfragen)

##### **Weitere Informationen zum Programm:**

- Informationen zur Studie
- Homepage: Trittsicher in die Zukunft

#### **Hinweis**

##### **Ihre Vorteile :**

- **Kostenfreie Schulung**
- **inkl. Zusatzqualifikation Sturzprävention (25 LE)** über E-Learning-Tool (Selbstlernmodul)
- Neues, innovatives Kurskonzept im Bereich Sturzprävention
- Einstiegsmöglichkeit in digitale Bewegungskurse
- Erweiterung des Kursangebots für ältere Menschen
- Notwendige Kursunterlagen/ -materialien werden gestellt
- Nachhaltiges Kursangebot: Nach abgeschlossener Evaluation bundesweite Implementierung des Präventionskurses nach § 20 Abs. 1 SGB

##### **Auf der Homepage finden Sie noch weitere Informationen:**

- Trittsicher in die Zukunft ([zukunft-trittsicher.de](http://zukunft-trittsicher.de))

Dieses Programm ist in Zusammenarbeit zwischen dem Deutschen Turner-Bund (DTB), dem Robert-Bosch-Krankenhaus, der SVLFG (Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau) und dem

Deutschen Olympischen Sportbund entwickelt worden.

Es baut auf das Vorgängerprojekt "Trittsicher durchs Leben" auf, welches heute als ein standardisiertes Programm im Rahmen von Sport Pro Gesundheit und der ZPP anerkannt wird.

Es ist eine unkomplizierte Abrechnung direkt mit der SVLFG möglich.

Die Zertifizierung durch die ZPP wird angestrebt, derzeit ist der Kurs jedoch noch nicht zertifiziert. Der Bewegungskurs wird verortete im Handlungsfeld Bewegung des Präventionsprinzips 2. Die drei Schulungsteile können nur im Gesamten absolviert werden. Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du deine Teilnahmebestätigung bzw. dein Zertifikat. Alles muss abgeschlossen werden, um die Zertifikate zu erhalten.

## **Veranstalter**

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)

ESAB Referat Bildung

Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam

Tel.: 0331 – 585 67 320

e: kundenservice@esab-brandenburg.de