



„TRITTSICHER IN DIE ZUKUNFT“

HALBZEITBILANZ NACH ZWEIFINHALB JAHREN PROJEKTLAUFZEIT

Sina Schiffer | DStGB

In diesem Jahr fand die über zwei Jahre laufende Veranstaltungsreihe zur Vorstellung des Bewegungs- und Präventionsprogramms „Trittsicher in die Zukunft“ mit insgesamt 27 Regionalkonferenzen ihren erfolgreichen Abschluss. Insgesamt wurden rund 650 interessierte Kommunalvertreterinnen und -vertreter sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus den Bereichen Gesundheit und Soziales über die Chancen und Potenziale von „Trittsicher in die Zukunft“ informiert. Als Teil des Projektkonsortiums, bestehend aus u.a. der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), dem Robert-Bosch-Krankenhaus (RBK) Stuttgart und der Charité Berlin bringt der Deutsche Städte- und Gemeindebund das Programm in die Fläche, sodass es als Baustein im lokalen Angebot der Städte und Gemeinden für ältere Menschen dienen kann.

„Trittsicher in die Zukunft“ richtet sich an Menschen ab 65 Jahren. Zu den wirksamsten Maßnahmen, um dieser Zielgruppe so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, zählt der gezielte Muskelaufbau. In digitalen oder analogen Kursen werden dabei Kraft- sowie Gleichgewichtsübungen vermittelt. Ziel ist es, ein flächendeckendes Netz dieser Bewegungskurse in den Städten und Gemeinden Deutschlands aufzubauen.

„TRITTSICHER“ IN DIE REGELVERSORGUNG DER GESETZLICHEN KRANKENKASSEN

In den letzten zweieinhalb Jahren der Projektlaufzeit konnten nahezu 2000 Seniorinnen und Senioren für die Teilnah-



Sina Schiffer
Projektreferentin der
DStGB-Dienstleistungs-GmbH +
verantwortlich für das Projekt
„Trittsicher in die Zukunft“

me an dem Angebot aus konventionellen und digitalen Bewegungskursen gewonnen werden – das entspricht 175 Kursen. Mit der Teilnahme an den Bewegungskursen wird neben der persönlichen Fitness und dem Muskelaufbau, die Begleitstudie hinter „Trittsicher in die Zukunft“ unterstützt. Mit Hilfe der Studie soll neben der Wirksamkeit auch die Wirtschaftlichkeit des Angebotes untersucht werden, so dass nach Beendigung der Projektlaufzeit das Programm in die Regelversorgung der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen werden könne. Der Rekrutierungszeitraum wird voraussichtlich bis Herbst 2025 andauern. Bis zu diesem Zeitpunkt soll die angestrebte Zahl von 2700 Teilnehmenden erfüllt werden. Nachdem zu Beginn der Projektphase lediglich „Trittsicher“-Bewegungskurse in den ostdeutschen Bundesländern angeboten wurden, weitete man die Möglichkeit einen konventionellen oder digitalen Kurs wahrzunehmen auf das gesamte Bundesgebiet aus. Die Länder mit der größten Zahl realisierter Kurse sind derzeit Thüringen,

Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg. Da die strukturellen Gegebenheiten je nach Gemeinde unterschiedlich ausgeprägt sein können, wird im Rahmen der Umsetzung nicht mit einheitlichen Lösungswegen gearbeitet. Gerade in Regionen mit einer geringen Bevölkerungs- und Siedlungsdichte sowie einer großen Entfernung zu Versorgungszentren, kann der Kursbesuch mit Hürden verbunden sein. Umso wichtiger ist es daher, offen für individuelle Lösungen zu sein und zu bleiben. Auch die Expertise lokaler Akteure spielt bei der Lösungsfindung eine übergeordnete Rolle.

KOMMUNALE UND REGIONALE NETZWERKE

Voraussetzung für das Gelingen des Projektvorhabens war und ist die Erschließung kommunaler und regionaler Netzwerke. Dafür führte der DStGB gemeinsam mit der SVLFG und dem RBK im Zeitraum von Juni 2023 bis April 2025 insgesamt 27 Regionalkonferenzen zur Programmvorstellung in den Bundesländern Sachsen-Anhalt, Thüringen, Sachsen, Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg durch. Auf bestehende Strukturen und Netzwerke aufzubauen, ist primäres Ziel des Programms. Die Regionalkonferenzen dienten zur Information über das Programm, über Kursaufbau und -inhalte sowie die Möglichkeiten zur Teilnahme und Umsetzung für Kommunen. Darüber hinaus wurde dabei die Basis für starke kommunale Netzwerke aus Haupt- und Ehrenamt geschaffen. Bis Ende der Projektlaufzeit fungiert der DStGB weiterhin als Ansprechpartner für die Vertreterinnen und Vertreter der Städte und Gemeinden und informiert über Entwicklungen und Ergebnisse des Projektes.

GROSSER ZUSPRUCH FÜR NEUARTIGE FORM DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Teilnehmenden der Regionalkonferenzen waren durchweg begeistert sowie interessiert von und an der neuartigen Form der Gesundheitsförderung. Dies spiegelte sich ebenso in der Netzwerkarbeit und Resonanz der letzten Monate wider. Viele Städte, Gemeinden sowie Landkreise zeigten auch nach den Regionalkonferenzen Interesse an der Umsetzung des Programms. Im Rahmen mehrerer Vortragsanfragen konnte der DStGB das Vorhaben der Intervention präsentieren und weitere Teilnehmende für die Kurse vor Ort gewinnen. Des Weiteren unterstützen in fast allen Bundesländern die Mitgliedsverbände des DStGB bei der Ansprache der Bürgermeisterinnen und Bürgermeister, was maßgeblich zum Erfolg der Regionalkonferenzen sowie des Projektes insgesamt beitrug. ■