Österreichische
Gesundheitskasse

Trittsicher & aktiv
Angebote zur Sturzprävention



Andreas Fischer/ÖGK

www.gesundheitskasse.at


Yvonne Kreuzmayr / ÖGK

Stürzen **gezielt vorbeugen**

Bringen Sie mit „Trittsicher & aktiv“ mehr Bewegung und Lebensqualität für ältere Menschen in Ihre Region!

Helfen Sie mit. Jede **dritte Person über 65 Jahren** stürzt statistisch gesehen einmal pro Jahr. Über den Teppichrand gestolpert, in der Dusche ausgerutscht oder die eigene Kraft falsch eingeschätzt – Verletzungen wie Knochenbrüche oder Kopfverletzungen, Sturzangst und Einschränkung der Aktivitäten können rasch die Folge von schweren Stürzen sein. Das **Angebot „Trittsicher & aktiv“** setzt gezielt auf Sturzvorbeugung.

Holen Sie sich jetzt das **kostenlose** Angebot. Wir kommen mit **„Trittsicher & aktiv“** direkt in Ihre Gemeinde, in Ihren Verein oder in Ihre Seniorenorganisation!

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Das kostenlose **Angebot umfasst:**

- **Kurs**
  Organisieren Sie einen **12-wöchigen Sturzprä-ventionskurs** für ältere Menschen ab 65 Jahren.

- **Vortrag**
  Bieten Sie im Vorfeld eines 12-wöchigen Kurses einen **Vortrag zur Sturzprävention** an. Gewinnen Sie damit interessierte Personen für eine Kursteil-nahme.

- **Multiplikatorenschulung**
  Laden Sie zu einer Schulung zur Sturzprävention für **Multiplikatorinnen und Multiplikatoren** in Ih-rer Region ein. Vor Ort lebende ältere Menschen können von Multiplikatorinnen und Multiplika-toren nachhaltig gut unterstützt werden, Stürze gezielt zu vermeiden und aktiv vorzubeugen.

Alle diese Angebote werden von **qualifizierten und geschulten** Sturzpräventionstrainerinnen und -trainern in Gemeinden, in Vereinen oder in Senio-renorganisationen umgesetzt.

- **Informationsmaterialien**
  Einen **Ratgeber** sowie eine **8-teilige Videoreihe** zur Sturzprävention mit vielen Tipps und zum Mitmachen finden Sie online. Schauen Sie rein: **www.gesundheitskasse.at/trittsicher**

Kursreihe
Trittsicher & aktiv

In der **12-wöchigen Kursreihe** werden gezielte Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationsübungen vermittelt, die dabei unterstützen, bei regelmäßigem Üben das eigene Sturzrisiko zu verringern. Die Teilnahme ist auch möglich, wenn man eine Gehhilfe oder einen Rollator im Alltag verwendet.

Mindestvoraussetzungen sind, dass die Teilnehmenden **selbstständig aufstehen** können und gruppenfähig sind. Turnkleidung ist nicht notwendig. Alltagskleidung und bequeme Alltagsschuhe sind ausreichend.

Überblick Kursreihe

Zielgruppe:
Selbstständig lebende Personen ab 65 Jahren oder in betreuten Wohneinrichtungen lebende ältere Menschen (keine Pflegeheime)

Dauer:
12 Einheiten zu je 50 Minuten (einmal wöchentlich)

Teilnehmerzahl:
mind. 8 bis max. 10 Personen



Andreas Fischer / ÖGK

Vortrag: Teilnehmende für einen Kurs gewinnen

Der Vortrag dient zur **Bewerbung** eines **geplanten Kurses** in Ihrer Region.

Dieser dauert ein bzw. in der etwas längeren Variante zwei Stunden und vermittelt wertvolle **Theorie und Praxis**. Im zweistündigen Vortrag gibt es zusätzlich **weitere Praxistipps**.

Die Teilnehmenden erhalten erste Informationen zu Sturzursachen, Schutz- und Risikofaktoren, bekommen Alltagstipps und erfahren **mehr über das Trittsicher & aktiv-Angebot.**

Überblick Vortrag

Zielgruppe:
Am Thema interessierte Menschen bzw. ältere Menschen, die Interesse an einer Kursteilnahme haben

Dauer:
1 bis 2 Stunden
je nach Vortragsformat und Teilnehmerzahl

Teilnehmerzahl:
mind. 10 Personen
max. je nach Vortragsformat



© Andreas Fischer / ÖGK

Multiplikatorenschulung
Trittsicher & aktiv

Nach einem oder mehreren 12-wöchigen Sturzpräventionskursen in einer Region können **geschulte Multiplikatorinnen und Multiplikatoren** in der nachhaltigen Sturzprävention unterstützen. Sie können weiterführende Übungseinheiten nach Kursende anbieten bzw. das erworbene Wissen in ihr Umfeld mitnehmen.

In der Schulung lernen Teilnehmende Hintergründe und einfache Maßnahmen zur **Sturzvorbeugung** kennen und werden auf ihre Aufgabe als Multiplikatorin und als Multiplikator gut vorbereitet. So können sie ältere Mitmenschen gut unterstützen, Stürze **gezielt zu vermeiden** und aktiv vorzubeugen.

Es werden auch **öffentliche Multiplikatorenschulungen** direkt von der ÖGK angeboten. Alle Termine und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf der Hompage **gesundheitskasse.at/trittsicher**

Überblick Schulung

Zielgruppe:

- Personen, die ältere Menschen beruflich oder privat betreuen (wie Fachkräfte, ehrenamtlich tätige Personen und unterstützende Dienste in der Betreuung von älteren Menschen in unterschiedlichen Umfeldern).
- Personen, die in Gemeinden, Vereinen und Einrichtungen bereits Aktivitäten für ältere Menschen anbieten und leiten oder das zukünftig möchten (wie Bewegungsangebote, Seniorentreffs, ...).

Dauer:
5 Stunden

Teilnehmerzahl:
mind. 10 bis
max. 16 Personen

Trittsicher & aktiv
jetzt für Ihre Region

So holen Sie sich das Angebot in Ihre Gemeinde, in Ihren Verein oder in Ihre Seniorenorganisation!

- Legen Sie eine **zuständige Ansprechperson** fest und nehmen Sie mit uns Kontakt auf (die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Folders).
- Kümmern Sie sich um die **zeitliche Planung** des Angebots gemeinsam mit unseren Trainerinnen und Trainern.
- Stellen Sie **passende Räumlichkeiten** vor Ort für die Angebotsumsetzung zur Verfügung.
- **Bewerben** Sie das Angebot und übernehmen Sie das Anmeldemanagement.

Wir stellen Ihnen alle erforderlichen **Materialien** zur Planung, Bewerbung und Umsetzung zur Verfügung.


Andreas Fischer / ÖGK

Kontakt & Anfrage:

Anfragen richten Sie bitte an Ihre regionale Kontaktstelle.
Weitere Infos finden Sie auf der Website:
www.gesundheitskasse.at/trittsicher

Tirol
SPORTUNION Tirol
+43 670 6045409
trittsicheraktiv@
sportunion.tirol

Niederösterreich
BG ASVÖ / SPORTUNION
+43 2742 205 33
kontakt@trittsicher-noe.at

Vorarlberg
BG ASVÖ / SPORTUNION
+43 664 3586523
trittsicherundaktivvlbg@
outlook.com

Wien + Burgenland
ÖSB Consulting GmbH
+43 1 928 01 47 - 104
trittsicher@oesb.at

Salzburg
AVOS - Gesellschaft für
Vorsorgemedizin GmbH
+43 662 887588
anmeldungen@avos.at

Oberösterreich
Institut für sportwissen-
schaftliche Beratung,
Mag. Harald Jansenberger
+43-650-5427253
harald@jansenberger.at

Kärnten
Die Kärnter Volkshoch-
schulen GmbH
+43 676 84 5870 903
trittsicher@vhsktn.at

Steiermark
Styria vitalis
+43 316 82 20 94-10
(Mo-Do 8.30-14.30,
Fr 8.30-12.00)
trittsicher@styriavitalis.at

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:

Österreichische Gesundheitskasse

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum
Druck: VENDO Kommunikation + Druck GmbH, 4840 Vöcklabruck
Bildquellen: ÖGK
Satz- und Druckfehler vorbehalten

1_15_99-101_CB_11.03.2025