

TRITT **Sicher** In die Zukunft

Gesundheit & Vitalität

Bewegen Sie sich regelmäßig



Nehmen Sie an unserer Studie teil

Die groß angelegte Studie dient dazu, die Wirksamkeit der **Bewegungskurse** im ländlichen Raum wissenschaftlich zu überprüfen. Mit Ihrer Teilnahme helfen Sie, solche Kurse in Ihrer Region zu ermöglichen!

Die Kurse sind für Sie kostenlos.

Es werden circa **3.000 Teilnehmende ab 65 Jahren** gesucht.

Sie sind bereit, in einem Bewegungskurs zu trainieren und innerhalb eines Jahres vier Fragebögen auszufüllen? Sie leben im eigenen Haushalt und sind in der Lage, mit oder ohne Gehhilfe, zu stehen und zu gehen? Dann würden wir uns über Ihre Teilnahme an der Studie freuen!

Im Rahmen von „Trittsicher in die Zukunft“ wird eine Studie durchgeführt.

Dafür werden circa 3.000 Teilnehmende per Zufallsprinzip in **3 Gruppen** eingeteilt:

- **Mein Kurs vor Ort**

(klassischer Bewegungskurs in der Gruppe)

- **Mein Kurs mit Tablet**

(mit Kurseinheiten vor Ort und zu Hause mit Tablet)

- **Wartegruppe**

(diese steigt erst zu einem späteren Zeitpunkt in das Training ein)

Ein Viertel der Teilnehmenden wird zusätzlich nach vier Monaten von wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen oder Mitarbeitern der Forschungsgruppe Geriatrie der Charité Berlin befragt.

■ Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich im Studienzentrum bei der SVLFG.

Telefonnummer: **0561 785-105 14**

E-Mail: **zukunft-trittsicher@svlfg.de**

Weitere Informationen unter:

www.zukunft-trittsicher.de

Gefördert durch:



**Gemeinsamer
Bundesausschuss**
Innovationsausschuss



DStGB
Deutscher Städte-
und Gemeindebund



universität
uulm