

# Sturzprävention, die wirkt: Ein Kursteilnehmer erzählt von „Trittsicher in die Zukunft“

7.7.2026 - | Deutscher Städte- und Gemeindebund

**Mehr Sicherheit im Alltag durch gezieltes Training: Im Interview erzählt Kursteilnehmer Klaus-Dietrich Flade von seinen Erfahrungen mit „Trittsicher in die Zukunft“ und zeigt, wie kommunale Gesundheitsförderung Menschen dabei unterstützt, auch im Alter aktiv und selbstständig zu bleiben.**

Im Programm „Trittsicher in die Zukunft“ trainieren Menschen ab 65 Jahren gezielt Kraft und Balance, um sicherer im Alltag zu werden und Stürzen präventiv entgegenzuwirken. Seit Beginn der konventionellen und digitalen Kurseinheiten wird deutlich, wie passgenaue Gesundheitsangebote vor Ort aussehen können. Viele Städte und Gemeinden berichten von einer hohen Akzeptanz und nachhaltigen Effekten für die Lebensqualität der Teilnehmenden. Das ist ein starkes Signal dafür, dass kommunale Gesundheitsförderung wirkt, wenn sie nah am Menschen ist.

Doch wie fühlt sich das Training tatsächlich an? Was hat sich seit Beginn des Kurses verändert? Kursteilnehmer Klaus-Dietrich Flade erzählt im Interview von seinen persönlichen Erfahrungen, kleinen Erfolgen und festen Routinen - und warum es sich lohnt, den ersten Schritt zu machen.

<https://www.dstgb.de/themen/trittsicher-in-die-zukunft/aktuelles/teilnehmer-interview-trittsicher-in-die-zukunft>