

P R E S S E M I T T E I L U N G

Bezirksstadträtin für Jugend, Gesundheit und Ordnung (k) Tanja Franzke informiert

Berlin, 02.09.2026

„Trittsicher in die Zukunft“

Neue Bewegungskurse für ältere Menschen ab September in Spandau

Das Bezirksamt Spandau setzt sein Engagement für gesundes Älterwerden fort und unterstützt auch im Herbst 2026 das Bewegungsprogramm „Trittsicher in die Zukunft“. Ab September beginnen an verschiedenen Standorten im Bezirk neue Kurse, die älteren Menschen dabei helfen, ihre Mobilität zu erhalten, Stürze vorzubeugen und gleichzeitig neue soziale Kontakte zu knüpfen.

Tanja Franzke, Bezirksstadträtin für Jugend, Gesundheit und Ordnung (k): „Die Trittsicher-Kurse fördern nicht nur Kraft und Gleichgewicht, sondern auch Begegnung und Gemeinschaft und tragen so zu einem selbstbestimmten, aktiven Leben im Alter bei. Ich freue mich deshalb, dass das erfolgreiche Programm im Herbst in vielen unserer Spandauer Stadteiltreffs fortgeführt wird. Das Angebot ist ein weiterer Baustein zur Umsetzung unseres bezirkspolitischen Ziels ‚Gesund leben und älter werden in Spandau.‘“

Die kostenfreien Kurse richten sich an Menschen ab 65 Jahren, die selbstständig zu Hause leben und mobil sind – unabhängig davon, ob sie eine Gehhilfe nutzen oder nicht. In den Übungsstunden werden Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit gezielt trainiert, um die Standfestigkeit zu verbessern und das Risiko von Stürzen zu verringern. Darüber hinaus bietet das Programm Gelegenheit zum Austausch mit anderen Teilnehmenden.

Folgende „Trittsicher“-Kurse starten im September 2026:

Temporäres Stadteilzentrum Falkenhagener Feld (Elmweg 10, 13589 Berlin)

Kursbeginn: zurzeit läuft ein Kurs, ein Folgekurs ist in Planung

Kontakt: tempstz@casa-ev.de

Stadteilzentrum Kladow (Sakrower Landstraße 3, 14089 Berlin)

Uhrzeit: Montag, 14:00–15:00 Uhr

Kursbeginn: ab 7. September 2026

Kontakt: info@stadteilzentrum-kladow.de

Kontakt: Bezirksamt Spandau von Berlin
Abteilung Jugend und Gesundheit
Carl-Schurz-Str. 2/6, 13597 Berlin
Postanschrift: 13578 Berlin

Tel. (030) 90279 - 2291
Fax (030) 90279 - 2920
Jugendundgesundheit@ba-spandau.berlin.de
www.spandau.de

Staakentreff Brunsbütteler Damm (Brunsbütteler Damm 269, 13591 Berlin – 1.Stock)

Uhrzeit: Dienstag, 12:30–13:30 Uhr

Kursbeginn: ab 8. September 2026

Kontakt: staakentreff-bbd@gwv-heerstrasse.de

Nachbarschaftshaus an der Havel – Gatow (Plievierstr. 3, 14089 Berlin)

Uhrzeit: Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Kursbeginn: ab 3. September 2026

Kontakt: renete.kraft@t-online.de

Uhrzeit: Montag, 15:30 – 16:30 Uhr

Kursbeginn: ab 7. September 2026

Kontakt: grosse@gwv-heerstrasse.de

Stadtteilladen Wilhelmstadt (Adamstraße 39, 13595 Berlin)

Uhrzeit: Donnerstag, 09:30–10:30 Uhr

Kursbeginn: ab 10. September 2026

Kontakt: stadtteilarbeitwilhelmstadt@ev.de

Die Kurse werden von qualifizierten Kursleitungen durchgeführt. Sie umfassen neun wöchentlich stattfindende Trainingseinheiten von jeweils 60 Minuten.

„Trittsicher in die Zukunft“ wird von der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau initiiert und gemeinsam mit dem Deutschen Städte- und Gemeindebund (DStGB) organisiert.

Weitere Informationen zum Programm finden Sie unter <http://zukunft-trittsicher.de/>.

Pressekontakt:

Simone Engler

E-Mail: jugendundgesundheit@ba-spandau.berlin.de

Tel.: 030 90279-2293

Kontakt: Bezirksamt Spandau von Berlin
Abteilung Jugend und Gesundheit
Carl-Schurz-Str. 2/6, 13597 Berlin
Postanschrift: 13578 Berlin

Tel. (030) 90279 – 2291
Fax (030) 90279 – 2920
jugendundgesundheit@ba-spandau.berlin.de
www.spandau.de