

Version 24. Februar 2023

**Manual**  
Kurs-Eingabe-Tool  
[sichergehen.ch](https://sichergehen.ch)



**sicher stehen**  
**sichergehen.ch**

**Agil und stabil durchs Leben**

Mit regelmässigem Training zu mehr Gleichgewicht im Alter.

**TV-Spot ansehen**

**Welches Training passt?**

Jetzt Bewegungstest machen

**Kurse und Fitnesscenter in Ihrer Nähe**

Bitte Postleitzahl oder Ort eingeben

**Suchen**

Hauptpartner:



Fachpartner:





## 1.1 Website

Die im Kurs-Eingabe-Tool erfassten Kurse sind auf [sichergehen.ch](https://sichergehen.ch) unter «Kurse finden» sichtbar. Link: <https://sichergehen.ch/kurse-finden>

### Erweiterte Suche

Kurs / Fitness- und Gesundheitscenter	Organisation	Ort/Entfernung	
Winterfit Vitality		6002 Luzern / 0km	+
Winterfit Vitality		6000 Luzern / 0km	+
Fitgym Luzern - St. Karl - Dienstag		6003 Luzern, Pfarrheim St. Karl / 1km	+

Hauptpartner:



Gesundheitsförderung Schweiz

Fachpartner:



Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt



## 1.2 Login

Man kann sich über die drei Sub-Domains einloggen:

- <http://kurse.sichergehen.ch>
- <http://cours.equilibre-en-marche.ch>
- <http://corsi.camminaresicuri.ch>

Alternativ können sich die Benutzerinnen und Benutzer über die Website <https://www.sichergehen.ch/login-kursverwaltung> einloggen. Sie gelangen auf die Login-Seite. Dort kann man sich registrieren oder anmelden.

Zur Startseite

sicher stehen  
sichergehen.ch

DE

### Login Kursverwaltung

E-Mail

Passwort

**Einloggen**

[Passwort vergessen?](#)

Anmelden

**Sie besuchen unsere Seite zum ersten Mal?  
Registrieren Sie sich hier:**

**Mitglied Partnerorganisation**

**Private Kursanbieter/-innen**

### Funktion «Passwort vergessen»

- Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein
- Klicken Sie auf den Link «Passwort vergessen»

Sie erhalten in Kürze eine E-Mail mit einem Link, bei dem Sie das Passwort neu eingeben können.

Kurse finden Zu Hause trainieren Richtig trainieren Fachpersonen

sicher stehen  
sichergehen.ch

DE

### Passwort ändern

Passwort

Passwort wiederholen

**Passwort ändern**

Hauptpartner:

bfu  
bpa  
upi

PRO SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

Gesundheitsförderung  
Schweiz

Fachpartner:

physio  
swiss

Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt



### 1.3 Registrierung Partnerorganisation

Wer sich als neuer Benutzer/neue Benutzerin registrieren will, muss dazu die angegebenen Felder ausfüllen und den Schlüssel der Partnerorganisation eingeben.

#### Schlüssel

Jeder Organisation ist ein 10-stelliger Schlüssel zugeteilt worden, der vom Benutzer/der Benutzerin eingegeben werden muss. Der Schlüssel kann beim Kampagnen-Verantwortlichen der jeweiligen Organisation angefragt werden. Nur wenn der Schlüssel mit der ausgewählten Organisation übereinstimmt, kann die Registrierung fortgeführt werden.

Jede E-Mail-Adresse kann nur einmal für eine Registrierung verwendet werden. Nach der erfolgreichen Registrierung kann man sich zukünftig mit den eingegebenen Login-Daten einloggen.

Zur Startseite sicher stehen DE sichergehen.ch

## Registrieren

Schlüssel Ihrer Organisation \*


Vorname \*

Nachname \*

E-Mail \*

Passwort \*

Passwort wiederholen

Ich bin kein Roboter.   
Identifizierung \* Fotoverifizierung

Zur Startseite sicher stehen DE sichergehen.ch

## Registrieren

Sie haben sich erfolgreich registriert.

[Zur Kursverwaltung](#)

Hauptpartner:



Gesundheitsförderung  
Schweiz

Fachpartner:





## 1.4 Registrierung private Kursanbieter/-innen

Um als private Kursanbieter/-innen Kurse aufschalten zu können, muss man sich zuerst [registrieren](#). Dazu alle Pflichtfelder\* ausfüllen und den ReCAPTCHA bestätigen.

Zur Startseite **sicher stehen**  
sichergehen.ch DE

### Private Kursanbieter/-innen

Das Label sichergehen.ch steht für evidenzbasiertes, sturzpräventives Training. Um mit diesem Label für Kurse und Angebote zu werben und diese auf der Plattform www.sichergehen.ch aufschalten zu können, müssen die Labelkriterien in jeder Lektion/in jedem Angebot erfüllt werden.  
Mit dieser Selbstdeklaration belegen Sie, dass in den hier aufgeführten und von Ihnen persönlich geleiteten Kursen gemäss den Kriterien des Qualitätslabels sichergehen.ch trainiert wird.

**Anbieter/Organisation**

**Vorname \***

**Nachname \***

**Adresse \***

**PLZ/Ort \***

**Ausbildung \***

**Weiterbildung Sturzprävention (Datum, Thema, Dauer) \***

Die Kriterien zum Inhalt eines sturzpräventiven Trainings habe ich zur Kenntnis genommen. \*

[Zu den Kriterien allgemein](#)  
[Zu den Kriterien für Flachwasserkurse](#)

Ich bin mit den Inhalten der Fachdokumentation «Training zur Sturzprävention, Manual für Kraft und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter» der BFU vertraut und wende diese in der Praxis an. \*

[Zum Manual](#)

Ich bilde mich regelmässig weiter zum Thema Sturzprävention im Alter. \*


**E-Mail \***

name@domain.ch

**Passwort \***

Passwort wiederholen

Mit meiner Registrierung bestätige ich die Richtigkeit obiger Angaben sowie die Einhaltung der Qualitätskriterien von sichergehen.ch in jeder Lektion/in jedem Angebot. Die Partnerorganisationen und/oder die BFU können zur Überprüfung der Qualitätskriterien jederzeit unangemeldet Stichproben durchführen.

Ich bin kein Roboter. 

Hauptpartner:



Fachpartner:





Zur Startseite

sicher stehen

DE




sichergehen.ch

## Private Kursanbieter/-innen




Sie werden per Mail informiert, sobald ihr Login aktiviert ist. Dies kann einige Tag dauern.


[Zur Startseite](#)

**Hauptpartner**

**Fachpartner**



### Nach der Registrierung

Nach der Registrierung wird diese durch sichergehen.ch geprüft und, wenn alles in Ordnung ist, freigegeben. Bei einer Freigabe erhalten Sie eine E-Mail mit der Bestätigung. Sie können sich ab sofort mit Ihrer E-Mail-Adresse und dem in der Registrierung gesetzten Passwort einloggen und Kurse erfassen.

Neue Registrierung: Privater Kursanbieter



Sichergehen <no-reply@staging.sichergehen.ch>  
An

  Antworten  Allen antworten  Weiterleiten 

Guten Tag

Ihre Angaben wurden geprüft und wir freuen uns, Ihnen mitzuteilen, dass Sie Ihren Kurs/Ihre Kurse nun auf sichergehen.ch registrieren und danach jederzeit bearbeiten können.

Verwenden Sie dazu folgende Login-Daten:

[Ihre E-Mailadresse](#)

Das Passwort haben Sie bereits bei der Registrierung gewählt

Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich an [info@sichergehen.ch](mailto:info@sichergehen.ch). Wir helfen Ihnen gerne weiter.  
Viel Erfolg und sportliche Grüsse

Team sichergehen.ch

Hauptpartner:



Fachpartner:






## 1.5 Kursübersicht

Nach erfolgreichem Login sehen die Benutzerinnen und Benutzer eine Liste mit allen von ihnen erfassten Kursen (Meine Kurse).

Kurse, welche ausgegraut erscheinen, sind abgelaufen oder deaktiviert (siehe rot markierten Bereich).





























Kurse mit dem Qualitätslabel **sichergehen.ch** werden mit dem Icon  gekennzeichnet.

Zur Startseite Logout **sicher stehen** **sichergehen.ch** DE

### Erfasste Kurse

**Kurs erfassen**

Kurse filtern Meine Kurse 18 Kurse

Start	Ende/Dauer	Kursnummer	Kurstitel	Adresse	
30.01.2023	15.03.2023		 Test Kurs 3 (ohne Kursnummer)	Frankenstrasse 12, Luzern (LU)	    
16.01.2023	10x	0234567	Test Kurs 2 (ohne Qualitätslabel)	6343 Rotkreuz (ZG)	    
12.01.2023	29.09.2023	0123456	 Test Kurs 1	6300 Zug (ZG)	    
03.01.2023	20x	0345678	 Test Kurs 4 (inaktiv)	Grundstrasse 4b, Rotkreuz (ZG)	    
26.12.2022		abcdefg	Test Kurs 5 (inaktiv)	Zürich (ZH)	    

### Tipp:

Das Manual zum Kurs-Eingabe Tool kann als PDF auf der Seite

<https://www.sichergehen.ch/fachpersonen/kurse/kurse-erfassen-und-verwalten>

heruntergeladen werden.

Hauptpartner:



Fachpartner:





## Meine Kurse






Alle von mir erfassten Kurse werden automatisch mit dem Filter «Meine Kurse» versehen und vereinfachen somit die Darstellung, sodass nur meine erfassten Kurse dargestellt werden.

Mit der Entfernung des Filters «Meine Kurse» werden alle Kurse meiner Organisation dargestellt.

## Erfasste Kurse

**Kurs erfassen**

Kurse filtern Meine Kurse 18 Kurse

Start	Ende/Dauer	Kursnummer	Kurstitel	Adresse	
30.01.2023	15.03.2023	✓	Test Kurs 3 (ohne Kursnummer)	Frankenstrasse 12, Luzern (LU)	    

### «Kurse filtern»

Via «Kurse filtern» kann die Auswahl verändert werden (z. B. Kurse pro Kanton innerhalb meiner Organisation anzeigen).

Kurse können bearbeitet, dupliziert und gelöscht werden.

### Erläuterung der Icons

1. Kurs bearbeiten
2. Kurs duplizieren
3. Kurs löschen
4. Kennzeichnung «Meine Kurse», damit ich sehe, welche Kurse ich erfasst habe
5. Kurs aktivieren/deaktivieren (bei Deaktivierung wird der Kurs nicht mehr auf <https://www.sichergehen.ch/kurse-finden> aufgeschaltet, er ist aber noch in der Kursverwaltung sichtbar)



Hauptpartner:



Fachpartner:







## 1.6 Kurse erfassen

---

Über den Button «Kurs erfassen» kann ein neuer Kurs erfasst werden. Folgende Felder sind für die Kurseingabe auszufüllen:

### Qualitätslabel / Trainingskriterien [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)

Die Vergabe des Kurslabels beruht auf einer Selbstdeklaration. Mit dem Ankreuzen des entsprechenden Feldes bei der Neuerfassung des Kurses/Angebots wird bestätigt, dass die [Qualitätskriterien von sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) in jeder Lektion/jedem Angebot eingehalten werden.

**1. Kursnummer (optional)**

Die Kursnummer dient Ihnen dazu, Ihre Kurse zu unterscheiden oder bereits definierte Kursnummern abzubilden.

**2. Kurstitel (Pflichtfeld)**

Die Kurse werden auf [sichergehen.ch/kurse-finden](https://www.sichergehen.ch/kurse-finden) dargestellt, abhängig von der örtlichen Entfernung.

**3. Kursbeschreibung (Pflichtfeld)**

Geben Sie hier die Kursbeschreibung ein.

**4. Adresse (Pflichtfeld)**

Geben Sie die Adresse des Veranstaltungsortes möglichst genau ein.

**5. Kanton (Pflichtfeld)**

Wählen Sie den Kanton, in dem der Kurs durchgeführt wird.

**6. Link / E-Mail-Adresse**

Auf eine möglichst konkrete Seite verlinken, z. B. Seite mit Details zum Kurs und zur Kursanmeldung von der eigenen Organisation. Alternativ kann auch eine E-Mail-Adresse für Fragen usw. eingegeben werden.

**7. Kurstyp (Pflichtfeld)**

**a. Fortlaufender Kurs:** Bei einem fortlaufenden Kurs ist der Einstieg jederzeit möglich. Der Kurs erscheint bis zum Kursende auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch). Das Kursende kann bei langjährigen Kursen auf den 21.12.2030 terminiert werden.

**b. Kurs mit beschränkter Dauer:** Bei einem Kurs mit beschränkter Dauer buchen die Besucherinnen und Besucher den Kurs ab Kursstart. Ein späterer Einstieg ist nicht möglich. Ist der Kurs gestartet, erscheint er auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) nicht mehr.

**Anzahl Termine:** Falls «Kurs mit beschränkter Dauer» gewählt wird, muss die Anzahl Termine eingetragen werden.

**8. Kursbeginn (Pflichtfeld)**

Startdatum des Kurses

Hauptpartner:



Fachpartner:





### 9. Kursende (nur bei «Fortlaufender Kurs»)

Bei der Auswahl «Fortlaufender Kurs» und «Ja» bei «Mein Kurs hat ein Ende» muss ein Kursenddatum eingetragen werden.

### 10. Frequenz

Hier geben Sie an, wie häufig der Kurs stattfindet (keine Angabe / einmalig / wöchentlich / 14-täglich / monatlich).

### 11. Wochentag (Pflichtfeld)

Wochentag und entsprechende Tageszeit (Morgen / Nachmittag / Abend / Ganztags) auswählen. Mindestens eine Kombination von Wochentag und Tageszeit muss ausgefüllt werden.

### 12. Kurs anlegen

Mit dem Button «Kurs anlegen» wird der eingegebene Kurs gespeichert und veröffentlicht.

Die Felder müssen vollständig ausgefüllt werden. Speichern von unvollständig ausgefüllten Feldern ist nicht möglich (bitte auf Pflichtfelder achten).

Hauptpartner:



Fachpartner:

