



# „Mehr Bewegung im Alltag – Aktives Leben im Alter fördern“

## Arbeitshilfen und Praxisbeispiele

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## „Mehr Bewegung im Alltag – Aktives Leben im Alter fördern“ Arbeitshilfen und Praxisbeispiele



**Herausgeber:**  
Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.  
Friedrichstr. 231  
10969 Berlin  
Tel.: 030 44319060  
post@gesundheitbb.de

### Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Förderung:**  
Die vorliegende Sammlung von Arbeitshilfen und Praxisbeispielen ist Teil der zentralen Ergebnisdarstellung der Zentren für Bewegungsförderung und wurde vom Bundesministerium für Gesundheit im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ gefördert.

Die Inhalte dieser Sammlung von Arbeitshilfen und Praxisbeispielen wurden in Zusammenarbeit mit allen Landesvereinigungen für Gesundheit und den Zentren für Bewegungsförderung erstellt.



**Endredaktion:**  
Carola Gold (V.i.S.d.P.), Katja Becker, Rike Hertwig, Cornelia Wagner, excognito

**Danksagung:**  
Wir danken allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Zentren für Bewegungsförderung für die gelungene Zusammenarbeit.

**Druck:**  
LASERLINE Digitales Druckzentrum Bucec & Co. Berlin KG  
Scheringstraße 1  
13355 Berlin  
Tel.: 030 467096-0  
Fax: 030 467096-66  
info@laser-line.de  
www.laser-line.de

### Umschlags- und Seitengestaltung:

excognito  
Agentur für Kommunikation  
Bergmannstraße 102  
10961 Berlin  
Tel.: 030 887102-0  
Fax: 030 887102-22  
kontakt@excognito.de  
www.excognito.de

### Fotos der Umschlagseite:

Vorderseite:  
von links nach rechts; von oben nach unten: Jan Röhl, Marcel Hasübert; Claudia Kasimir-Gläser; Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V., Robert Grund  
Rückseite:  
von links nach rechts; von oben nach unten:  
Heike Günther; Stefan Sämmer; Kathleen Friedrich; Weeber+Partner

© 2011  
Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Genehmigungen für die Wiedergabe auch längerer Inhaltspassagen oder ganzer Kapitel werden gern gewährt. Der Herausgeber bittet dann um Zusendung eines Belegexemplars.



2030 wird jeder 3. Bundesbürger älter als 60 Jahre alt sein. Dies stellt eine große gesellschaftliche Herausforderung für uns alle dar. Wir brauchen in Zukunft verstärkt ältere Menschen, die sich ihre Leistungsfähigkeit und Mobilität erhalten haben.

Regelmäßige körperliche Aktivität hat insbesondere im Alter viele positive Effekte. Nicht nur das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert, sondern auch das Gehirn wird aktiviert und regeneriert. Neue Forschungsergebnisse belegen: Bewegung hält neben dem Körper auch den Geist fit.

Genau das ist ein Ziel des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Mit ihm wollen wir gemeinsam mit Partnern aus Politik und Gesellschaft Möglichkeiten und Anreize schaffen, gesund zu leben und damit auch die Eigenverantwortung der Menschen stärken.

Vor zwei Jahren wurden daher in allen 16 Ländern Zentren für Bewegungsförderung als Anlaufstelle zur Koordination und Kooperation bestehender Institutionen und bereits tätiger Akteure eingerichtet. Ziel war es, Alltagsbewegung zu einem selbstverständlichen Teil des Lebens der Bevölkerung und insbesondere der älteren Menschen zu machen, ihnen gesunde Wahlmöglichkeiten aufzuzeigen.

Da es gerade älteren Menschen vielfach besonders schwer fällt, sich ausreichend zu bewegen oder Sport in Vereinen zu treiben, wurde ein Gebiet der Gesundheitsförderung betreten, in dem bisher wenige Erfahrungen vorlagen.

Die Bewegungszentren haben sich dieser Herausforderung erfolgreich gestellt. In den letzten zwei Jahren haben sie einen großen Beitrag zu einem nachhaltigen Aufbau von Strukturen vor Ort und zur Entwicklung bewährter Maßnahmen der Bewegungsförderung in den Lebenswelten älterer Menschen geliefert. Nun sollen diese Erfahrungen auf eine weitere Zielgruppe – nämlich Kinder und Jugendliche – übertragen werden. Auch darin wird das Bundesministerium für Gesundheit sie unterstützen.

Die vorliegende Zusammenstellung der Ergebnisse und Erfahrungen ist ein wichtiger Beitrag, um diese erfolgreiche Arbeit zu verstetigen und in die Breite zu tragen. Alle Akteure der Seniorenarbeit erhalten wertvolle Informationen, Anregungen und Praxishilfen, um eigene Aktivitäten zu planen und umzusetzen.

Alle diese Initiativen leben davon, dass sie von den Akteuren vor Ort aufgegriffen werden. Mein Wunsch ist es, das möglichst viele Menschen mitmachen und durch ihr Engagement helfen, körperliche Aktivität im Alltag gemeinsam mit einer ausgewogenen Ernährung in das Bewusstsein aller zu rücken. Beides zusammen bietet die Grundlage für mehr Lebensqualität und ein besseres, gesünderes und vor allem langes Leben.

Dr. Philipp Rösler





# Inhaltsüberblick

## 1. Einleitung

## 2. Darstellung der Zentren für Bewegungsförderung

## 3. Arbeitshilfen und Praxisbeispiele

### 3.1. Bewegungsangebote

- Am Ball bleiben – mehr Lebensfreude durch Bewegung
- Bewegung im Mehrgenerationenhaus
- Bewegungsoperette für Seniorinnen und Senioren
- Bewegungsspiel für Seniorinnen und Senioren
- Biografische Stadtführungen
- Das Heidelberger Bewegungsprogramm – Begleitetes Spazierengehen zur Erhaltung der Mobilität und der geistigen Fitness im Alter
- Die Berliner Spaziergangsgruppen
- Mitgehen am Mittwoch mit Ihrer Apotheke
- Stadtteilbegehung – Den Stadtteil mit den Augen Älterer sehen
- Stadtteilspaziergänge Dresden-Gorbitz
- Tanztee für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

### 3.2. Aktionen und Kampagnen

- Aktionsmonat Oktober „Bewegen macht Sinn – 3.000 Schritte extra“
- Aktionswoche „Gemeinsam bewegt“ mit dem Generationenspiel „Gemeinsam gesund“
- „Bewegte Lebenswege“ – Wanderausstellung zum Thema Bewegung von älteren Menschen und für ältere Menschen
- Bewegungskampagne mit Mitmachangeboten
- Bewegungspausen leicht gemacht
- Gemeinsam den Stadtteil erkunden! Ein nachbarschaftlicher Spaziergang durch Altona-Altstadt
- Gemeinsam schmeckt es besser! – Ein interkulturelles Essen und Bewegung für Jung und Alt in Wilhelmsburg
- Identifikation schafft Bewegung und Kontakte! Postkartenaktion zur Aktivierung älterer Frauen und Männer im Stadtteil

- Komm mit ... – zu Tisch!
- Wanderausstellung „Bewegt durchs Leben“
- Wettbewerb: „Wir knüpfen Netzwerke für mehr Bewegung“

### 3.3. Angebote zur Strukturentwicklung

- Arbeitskreis „Alter, Bewegung und Gesundheit“
- „Bewegtes Alter“ – Ideenwerkstatt & Stadtteilspaziergänge in der Stadt Wilhelmshaven
- Konzept: „Stärkung der Alltagsbewegung als Querschnittsaufgabe bei der Gesundheitsförderung von Bürgerinnen und Bürgern 60 plus im Stadtteil Hofheim Nord“
- Kooperationsmöglichkeiten zwischen Sportvereinen und Senioreneinrichtungen
- Netzwerk Sturzprävention Mecklenburg-Vorpommern
- Qualifizierung für Begleitung und Bewegung von älteren Menschen
- Unterstützung einer Kommune im Flächenland
- Untersuchung zur Verankerung von Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen in Mecklenburg-Vorpommern
- Vergabe eines Prädikats „Thüringer Gesundheitsziele“
- „World Café“

### 3.4. Arbeitshilfen

- Bewegungsparcours im öffentlichen Raum & Checkliste zur Installierung
- Checkliste: Bewegungsförderung für ältere Migrantinnen und Migranten
- Leitfaden: „Bewegungsförderung 60+“
- Online-Leitfaden: Qualität in der Bewegungsförderung

## 4. Glossar

## 5. Quellennachweise

## 6. Fotonachweise





### „Mehr Bewegung im Alltag – Aktives Leben im Alter fördern.“

Busse, Bahnen, Autos und Aufzüge machen unser Leben schneller und erleichtern gerade auch für ältere Menschen den Alltag. Der Fortschritt der Technik lässt uns jedoch auch bequem werden. Der Mensch legt heute im Durchschnitt nur noch 600 Meter am Tag auf eigenen Füßen zurück, während über Jahrtausende das Gehen weiter Strecken zum Alltag des Menschen gehörte.

Das Motto „Mehr Bewegung im Alltag“ beinhaltet nicht allein die Aufforderung, (mehr) Sport zu treiben oder einem regelmäßigen Training nachzugehen. Vielmehr sind damit die kleinen Veränderungen im Alltag gemeint, in denen das Potenzial eines aktiven Lebensstils steckt und die in der Summe viele positive Wirkungen entfalten. Unter Bewegung im Alltag kann zum Beispiel Hausarbeit verstanden werden (Staubsaugen, Fenster putzen etc.), aber auch Familienaktivitäten wie Ausflüge ins Grüne, Schwimmen gehen oder mit den Enkeln herumtollen. Gerade im Alter verhilft körperliche Aktivität zu besserer Lebensqualität und mehr Wohlbefin-

den und trägt dazu bei, Krankheit zu vermeiden oder zu mindern. Darüber hinaus erleben ältere Menschen durch Bewegung einen reizvolleren Alltag – verbunden mit viel Spaß, Erfolgserlebnissen und Anlässen für soziale Kontakte. Dieses gesundheitsförderliche Potenzial wird jedoch häufig nicht hinreichend genutzt, obwohl Bewegungsmangel auch im Alter als ein zentraler Risikofaktor vor allem für Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems bekannt ist. Studien zum Aktivitätsverhalten der deutschen Bevölkerung zeigen, dass sich insbesondere die älteren Menschen zu wenig bewegen. Eine Erklärung: Den Seniorinnen und Senioren fehlen häufig Möglichkeiten und Anreize für mehr Bewegung und körperliche Aktivität.

Vieles kann in Kommunen, in der Seniorenarbeit et cetera getan werden und an Ideen und Anregungen, dass zeigt diese Sammlung von Praxisbeispielen und Arbeitshilfen, besteht kein Mangel.





## Nationaler Aktionsplan IN FORM

Im Juni 2008 hat das Bundeskabinett unter dem Titel „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ den Nationalen Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und daraus resultierenden Krankheiten beschlossen. Das übergeordnete Ziel der Initiative ist die Förderung eines gesunden Lebensstils, indem das Ernährungs- und Bewegungsverhalten nachhaltig verbessert wird. Die Förderung von Alltagsbewegung und körperlicher Aktivität bei Seniorinnen und Senioren ist dabei ein Baustein des Nationalen Aktionsplans IN FORM.

## Zentren für Bewegungsförderung

Im Rahmen der Initiative IN FORM wurden 2009 in jedem Bundesland Zentren für Bewegungsförderung bei den Landesvereinigungen für Gesundheit, beziehungsweise bei Einrichtungen, die diese Funktion in den Ländern wahrnehmen, geschaffen. Ziel der Zentren ist es Bewegung im Alltag älterer Menschen als etwas Selbstverständliches zu etablieren.

Die Zentren vernetzen bestehende Angebote der Bewegungsförderung auf Länderebene und verbreiten gute Praxisbeispiele – mit dem Ziel, bestehende Angebote der Bewegungsförderung bekannt zu machen, den Zugang zu solchen Angeboten zu erleichtern und deren Qualität zu verbessern sowie neue Projekte anzustoßen.

Ebenso stärken die Zentren die Vernetzung und Kooperation zwischen seniorenrelevanten Akteuren und Strukturen. Dazu arbeiten die Zentren eng mit Akteurinnen und Akteuren der Bewegungs- und Gesundheitsförderung sowie Entscheidungsträgern auf Bundes-, Länder- und Kommunalebene zusammen.

Jedes Zentrum setzt dabei eigene Schwerpunkte. Das hat eine Vielfalt an Know-how in Sachen Bewegungsförderung im Alter hervorgebracht, welches über die vorliegende Sammlung von Praxisbeispielen und Arbeitshilfen weitergegeben wird. Im Kapitel „Darstellung der Zentren für Bewegungsförderung“ wird ein Überblick über Ziele und Aufgabenschwerpunkte der einzelnen Zentren gegeben.

## Ziele der vorliegenden Sammlung

Die Zentren für Bewegungsförderung konnten zahlreiche erfolgreiche Praxisbeispiele ausfindig machen, haben Projekte initiiert oder Arbeitshilfen entwickelt, die auf die Bewegungsförderung im Alter zielen.

Die Publikation „Mehr Bewegung im Alter – Aktives Leben im Alter fördern“ bündelt die gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse und gibt einen Überblick über die Praxisbeispiele und Arbeitshilfen, die durch die Zentren für Bewegungsförderung aufgegriffen und/oder entwickelt worden sind. Somit ist die vorliegende Sammlung ein gemeinsames Produkt aller Zentren für Bewegungsförderung, das dazu dienen soll, Akteurinnen und Akteuren unterstützende Praxishilfen an die Hand zu geben.

# Einleitung

## Benutzungshinweise

### Gliederung in Rubriken

Die Arbeitshilfen und Praxisbeispiele der Zentren für Bewegungsförderung sind verschiedenen Rubriken zugeordnet und dort alphabetisch sortiert. Eine Übersicht über alle Arbeitshilfen und Praxisbeispiele bietet das Inhaltsverzeichnis.

Jedes Produkt beziehungsweise Projekt ist auf einer Doppelseite dargestellt. Sie haben daher die Möglichkeit, die Doppelseiten dieser Sammlung nach Ihren eigenen Wünschen und Schwerpunkten umzusortieren und zu ordnen.

### Was verbirgt sich hinter den Rubriken?

Die Produkte und Projekte sind insgesamt vier Rubriken zugeordnet. Teilweise passen sie auch unter mehrere Rubriken und können bei Bedarf neu einsortiert werden. Folgende Rubriken existieren:

### Bewegungsangebote

Diese Rubrik enthält Bewegungsangebote, die die körperliche Aktivität bei älteren Menschen steigern wollen. Enthalten sind Bewegungsangebote, die sowohl regelmäßig als auch unregelmäßig stattfinden und den Seniorinnen und Senioren Möglichkeiten bieten, sich (gemeinsam) gesundheitswirksam und altersgruppengerecht zu bewegen.

### Aktionen und Kampagnen

Diese Rubrik enthält sowohl einmalige Aktionen als auch Rahmenprogramme, die über Bewegungsförderung im Alter informieren, für das Thema sensibilisieren und zur körperlichen Aktivität anregen. Eine Kampagne ist im Unterschied zu einer einzelnen Aktion breiter angelegt, wirkt über einen größeren Zeitraum und nutzt meist mehrere Medien sowie Zugänge, um Informationen zu verbreiten (zum Beispiel Veranstaltungen, Stände, Informationsbroschüren).

### Angebote zur Strukturentwicklung

Diese Rubrik umfasst Maßnahmen und Aktivitäten, die zum Ziel haben, Strukturen zu entwickeln beziehungsweise weiterzuentwickeln, so dass diese Gesundheits- und Bewegungsförderung im Alter unterstützen.

### Arbeitshilfen

In dieser Rubrik finden Sie Arbeitshilfen, die für Akteurinnen und Akteure sowie Interessierte konzipiert wurden. Sie bieten zum einen Informationen, zum anderen sollen sie die Umsetzung von Bewegungsangeboten unterstützen und dazu anregen, bewegungsfördernde Strukturen zu schaffen.



### Was ist zu beachten?

Die Praxisbeispiele sollen Anreize schaffen, eigene Ideen zu entwickeln, wie Seniorinnen und Senioren für Bewegung im Alltag sensibilisiert, motiviert und Zugänge gestaltet werden können. Als Arbeitshilfen bieten sie Akteurinnen und Akteuren aber auch praktische Hilfestellung. Primäres Ziel ist es, die körperliche Aktivität im Alltag zu steigern und Freude an der Bewegung zu vermitteln. Die Idee ist, dass eine gesteigerte Alltagsbewegung auch das Interesse und die Motivation älterer Menschen für weiterführende Bewegungsangebote, wie zum Beispiel dem Gesundheitssport, wecken kann und damit zu mehr Bewegung in verschiedenen Lebensbereichen beiträgt.

Die Arbeitshilfen und Praxisbeispiele spiegeln die vielen Erfahrungen und Erkenntnisse wider, die die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Zentren für Bewegungsförderung in den zwei zurückliegenden Jahren gesammelt und gewonnen haben.

Hinweise auf vertiefende und weiterführende Informationen sowie eine Kontaktadresse, an die Sie sich bei Interesse wenden können, finden Sie auf der jeweiligen Seite des entsprechenden Projektes oder Produktes. Ein themenspezifisches Glossar ermöglicht Ihnen ferner, Begriffe nachzuschlagen.

### Tipp

Sortieren Sie die Unterlagen nach Ihren eigenen Wünschen und Bedarf!



Vertiefende Informationen unter [www.bewegung-foerdern.de](http://www.bewegung-foerdern.de)

## [www.bewegung-foerdern.de](http://www.bewegung-foerdern.de)

Auf der Website [www.bewegung-foerdern.de](http://www.bewegung-foerdern.de) finden Sie weiterführende Informationen über die Aktivitäten in den einzelnen Zentren für Bewegungsförderung und in den entsprechenden Bundesländern. In der Datenbank der Website können Sie gezielt und altersgruppenübergreifend nach (weiteren) Praxisbeispielen und Arbeitshilfen recherchieren. Die Datenbank enthält sowohl Projekte und Produkte, die von den Zentren für Bewegungsförderung selbst initiiert und/oder entwickelt wurden, als auch solche von anderen Akteuren. Sie haben zudem die Möglichkeit, auf der Website eigene Praxisbeispiele oder Arbeitshilfen zu veröffentlichen. Darüber hinaus erhalten Sie hilfreiche Tipps, Anregungen und Ideen für die eigene Praxis.



## Darstellung der Zentren für Bewegungsförderung

- Zentrum für Bewegungsförderung Baden-Württemberg
- Zentrum für Bewegungsförderung Bayern
- Zentrum für Bewegungsförderung Berlin-Brandenburg
- Zentrum für Bewegungsförderung Hessen
- Zentrum für Bewegungsförderung Nord
- Zentrum für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen
- Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland
- Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen
- Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern
- Zentrum für Bewegungsförderung Thüringen



- Träger:** Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart
- Ziele:**
- Übergeordnetes Ziel: Förderung der Bewegung im Alltag älterer Menschen im Sozialraum
  - Selbständige und selbstbestimmte Lebensführung bis ins hohe Alter ermöglichen durch landesweite und sozialraumorientierte Maßnahmen
- Zielgruppe:** • Frauen und Männer ab 60 Jahren, insbesondere sozial benachteiligte ältere Menschen mit und ohne Migrationshintergrund

## Aufgaben/Schwerpunkte

- Information, Koordination und Vernetzung von Akteurinnen und Akteuren auf Landesebene in Verbindung mit dem Regionalen Knoten Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Bereichen der Ministerien für Arbeit und Soziales sowie Kultus und Sport
- Landessportverband Baden-Württemberg
- Deutsches Rotes Kreuz
- Landesseniorenrat
- Geriatriisches Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen
- Krankenkassen
- LAG Soziale Stadtentwicklung und Gemeinwesenarbeit
- Wissenschaft (Sportwissenschaft, Gerontologie, Public Health)
- Wohlfahrtsverbände
- Bürgerschaftliches Engagement
- Volkshochschulen
- Und andere

- Weiterentwicklung der Qualität der Angebote durch die Information und Sensibilisierung von Anbietern der Altenhilfe und Gesundheitsakteuren im Rahmen von Fachveranstaltungen für besondere Ressourcen und Bedarfe der Zielgruppen „sozial benachteiligte Seniorinnen und Senioren“, „ältere Migrantinnen und Migranten“
- Initiierung, Begleitung und Evaluation kommunaler Prozesse zur Bewegungsförderung im Alter

Im Rahmen von 5 Modellvorhaben in baden-württembergischen Kommunen wurden folgende strategische Handlungsfelder erprobt:

- Ermittlung von nicht stigmatisierenden Zugangswegen zu sozial benachteiligten älteren Menschen mit und ohne Migrationshintergrund
- Aktive Beteiligung und Befähigung von älteren Menschen
- Entwicklung von passgenauen Interventionen zur Bewegungsförderung, die integriert werden können in umfassendere Konzepte der Prävention und Gesundheitsförderung.
- Schaffung altersgerechter, bewegungs- und gesundheitsfördernder Strukturen in Kommunen
- Dokumentation und Sicherung der Nachhaltigkeit

Geplant ist es, die Aufgaben des Zentrums für Bewegungsförderung in die Umsetzung der Gesundheitsstrategie Baden-Württemberg unter Federführung des Ministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familien und Senioren aufzunehmen. Ziel der Gesundheitsstrategie ist es, lebensstilbedingte chronische Erkrankungen und gesundheitliche Einschränkungen effektiver als bisher zu vermeiden beziehungsweise ihr Auftreten in eine spätere Lebensphase zu verschieben. Gesundheit soll in allen Lebensphasen und Lebenswelten gefördert werden. Es wird verstärkt auf Prävention und Gesundheitsförderung gesetzt, die als gleichwertige Säulen des Gesundheitswesens neben Behandlung, Rehabilitation und Pflege etabliert werden sollen. Bei der Umsetzung der Gesundheitsstrategie sollen alle Ressorts, alle Akteurinnen und Akteure des Gesundheitswesens und alle anderen relevanten Handelnden beteiligt werden.

**Kontakt** 

## **Kontakt**

**Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg  
im Regierungspräsidium Stuttgart**

Referat 94

Nordbahnhofstraße 135

70191 Stuttgart

Barbara Leykamm

[barbara.leykamm@rps.bwl.de](mailto:barbara.leykamm@rps.bwl.de)

**Träger:** Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e. V.

**Ziele:** „Mobilität fördert Lebensqualität“ lautet das Motto des Zentrums für Bewegungsförderung Bayern (ZfB). Das Zentrum will für die Potentiale, Kompetenzen und Stärken des Alters sensibilisieren und soziale Teilhabe und ein selbstbestimmtes, eigenständiges Leben bis ins hohe Lebensalter fördern. Motivation zu mehr körperlicher Aktivität und Bewegung im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe durch aktive Gestaltung des Lebensumfeldes nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben: Dafür setzt sich das ZfB Bayern ein. Um dies zu erreichen, soll ein Netz bedürfnisorientierter Bewegungsangebote in Städten und Gemeinden geknüpft werden, in das möglichst viele ältere Menschen und jene Personen und Einrichtungen eingebunden sind, die in ihrem Leben eine Rolle spielen.

**Zielgruppe:** Partner im Netzwerk:

- Ältere Menschen, Senioreneinrichtungen und -verbände
- Kommunen
- Bayerischer Landessportverband (BLSV) und andere bewegungsfördernde Einrichtungen
- Selbsthilfegruppen und -verbände

## Aufgaben/Schwerpunkte

### Arbeit im Netzwerk

Das ZfB Bayern versteht sich als Mittler, Koordinator und Schnittstelle im Netzwerk. Es sucht Beispiele guter Praxis und macht diese bekannt, moderiert den fachlichen Austausch, regt Kooperationen an und unterstützt das Miteinander der Akteure vor Ort, auf der Handlungsebene.

Dort, in Gemeinde oder Stadtteil, übernehmen die Netzwerkpartner aus Senioreneinrichtungen, Sportvereinen, Selbsthilfegruppen und Kommunen Verantwortung: Sie aktivieren und beteiligen Ältere, setzen sich gemeinsam für mehr Bewegung im Alltag ein. Dabei gilt ein besonderes Augenmerk auf gesundheitlich und sozial benachteiligte Gruppen.

## Kontakt

**Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e. V.**  
**Zentrum für Bewegungsförderung Bayern (ZfB)**

Pfarrstraße 3  
80538 München

Susanne Netter  
Tel.: 089 2184-351  
Fax: 089 2184-357  
s.netter@lzg-bayern.de  
www.lzg-bayern.de



**Träger:** Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

**Ziele:** Das übergeordnete Ziel des Zentrums für Bewegungsförderung Berlin-Brandenburg liegt darin, den Auf- und Ausbau von Rahmenbedingungen und Strukturen für mehr Gesundheit und Bewegung im Alter zu unterstützen, um damit älteren Menschen nach dem Erwerbsleben zu einem bewegungsfreundlichen Alltag zu verhelfen. Daraus ergeben sich die folgenden Unterziele:

- Transparenz über Bewegungsangebote verbessern, um älteren Menschen einen leichteren Zugang zu ermöglichen
- Zusammenarbeit zwischen und mit Anbietern stärken, um lokale Strukturen zu unterstützen
- Qualität der Bewegungsangebote sichtbar machen und fördern
- Kooperationen für bewegungsfreundliche Lebenswelten stärken

**Zielgruppe:** • Menschen über 60 Jahre

- Entsprechend der unterschiedlichen Ausgangs- und Bedarfslagen in den Ländern Berlin und Brandenburg wurden verschiedene Zielgruppen in den Fokus der Aktivitäten gerückt.

#### **Zielgruppen des Standortes Berlin**

- Ältere Menschen in schwierigen sozialen Lagen (besonderer Fokus Migrantinnen und Migranten)
- Inaktive ältere Menschen
- Ehrenamtliche
- Akteurinnen und Akteure der Berliner Seniorenarbeit

#### **Zielgruppen des Standortes Brandenburg**

- Selbständige, nicht pflegebedürftige ältere Menschen im ländlichen Raum lebend
- Akteurinnen und Akteure der Bewegungsförderung
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

## **Aufgaben/Schwerpunkte**

### **Standort Berlin**

- Durchführung und Beteiligung an Fachtagungen, um Akteurinnen und Akteure für die Bedeutung körperlicher Aktivität im Alter zu sensibilisieren, die Vernetzung der Beteiligten zu befördern und Beispiele guter Praxis von Partnern bekannt zu machen.
- Unterstützung der Verantwortlichen in den Kommunen bei der Gestaltung bewegungsfreundlicher Stadtteile und der Planung von Maßnahmen
- Informationsvermittlung in Form von Vorträgen und Bewegungsübungen für Akteurinnen und Akteure der Berliner Seniorenarbeit und Bürgerinnen und Bürger vor Ort (zum Beispiel in Nachbarschaftshäusern, Stadtteilzentren oder Seniorenfreizeistätten)
- Initiierung und Umsetzung der Berliner Spaziergangsgruppen in zunächst drei Berliner Bezirken
- Schulungskonzept und Leitfaden zur Qualifizierung und Unterstützung der Spaziergangspaten
- Beratung der Landesgesundheitskonferenz

Berlin und bezirklicher Gesundheitskonferenzen sowie Durchführung eigener Vernetzungstreffen

### **Standort Brandenburg**

- Organisation und Durchführung von Fachtagungen und Workshops mit dem Ziel unterschiedliche Akteurinnen und Akteure für das Thema der Gesundheits- und Bewegungsförderung zu sensibilisieren und zur Konzeption von bedarfsgerechten Angeboten anzuregen.
- Beförderung von Kooperationen für bewegungsfreundliche Lebenswelten mittels Unterstützung und Beratung von Kommunen und Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Flächenland
- Handlungsempfehlungen zur Bewegungsförderung bei Männern ab dem 60. Lebensjahr
- Organisation und Moderation des landesweiten Arbeitskreises „Alter, Bewegung und Gesundheit“
- Handreichung zur Bewegungsförderung bei Seniorinnen und Senioren in Brandenburg
- Identifizierung und Bekanntmachung von Modellen guter Praxis

**Kontakt** 

## Kontakt

**Zentrum für Bewegungsförderung Berlin-Brandenburg**  
c/o Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

### **Standort Berlin**

Friedrichstraße 231  
10969 Berlin

Stefan Pospiech  
Tel.: 030 44319080  
Fax: 030 44319063  
pospiech@gesundheitbb.de

### **Standort Brandenburg**

Behlertstraße 3 a, Haus H2  
14467 Potsdam

Annett Schmok, Marisa Elle  
Tel.: 0331 88762013  
Fax: 0331 88762069  
schmok@gesundheitbb.de

**Träger:** HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e. V.

**Ziele:** Das Hessische Zentrum für Bewegungsförderung möchte das Bewusstsein für die positiven Auswirkungen von Alltagsbewegung auf die Gesundheit schärfen und einen aktiven Beitrag zur Steigerung von Bewegung und Lebensqualität im Lebensalltag der Menschen leisten. Der Stadtteil und die Gemeinde sind dabei die zentralen Orte der Bewegungsförderung. Deshalb möchten wir darauf hinwirken, dass Kommunen die Förderung von Alltagsbewegung als festen Bestandteil in Ihre Handlungskonzepte integrieren und so die Lebensqualität der Menschen fördern.

**Teilziele:**

- Sensibilisierung für die Chancen von Alltagsbewegung als gesundheitsförderliche Ressource
- Identifikation und Kommunikation von Beispielen guter Praxis
- Modellhafte Entwicklung von kommunalen Handlungsstrategien zur Förderung von Alltagsbewegung
- Vernetzung von Akteurinnen und Akteuren und Projekten im Bereich der Bewegungsförderung
- Transfer von Theorie- und Praxiswissen
- Information und Qualifikation von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Mitarbeit im Hessischen Aktionsplan IN FORM
- Zusammenarbeit auf Bundesebene

**Zielgruppe:**

- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus Organisationen, deren Handlungsfelder in der Gesundheitsförderung liegen und die sich insbesondere mit ihren Aktivitäten an die Zielgruppe der sozial Benachteiligten wenden.
- Im Sinne von intergenerativen Ansätzen sind alle Altersgruppen zu berücksichtigen. Wobei der Schwerpunkt in der ersten Projektphase auf der Bevölkerungsgruppe 60+ lag, so dass Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus der Seniorenarbeit ebenfalls zur Zielgruppe gehörten.

## Aufgaben/Schwerpunkte

Das Hessische Zentrum für Bewegungsförderung agierte auf drei Handlungsebenen:

### Kommunale Handlungsebene

Entwicklung eines modellhaften Handlungskonzeptes als Beitrag für eine positive nachhaltige Veränderung der alltäglichen Bewegungsmuster bei der Zielgruppe.

### Landesweite Handlungsebene unter anderem

- Regelmäßige Mitarbeit in der interministeriellen Arbeitsgruppe zum Hessischen Aktionsplan INFORM unter Federführung des Hessischen Ministeriums des Inneren und für Sport
- Fachtagung „Bewegung im Alltag – eine unterschätzte Ressource in der Gesundheitsförderung“, am 15.09.2010
- Aktionsmonat „Bewegen macht Sinn – 3.000 Schritte extra“ mit hessischen Apotheken, Oktober 2010
- Fortbildungsveranstaltung „Bedarfe und Bedürfnisse älterer Menschen – Partizipation in der Gesundheitsförderung“, am 05.05.2010

- Identifikation und Bekanntmachung von Beispielen guter Praxis, wie zum Beispiel „Einander stark machen – mit Grips kompetent ins Alter!“ (Stadt Kassel)

### Länderübergreifende Handlungsebene

- Länderübergreifender Expertenworkshop „Bewegungsförderung für Ältere im Wohnumfeld – Entwicklung von praxisnahen Empfehlungen“, am 27.10.2010 in Erfurt
- Gemeinsame Entwicklung einer Wanderausstellung „Bewegung in den Alltag bringen – Das macht Sinn!“ für Kommunen

### Kontakt

**HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e. V.**  
Wildunger Straße 6/6 a  
60487 Frankfurt

Rolf Reul  
Tel.: 069 7137678-0  
info@hage.de  
www.hage.de



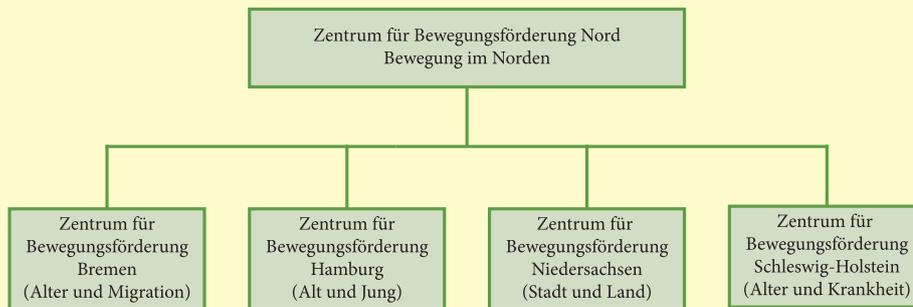
# Zentrum für Bewegungsförderung Nord – Kooperation der Länder Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.



## Träger:

- Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V.
- Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG)
- Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.
- Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V.



## Ziele:

- Vernetzung von Akteurinnen und Akteuren sowie von Projekten zu Bewegungsförderung
- Gewinnung neuer Akteurinnen und Akteure für Bewegungsförderung im Alltag
- Entwicklung von zielgruppenspezifischen Angeboten
- Information und Qualifizierung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Umsetzung von landesspezifischen Strategien

**Zielgruppe:** • Menschen über 60 Jahre

## Aufgaben/Schwerpunkte

Zu den Aufgaben des Zentrums für Bewegungsförderung Nord gehört es, eine länderübergreifende Öffentlichkeitsarbeit und Kampagne „Bewegung im Norden“ zu entwickeln und umzusetzen. Dazu wurde neben einem Logo, einheitlichen Gestaltungselementen und der Homepage ([www.bewegung-im-norden.de](http://www.bewegung-im-norden.de)) eine Ausstellung entwickelt, um für das Thema Bewegungsförderung zu sensibilisieren. Weiterhin wurden länderübergreifend Veranstaltungen durchgeführt.

Neben den übergreifenden Aktivitäten haben sich die einzelnen Bundesländer vor dem Hintergrund unterschiedlicher Bedarfe und Voraussetzungen verschiedene Schwerpunkte innerhalb der benannten Zielgruppe gesetzt.

## Schwerpunkte der einzelnen Länder

- Bremen: Alter und Migration – Identifikation von Zugangswegen zu älteren Migrantinnen und Migranten
- Hamburg: Alt und Jung – Generationenübergreifende Projekte und Aktivitäten auf Stadtteilebene
- Niedersachsen: Alter im ländlichen und städtischen Raum – Einbeziehung von Wohnungs-

baugesellschaften und weiteren Akteurinnen und Akteuren im Stadtteil

- Schleswig-Holstein: Alter und Krankheit – Prävention von Mobilitätsabbau

## Zu den einzelnen Aufgaben gehören

- Aufbau von Netzwerken und Arbeitskreisen
- Durchführung von Tagungen und Schulungen
- Modellhafte Umsetzung von Projekten
- Entwicklung einer Dachkampagne
- Öffentlichkeitsarbeit
- Projektresearchen

Kontakt 

# Zentrum für Bewegungsförderung Nord – Kooperation der Länder Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein

## Kontakt

### **Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V.**

Horner Straße 70  
28203 Bremen

Nicole Tempel  
Tel.: 0421 361-18494  
info@lvgb.de

### **Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG)**

Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg

Wiebke Sannemann  
Tel.: 040 636477-95  
buero@hag-gesundheit.de

### **Landesvereinigung für Gesundheit und Aka- demie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.**

Fenskeweg 2  
30165 Hannover

Sabine Erven  
Tel.: 0511 3881189-8  
info@akademie-sozialmedizin.de

### **Tania-Aletta Schmidt**

Tel.: 0511 3881189-7  
tania.schmidt@gesundheit-nds.de

### **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig- Holstein e. V.**

Flämische Straße 6-10  
24103 Kiel

Dr. Elfi Rudolph, Patricia Beer  
Tel.: 0431 94294  
gesundheit@lvgfsh.de



**Träger:** Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW)

Das Zentrum wird als Modellprojekt im Rahmen des nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ durch das Bundesministerium für Gesundheit sowie vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen unterstützt.

Um vorhandene Netzwerkstrukturen optimal zu nutzen, ist das Zentrum inhaltlich eng am Regionalen Knoten Nordrhein-Westfalen im bundesweiten Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ angebunden.

**Ziele:** Das übergeordnete Ziel des Zentrums für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen ist es, einen Beitrag zur Bewegungsförderung im Lebensalltag von Menschen zu leisten. Regelmäßige gesundheitsförderliche Bewegung und körperliche Aktivität sollen als Teil eines gesunden Lebensstils gestärkt und verbessert werden.

**Zielgruppe:** Insbesondere Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Akteurinnen und Akteure der Bewegungsförderung in Nordrhein-Westfalen

## Aufgaben/Schwerpunkte

- Vernetzung und Bündelung bestehender Angebote
- Vernetzung von Akteurinnen und Akteuren
- Identifikation, Analyse und Kommunikation evidenzbasierter Interventionen und gelungener Praxisbeispiele zur alltagsbezogenen Bewegungsförderung
- Entwicklung von Informationsmaterialien und Praxishilfen für Akteurinnen und Akteure
- Auf- und Ausbau eines Fachinformationsportals zur Bewegungsförderung im Internet
- Förderung der Qualität und Qualitätsentwicklung von Angeboten und Projekten
- Ermittlung und Kommunikation regionalspezifischer Bedarfe der Bewegungsförderung
- Unterstützung und Initiierung dauerhafter Kooperationen
- Förderung und Weiterentwicklung bewegungsförderlicher Strukturen

## Kontakt

**Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW)**  
**Zentrum für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen**

Ulenbergstraße 127-131  
40225 Düsseldorf

Gunnar Geuter  
Tel.: 0521 8007-544  
Fax: 0521 8007-297  
gunnar.geuter@liga.nrw.de  
www.zfb.nrw.de



## Träger:

- Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)
- LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e. V. (LAGS)

## Ziele:

- Kontakte zwischen Anbietern von Bewegung und Sport, Heimen und Kommunen herstellen.
- Die bestehenden Aktivitäten und Anbieter miteinander vernetzen und fachlich weiterqualifizieren.
- Informationen sammeln und insbesondere an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren weitergeben.
- Impulse geben, um Angebote zu verbessern oder niedrigschwellig zu strukturieren.
- Gute Praxisbeispiele darstellen und eigene beispielhafte Veranstaltungen mit Partnern durchführen.
- Austauschforen zum Thema Senioren zwischen verschiedenen sozialen, gesundheits- und bildungsbezogenen Organisationen und Einrichtungen organisieren.
- Attraktive Bewegungsangebote im Alltag von Seniorinnen und Senioren schaffen.
- Veranstaltungen koordinieren und moderieren.
- Bestehende und neue Netzwerke miteinander verbinden.

## Zielgruppe:

- Generation der über 60-Jährigen
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Seniorenarbeit

## Aufgaben/Schwerpunkte

- Ein neues Bewegungsspiel mit Übungen für mehr Beweglichkeit, Muskelaufbau und Gleichgewichtstraining bringen Seniorinnen und Senioren Spaß und Freude an Bewegung und fördern das Gemeinschaftsgefühl.
- Evaluation des Bewegungsspiels in Zusammenarbeit mit dem sportwissenschaftlichen Institut Mainz
- Fortbildungen von Fachpersonal und Ehrenamtlichen für den fachgerechten Einsatz des Bewegungsspiels
- Die Mitmacheroperette „Tanz mit mir in den Morgen“ in Rheinland-Pfalz und das Bewegungstheaterstück „Palais Abendrot“ im Saarland werden in Seniorenheimen aufgeführt.
- Die DVD der Bewegungsoperette „Tanz mit mir in den Morgen“ wird zusammen mit einer Broschüre mit Anregungen zum Nachahmen und Weiterentwickeln an Seniorenheime in Rheinland-Pfalz geschickt.
- Workshop für Rollen- und Bewegungsspiele im Alter
- Ein Internetauftritt bietet Informationen zu Bewegung und Ernährung und präsentiert eigene und externe Bewegungsangebote ([www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de)).
- Eine Online-Bewegungslandkarte zeigt Freiluftangebote in Rheinland-Pfalz und dem Saarland an. Schnell und einfach kann man auf dieser Karte attraktive Bewegungsangebote im Freien, wie zum Beispiel Tischtennisplatten, Minigolfanlage oder Bouleplätze, finden.
- Mitmachangebote bei öffentlichen Veranstaltungen

- Förderung von Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum über Austauschforen und einen Fachtag
- Grundsatzpapier und Checkliste zur Einrichtung von Seniorenparcours
- Initiierung einer Rahmenvereinbarung für qualifizierte Bewegungsangebote von Sportvereinen für Bewohnerinnen und Bewohnern in Senioreneinrichtungen
- Bestands- und Bedarfserhebung der räumlichen Gegebenheiten und vorhandenen Bewegungsangebote in rheinland-pfälzischen Senioreneinrichtungen



## ☞ Kontakt

### Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)

Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz

Tel.: 06131 2069-0  
Fax: 06131 2069-69  
[info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de)  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

### LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e. V. (LAGS)

Feldmannstraße 110  
66119 Saarbrücken

Tel.: 0681 976197-0  
Fax: 0681 976197-99  
[info@lags.de](mailto:info@lags.de)  
[www.lags.de](http://www.lags.de)



- Träger:** Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. (SLfG)
- Ziele:** Stärkung von gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität und Motivation zu Bewegung im Alltag und sozialer Teilhabe im Alltag
- Zielgruppe:** Ältere Menschen ab 60 Jahren, insbesondere
- Ältere Menschen, die sich wenig im Alltag bewegen und demzufolge auch stärker von den gesundheitlichen Folgen körperlicher Inaktivität betroffen sind
  - Ältere Menschen, die in schwierigen sozialen Lagen sind

## Aufgaben/Schwerpunkte

- Zielgruppenansatz
  - Sensibilisierung für Alltagsbewegung und körperliche Aktivität bei der Zielgruppe, zum Beispiel durch Methodenentwicklung, Information
- Multiplikatorenansatz
  - Sensibilisierung von Akteurinnen und Akteuren der Fachöffentlichkeit aus dem Gesundheits- und Sozialbereich und weiteren verschiedensten Akteurinnen und Akteuren für die vielfältigen Themenfelder (Sport, Nachbarschaft, Quartier, Lebenskompetenz, öffentlicher Raum, Spiel, Generationenaustausch, ...) der Bewegungsförderung Älterer
  - Bündelung und Transfer von Informationen zum Thema
- Vernetzungsansatz
  - Anregung und Stärkung der Zusammenarbeit zwischen sächsischen Akteurinnen und Akteuren im Bereich der Bewegungsförderung von Seniorinnen und Senioren
- Qualitätsentwicklung
  - Ausrichtung der entwickelten beziehungsweise initiierten und begleiteten Maßnahmen an den Good Practice Kriterien des Kooperationsverbundes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“
- Erprobung neuer Wege zur Aktivierung Älterer
- Entwicklung, Initiierung, Begleitung beziehungsweise Verstetigung bewegungsförderlicher Maßnahmen, Interventionen und Infrastrukturen für ältere Menschen

## Kontakt

### Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. (SLfG)

Könneritzstraße 5  
01067 Dresden

Tel.: 0351 5635523

Fax: 0351 5635524

post@slfg.de

www.slfg.de



**Träger:** Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V.

**Ziele:**

- Mehr Alltagsbewegung ist selbstverständlicher Teil des Lebensstils.
- Das Wissen über Alltagsbewegung, entsprechende Angebote sowie deren Effekte sind verbreitet und werden stärker genutzt.
- Lebensräume sind bewegungsfreundlich und -anregend gestaltet.
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind informiert und qualifiziert.
- Auf der Basis landesweiter Kooperationsstrukturen ist es gelungen relevante Institutionen und Organisationen zu vernetzen.

**Zielgruppe:** Alle Bevölkerungsschichten. Insbesondere:

- Bürgerinnen und Bürger ab 50 Jahre
- Sozial Benachteiligte
- Inaktive
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

## Aufgaben/Schwerpunkte

Die Arbeit des Zentrums für Bewegungsförderung umfasst vier Schwerpunkte:

- **Strukturentwicklung:** Aufbau nachhaltiger Strukturen für die Bewegungsförderung im Alltag (unter anderem durch Einbindung in Landesprogramme)
- **Qualitätssicherung:** Dokumentation und Evaluation erfolgreicher Strategien zur Bewegungsförderung und Gestaltung bewegungsfreundlicher Lebenswelten ermitteln und verbreiten.
- **Fortbildung:** Förderung der Handlungskompetenz verschiedener Zielgruppen, eng ausgerichtet an den Modellprojekten.
- **Vernetzung:** von Kooperationspartnern auf lokaler, regionaler und bundesweiter Ebene

## Kontakt

**Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern**

### Geschäftsstelle Sachsen-Anhalt

Badestraße 2  
39114 Magdeburg

Tel.: 0391 8364111  
Fax: 0391 8364110  
sigrid.wege@lvg-lsa.de  
www.alltagsbewegung.de

### Geschäftsstelle Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 170  
19053 Schwerin

Tel.: 0385 7589894  
Fax: 0385 7589895  
bewegungszentrum@lvg-mv.de  
www.bewegung.lvg-mv.de



## Zentrum für Bewegungsförderung Thüringen

- Träger:** Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – AGETHUR
- Ziele:**
- Qualitätssicherung (beispielsweise der Evaluation von bewegungsförderlichen Maßnahmen)
  - Gekoppelt an Prozess- und Strukturentwicklung
  - Netzwerkbildung
  - Identifikation und Stärkung kleinräumiger Bewegungskonzepte
  - Sozillagenbezug
- Zielgruppe:** • Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren im Freistaat Thüringen

### Aufgaben/Schwerpunkte

Seit Mai 2009 gibt es das im Rahmen von IN FORM gegründete Zentrum für Bewegungsförderung Thüringen. Sich in der Umsetzung dem Thema „Bewegungsförderung“ in einem kurzen Zeitfenster effektiv zu nähern war herausfordernd und es wurden erste Schritte in Modellregionen bestritten. Dank partizipativer Methoden wurde bald festgestellt, dass zwischen Bedarf und Bedürfnissen eine Lücke bestand. In Quartieren und Kommunen konnten die angestrebten Inhalte nicht abrupt und in dem kurzen zur Verfügung stehenden Zeitraum thematisiert werden. Dies forderte das Zentrum zu einer neuen Herangehensweise auf. Nach Klärung von Ziel und Wirkungsweg arbeitete das Zentrum fortan stärker eingebettet in den Thüringer Gesundheitszieleprozess, fokussiert auf Aspekte der Qualitätssicherung, beispielsweise der Evaluation von bewegungsförderlichen Maßnahmen, gekoppelt an Prozess- und Strukturentwicklung. Gemeinsam mit dem Regionalen Knoten Thüringen werden derzeit zwei konkrete Handlungsstränge verfolgt: Zum einen wurde im Rahmen eines Wettbewerbs aufgerufen, Netzwerke für Bewegung und kleinräumige Bewegungskonzepte zu entwickeln beziehungsweise Bestehendes weiter zu entwickeln. Ein weiterer Ansatzpunkt in Thüringen ist es, die Entwicklung eines „Prädikats Thüringer Gesundheitsziele“ zu entwickeln, ein Siegel, welches unter anderem für bewegungsförderliche Maßnahmen verliehen werden kann.

### ☞ Kontakt

**Zentrum für Bewegungsförderung Thüringen**  
**c/o Landesvereinigung für**  
**Gesundheitsförderung Thüringen e. V. –**  
**AGETHUR**  
Carl-August-Allee 9  
99423 Weimar

Tel.: 03643 59223  
info@agethur.de



## Arbeitshilfen und Praxisbeispiele

- Bewegungsangebote
- Aktionen und Kampagnen
- Angebote zur Strukturentwicklung
- Arbeitshilfen



## Bewegungsangebote

- Am Ball bleiben – mehr Lebensfreude durch Bewegung
- Bewegung im Mehrgenerationenhaus
- Bewegungsoperette für Seniorinnen und Senioren
- Bewegungsspiel für Seniorinnen und Senioren
- Biografische Stadtführungen
- Das Heidelberger Bewegungsprogramm – Begleitetes Spaziergehen zur Erhaltung der Mobilität und der geistigen Fitness im Alter
- Die Berliner Spaziergangsgruppen
- Mitgehen am Mittwoch mit Ihrer Apotheke
- Stadtteilbegehung – Den Stadtteil mit den Augen Älterer sehen
- Stadtteilspaziergänge Dresden-Gorbitz
- Tanztee für Menschen in der zweiten Lebenshälfte



## Am Ball bleiben – mehr Lebensfreude durch Bewegung

- Zielgruppe:**
- Mobile und mobilitätseingeschränkte Männer und Frauen ab 60 Jahren, die in stationären Einrichtungen wohnen
  - In der Einrichtung tätige Pflegekräfte
- Ziele:**
- Motivation zu mehr Bewegung
  - Förderung der Freude an Bewegung und Beweglichkeit
  - Erhaltung beziehungsweise Verbesserung der Gesundheit, Lebensqualität und Selbstständigkeit
  - Schulung der Sinne
  - Förderung sozialer Kontakte
  - Vorbeugung von Kraftverlusten und Mobilitätseinschränkungen
- Räumlicher Bezug:** • Institution, Einrichtung

### Ausgangslage

Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen fehlen häufig Möglichkeiten, Anreize und Motivation zu mehr Bewegung. Bewegung kann jedoch einen positiven Einfluss auf Beschwerden und Krankheiten nehmen – bei Jedem in jedem Alter. Das Angebot will in diesem Zusammenhang vorbeugende Potentiale aufgreifen und fördern.

### Vorgehen

#### Einladung

Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtung werden per Aushang und durch persönliche Ansprache von Pflegekräften informiert und eingeladen.

#### Zeitlicher Ablauf und Gruppengröße

Das Angebot findet über 12 Wochen einmal wöchentlich in der Einrichtung statt und wird von einer Bewegungsfachkraft geleitet. Eine Gruppengröße von 12 bis 14 Teilnehmenden ist optimal.

#### Durchführung

Die Teilnehmenden werden zum Mitmachen der Übungen angeregt. Zum Einsatz kommen beispielsweise:

- Bewegungsmaterialien: Bälle, Bänder oder Tücher
- Alltagsmaterialien: Besenstiele, Luftballons oder selbst hergestellte Fühl- und Rietsäckchen

Unterstützt durch Musik oder ein gemeinsam gesungenes Lied gelingt es schnell, die Teilneh-

menden zum Mitmachen „zu bewegen“.

Neben der Motivation zu mehr Bewegung werden zudem die Sinne und das Gedächtnis der Seniorinnen und Senioren trainiert.

#### Einbeziehung der Teilnehmenden

Die Teilnehmenden werden in die Gestaltung des Angebots einbezogen und dazu ermuntert, eigene Ideen zu entwickeln und Wünsche zu äußern.

#### Trinkpausen

In den Programmablauf werden Trinkpausen eingebaut, in denen die Teilnehmenden dazu angeregt werden Wasser zu sich zu nehmen, um so das Trinkverhalten positiv zu beeinflussen.

#### Einbindung der Pflegekräfte

Jede Veranstaltung wird von mindestens einer Pflegekraft begleitet. Nach Beendigung der Projektphase (12 Einheiten) besteht so die Möglichkeit, das Bewegungsangebot weiterhin

”

Bewegung tut meinen Gelenken so gut! Gut, dass wir das machen!

Teilnehmerin

“

”

Die Bewohner sprechen die ganze Woche über ihre Erlebnisse bei dem Projekt, es werden viele positive Erfahrungen vermittelt. So finden jetzt Gespräche/Austausch untereinander statt.

Pflegekraft

“



”

Ich mach' ordentlich Reklame bei den übrigen Bewohnern. Dann erzähle ich denen, dass Bewegung gar nicht weh tut!

Teilnehmerin

“

## Kontakt

Landesvereinigung  
für Gesundheits-  
förderung e. V.  
in Schleswig-  
Holstein  
Flämische Straße 6-10  
24103 Kiel  
Tel.: 0431 94294  
Fax: 0431 94871  
gesundheits@lvgfsh.de  
www.lv-gesundheit-  
sh.de

## Links

www.bewegung-im-  
norden.de  
  
www.lvgfsh.de/  
gesundheitsfoerderung/  
qualitaetspruefung.php

anzubieten – durchgeführt von den Pflegekräften. Daher werden die Pflegekräfte in die Moderation eingebunden, übernehmen die Leitung kleinerer Übungseinheiten und erhalten ferner die Möglichkeit sich im Anschluss an die Bewegungseinheiten mit der Bewegungsfachkraft auszutauschen.

## Hospitation

Innerhalb des letzten Drittels findet ein Hospitationstermin statt, zu dem interessierte Einrichtungen eingeladen werden, um das Angebot kennenzulernen.

## Eigenständige Weiterführung

Nach Beendigung des 12-wöchigen Programms führt die Einrichtung das Angebot eigenständig fort, wobei in den kommenden neun Monaten in unregelmäßigen Abständen vier Besuchstermine erfolgen. Zu diesen Terminen begleitet die Bewegungsfachkraft die Bewegungsangebote in der Einrichtung. Weiterhin steht sie für Fragen der Pflegekräfte oder Teilnehmenden zur Verfügung und reflektiert gemeinsam mit dem Fachpersonal die Praxiseinheiten. Die Einrichtung wird insgesamt ein Jahr bei der Durchführung des Bewegungsangebots unterstützt.

## Ergebnisse

- Steigerung des Wohlbefindens, Milderung von Beschwerden und Aufbau der Armkraft bei den Teilnehmenden
- Positive Veränderungen im Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein der Teilnehmenden
- Die Teilnehmenden kommen ins Gespräch und knüpfen neue Kontakte.
- Das Trinkverhalten der Teilnehmenden wird positiv beeinflusst.
- Die Pflegekräfte erhalten Wissen über Bewegungsmöglichkeiten sowie Anregungen, wie die Seniorinnen und Senioren zu mehr Bewegung motiviert werden können.
- Die Einrichtung baut künftig in Beschäftigungsangeboten für die Bewohnerinnen und Bewohner Bewegungseinheiten ein.
- Hospitierende Einrichtungen zeigten großes Interesse, das Angebot in das eigene Beschäftigungsprogramm aufzunehmen.
- Die feste Verankerung des Bewegungsangebots in den Einrichtungen kann als Schritt in Richtung Verhältnisprävention angesehen werden.

## Erforderliche Ressourcen

- Zeit für Organisation, Koordination und Kooperation mit Partnerinnen sowie Partnern (Es sollte ein Vorlauf von zirka acht Wochen bis zum Start der ersten Einheit eingeplant werden.)
- Zeit für die Erstellung der Einladungen, für Aushänge und persönliche Ansprache durch das Pflegepersonal
- Ein großer Raum mit ausreichend Bewegungsfreiheit, der barrierefrei erreichbar ist
- Gegebenenfalls eine Aufwandsentschädigung für die Bewegungsfachkraft
- Wasser für die Trinkpausen

## Tipps

- Das Angebot sollte die individuellen Mobilitätsgrade der Teilnehmenden berücksichtigen sowie ihre besonderen Bedürfnisse und Anforderungen programmatisch einbeziehen. Gleiche Abläufe und Wiederholungen im Programm vermitteln den Teilnehmenden Sicherheit und Vertrauen.
- Die Teilnehmenden sollten ausreichend Zeit für den Weg zum Veranstaltungsraum einplanen.

## Weiterführende Literatur/Informationen

Eisenburger, M. (2008): Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen. Aachen.

Beyschlag, R. (2006): Altengymnastik und kleine Spiele. Anleitung für Übungsleiter in Heimen, Begegnungsstätten und Verbänden. München.

Freiberger, E.; Schöne, D. (2009): Sturzprophylaxe im Alter. Grundlagen und Module zur Planung von Kursen. Erlangen.

Kuhlmei, A.; Schaeffer, D. (Hrsg.) (2008): Alter, Gesundheit und Krankheit. Bern.



„ Ich wollte erst gar nicht, aber nun bin ich froh, dass ich hier war!

Teilnehmerin





## Bewegung im Mehrgenerationenhaus

- Zielgruppe:** • Ältere, bewegungseingeschränkte und/oder chronisch kranke Menschen mit und ohne Migrationshintergrund
- Ziele:**
- Schaffung von Anreizen zur Bewegung
  - Förderung der Freude an Bewegung
  - Knüpfen von sozialen Kontakten
  - Entwicklung von gruppen- und generationsübergreifenden Beziehungen und Aktivitäten
  - Erweiterung des Angebotes im Mehrgenerationenhaus
- Räumlicher Bezug:** • Kommune (Rangendingen) und Stadtteil (Weinheim)

### Ausgangslage

Das Mehrgenerationenhaus der Gemeinde Rangendingen und das in der Weinheimer Weststadt werden im Rahmen des Aktionsprogramms Mehrgenerationenhäuser vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert. Die Einrichtung in Rangendingen hatte bisher den Charakter eines Gemeindehauses, in Weinheim lagen die Schwerpunkte im Bereich der Kinder- und Jugendbildung.

Die Förderung als Modellvorhaben im Rahmen des Programms „Alltagsbewegung älterer Menschen“ gab in beiden Kommunen den Anstoß, das Angebot des Mehrgenerationenhauses um Bewegungsangebote für Ältere zu erweitern und mit weiteren, auch generationenübergreifenden Aktivitäten zu verbinden.

### Mehrgenerationenhaus Weinheim: „Bleiben Sie fit – machen Sie mit!“

Das eingeführte Angebot umfasst ein abgestuftes Bewegungsprogramm, angepasst an die individuelle Leistungsfähigkeit, mit wöchentlichen Gruppenangeboten für die unterschiedlichen Zielgruppen.



### Angebote

- Heilmeditation
- Feldenkrais
- Power-Gym für Migrantinnen
- Lateinamerikanischer Tanz
- Afrikanische Rhythmen

### Gemeinsame Entwicklung des Angebotes durch das Mehrgenerationenhaus in Kooperation mit

- dem Frauennetzwerk,
- der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie,
- der Seniorengruppe der AWO,
- dem Sportverein Weinheim.

### Kooperationen des Mehrgenerationenhauses und weitere Angebote, die sich aus dem Modellvorhaben entwickelten

- Kooperation mit dem Projekt „Alter schafft Neues“
- Kontinuierliche Abstimmung mit den Aktivitäten des Stadt seniorenrates
- Ehrenamtliche Seniorinnen sind als „Leihomas“ engagiert.
- Generationsübergreifendes Tanz- und Gestaltungsprojekt „Wasserträgerinnen“ in Kooperation mit dem Kinderhort, Kindern, Jugendlichen und Älteren aus dem Mehrgenerationenhaus

### Besonderes

Für die Power-Gym-Gruppe im Umfeld der Kita konnten auch ältere Migrantinnen über ihre Töchter für ein gemeinsames und geschütztes Sportangebot für Frauen gewonnen werden.

„ Ich komme immer zum Tanzen her. Es wissen schon alle, dass die Oma um die Zeit verplant ist. Manchmal sind auch meine Tochter und sogar meine Enkelin dabei. Ich hatte im Fernsehen gesehen, dass Tanzen das Beste gegen Demenz ist, deswegen bin ich hergekommen, vor allem aber macht es ganz viel Spaß.

„  
Teilnehmerin,  
Weinheim

„ Die Älteste unter uns ist 98, die ist topfit, sie macht alles mit und motiviert andere herzukommen. So will ich auch mal sein in dem Alter.

„  
Teilnehmerin,  
Rangendingen

## Kontakt

Zentrum für Bewegungsförderung Baden-Württemberg  
c/o Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg  
Nordbahnhofstraße 135  
70191 Stuttgart  
Tel.: 0711 904-35000  
Fax: 0711 904-35010

Gemeinde Rangendingen  
Brigitte Wild  
Schulstraße 8  
72414 Rangendingen  
Tel.: 07471 997929  
wild@rangendingen.de

Mehrgenerationenhaus  
Weinheim/Bergstraße  
c/o Stadtjugendring  
Weinheim  
Bahnhofstraße 14  
69469 Weinheim

Ansprechpartnerin:  
Elke Weitenkopf  
Mobile Jugendarbeit im  
Mehrgenerationenhaus  
Konrad-Adenauer-  
Straße 14  
69469 Weinheim  
Tel.: 06201 67133  
mja@stadtjugendring-  
weinheim.de

Evaluation:

Weeber+Partner  
Institut für Stadtplanung  
und Sozialforschung  
Mühlrain 9  
70180 Stuttgart  
Tel.: 0711 620093-60  
Fax: 0711 620093-89  
wpstuttgart@  
weeberpartner.de  
www.weeberpartner.de

## Mehrgenerationenhaus Rangendingen: „Rangendingens Senioren sind und bleiben fit“

In Rangendingen wurde ebenfalls ein umfangreiches Bewegungsangebot für ältere Menschen entwickelt, in dessen Mittelpunkt das Mehrgenerationenhaus steht. Die Angebote wurden unter einem gemeinsamen Motto gebündelt und zielen darauf, Freude und Lust an der Bewegung zu fördern und körperliche wie geistige Beweglichkeit zu erhalten. Durch die Teilnahme an den Gruppenangeboten soll das soziale Netz und die Integration in das aktive Gemeindeleben gestärkt werden.

### Angebote

- Frauengymnastik
- Altherren-Volleyball
- Rückenschule
- Freizeitsport ab 50
- Schwimmen und Walking
- Sitztanz beim Nachmittagsstreff
- Sturzprophylaxe („Auf keinen Fall“)
- DRK-Gymnastik für Seniorinnen und Senioren
- Aqua-Fitness
- Fortbildungen für den Umgang und Bewegung mit Demenzzkranken

### Besonderes

- Das Angebot einer Selbsthilfegruppe für chronisch Kranke ist für alle Älteren offen, so dass ein Austausch zwischen Gesunden und Kranken stattfindet.
- Zum gesundheitsfördernden Angebot gehört auch das Mittagessen in der Schulmensa.
- Ein Abhol- und Begleitdienst ermöglicht auch wenig mobilen Menschen die Teilnahme.
- Die Betreuung von Gruppen und Einzelpersonen wird auch von jüngeren Menschen übernommen, so dass ein generationsübergreifender Kontakt entsteht.

### Weitere Angebote, die sich aus dem Modellvorhaben entwickelt haben

- Helferbörse und Projekt „Gegenseitig helfen“
- Eine Schülergruppe geht mit Bewohnern der Seniorenanlage spazieren.
- Bildung einer Gruppe von Seniorinnen und Senioren, die zum gemeinsamen Essen in die Schulmensa gehen.

### Besonders bewährt hat sich

- Bewegung in alltäglicher Form, ohne besondere Kleidung, Ausstattung und Räume (keine Sportstätten) – und dennoch als Anlass zum „Ausgehen“
- Die Vielfalt von Angeboten, die unterschiedliche Vorlieben, kulturelle Bedürfnisse und Fähigkeiten berücksichtigen; jede Person kann sich entsprechend ihrer Möglichkeiten beteiligen
- Tanzen als generationen- und kulturübergreifende Aktivität sowie die Verbindung von Bewegung mit Musik oder Singen
- Die Einbindung von Angeboten in das Mehrgenerationenhaus als vertrauter, niedrigschwelliger Ort in der Nähe
- Die trägerübergreifenden Kooperationsstrukturen und Netzwerke des Mehrgenerationenhauses
- Das generationenübergreifende Prinzip, das Impulse zu weiteren Aktivitäten gibt

### Ergebnisse

An beiden Orten haben durch das Angebot mehr Menschen den Weg ins Mehrgenerationenhaus gefunden und eine Bindung an das Haus entwickelt. In beiden soll das Angebot auch nach Auslaufen der Förderung weitergeführt werden.

### Erforderliche Ressourcen

- Räume für die Bewegungsangebote und eine entsprechende Ausstattung
- Zeitliche und personelle Ressourcen für die Organisation und Koordination
- Finanzielle Mittel in Form von Aufwandsentschädigungen für die Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie deren Fortbildung

### Weiterführende Literatur/Informationen

[www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129\\_Stundenplan\\_Weinheim.pdf](http://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129_Stundenplan_Weinheim.pdf)  
(Weinheim: Beispiel Wochenplan)

[www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129\\_Programm\\_DeZ\\_Weinheim.pdf](http://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129_Programm_DeZ_Weinheim.pdf)  
(Beispiel Monatsprogramm)

[www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129\\_Gabriele\\_Steffen.pdf](http://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129_Gabriele_Steffen.pdf)  
(Präsentation zur Evaluation)

## Bewegungsoperette für Seniorinnen und Senioren

- Zielgruppe:**
- Aktive, inaktive und mobilitätseingeschränkte Seniorinnen und Senioren in Senioreneinrichtungen
  - Ältere Menschen mit Demenz (nicht hochdement)
  - Fachkräfte in der Arbeit mit älteren Menschen
- Ziele:**
- Bewegungsförderung in der Gruppe
  - Stärkung sozialer Bindungen und Interaktion
  - Erhalt der Selbständigkeit im Alter
- Räumlicher Bezug:**
- Stationäre Einrichtung

### Ausgangslage

Das Bewegungsverhalten von älteren Menschen, die in Senioreneinrichtungen leben, hängt stark von den dort bestehenden Angeboten ab, da wenige Bewohnerinnen und Bewohner Angebote außerhalb der Senioreneinrichtung nutzen. Aus diesem Grund wurde nach einer Aktion gesucht, die einen niedrigschwelligen Einstieg zu mehr körperlicher Aktivität bietet, kognitive Herausforderungen stellt und psychosoziale Erlebnisse fördert. Es besteht ein großer Bedarf an solchen Projekten, um die Bewegungsaktivitäten der Heimbewohnerinnen und Heimbewohner zu stärken.

### Vorgehen

#### Entwicklung der Bewegungsoperette

Im Auftrag der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG) wurde unter der fachlichen Leitung der Theaterpädagogin Elisabeth Scherer-Lauth ein Mitmach-Theaterstück unter dem Titel „Tanz mit mir in den Morgen – Eine bewegende Mitmach-Operette für Seniorinnen und Senioren“ entwickelt.

#### Grundidee der Mitmach-Operette

Spielerische Verbindung von Musik und Bewegung, da Musik fast immer zu Bewegung verleitet, etwa wenn Füße und Hände im Takt wippen, der Körper schunkelt oder man sogar beginnt zu tanzen.

### Inhaltliches Konzept

Die Mitmachoperette animiert nicht nur zum Zuschauen, sondern auch über die Musik zum Mitmachen und gibt einen Anstoß zu mehr Aktivität im Alltag. Die kleinen Übungen sollen vor

allem Spaß machen und Lust auf mehr körperliche Bewegung wecken. Als „Sportgeräte“ dienen Alltagsgegenstände wie etwa ein Handtuch. Alle Übungen des Stückes lassen sich auch im Sitzen ausführen. Auf diese Weise können auch körperlich eingeschränkte ältere Menschen teilnehmen.

Es kommen vor allem Schlager, Melodien und Lieder zum Einsatz, die alle kennen und positive Erinnerungen hervorrufen und den Musikgeschmack der Zielgruppe treffen.

Auch inhaltlich findet sich die Zielgruppe in der Handlung wieder. Denn die handelnden Personen in der Operette treten als Identifikationsfiguren auf, um das Ziel, mit schwungvoller Musik aus vergangenen Zeiten, Lust auf mehr Bewegung zu wecken, leichter zu erreichen.

Auch nehmen die Theaterszenen verschiedene emotional besetzte Lebensthemen in einen Reigen von Erinnerungen auf.

Das Theaterspiel bietet den älteren Menschen eine ausgezeichnete Möglichkeit, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und dem Alltag ein Ziel und einen Sinn zu geben. Durch die schöpferische Tätigkeit können neue Energien freigesetzt und die innere Beweglichkeit gefördert werden.

**Jupp Arldt,**  
**Geschäftsführer der**  
**LZG**



## Kontakt

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Rheinland-Pfalz und  
Saarland

Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-  
Pfalz e. V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Tel.: 06131 2069-0  
Fax: 06131 2069-69  
info@lzg-rlp.de  
www.lzg-rlp.de

Landesarbeitsgemein-  
schaft für Gesund-  
heitsförderung Saar-  
land e. V. (LAGS)  
Feldmannstraße 110  
66119 Saarbrücken  
Tel.: 0681 976197-0  
Fax: 0681 976197-99  
info@lags.de  
www.lags.de

## Die Handlung

Nach langer Zeit trifft sich eine Gruppe alter Freunde wieder an ihrem gewohnten Treffpunkt im Kurpark am See. Sie erzählen von früher und denken an gemeinsame Unternehmungen. Sie berichten auch von ihrem Alltag und erinnern sich an Lieder und Tänze und auch wenn nicht mehr alle Bewegungen so gelingen wie damals: Zusammen kommen sie doch kräftig in Schwung. Zum Schluss sind alle froh, dass sie zu dem Treffen gekommen sind und beschließen, sich künftig regelmäßig zu treffen, um wieder mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen.

„ Die Bewegungsoperette hat uns in unserem Ansatz, Musik und Bewegung intensiv einzusetzen bestätigt und die Aufführung war ein echtes Highlight. “

**Dietmar Mautes,**  
**Altenheim St. Josef**

## Erweiterung des Angebots: „Palais Abendrot“

Ausgehend von den positiven Erfahrungen und Bedarfsmeldungen zur Bewegungsoperette „Tanz mit mir in den Morgen“, wurde ein weiteres Mitmachtheaterstück „Palais Abendrot“ mit der regionalen Volkshochschul-Theatergruppe „Titania e. V.“ unter der fachlichen Leitung des Theaterpädagogen Jürgen Reitz im Saarland entwickelt. Dieses wird unter Regie der Landesarbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e. V. im gesamten Bundesland in Seniorenheimen aufgeführt.



„ Eine tolle Mischung aus Musik und Bewegungsanimation, eingekleidet in einer netten Geschichte. Ein prima Projekt, ein Dank an alle Beteiligten bei Titania und bei der LAGS!

**Karl-Heinz Schöffner,**  
**Leiter VHS Völklingen**

## Weiterentwicklung des Konzeptes:

- Erstellung einer DVD mit Begleitbroschüre und Versand an Senioreneinrichtungen in Rheinland-Pfalz

Als Impuls zur Durchführung und Entwicklung von ähnlichen Bewegungsangeboten wurde eine DVD mit der Aufführung der

Bewegungsoperette „Tanz mit mir in den Morgen“ erstellt. Diese wurde mitsamt der Begleitbroschüre flächendeckend an Fachkräfte und qualifizierte Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit geschickt.

## • Workshop „Wer spielt mit uns Theater“

Um auch über die Bewegungsoperette hinaus die positiven Effekte von Rollenspielen mit Musik in der Seniorenarbeit nutzen zu können, erhielten Fachkräfte hier die Möglichkeit sich Anregungen für bewegte Szenen- und Rollenspiele zu holen.



## Ergebnisse

- Positive Rückmeldungen der teilnehmenden älteren Menschen und der Pflegekräfte auf das Angebot
- Die Bewegungsoperette diente sowohl als passives Unterhaltungsprogramm als auch als aktives Mitmachangebot und wirkte sich ferner auch nachhaltig auf die Interaktion der Seniorinnen und Senioren aus.

## Erforderliche Ressourcen

- Ensemble, Laienspielgruppe
- Ausreichend große Spielfläche und Bestuhlung für Zuschauer
- Handtücher, Therabänder oder Ähnliches
- Technik (Mikrofone und Beschallungsanlage)
- Zirka 35 Minuten Aufführungsdauer, zusätzlich Vorbereitungszeit
- DVD und Begleitbroschüre
- Eingewiesene Fachkräfte

## Weiterführende Literatur/Informationen

www.diebewegung.de



## Bewegungsspiel für Seniorinnen und Senioren

- Zielgruppe:**
- Aktive, inaktive und mobilitätseingeschränkte Seniorinnen und Senioren in Senioreneinrichtungen
  - Ältere Menschen mit Demenz (nicht hochdement)
  - Fachkräfte und Ehrenamtliche in der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren
- Ziele:**
- Spielerische Bewegungsförderung in der Gruppe
  - Stärkung sozialer Bindungen, Interaktion
  - Sturzprophylaxe
  - Erhalt der Selbständigkeit im Alter
- Räumlicher Bezug:**
- Stationäre Einrichtung
  - Seniorentreffpunkt

### Ausgangslage

Das Bewegungsverhalten von älteren Menschen, die in Senioreneinrichtungen leben, hängt stark von den dort bestehenden Angeboten ab, da wenige Bewohnerinnen und Bewohner Aktionen außerhalb der Senioreneinrichtung nutzen. Zudem fühlen sich nicht alle Menschen durch eine gegebenenfalls regelmäßig stattfindende Gymnastikstunde angesprochen. Aus diesem Grund wurde nach einem Angebot gesucht, das einen niedrighwelligen Einstieg zu mehr körperlicher Aktivität bietet, motorische Trainingseffekte erzielt, kognitive Herausforderungen stellt und psychosoziale Erlebnisse fördert.

### Vorgehen

#### Entwicklung und Ablauf des Bewegungsspiels

Im Auftrag der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG) und unter der fachlichen Leitung von Dr. Ronald Burger, Bewegungswissenschaftler der Universität Mainz, wurde ein Bewegungsspiel für Seniorinnen und Senioren entwickelt, welches mit alltagsnahen Bewegungsübungen auf unterhaltsame Weise Freude an mehr Bewegung vermittelt.

Als zentrale Spielgeräte fungieren eine Drehscheibe sowie farblich markierte Karten mit den folgenden Kategorien:

- Atem
- Feinmotorik
- Kraft
- Gleichgewicht
- Rhythmus
- Schnelligkeit

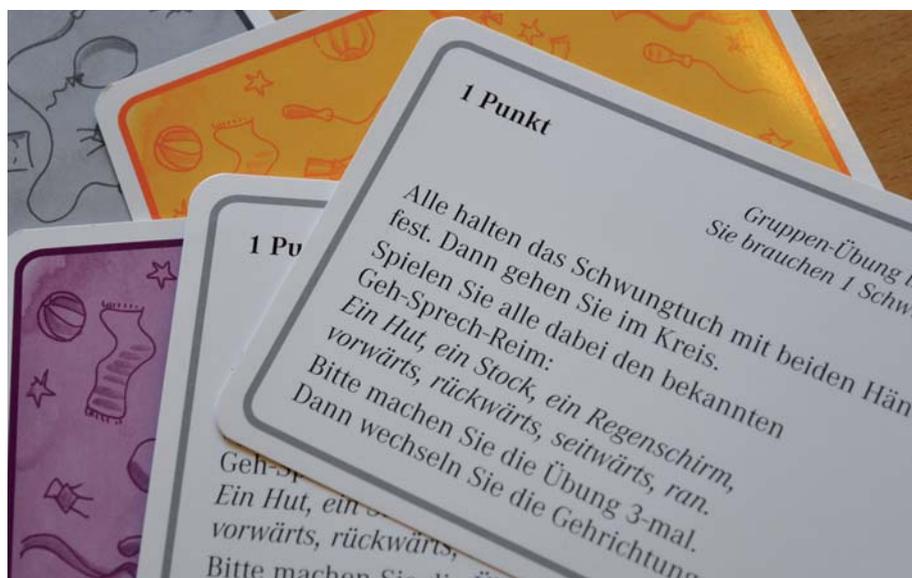
- Koordination
- Raum

Die Farben finden sich auf der Drehscheibe wieder. Diese wird im Wechsel betätigt. Die erdrehende Farbe gibt an, welche Karte gezogen wird. Die Karte wird von einer betreuenden Person, der Spielerin oder dem Spieler selbst laut vorgelesen. Auf den Karten befinden sich die zu erfüllenden Bewegungsaufgaben. Jeder Karte ist eine bestimmte Punktzahl von eins bis drei zugeordnet.

- Spielteilnehmende: mindestens zwei Personen; ab vier Personen bietet sich die Bildung von Mannschaften an
- Spielzeit: maximal 45 bis 60 Minuten
- Spielinhalte: Einzel-, Partner- und Gruppenübungen

Bei allen Teilnehmern wurden positive Stimmungsänderungen bemerkt. Anhand von Beifall nach den Übungen, positiver Wahrnehmung eigener Bewegungsverbesserungen, Rückgang leichter Beschwerden wie z. B. Kreuzschmerzen, machte sich dies bemerkbar.

**Spielleiter**





„ Ich bin gerne in der Spielgruppe, bewege mich gerne und bin gesellig.“  
**Teilnehmer**

Die Punkte stehen der Person oder auch Mannschaft zu, die gedreht und gezogen hat. Die erspielten Punkte werden zusammengezählt und der oder die Spieler mit der höchsten Punktzahl gewinnen das Spiel. Es kann jedoch auch ohne Punkte gespielt werden.

Sollte eine Übung für einen Spieler körperlich nicht möglich sein, so besteht die Chance eine Jokerkarte zu legen. Diese Karte ermöglicht es dem Spieler eine Runde auszusetzen oder eine vereinfachte Form der Übung durchzuführen.

## Fortbildungen

Damit das Bewegungsspiel fachgerecht in der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren eingesetzt wird, wurden regional Workshops für Fachkräfte und Ehrenamtliche angeboten.

## Inhalte der Workshops

- Einführung in aktuelle Forschungsstände von Bewegung im Alter
- Theoretische und Praktische Einweisung in das Bewegungsspiel und die Spielgeräte
- Möglichkeit, das Spiel und die Spielgeräte zu kaufen

## Kontakt

Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Tel.: 06131 2069-0  
Fax: 06131 2069-69  
www.lzg-rlp.de  
info@lzg-rlp.de

Landesarbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e. V. (LAGS)  
Feldmannstraße 110  
66119 Saarbrücken  
Tel.: 0681 976197-0  
Fax: 0681 976197-99  
info@lags.de  
www.lags.de



## Ergebnisse der Evaluation

- Signifikante Verbesserungen der Teilnehmenden in den Bereichen Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsgeschwindigkeit nach sechswöchiger Durchführung des Spiels
- Die Auswertung der Fragebögen ergab, dass ein Großteil der Heime das Spiel regelmäßig in der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren einsetzt und positiv bewertet.

„ Das regelmäßige Durchführen dieses Spiels führt zu körperlichen Veränderungen, die zum Teil weniger sichtbar sind, aber zum Teil sehr deutlich werden können. Diese Veränderungen liegen nicht nur in der körperlichen Kondition und der daraus gestärkten Gesundheit, sondern auch in der Psyche. Man wird in seinen Einstellungen positiver durch das Üben selbst und durch das soziale Gefüge des Miteinanders im Spiel. Mit der Zeit verstärkt sich auch die Selbstkompetenz.“

**Dr. Ronald Burger,**  
**Bewegungs- und Trainingswissenschaftler der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz**

## Weiterentwicklung des Spiels

- Verwendung von alltagsnahen Spielgeräten; zum Beispiel Bettlaken statt Schwungtücher
- Zusätzliche Verwendung heimeigener Materialien, um Wartezeiten bei der Spieldurchführung zu verhindern
- Entwicklung von weiteren Karten für immobile und hochdemente Personen
- Einbindung von Familienangehörigen, Nachbarn und anderen Altersgruppen in das Spiel

## Erforderliche Ressourcen

- Kosten für die Erstellung des Bewegungsspiel mit Spielgeräten: zirka 160,00 Euro; ohne Spielgeräte: zirka 65,00 Euro
- Ausreichend großer Raum mit Stühlen
- Ideen für neue „Übungen“
- Qualifizierte Spielleiterin, qualifizierter Spielleiter
- Zeit: zirka 45 Minuten

## Weiterführende Literatur/Informationen

www.diebewegung.de

## Biografische Stadtführungen

- Zielgruppe:**
- Seniorinnen und Senioren
  - Akteurinnen und Akteure der Seniorenarbeit
- Ziele:**
- Förderung von körperlicher und geistiger „Alltagsbewegung“
  - Vermeidung von Demenz
  - Belebung des Gemeinwesens
  - Bewahrung von Geschichte(n)
- Räumlicher Bezug:**
- Kommune
  - Stadtteil

### Ausgangslage

Die Idee „Biografische Stadtführung“ als ein Angebot für mehr „Alltagsbewegung“ entwickelte sich aus Gesprächen mit Großeltern und anderen älteren Menschen, die den größten Teil ihres Lebens in einer Stadt verbracht haben und ihre Erfahrungen und Erlebnisse gern weitergeben möchten, aber nur bedingt Gehör finden. Sie können als biografische Stadtführerin und biografischer Stadtführer andere Menschen in ihrem Wohnumfeld an ihrem (Er-)Leben teilhaben lassen.

### Vorgehen

Biografische Stadtführungen richten sich mit ihren Inhalten eher an Einheimische als an Touristen. Klassische Informationen über den Ort oder das Wohngebiet werden durch Erlebnisse und Gegebenheiten aus dem Leben der biografischen Stadtführerinnen und Stadtführer ergänzt. So berichten sie beispielsweise beim Spaziergang von ihrer Geburtsklinik, der Krippe und dem Kindergarten, dem Spielplatz und den Wiesen am Fluss, bis hin zur Schule und dem Ausbildungsbetrieb also vom Aufwachsen in ihrer Stadt oder Gemeinde. Auf diese Art verleihen biografische Stadtführerinnen und Stadtführer ihrem Wohnort eine sehr persönliche Note.

Eine biografische Stadtführung ist also ein Spaziergang durch die eigene Stadt oder die Gemeinde, der von einer kundigen Seniorin oder einem kundigen Senior begleitet wird. Diese oder dieser vermittelt einer Gruppe interessierter Besucherinnen und Besucher individuelle und gesellschaftliche Sachverhalte und/oder Erinnerungen, welche an sichtbare Objekte gebunden sind. Aber auch Vergangenes, persönliche

Erlebnisse oder sonstige mit der Stadt und der Gemeinde verbundene Themen kommen je nach Biografie zur Sprache. Der Weg ist in Stationen gegliedert, die erlaufen werden. Gehen und Stehen, Sehen und Zeigen, Zuhören und Fragen wechseln einander ab und bringen so Körper und Geist der Beteiligten in Schwung. Die Führung beträgt in der Regel zwischen einer und vier Stunden.

Biografische Stadtführungen sind auch für die Gesundheit nützlich. Sie fördern die Kommunikation und ermöglichen Kontakt mit anderen Menschen, beugen Übergewicht und Bewegungsmangel vor und fördern in Verbindung mit dem Führen einer Gruppe Ausdauer und Konzentration. Biografische Stadtführungen sind damit auch eine wirksame Vorsorge gegen Vergessen und Vereinsamung.



**Kontakt**

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Sachsen-Anhalt und  
Mecklenburg-  
Vorpommern  
Geschäftsstelle  
Sachsen-Anhalt  
c/o Landesvereinigung  
für Gesundheit  
Sachsen-Anhalt e. V.  
Badestraße 2  
39114 Magdeburg  
Tel.: 0391 8364111  
magdeburg@lv-g.de  
www.alltagsbewegung.de

**Erforderliche Ressourcen**

Biografische Stadtführungen können zwar überall umgesetzt werden, sind aber kein Selbstläufer. Neben der Gewinnung geeigneter, rhetorisch begabter und stadtkundiger Seniorinnen und Senioren bedarf es ihrer fundierten Ausbildung und anschließend der Bewerbung des Angebots zum Beispiel über die örtlichen Medien.



Mit biografischen Stadtführungen kann ich Kindern und Jugendlichen Dinge zeigen und Entwicklungen erläutern, die ich selber mitgestaltet habe. So kann ein Heimatgefühl verknüpft mit Sachkunde entstehen.

**Dr. Heinz Sonntag,**  
**Projektteilnehmer Magdeburg**



Mit den biografischen Stadtführungen können wir Bewegung mit der Weitergabe von Erinnerungen an Begebenheiten und Orte, die unser Leben prägten, verbinden. Schön ist, dass damit außerdem ein Beitrag gegen das Vergessen geleistet wird.

**Nadja Gröschner**  
**Kulturzentrum Feuerwache Magdeburg**



## Das Heidelberger Bewegungsprogramm – Begleitetes Spazierengehen zur Erhaltung der Mobilität und geistigen Fitness im Alter

- Zielgruppe:** • Alle älteren Menschen ab 65 Jahren im Einzugsgebiet mit und ohne soziale Benachteiligung, insbesondere unzureichend aktive Ältere
- Ziele:** • Erhaltung der Mobilität und der geistigen Fitness (Demenzprophylaxe) im Alter durch ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot  
• Stärkere Integration des Gehens in den Alltag  
• Verbesserte Nutzung der Heidelberger Bewegungsparcours durch die motivierende Begleitung von ausgebildeten Honorarkräften und Ehrenamtlichen
- Räumlicher Bezug:** • Stadtteil

### Ausgangslage

Spaziergehen im eigenen Wohnumfeld ist eine besonders alltagsnahe, für Ältere vertraute und vor allem wirksame Form der Bewegung im Freien. Bereits in den Jahren 2006 und 2007 wurden Bewegungsparcours – ausgeschilderte Rundwege von zirka 3 km Länge – in Heidelberger Stadtteilen installiert. Diese wurden in letzter Zeit aber nur wenig genutzt.

### Idee

Regelmäßige Termine, persönliche und kontinuierliche Begleitung der Spaziergänge und die Ansiedlung an den Seniorenzentren in den Stadtteilen sollen dazu beitragen, Bewegung als selbstverständlich im Alltag von älteren Menschen zu verankern. Das Projekt wurde als Modellvorhaben im Rahmen des Programms „Förderung der Alltagsbewegung älterer Menschen“ unterstützt.



### Vorgehen

- Öffentlichkeitskampagne mit dem Ziel, die Wichtigkeit körperlicher Bewegung deutlich zu machen und den Bekanntheitsgrad der Bewegungsparcours zu erhöhen
- Informationsveranstaltungen in den Seniorenzentren zur Bedeutung des regelmäßigen Gehens
- Rekrutierung und Ausbildung von Honorarkräften als fachlich geschulte Parcoursbegleitung (Studentinnen der PH Heidelberg)
- Konzeption und Durchführung der Praxisausbildung zur Parcoursbegleitung
- Am Ende der Ausbildung erhalten die Parcoursbegleiterinnen und Parcoursbegleiter (Honorarkräfte und Ehrenamtliche) ein Zertifikat.
- Beteiligung der Zielgruppe an den weiteren Planungen bezüglich:
  - Zeiten und Häufigkeit der Laufrunden
  - Optimierung der Bewegungsparcours
  - Motivation und Hindernisse, an dem Gehprogramm teilzunehmen
  - Gewinnung von Ehrenamtlichen aus den fünf beteiligten Seniorenzentren

### Kontakt

Zentrum für Bewegungsförderung Baden-Württemberg  
c/o Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg  
Nordbahnhofstraße 135  
70191 Stuttgart  
oder  
Postfach 10 29 42  
70025 Stuttgart  
Tel.: 0711 904-35000  
Fax: 0711 904-35010

Netzwerk  
„Mehr Bewegung lebenslang“

Amt für Soziales und Senioren  
Dantestraße 7  
Hilde Gäthje  
69115 Heidelberg  
Tel.: 06221 5838-050  
Fax: 06221 5838-990  
hilde.gaethje@heidelberg.de





Ganz wichtig ist die Verbindung von Bewegung mit Geselligkeit. Man freut sich immer, die anderen zu treffen, kann sich beim Gehen unterhalten, hinterher noch Kaffee trinken, und man ist an der frischen Luft und entdeckt immer wieder was Neues.

## Teilnehmerin



## Auswahl der Stadtteile

Das Projekt ist ausgeprägt stadtteilorientiert. Ausschlaggebend für die Auswahl war das Vorhandensein eines Seniorenzentrums in dem Stadtteil. Gehgruppen bestehen in fünf sehr unterschiedlichen Stadtteilen.



## Häufigkeit der Spaziergänge

Die Strecke soll möglichst mehrfach wöchentlich, idealerweise täglich gegangen werden. In Heidelberg hat sich das Angebot bei ein bis zwei Terminen pro Woche eingependelt.

### Besonderes

In die Spaziergänge bauen die Parcoursbegleiterinnen und -begleiter in bestimmten Abständen unterschiedliche Bewegungsübungen ein.

## Kontakt

Institut für Gerontologie  
Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg  
Bergheimer Straße 20  
Dr. Christoph Rott  
69115 Heidelberg  
Tel.: 06221 548129  
Fax: 06221 545961  
christoph.rott@gero.uni-heidelberg.de

## Evaluation

Weeber+Partner  
Institut für Stadtplanung  
und Sozialforschung  
Mühlrain 9  
70180 Stuttgart  
Tel.: 0711 620093-60  
Fax: 0711 620093-89  
wpstuttgart@weeberpartner.de  
www.weeberpartner.de

## Organisation und Koordination

Das Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“ hat das Projekt vorbereitet, Studierende zur Mitwirkung gesucht, die Auftaktveranstaltung organisiert und Öffentlichkeitsarbeit übernommen. Koordiniert wird das Netzwerk vom Sachgebiet Aktive Senioren der Stadt. Die Mitglieder des Netzwerkes übernehmen jeweils die Patenschaft für einen Standort.

## Mitglieder des Netzwerkes „Mehr Bewegung lebenslang“

- Akademie für Ältere
- aktivijA e. V.
- Bethanien-Krankenhaus
- DRK Heidelberg
- Institut für Gerontologie der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
- Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis
- Sportkreis Heidelberg
- TSG Rohrbach e. V.
- Turngau Heidelberg

## Ergebnisse

- Pro Stadtteil und Monat nehmen bis zu 35 Personen an den Spaziergängen teil. Pro Termin sind in der Regel fünf bis acht Personen dabei, die meisten im Alter zwischen 65 und 80 Jahren.
- Da das Angebot im Freien stattfindet, sind die Gruppen bei ihren Spaziergängen auch in der Stadtteilöffentlichkeit regelmäßig deutlich wahrnehmbar.
- Bis Ende 2010 wurden elf Personen als Parcoursbegleiterinnen und Parcoursbegleiter ausgebildet: fünf Honorarkräfte, vier Ehrenamtliche und zwei Leiterinnen und Leiter von Seniorenzentren.
- Durch die Einbindung von Ehrenamtlichen soll das Projekt auch nach der Förderphase ohne zeitliche Begrenzung fortgeführt werden.

## Erfolgsfaktoren

- Das Projekt beruht auf wissenschaftlich erwiessenen Erkenntnissen und internationalen Erfahrungen. Kontrollierte Trainingsstudien und langfristige Beobachtungsstudien weisen Effekte im Sinne der angestrebten Ziele nach.
- Wissen alleine reicht nicht aus – zum Mitmachen gehört Geselligkeit, jemand, der mitnimmt und motiviert.

## Erforderliche Ressourcen

- Finanzielle Mittel für die Qualifizierung der Parcoursbegleiterinnen und Parcoursbegleiter
- Honorarmittel
- Personelle Ressourcen für die Öffentlichkeitsarbeit und die Organisation

## Weiterführende Literatur/Informationen

[www.gesundheitsamt-bw.de/OEGD/NETZWERKE/ZENTRUM-FUER-BEWEGUNGSFOERDERUNG-ZFB/Seiten/default.aspx](http://www.gesundheitsamt-bw.de/OEGD/NETZWERKE/ZENTRUM-FUER-BEWEGUNGSFOERDERUNG-ZFB/Seiten/default.aspx) (übergreifende Information zum Programm Alltagsbewegung)

[www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129\\_Gaethje\\_Rott.pdf](http://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129_Gaethje_Rott.pdf) (Präsentation zum Projekt)

[www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129\\_Gabriele\\_Steffen.pdf](http://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129_Gabriele_Steffen.pdf) (Präsentation zur Evaluation)

## Die Berliner Spaziergangsgruppen

- Zielgruppe:**
- Aktive Seniorinnen und Senioren als Spaziergangspaten
  - Mobilitätseingeschränkte sowie interessierte ältere Menschen als Teilnehmende
- Ziele:**
- Förderung der Bewegung und Gesundheit von Seniorinnen und Senioren
  - Unfall- und Sturzprävention
  - Stärkung sozialer Anbindungen, Vermeidung sozialer Isolation
- Räumlicher Bezug:** • Stadtteil

### Ausgangslage

Arme, isoliert lebende oder von gesundheitlichen Einschränkungen betroffene ältere Menschen sind unterdurchschnittlich in Sportvereinen und -kursen sowie in Fitnessstudios repräsentiert.

Die Berliner Spaziergangsgruppen bieten für diesen Personenkreis ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot, mit dem neben der körperlichen Aktivität auch die soziale Teilhabe verbessert werden kann.

### Idee

Im Zentrum des Angebotes steht das gemeinsame Spazierengehen älterer Menschen im nahen Wohnumfeld, wobei die Leitung der Aktivitäten von ehrenamtlichen Spaziergangspaten übernommen wird.



### Vorgehen

#### Die Spaziergangspaten

Getragen werden die Spaziergangsgruppen von ehrenamtlich engagierten Seniorinnen und Senioren, den Spaziergangspaten. Sie planen und leiten die Spaziergänge, sind die Verbindungspersonen zu der beteiligten Senioreneinrichtung und stehen den Beteiligten als Ansprechpartner zur Verfügung.

In Berlin wurde den Patinnen und Paten die Teilnahme an einem vorbereitenden Basiskurs angeboten, um sich mit der Aufgabe vertraut zu machen.

#### Inhalte des Basiskurses

- Grundlagen der Gesundheit und Bewegung im Alter
- Aufgaben als Patinnen und Paten
- Kontaktpersonen/Unterstützung
- Fragen zur Ehrenamtlichkeit (Kostenerstattungen, Versicherung et cetera)
- Was tun im Notfall?
- Planung der Spaziergänge

#### Die Partner

Als Anbieter und Treffpunkt für die Spaziergangsgruppen dienen Senioreneinrichtungen und Freizeitstätten, Mehrgenerationenhäuser sowie Stadtteilzentren. Die kommunale Verwaltung als Partner einzubinden schafft Vertrauen in das Angebot und unterstützt die Koordination der beteiligten Partner. Um sozial benachteiligte Gruppen älterer Menschen anzusprechen, bedarf es der Einbindung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Diese können vertraute Einrichtungen, Personen oder Netzwerke sein, die unmittelbaren Zugang zu der angesprochen Zielgruppe haben.



Nachdem ich in Rente gegangen bin wollte ich etwas Neues finden, wo ich mich engagieren kann. Als ich gesehen habe, dass das Haus des älteren Bürgers Patinnen für Spaziergangsgruppen sucht habe ich gedacht, das probiere ich mal aus. Das gemeinsame Spaziergehen macht allen viel Freude.

**Ingelore Fuchs,  
Spaziergangspatin  
in Berlin-Neukölln**



Die Spaziergangsgruppen sind für uns eine gute Möglichkeit, die Einrichtung für neue Menschen zu öffnen, denn die meisten älteren Menschen gehen sehr gern spazieren. Sind sie erst mal bei uns gewesen, nehmen sie häufig auch andere Angebote wahr.

**Monika Fritsch-Behrens,**  
Haus des Älteren  
Bürgers gGmbH

#### Kontakt

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Berlin-Brandenburg  
c/o Gesundheit Berlin-  
Brandenburg  
Friedrichstraße 231  
10969 Berlin  
Tel.: 030 44319060  
post@gesundheitbb.de  
www.gesundheitberlin.de

#### Partner und Multiplikatoren können sein

- Wohnungsbaugesellschaften
- Nachbarschaftseinrichtungen
- Sportvereine
- Seniorenwohnhäuser, Freizeit- und Begegnungsstätten
- Besuchsdienste
- Glaubensgemeinschaften
- Hausärzte, Apotheken, Sanitätshäuser, Pflegedienste
- Mobilitätshilfsdienste
- Stadtteilzeitungen

#### Die Spaziergangsgruppen

Die Spaziergangsgruppen sind offene Gruppen und können jeweils bis zu zehn Teilnehmende umfassen. Die Spaziergänge können in Länge und Ziel jederzeit variieren. Am besten werden die anwesenden Seniorinnen und Senioren in die Planung einbezogen.

#### Checkliste

##### „Gesundheitsförderlicher Spaziergang“

- Die Spaziergänge sind auf die Bedürfnisse und die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden angepasst.
- Die Spaziergänge finden regelmäßig statt – zum Beispiel ein bis zwei Spaziergänge pro Woche.
- Die Spaziergängerinnen und -gänger sind mindestens zehn Minuten am Stück in Bewegung.
- Die Bewegungsphasen eines Spaziergangs sind in der Summe zirka 30 Minuten lang.
- Auf der Spaziergangsrouten befinden sich Toiletten und Sitzgelegenheiten.
- Für Notfälle hat die Patin oder der Pate ein Handy, Wasser und Traubenzucker dabei.
- Die Teilnehmenden haben bei Bedarf entsprechende Notfallmedikation dabei.



#### Was ist zu beachten?

- Es sollte beachtet werden, dass die Suche nach Partnerinnen und Partnern, Patenschaften und Teilnehmenden langwierig sein kann.
- Es sollten Alternativangebote für schlechtes Wetter beziehungsweise die Wintermonate vorhanden sein.
- Es sollte eine Anerkennungskultur für die Patenschaften entwickelt werden.
- Die Patinnen und Paten sollten im Vorfeld motiviert sein, auch mit mobilitätseingeschränkten Älteren zu agieren.
- Um soziale Teilhabe zu fördern, sollte vor und/oder nach den Spaziergängen Gelegenheit und Raum für ein geselliges Miteinander vorhanden sein.
- Für die Bewerbung der Spaziergänge sollten Einladungen und gegebenenfalls Poster gedruckt werden.
- Sind Aufwandsentschädigungen oder Fahrtkostenerstattungen eingeplant?
- Die Koordination von Kooperationspartnern und Spaziergangsgruppen erfordert sowohl auf Organisations- als auch auf Verwaltungsebene viel Zeit.



## Mitgehen am Mittwoch mit Ihrer Apotheke

- Zielgruppe:**
- Seniorinnen und Senioren
  - Apothekerinnen und Apotheker
- Ziele:**
- Gesundheitsförderung durch Bewegung
  - Vermeidung sozialer Isolation
- Räumlicher Bezug:**
- Kommune
  - Stadtteil

### Ausgangslage

„Mitgehen am Mittwoch mit Ihrer Apotheke“ greift eine Initiative des Bundesgesundheitsministeriums auf, in der es darum geht, die „Alltagsbewegung“ zu steigern. Die Herausforderung bei der Umsetzung bestand zum einen in der Anlagerung an eine landesweit vorhandene, fachkompetente und von den Menschen in Gesundheitsfragen akzeptierte Institution und zum anderen in der Erreichbarkeit bisher inaktiver Bürgerinnen und Bürger. Dies gelang mit den zirka 600 in Sachsen-Anhalt ansässigen Apotheken. Etwa acht bis zehn Mal pro Jahr suchen Seniorinnen und Senioren eine Apotheke auf, deren Aufgabenspektrum neben der fachlichen Beratung auch Maßnahmen der Prävention umfasst. Die Idee der Förderung der Alltagsbewegung wurde von 85 Apotheken aufgegriffen.

### Vorgehen

Die Aktion „Mitgehen am Mittwoch mit Ihrer Apotheke“ richtet sich an ältere Bürgerinnen und Bürger eines Stadtteils oder einer Gemeinde. Gemeinsam mit ihrer Apothekerin oder ihrem Apotheker starten sie an einem bestimmten Tag der Woche zu einem 3.000 Schritte Spaziergang, welcher neben der Freude an Bewegung auch Gespräche und das Erleben des eigenen Umfeldes bietet.

Als einmalige Aktion, als jährliches, vierwöchiges Event oder als ganzjähriges wöchentliches Angebot etablierte sich die Anregung in Sachsen-Anhalts Apotheken. Immerhin 10 Prozent der Mitwirkenden 2009 griffen die Idee auf und bieten noch ein Jahr nach der Aktion wöchentliches „Mitgehen am Mittwoch mit ihrer Apotheke“ an.

Schon zusätzliche 3.000 Schritte am Tag beugen nachgewiesenermaßen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, senken Bluthochdruck, können den Medikamentenkonsum reduzieren und tragen zum Stressabbau bei. Nicht nur Aufwand und Nutzen der Aktion „Mitgehen am Mittwoch mit Ihrer Apotheke“ stehen in einem guten Verhältnis. Mit der Maßnahme können auch inaktive Zeitgenossinnen und Zeitgenossen wieder mobilisiert werden.

### Erforderliche Ressourcen

Da die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden stark schwanken kann, muss die Wegstrecke entsprechend ausgewählt werden. Attraktive Begleitangebote, beispielsweise Informationen zu Wildkräutern, erhöhen die Motivation zur Teilnahme. Feste Anfangs- und Endzeiten sorgen für



**Kontakt**

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Sachsen-Anhalt und  
Mecklenburg-  
Vorpommern  
Geschäftsstelle  
Sachsen-Anhalt  
c/o Landesvereinigung  
für Gesundheit  
Sachsen-Anhalt e. V.  
Badestraße 2  
39114 Magdeburg  
Tel.: 0391 8364111  
magdeburg@lv-g-lsa.de  
www.alltagsbewegung.de

eine gute Planbarkeit bei den Teilnehmenden. Bei der Einbindung ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer sollte neben einer Kostenerstattung für die An- und Abreise (zum Beispiel Straßenbahn- oder Busfahrtscheine) auch Anerkennung selbstverständlich sein.

”

Spaß macht es, wirklich Spaß macht es. Ich hatte schon fast vergessen, wie gut mir regelmäßige Bewegung tut. Jede Woche eine halbe Stunde, das schaffe ich wirklich und mit anderen gemeinsam ist der innere Schweinehund nur noch ganz klein.

**Jochen W.**  
Teilnehmer aus Magdeburg

“



”



Jeder Schritt, den wir mehr machen, ist ein guter Schritt für unsere Gesundheit. Gehen ist eine einfache Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Gehen kann man immer. Jung oder alt, allein oder in Gesellschaft, zu jeder Zeit und an jedem Ort. Man braucht dafür keine teure Sportbekleidung und keinen festen Trainingsplatz. Darum haben auch die Apotheken in Sachsen-Anhalt gemeinsam mit dem Zentrum für Bewegungsförderung zu gemeinsamer Bewegung beim Projekt „Mitgehen am Mittwoch mit Ihrer Apotheke“ angeregt.

**Gert Fiedler**  
1. Stellvertretender Vorsitzender  
Landesapothekerverband Sachsen-Anhalt

“

## Stadtteilbegehung – Den Stadtteil mit den Augen Älterer sehen

**Zielgruppe:**

- Mobile sowie mobilitätseingeschränkte Seniorinnen und Senioren
- Ältere Migrantinnen und Migranten

**Ziele:**

- Förderung von Bewegung im Alltag und im Freien
- Förderung sozialer Kontakte und nachbarschaftlicher Netzwerke
- Stärkung der aktiven Mitgestaltung im Stadtteil
- Kennenlernen bisher unbekannter Orte und Institutionen
- Auseinandersetzung und Identifikation mit dem Stadtteil

**Räumlicher Bezug:** • Stadtteil

### Ausgangslage

Im Rahmen des Zentrums für Bewegungsförderung Nord/Teilprojekt Bremen wurde eine Arbeitsgruppe mit dem Ziel gegründet, ein niedrigschwelliges Angebot für ältere Menschen auf Stadtebene zu entwickeln, welches auch die Zielgruppe der älteren Migrantinnen und Migranten in den Blick nimmt. Zu diesem Zweck wurde das vom Regionalen Knoten entwickelte Konzept zu Stadtteilbegehungen von der Arbeitsgruppe aufgegriffen und weiterentwickelt.

### Idee

Das Konzept „Stadtteilbegehungen“ beinhaltet neben dem Spaziergang selbst eine gezielte Auseinandersetzung mit „Stolpersteinen“ im Stadtteil sowie die Einflussnahme auf bewegungsfördernde Strukturen. Hierfür gilt es Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger für die Stadtteilbegehung zu gewinnen, um auf verschiedene seniorenfreundliche und -unfreundliche Orte im Stadtteil und der Nachbarschaft aufmerksam zu machen.

### Konzept der Stadtteilbegehungen – Fünf Bausteine

#### 1) Analyse der vorhandenen bewegungsförderlichen und -hinderlichen Strukturen im Stadtteil

- Identifikation von Treffpunkten für ältere Menschen und Eintragung der Orte in einen Stadtplan, um diesen für die Gruppeninterviews zu nutzen.

#### 2) Gruppeninterviews mit Seniorinnen und Senioren

- Ziel: gemeinsame Planung und Festlegung einer Route zur Stadtteilbegehung
- Gewinnung von Teilnehmenden: Nutzung von bestehenden Gruppen oder Zuführung von verschiedenen Gruppen sowie Interessentinnen und Interessenten aus dem Stadtteil
- Inhalte der Gruppeninterviews:
  - Diskussion über und Ergänzung von verschiedenen Orten und Plätzen auf dem bereits angelegten Stadtplan; bewegungsförderliche beziehungsweise -hinderliche Strukturen stehen dabei im Fokus
  - Gemeinsame Festlegung von Orten, anhand derer die Anliegen der älteren Menschen den Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger verdeutlicht werden sollen

#### 3) Durchführung der gemeinsamen Stadtteilbegehung unter Einbindung von Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern

- Vor Ort informieren ältere Menschen die Entscheidungsträger über bewegungsfreundliche und -hinderliche Strukturen im Stadtteil.
- Die Meinungen und Eindrücke werden protokolliert.
- Die Begehung dauert ungefähr 1 1/2 Stunden.
- Danach bietet sich ein gemeinsamer Abschluss an, zum Beispiel in einer Begegnungsstätte, um Ergebnisse der Begehung zu reflektieren und den Austausch zu fördern.

### Tipp

Die Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger sollten bei der Stadtteilbegehung sowohl auf positive Orte als auch auf Stolpersteine im Quartier aufmerksam gemacht werden. Somit kann zum einen verdeutlicht werden, welche Strukturen den älteren Menschen besonders wichtig sind und zum anderen werden Problembereiche sichtbar gemacht.



„ Man läuft, man bewegt sich, man kommt miteinander ins Gespräch. „  
**Jens Böhrnsen, Bürgermeister**

„ Einige Wege kannte ich noch gar nicht, jetzt weiß ich, dass ich das nächste Mal auch einen anderen Weg zum Arzt laufen kann. „  
**Teilnehmerin einer Stadtteilbegehung**



#### Mögliche Leitfragen für die Gruppeninterviews

- Was gefällt Ihnen besonders gut in Ihrem Stadtteil?
- Was fehlt Ihnen in Ihrem Stadtteil?
- Wo gibt es Treffpunkte für Ältere?
- Gibt es ausreichend Sitzbänke?
- Sind die Gehwege seniorengerecht angelegt?
- Was bräuchten Sie, um sich mehr zu bewegen?
- An welchen Orten halten Sie sich gerne auf?
- Gibt es Orte, an denen Sie sich unwohl/unsicher fühlen? Wenn ja, warum?
- Welche Orte möchten Sie sich gerne anschauen?
- Gibt es Einrichtungen, die Sie gerne besichtigen möchten?
- Gibt es Orte, die Sie an frühere Zeiten erinnern?

#### 4) Öffentliche Präsentation der Ergebnisse beziehungsweise Öffentlichkeitsarbeit

- Die Ergebnisse könnten im Rahmen einer Stadtteilveranstaltung präsentiert und diskutiert werden; eine gute Pressearbeit würde den Erfolg steigern. Auch an dieser Stelle ist es wichtig, Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger einzubinden.

#### 5) Durchführung einer Nachbegehung und/oder erneute Kontaktaufnahme zu Verantwortlichen

Im Anschluss an die Begehung sollten die gewünschten Veränderungen entsprechend berücksichtigt werden. Wichtig ist:

- Eine enge Zusammenarbeit mit Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern. In Bremen wurde zum Beispiel ein Anschreiben sowie eine Prioritätenliste erstellt und an diese gesendet.
- Das Interesse der Seniorinnen und Senioren, sich aktiv für ihre Anliegen einzusetzen. Beispielsweise ist in Bremen ein Aktionstag geplant, an dem sich Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils beteiligen.
- Die Einplanung einer Nachbegehung, um gemeinsame Erfolge aufzuzeigen

#### Erkenntnisse und Erfahrungen

- Gruppeninterviews erhöhen die Identifikation und Akzeptanz der Zielgruppe mit dem Angebot.
- Das Zusammenbringen verschiedener (kultureller) Gruppen fördert den sozialen Austausch. Dies erfordert jedoch einen Zugang über Schlüsselpersonen und eine enge Zusammenarbeit mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.
- Geplante Strecken wurden zeitlich unterschätzt, es empfiehlt sich daher die Durchführung eines „Testlaufes“.
- Beseitigung von „Stolpersteinen“ und strukturelle Veränderung stellen einem langfristigen Prozess dar und erfordern die Zusammenarbeit mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.
- Stadtteilbegehungen können Auftakt für die Entstehung weiterführender Arbeitsgruppen sein und stellen einen Anreiz für regelmäßige Spaziergänge im Stadtteil dar.
- Stadtteilbegehungen können zur Reduzierung von Schwellenängsten bezüglich bestimmter Einrichtungen im Stadtteil genutzt werden. In Bremen besichtigte beispielsweise eine Seniorengruppe ein Pflegeheim.

#### Erforderliche Ressourcen

- ☒ Zeitliche Ressourcen, zum Beispiel für die Koordination der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Seniorengruppen, einen „Testlauf“ oder die Öffentlichkeitsarbeit.
- ☒ Finanzielle Ressourcen, zum Beispiel Druckkosten für Aushänge oder Flyer, um die Stadtteilbegehungen anzukündigen sowie für den Stadtplan.
- ☒ Räumliche Ressourcen, zum Beispiel für das soziale Miteinander im Anschluss an die Begehungen. Hier können auch Kosten für die Bereitstellung von Kuchen und Kaffee anfallen.



**Kontakt**  
Landesvereinigung  
für Gesundheit  
Bremen e. V.  
Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Bremen  
Horner Straße 70,  
Ansgar Haus  
28203 Bremen  
Tel.: 0421 36118494  
info@lvgb.de

## Stadtteilspaziergänge Dresden-Gorbitz

- Zielgruppe:** • Ältere Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils
- Ziele:**
- Bewegungsaktivierung
  - Soziale Teilhabe
  - Stadtteilverbundenheit
  - Partizipative Erarbeitung eines Stadtteilführers/Faltblattes
- Räumlicher Bezug:** • Stadtteil

### Ausgangslage

Dresden-Gorbitz ist im Rahmen des Bund-Länder-Programms „Soziale Stadt“ als ein Stadtteil mit besonderem Entwicklungsbedarf identifiziert worden. Der Anteil der Menschen, der von sozialer Benachteiligung betroffen ist, ist hier besonders hoch. Gleichzeitig stellt sich die Bevölkerungsstruktur aufgrund der stadtsoziologischen Entwicklung so dar, dass überdurchschnittlich viele ältere Menschen in Dresden-Gorbitz leben.

Vor diesem Hintergrund entstand gemeinsam mit Kooperationspartnern aus dem WHO-Projekt „Gesunde Stadt Dresden“ die Idee zur partizipativen Erarbeitung von Stadtteilspaziergängen. Das ansässige Quartiersmanagement konnte schnell als Partner gewonnen werden.

### Idee

Seniorinnen und Senioren lernen ihr direktes Wohnumfeld näher kennen, entdecken bewegungsfreundliche Spazier- und Fußwege und dokumentieren diese für Andere.

### Vorgehen

Die Umsetzung des Projektes läuft in unterschiedlichen Phasen ab. Den Kern bilden dabei die vor- und nachbereitenden Workshops sowie die beiden Stadtteilrundgänge.

### Projektphase 1: Bekanntmachungen und Gewinnung von Akteurinnen und Akteuren im Stadtteil

Partner, die über das Vorhaben informiert wurden und für eine Zusammenarbeit gewonnen werden sollten, waren unter anderem Wohnungsgenossenschaften, Volkshochschulen, der Arbeitskreis Stadtteilmarketing sowie die Alten-

hilfe, Nachbarschaftshilfen, Begegnungsstätten, Alten- und Pflegeheime sowie Schulen.

### Projektphase 2: Akquise interessierter Seniorinnen und Senioren

Diese wurden über das Quartiersmanagement, Seniorenbegegnungsstätten, Bürgervereine, Stadtteilzeitungen und Wohnungsgenossenschaftszeitungen informiert.

### Projektphase 3: Vorbereitender Workshop

Mit den Beteiligten wurden nach dem Konzept der „Lieblingsplätze“ Orte im Stadtteil identifiziert und auf einer großen Stadtteilkarte markiert. Im Anschluss wurden diese Punkte durch mögliche Routen miteinander verbunden. Vor dem Hintergrund der Zielgruppe war es wichtig, mindestens eine Route als barrierefrei einstufen zu können. Im Ergebnis des partizipativen Konzepts entstanden zwei Routen, die als Stadtteilspaziergänge aufbereitet wurden.



## Projektphase 4: Begehung der Rundgänge

Insgesamt wurden zwei Rundgänge durchgeführt, die barrierefreie Route mit 25 Teilnehmenden und die Aktivroute mit 17 Teilnehmenden. Die Routen wurden mit der gesamten Gruppe abgegangen sowie wichtige Hinweise, Orte und Begebenheiten dokumentiert und fotografiert. Bereichert wurden die Rundgänge durch Zeitzeugen, die vor rund 30 Jahren beziehungsweise 10 bis 15 Jahren maßgeblich an der Planung und Entstehung beziehungsweise am Rückbau des Stadtteils Dresden-Gorbitz beteiligt waren und interessante Episoden in die Rundgänge einbrachten.

## Projektphase 5: Nachbereitender Workshop

In dieser Phase wurden die Ergebnisse und Rückmeldungen zum Vorgehen sowie Ideen der Verstetigung unter Einbeziehung aller Beteiligten gesammelt.

## Projektphase 6: Produktion und Verteilung eines Faltblattes

Die Ergebnisse wurden in Form eines Faltblattes aufbereitet, zu deren Gestaltung und Umsetzung eine Agentur beauftragt wurde. Das Falblatt wird durch die in Projektphase 1 gewonnenen Akteurinnen und Akteure verbreitet. Ebenso wird das Falblatt an Einrichtungen der öffentlichen Versorgung, zum Beispiel Hausarztpraxen oder Apotheken, verteilt.

### Kontakt

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. (SLfG)  
Könneritzstraße 5  
01067 Dresden  
Tel.: 0351 563-5523  
Fax: 0351 563-5524  
post@slfg.de  
www.slfg.de



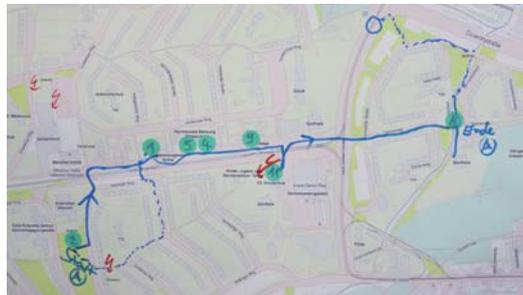
des Stadtteils sowie dessen Lebendigkeit und Veränderbarkeit wahr und stellten fest, dass gemeinsame Bewegung mehr Spaß macht.

## Handlungsfelder für die Zukunft

- Übertragung auf andere Gebiete der „Sozialen Stadt“ zur Verstetigung
- Regelmäßige Wiederholung des Projektes zur Erkundung neuer Wege und Absicherung der Nachhaltigkeit
- Erreichung größerer Teilnehmerzahlen, insbesondere bei Bürgerinnen und Bürgern, die von sozialen und gesundheitlichen Benachteiligungen betroffen sind.

### Tipp

Die frühzeitige Erstellung eines Konzeptes der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und gegebenenfalls Medienvertreter einzubeziehen wird empfohlen, um die Akquise und Öffentlichkeitsarbeit zu stärken.



### Wichtig

Einverständniserklärungen für die Veröffentlichungen von Fotos und Kontaktdaten müssen eingeholt werden.

## Projektdauer

Von der Planung und Bekanntmachung im Stadtteil über die verschiedenen Stufen der partizipativen Erarbeitung des Rundgangs sowie der Publikation des entstandenen Faltblattes „Stadtteilspaziergänge Gorbitz“ vergingen zirka zehn Monate.

## Ergebnisse

Die Teilnehmenden bewerteten das Projekt als sehr positiv, erfuhren viel Wissenswertes und Interessantes über Ihren Stadtteil und lernten neue Wege kennen. Sie nahmen die Schönheiten

## Erforderliche Ressourcen

- Jeweils einen Raum für vor- und nachbereitende Workshops
- Gelder für
  - Porto (Versand der Einladungen)
  - Kleines Speisen- und Getränkeangebot während der Workshops und der Rundgänge
  - Gegebenenfalls Moderation der Workshops
  - Erstellung und Druck der Falblätter
- Personal
  - Zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung
  - Moderation der beiden Workshops

## Weiterführende Literatur/Informationen

Die ausführliche Projektdokumentation sowie das Falblatt zu den Stadtteilrundgängen erhalten Sie über die Geschäftsstelle der SLfG.

## Tanztee für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

- Zielgruppe:**
- Menschen in der zweiten Lebenshälfte
  - Akteurinnen und Akteure der Seniorenarbeit
- Ziele:**
- Gesundheitsförderung durch Bewegung
  - Sturzprävention
  - Demenzvorsorge
  - Vermeidung sozialer Isolation
- Räumlicher Bezug:**
- Ländlicher Raum
  - Kommune
  - Stadtteil

### Ausgangslage

Tanzen dient dem Stressabbau und beugt den sogenannten Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen, Übergewicht und Osteoporose vor. Tanzen stärkt Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Körperhaltung und Gleichgewichtsgefühl ebenso wie Reaktionsvermögen und Konzentration. Deshalb eignet sich Tanzen besonders gut für Seniorinnen und Senioren. Außerdem werden durch die gleichzeitige Konzentration auf Körperbewegung und Musik sowohl die kreative als auch die logisch denkende Gehirnhälfte trainiert. Damit ist Tanzen auch eine wirksame Vorsorge gegen Demenz.

### Vorgehen

Mit der Initiative „Tanztee für Menschen in der zweiten Lebenshälfte“ griff das Zentrum für Bewegungsförderung in Sachsen-Anhalt diese Erkenntnisse auf und entwickelte ein Angebot, das auch im ländlichen Raum gut realisierbar ist. Gaststätten, oft der einzige Treffpunkt dörflicher Gemeinschaften, aber auch Einrichtungen wie Bürgertreffs, Begegnungsstätten sowie Alten- und Pflegeheime in Städten und Gemeinden sind eingeladen, Tanzen als gesundes und geselliges Bewegungsangebot einzuführen. Das Zusammentreffen bei den Tanztees fördert Kommunikation und soziales Miteinander. Früher erlernte tänzerische Fähigkeiten werden wieder aufgefrischt. Menschen, die über keine Vorkenntnisse verfügen, können sich in einem geschützten Raum ausprobieren und das Tanzen erlernen.

### Rahmenbedingungen

Für das Angebot muss ein ausreichend großer Raum mit glattem, aber rutschfestem Boden zur

Verfügung stehen. Platz für das Equipment der Musiker sollte ebenso vorhanden sein wie ein separater Bereich mit Tischen für das Kaffeegedeck, damit die Tanzpausen gemeinsam bei einem guten Gespräch genossen werden können. Eine gemütliche Atmosphäre und eine schallarme Akustik, die es ermöglicht, die Tanzlehrer und Gesprächspartner zu verstehen, sichern den Erfolg.



Die musikalische Begleitung kann durch eine Musikerin oder einen Musiker, beziehungsweise eine Alleinunterhalterin oder einen Alleinunterhalter, einen DJ oder mit Hilfe eines Tonträgers erfolgen. Die Musikauswahl sollte sich am Geschmack und den Wünschen der Zielgruppe orientieren. Empfehlenswert ist auch, den Tanztee durch einen Tanzverein beziehungsweise eine Tanzlehrerin oder einen Tanzlehrer begleiten zu lassen. Um regionale Ansprechpartner zu finden kann man sich an den Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband (ADTV) oder an den Deutschen Tanzsportverband (DTV) wenden.



Wir sind seit März 2010 dabei und hier so richtig zufrieden mit allem, was uns hier geboten wird und wir kommen immer wieder gern zu den Tanztee-Treffen.

Wir mögen jede Musik – am liebsten tanzen wir zu Schlagermusik. Die liebsten Tänze sind aber Walzer und Foxtrott.

Uns gefällt es hier so gut, dass wir immer wieder herkommen werden.

**Hanna und Horst Lübbe,**  
Teilnehmende in Klötze



Am liebsten mögen wir Disco Fox, Foxtrott und Langsamen Walzer. Bei uns kommt aber das Tanzen mit anderen Partnern überhaupt nicht in Frage! Daran denken wir noch nicht einmal, weil wir eben so sehr gerne zusammen tanzen. Doch nicht allein die Tanzmusik zieht uns in den Klötzer Altmarksaal, wir haben eine sehr schöne Tischgemeinschaft hier mit sehr netten Leuten und dann macht die Bewegung doppelt so viel Spaß.

**Fritz und Traude Hartwig,**  
Teilnehmende in Klötze

#### Kontakt

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Sachsen-Anhalt und  
Mecklenburg-  
Vorpommern  
Geschäftsstelle  
Sachsen-Anhalt  
c/o Landesvereinigung  
für Gesundheit  
Sachsen-Anhalt e. V.  
Badestraße 2  
39114 Magdeburg  
Tel.: 0391 8364111  
magdeburg@lvg-lsa.de

Tanzen um Bewegung im Alltag zu fördern, kann es etwas Schöneres geben? Sicher wird sich manch Teilnehmender in gemütlicher Atmosphäre erinnern, welch angenehmer und willkommener Ausgleich zum stressigen, harten Berufsalltag einst das Tanzen war. Durch das Zusammentreffen beim Tanztee für Seniorinnen und Senioren können unter Gleichgesinnten frühere tänzerische Fähigkeiten wieder aufgefrischt werden. Gemeinsam schwelgt man in Erinnerungen und fühlt sich einfach nur wohl. Das ist wirklich eine schöne Sache.

**Annette Münzel,**  
Alten- und Service-Zentrum  
Kannenstieg im Bürgerhaus Magdeburg Nord



## Aktionen und Kampagnen

- Aktionsmonat Oktober „Bewegen macht Sinn – 3.000 Schritte extra“
- Aktionswoche „Gemeinsam bewegt“ mit dem Generationenspiel „Gemeinsam gesund“
- „Bewegte Lebenswege“ – Wanderausstellung zum Thema Bewegung von älteren Menschen und für ältere Menschen
- Bewegungskampagne mit Mitmachangeboten
- Bewegungspausen leicht gemacht
- Gemeinsam den Stadtteil erkunden! Ein nachbarschaftlicher Spaziergang durch Altona-Altstadt
- Gemeinsam schmeckt es besser! – Ein interkulturelles Essen und Bewegung für Jung und Alt in Wilhelmsburg
- Identifikation schafft Bewegung und Kontakte! Postkartenaktion zur Aktivierung älterer Frauen und Männer im Stadtteil
- Komm mit ... – zu Tisch!
- Wanderausstellung „Bewegt durchs Leben“
- Wettbewerb: „Wir knüpfen Netzwerke für mehr Bewegung“



## Aktionsmonat Oktober „Bewegen macht Sinn – 3.000 Schritte extra“

- Zielgruppe:** • Hessische Apotheken und alle Altersgruppen in den Kommunen
- Hauptziel:** • Sensibilisierung der Apothekerinnen und Apotheker sowie der Teilnehmenden hinsichtlich der Alltagsbewegung als gesundheitsförderliche Ressource
- Teilziele:** • Es beteiligen sich 20 Apotheken in Hessen an der Aktion.  
• Es kommt zu einer Kooperation mit einem regionalen Anbieter für Bewegungsaktionen.  
• An den Aktionstagen sind regelmäßig 20 Teilnehmende anzutreffen.
- Räumlicher Bezug:** • Kommune

### Ausgangslage

„Mitgehen am Mittwoch – gemeinsam 3.000 Schritte extra“ ist seit 2005 ein Projekt im Rahmen der Kampagne des Bundesministeriums für Gesundheit „Bewegung und Gesundheit“. Im Vordergrund steht hier der Gedanke, Alltagsbewegung als gesundheitsförderliche Ressource zu entdecken. Durch einen relativ niedrighschwelligen Ansatz soll eine breite Bevölkerungsgruppe motiviert werden, sich mittelfristig mehr im Alltag zu bewegen und sich darüber hinaus auf weitere Bewegungsangebote einzulassen. Die Apotheken bieten mit ihrem vorbildlichen Ruf beim Thema „Gesundheit“ einen guten Zugang zur Bevölkerung. Daher war es dort sehr leicht möglich mit einem niedrighschwelligen Bewegungsangebot anzuknüpfen.

- Weiterbildungsveranstaltung (18.08.2010) für die beteiligten Apotheken mit dem Titel „Projektmanagement von gesundheitsförderlichen Veranstaltungen am Beispiel des geplanten Aktionsmonats ‚Bewegung macht Sinn – 3.000 Schritte extra‘.“ Es wurden zwei Vorträge gehalten unter der Überschrift: „Theorie und Praxis im Projektmanagement der Gesundheitsförderung“ und „Organisation von Bewegungsveranstaltungen“. Im Anschluss wurden die Instrumente der CD besprochen. Die Veranstaltung wurde von der Landesapothekerkammer Hessen anerkannt.

„ Integration durch gemeinsames Laufen “  
**Motto des an der Aktion beteiligten Türkisch-Deutschen Gesundheitsstiftung e. V.**

### Vorgehen

#### Vorbereitungsphase 1 (Anfang 2010)

- Die Landesapothekerkammer Hessen hat zunächst ihre Mitglieder für das gemeinsame Anliegen sensibilisiert.
- Das Zentrum für Bewegungsförderung schrieb dann über einen Verteiler alle Apotheken an und bat um Rückmeldung im Falle einer Beteiligung.

#### Vorbereitungsphase 2 (Juli 2010)

- CD mit Arbeitshilfe: Flyer für Werbung, Textvorlage für die weitere Öffentlichkeitsarbeit und so fort
- Das Zentrum für Bewegungsförderung stellte 20 Plakate zur Bewerbung der Aktion zur Verfügung.
- Des Weiteren standen den Apotheken jeweils 50 Schrittzähler zur Verfügung, die von der Hessischen Landesregierung und der AOK Hessen finanziert wurden.



„ [...] sollen hessische Bürgerinnen und Bürger lernen, dass Prävention mit alltäglichem Handeln beginnt [...].

**Stefan Grüttner,**  
**Hessischer Sozialminister**

### **Kontakt**

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheits-  
erziehung e. V.  
Rolf Reul  
Wildunger Straße 6/6 a  
60487 Frankfurt  
Tel.: 069 7137678-0  
info@hage.de  
www.hage.de

### **Umsetzungsphase**

- Die Schirmherrschaft der Aktion hatte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner. Offiziell wurde die Aktion von ihm am 1. Hessischen Tag der Nachhaltigkeit (23.09.2010) unter dem Titel „Hessen bewegt sich – 3.000 Schritte extra“ in einer Apotheke in Eltville gestartet.
- Die Aktion wurde in einem Zeitraum von mindestens vier Wochen je einmal wöchentlich von den Apotheken organisiert.
- Durch persönlichen Kundenkontakt in den Apotheken, Handzettel und eine von den Kommunen gestaltete Plakataktion, sowie mittels lokaler Presse, konnten Teilnehmende gewonnen werden.
- Zusätzliche Angebote der Apotheken: musikalischer Spaziergang, Kräuterführung in 3.000 Schritten, Blutdruckmessen, Wiegen, Körperfettanalyse, Ernährungstipps und vieles mehr.

„ [...] das Ziel der Aktion war es, sich gemeinsam für eine lebenswerte Zukunft zu engagieren, unabhängig von Geschlecht, Hautfarbe oder Alter [...].

**Ayla Gediz,**  
**Geschäftsführerin der Türkisch-Deutschen  
Gesundheitsstiftung e. V.**

### **Ergebnisse**

Eine Zufallsstichprobe von 105 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ergab ein Durchschnittsalter von zirka 64 Jahren. Im Mittel wurden 3.684 Schritte pro Person und Aktion zurückgelegt, wobei in der Spitze bis zu 6.000 Schritte erreicht wurden. 93 % der Befragten sagen, dass die Aktion „gut“ ist – gemessen an einer Vierpunkteskala von „gut“ über „eher gut“ und „eher schlecht“ bis „schlecht“. Diese positive Resonanz der Teilnehmenden auf die Aktionen setzt sich fort bei den potentiellen Konsequenzen für das Bewegungsverhalten: Um die 90 % der Befragten wollen sich im Alter bewusster bewegen und ebenso regelmäßig in Gruppen oder im Verein aktiv sein. Die Mehrzahl der Apotheken gab an, mit dem Verlauf der Aktion zufrieden gewesen zu sein.

### **Erforderliche Ressourcen**

- Überschaubarer Aufwand für die koordinierende Stelle
- Materialkosten für die Plakate und die CD-Arbeitshilfe: zirka 500,00 Euro
- Hoher Ressourcenbedarf für die Durchführung der Weiterbildung und Evaluation
- Der Aufwand für die Apotheken hängt von der Anzahl der Aktionstage und den zusätzlichen Angeboten ab.

## Aktionswoche „Gemeinsam bewegt“ mit dem Generationenspiel „Gemeinsam gesund“

- Zielgruppe:** • Ältere Menschen
- Ziele:** • Sensibilisierung für generationsübergreifende Bewegungsförderung  
• Anregung zu langfristig angelegten Kooperationen zwischen Kitas und Senioreneinrichtungen
- Räumlicher Bezug:** • Seniorentreffpunkt

### Ausgangslage

Maßnahmen zur Förderung der Bewegung können auch generationenübergreifend konzipiert werden. Vor allem im gemeinsamen Spiel von Jung und Alt liegt eine große Chance. Spielen fördert physische, psychische und soziale Fähigkeiten und leistet damit einen Beitrag zur Bewegungsförderung älterer und jüngerer Menschen. Im privaten Raum spielen beispielsweise Großeltern mit ihren Enkelkindern. Als noch wenig verbreitet, aber von großem Potential, können generationsübergreifende, spielerische Möglichkeiten der Bewegungsförderung in der Nachbarschaft sowie zwischen Kitas und Einrichtungen der Seniorenarbeit betrachtet werden.



### Kurzbeschreibungen Die Aktionswoche „Gemeinsam bewegt“

Anliegen der Aktionswoche war die Sensibilisierung für generationsübergreifende Bewegungsförderung und das Setzen von Impulsen. Im Rahmen dieser Woche kamen Seniorinnen und Senioren mit Vorschul-

kindern zu gemeinsamen Bewegungsspielen und dem Generationenspiel „Gemeinsam gesund“ zusammen. Insgesamt wurde dieses Angebot innerhalb der Aktionswoche in zehn Einrichtungen aus fünf verschiedenen sächsischen Landkreisen durchgeführt.

### Das Generationenspiel „Gemeinsam gesund“

Mit dem Generationenspiel „Gemeinsam gesund“ kann auf spielerische, interaktive Weise der Aus-

tausch der Generationen gefördert und die Freude an Aktivität und Bewegung sowie die Gesundheitsbildung bei Jung und Alt positiv beeinflusst werden. Im Spiel wird auf die Themen Bewegung, Ernährung, Sinneswahrnehmung und Gedächtnis eingegangen. Die gemeinsam gestaltete Zeit und das Lernen voneinander werden dabei zum eigentlichen Gewinn des Spieles. Es handelt sich hierbei um ein konkretes Angebot für Einrichtungen der Seniorenarbeit, Kindertagesstätten und Mehrgenerationenhäuser.

### Generationenspiel – Was braucht man?

- 4 Teams (pro Team 1 Kind & 1 Seniorin oder Senior)
- Spielfläche aus wetter- und rutschfestem Gewebe (4m x 4m)
- Zeit: 45 Minuten



## Tipp

Das Generationenspiel kann bei der Sächsischen Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. ausgeliehen werden.



## Kontakt

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. (SLfG)  
Könneritzstraße 5  
01067 Dresden  
Tel.: 0351 563-5523  
Fax: 0351 563-5524  
post@slfg.de  
www.slfg.de



## Einrichtungen, in denen das Generationenspiel eingesetzt werden kann:

- Mehrgenerationenhäuser
- Kindertageseinrichtungen
- Seniorentreffpunkte
- Tagespflegeeinrichtungen
- Betreute Wohnanlagen

## Ergebnisse

Das Spiel „Gemeinsam gesund“ bietet die Chance, für eine generationenübergreifende, kooperative und integrative Bewegungs- und Gesundheitsförderung über Einrichtungsgrenzen hinweg.

Die Resonanz ist positiv, es wird als methodisches Material angenommen und stellt oft den Auftakt für eine weitere Zusammenarbeit zwischen Kitas und Einrichtungen der Seniorenarbeit dar. Vor allem die älteren Menschen genossen die gemeinsamen Aktivitäten mit den Kindern und wünschten sich mehr Angebote dieser Art.

## Zukünftige Handlungsfelder

- Neben der Methode des Spiels sind auch weitere Formen der intergenerativen Bewegungsförderung denkbar. Gemeinsame Spaziergänge im Wohnumfeld oder gemeinsame Nutzung und Pflege von Gärten sind weitere Optionen, um den generationsübergreifenden Ansatz zu verstetigen.
- Nach Rückmeldungen der besuchten Einrichtungen ist es notwendig, derartige Angebote regelmäßig durchzuführen, um einen nachhaltigen Gewinn für Jung und Alt zu erzielen.

## Was ist zu beachten?

- Das Spiel setzt körperliche und kognitive Fähigkeiten voraus. Für (ältere) Mitspieler mit einer fortgeschrittenen Demenz oder einer starken körperlichen Beeinträchtigung sind der Anwendbarkeit des Spiels Grenzen gesetzt.
- Eine intensive Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ist nötig, um weitere Einrichtungen für generationenübergreifende Bewegungsförderung zu sensibilisieren und zu gewinnen. Beispielsweise können lokale Pressevertreter diesbezügliche Berichte in regionalen Tageszeitungen veröffentlichen.

## Weiterführende Literatur/Informationen

Weitere Informationen zum Generationenspiel und zur Ausleihe erhalten Sie über die Geschäftsstelle der SLfG.

## Zentrum für Bewegungsförderung Nord

### „Bewegte Lebenswege“ – Wanderausstellung zum Thema Bewegung von älteren Menschen und für ältere Menschen

- Zielgruppe:**
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus den Bereichen Altenhilfe, Pflege, Sozialarbeit, Seniorenarbeit, Gesundheit, Sport, Bildung und Integration
  - Ältere Menschen ab 60 Jahre
- Ziele:**
- Sensibilisierung für das Thema Bewegung im Alltag der Zielgruppe 60plus
  - Anregung zur Einrichtung, Organisation und Unterstützung von Initiativen, Angeboten und Projekten zum Thema Bewegung im Alltag
  - Motivation älterer Menschen für Alltagsbewegung

#### Ausgangslage

Zu den Aufgaben des Zentrums für Bewegungsförderung Nord gehört die Entwicklung einer Kampagne. Im Rahmen einer Wanderausstellung soll aufgezeigt werden:

- was ältere Menschen unter Bewegung verstehen,
  - wo und in welcher Form Bewegung im Alltag stattfindet,
  - warum Bewegung als wichtig erachtet wird und
  - welche Rahmenbedingungen notwendig sind, um Bewegung in den Alltag zu integrieren.
- Bewegung wird in diesem Zusammenhang in einem umfassenden Sinn verstanden.

#### Wichtig

Um Bewegung bei älteren Menschen zu fördern, ist es notwendig, ihre Wünsche, Bedürfnisse und Anforderungen an die Umwelt zu kennen. Dies ist im Hinblick auf die Entwicklung, Planung und Gestaltung von Angeboten, Projekten und Lebensräumen von besonderer Bedeutung.

#### Vorgehen

##### 1) Konzeptentwicklung

Zunächst wurde ein Konzept für die Ausstellung unter Erläuterung von Zielen und Vorgehen entwickelt. Weiterhin wurde ein einheitliches Grundlayout entworfen, welches sich an den anderen Publikationen und Materialien des Zentrums für Bewegungsförderung Nord orientiert, um eine Zuordnung zum Projekt sowie ein Corporate Design zu ermöglichen.

##### 2) Die Interviews

Aufgrund bereits bestehender Kontakte zu vielen Institutionen der Seniorenarbeit konnten innerhalb kurzer Zeit ältere Menschen und Gruppen gefunden werden, die für ein Foto und die Teilnahme an Interviews zur Verfügung standen. Diese wurden vor Ort in den Einrichtungen, zum Beispiel Seniorentreffpunkten, einzeln und in Gruppen durchgeführt. Ein kurzer Interviewleitfaden wurde als Befragungsgrundlage entwickelt und anschließend wurden die Interviews aufgenommen. Für die Plakate wählten die Initiatorinnen und Initiatoren wesentliche Aussagen aus, die als wörtliche Zitate aufgeführt sind, um eine möglichst hohe Authentizität zu erreichen. Die Aussagen der Befragten zeigen, wie vielfältig Bewegung ist und welche Möglichkeiten es gibt Bewegung in den Alltag zu integrieren.



### 3) Auswahl der Teilnehmenden

Bei der Auswahl der Interviewteilnehmerinnen und -teilnehmer wurde darauf Wert gelegt, die Personen in unterschiedlichen Zusammenhängen und über verschiedene (niedrigschwellige) Zugänge zu erreichen. Weiterhin wurde darauf geachtet, eine möglichst heterogene Gruppe älterer Menschen zu befragen:

- Frauen und Männer
- Menschen mit Migrationshintergrund
- Mobile und aktive Menschen
- Menschen, die aufgrund von Erkrankungen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

#### Kontakt

Landesvereinigung für  
Gesundheit Bremen e. V.  
Horner Straße 70  
28203 Bremen  
Tel.: 0421 361-18494  
info@lvgb.de

Hamburgische Arbeits-  
gemeinschaft für Ge-  
sundheitsförderung e. V.  
(HAG)  
Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg  
Tel.: 040 6322220  
buero@hag-gesundheit.de

Landesvereinigung für  
Gesundheit und Akade-  
mie für Sozialmedizin  
Niedersachsen e. V.  
Fenskeweg 2  
30165 Hannover  
Tel.: 0511 3500052  
info@gesundheit-nds.de

Landesvereinigung  
für Gesundheits-  
förderung e. V. in  
Schleswig-Holstein  
Flämische Straße 6-10  
24103 Kiel  
Tel.: 0431 94294  
gesundheit@lvfsh.de

www.bewegung-im-  
norden.de

### Ergebnisse

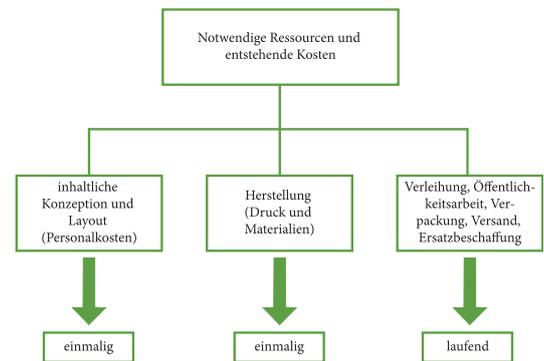
- Zehn Poster: acht Porträts sowie ein Einleitungsposter zur Erläuterung und ein Abschlussposter, welches die Möglichkeit bietet, eigene Statements/Ideen/Anregungen zu spiegeln
- Die Ausstellung wurde bisher im Rahmen eigener Tagungen und Schulungen oder bei Veranstaltungen von und mit Kooperationspartnerinnen und -partnern gezeigt.
- Begleitend zur Ausstellung wurde ein Flyer entwickelt, in dem die Ziele der Ausstellung sowie die Modalitäten der Ausleihe dargestellt sind. Dieser richtet sich an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.
- Weiterhin wurde eine begleitende Broschüre zur Ausstellung entwickelt, ähnlich einem Ausstellungskatalog, die sich an die Besucherinnen und Besucher richtet und neben den einzelnen Postern noch zusätzliche Erläuterungen zum Thema beinhaltet.

#### Besonderes

- Die Ausstellung kann von Einrichtungen und Institutionen der Seniorenarbeit, des Sozial-, Gesundheits-, Pflege- und Bildungsbereiches, wie zum Beispiel Seniorentreffpunkten, Mehrgenerationenhäusern oder Kommunen für maximal vier Wochen ausgeliehen werden.
- Die Poster sind im DIN A1-Format auf einen Stoff gedruckt und werden in zusammensteckbare Rahmen gespannt. Dies ermöglicht sowohl einen platzsparenden und einfachen Transport als auch verschiedene Möglichkeiten, die Poster vor Ort aufzuhängen.

### Erforderliche Ressourcen

- ☒ Personelle Ressourcen für die Konzeption und Umsetzung
- ☒ Technische Voraussetzungen und personelle Kapazitäten für die Durchführung von Interviews und für die Fotos
- ☒ Finanzielle Mittel für Entwurf, Gestaltung, inhaltliche Bearbeitung und den Druck des Ausstellungsflyers und die begleitende Broschüre
- ☒ Weitere finanzielle Ressourcen für die Begleitkosten der Ausstellung: Druck (abhängig von Größe und Qualität der Poster) sowie gegebenenfalls Rahmen, Befestigungssysteme und Verpackungsmaterialien
- ☒ Laufende Kosten für Bearbeitungsaufwand (Anfragen beantworten, Termine koordinieren), Öffentlichkeitsarbeit, Verpackungs- und Versandkosten sowie den Ersatz einzelner Teile aufgrund von Verlust oder Verschleiß



### Weiterführende Literatur/Informationen

Rütten, A.; Abu-Omar, Karim; Lampert, Thomas; Ziese, Thomas (2005): Körperliche Aktivität. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 26. Robert-Koch-Institut (Hrsg.), Berlin

## Bewegungskampagne mit Mitmachangeboten

- Zielgruppe:**
- Alle Altersgruppen
- Ziele:**
- Information über Bewegung und Ernährung
  - Motivation für Bewegung im Alltag
- Räumlicher Bezug:**
- Kommune
  - Stadtteil
  - Stationäre Einrichtung
  - Seniorentreffpunkt
  - Sportstätte
  - Betrieb

### Ausgangslage

In unserer modernen Gesellschaft haben bewegungsarme Verhaltensweisen in allen Altersgruppen zugenommen. Die erhöhte Nutzung der Medien, wie Computer und Fernsehen, der Verkehrsvorrang im Städtebau und milieuspezifische enge Wohnverhältnisse führen dazu, dass wesentlich weniger alltägliche Bewegungserfahrungen gemacht werden. Der Mangel an ausgleichender Bewegung führt zu gesundheitlichen Einschränkungen und Gefährdungen wie Haltungs-, Bewegungs- und Koordinationsschwächen – dadurch steigt das Erkrankungsrisiko.

### Idee

Im Rahmen einer Kampagne werden über Mitmachangebote Möglichkeiten geboten, sich in seinen gewohnten Alltagsabläufen in Bewegung zu setzen. Dabei wird behutsam, je nach den individuellen Fähigkeiten und Ausgangssituationen, vorgegangen und die körperliche Aktivität insgesamt mit einem gesünderen Lebensstil verbunden.

### Inhalte der Kampagne

Die Kampagne macht zum einen auf Bewegungsdefizite aufmerksam und regt gleichzeitig zu mehr körperlicher Betätigung an. Die Umsetzung der Kampagne findet statt:

- im öffentlichen Raum,
- bei Veranstaltungen,
- sonstigen Gelegenheiten.

Inhaltlich liegt dabei der Fokus auf der „Alltagsbewegung“. Mit Hilfe öffentlichkeitswirksamer

Mittel wird die Thematik als humorvoller Denkanstoß aufgegriffen.

### Sieben Module der Bewegungskampagne

#### 1) Steppermitmachstand

Hierbei handelt es sich um eine Treppensimulation, bei der zwei „Läufer“ in einem Wettbewerb gegeneinander antreten können. Es wird getestet, wer wie viele Treppenstufen in einer halben Minute „laufen“ kann. Der Stepper zeigt, dass man viele kleine Bewegungseinheiten ohne großen Zeitaufwand in den Alltag integrieren kann: Wer regelmäßig die Treppe nimmt, tut schon eine Menge für seine Fitness und damit für die Gesundheit.



## Kontakt

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Rheinland-Pfalz und  
Saarland

Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-  
Pfalz e. V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Tel.: 06131 2069-0  
Fax: 06131 2069-69  
info@lzg-rlp.de  
www.lzg-rlp.de

Landesarbeitsgemein-  
schaft für Gesund-  
heitsförderung Saar-  
land e. V. (LAGS)  
Feldmannstraße 110  
66119 Saarbrücken  
Tel.: 0681 976197-0  
Fax: 0681 976197-99  
info@lags.de  
www.lags.de

## 2) Bewegungsspiel

Das Spiel enthält Übungen für mehr Beweglichkeit, Muskelaufbau und Gleichgewichtssicherheit. Es vermittelt als Gruppenspiel Freude und dauerhaftes Interesse an Bewegung im Alltag.

## 3) Glücksrad

Im öffentlichen Raum wird die spielzugehörige Bewegungsscheibe auf einem großen Glücksrad präsentiert, wodurch zufällig Übungen ausgewählt werden. Weitere Einsatzvarianten mit verschiedenen Bewegungsaufgaben können situations- und zielgruppengerecht angepasst werden.

## 4) Bodenzeitung

Auf öffentlich stark frequentierten Flächen wird eine von der LZG (Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.) und der LAGS (Landesarbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e. V.) entwickelte „Bodenzeitung“ ausgelegt. Während die Menschen darüber gehen, werden sie mit provozierenden Sprüchen auf ihr defizitäres Bewegungsverhalten aufmerksam gemacht und gleichzeitig motiviert dieses zu ändern. Der beiliegende Informationsflyer „Jede Bewegung zählt“ zeigt, wie man mit wenig Aufwand einen relativ großen Nutzen erzielen kann.



## 5) T-Shirts, Plakate und Appell-Aufkleber

Spezielle T-Shirts vermitteln durch aufgedruckte Schweißfarbe den Eindruck, als wäre man verschwitzt. Passende Sprüche wie „Wollen wir mal wieder“ oder „Komm schwitz mit mir“ wecken die Aufmerksamkeit und spielen bewusst zweideutig auf ein bewegungsintensiveres Verhalten an. Die Motive der T-Shirts werden auch über Plakate und Aufkleber in die Öffentlichkeit getragen.

## 6) Homepage [www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de)

Die Homepage dient als breite Informationsplattform zum Thema Bewegung. Neben Informationen über die Ziele der Kampagne und Schulungsangebote für Fachkräfte bietet der Internetauftritt einen großen Fundus an praktischen Informationen. Die Internetseite dient auch als Forum für Anbieter von Bewegungsaktionen wie zum Beispiel Sportvereine, freie Bewegungstreffs oder Seniorenbegegnungsstätten. Wie auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen mit kleinen Maßnahmen ihre Beweglichkeit, Fitness und Aktivität verbessern und damit Gesundheit und Wohlbefinden steigern, zeigt die Homepage unter dem Schwerpunkt „Seniorenbewegung“. Zudem können Bürgerinnen und Bürger aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland über eine Online-Bewegungslandkarte schnell und einfach attraktive Freiluftaktivitäten wie beispielsweise Tischtennis, Minigolf oder Boule, gerade auch im ländlichen Raum, finden.

## 7) Flyer und Broschüren rund um das Thema Bewegung

Zusätzlich zu den einzelnen Modulen werden bei den Veranstaltungen Flyer und Broschüren zum Thema Bewegung verteilt.

## Ergebnisse & Erkenntnisse

- Die Bewegungskampagne ist eine Antwort auf den zunehmenden Bewegungsmangel in der Bevölkerung.
- Die Kampagne informiert, gibt Anstöße und bietet exemplarische Mitmachaktionen.
- Je nach Veranstaltungsthema und Zielgruppe können die einzelnen Module der Bewegungskampagne flexibel eingesetzt werden.
- Bei Personen, die lange kaum körperlich aktiv waren, haben schon leichte Aktivitäten wie Spaziergänge, Radfahren oder mittelschwere Gartenarbeit eine nachweislich positive Wirkung.

## Erforderliche Ressourcen

- Module der Bewegungskampagne
- Personal zur Betreuung der Bewegungsangebote
- Pflege der Internetseite

## Weiterführende Literatur/Informationen

[www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de)



## Bewegungspausen leicht gemacht

- Zielgruppe:**
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aller Altersgruppen
  - Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aller Altersgruppen
- Ziele:**
- Schaffung von Bewegungspausen durch variable Bewegungsparcours
- Räumlicher Bezug:** • Kommune

### Ausgangslage

Tagungen, Konferenzen, Workshops oder Kongresse sind häufige Begleiter des Berufsalltags vieler Menschen. Das bedeutet ausdauernd stillzusitzen, mitunter auf nicht rückengerechtem Mobiliar, sowie konzentriert zu lesen, zuzuhören oder zu schreiben. Viele fühlen sich im Anschluss etwas „eingerstet“. Deshalb sind Bewegungspausen inzwischen ein willkommener Bestandteil von Veranstaltungen.

Die Umsetzung stößt jedoch bei den Organisatoren oftmals an Grenzen; ist sie doch abhängig von der jeweiligen Räumlichkeit, der Verfügbarkeit von ausreichend Bewegungselementen und Anleitungspersonen. Innenräume werden als Beschränkung erlebt und dadurch wird auf diesen wichtigen Bestandteil eher verzichtet.

### Entwicklung und Umsetzung

Um den genannten Hindernissen zu begegnen wurde ein vom Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern konzipierter Bewegungsparcours mit unterschiedlichen Stationen für den Einsatz bei Veranstaltungen in Innenräumen entwickelt. Dazu wurde der Parcours auf die jeweiligen Gegebenheiten vor Ort bei Workshops und Tagungen sowie bei Gesundheitstagen, die im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung durchgeführt werden sollen, angepasst.

Im Ergebnis ist ein Bewegungsparcours entstanden, der aus vielen einzelnen Stationen besteht, welche in unterschiedlicher Abfolge in Abhängigkeit des zur Verfügung stehenden Raumes drinnen und draußen verwendet werden können. Die einzelnen Elemente wie Pezziball, Backsteine oder Leitkegel sind in der Regel leicht verfügbar und können problemlos vielfach miteinander kombiniert und für unterschiedliche Übungen genutzt werden.

### Erforderliche Ressourcen zur Umsetzung

- Sachmittel für Bewegungselemente (zum Beispiel Pezzibälle)
- Honorarkosten für Übungsleiter
- Kooperationspartner

### Ergebnisse

Der auf die jeweilige Veranstaltung und den Veranstaltungsort angepasste Bewegungsparcours wurde mehrfach und in unterschiedlichen Versionen ausprobiert. Dabei zeigte sich, dass der Parcours von vielen Teilnehmenden unterschiedlichsten Alters sehr gut angenommen wurde. Der Parcours machte den Anwesenden Spaß, lockerte die Atmosphäre auf und verbesserte für nachfolgende Veranstaltungen die Aufnahmefähigkeit. Verwunderung herrschte darüber, wie stark die einfachen Übungen doch die Muskulatur beanspruchten.



 **Kontakt**

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Sachsen-Anhalt und  
Mecklenburg-  
Vorpommern  
Geschäftsstelle  
Mecklenburg-  
Vorpommern  
c/o Landesvereinigung  
für Gesundheitsför-  
derung Mecklenburg-  
Vorpommern e. V.  
Wismarsche Straße 170  
19053 Schwerin  
Tel.: 0385 758989-4  
Fax: 0385 758989-5  
info@lvg-mv.de  
bewegung.lvg-mv.de

**Besonderes**

Durch die Einbindung des Parcours als ein aktives Element in einer Veranstaltung verstärkte sich wahrnehmbar die Kommunikation unter den Teilnehmenden und vermittelte zudem Spaß an gemeinsamer Bewegung.

**Weiterführende Literatur/Informationen**

Perspektivisch soll eine Anleitung für die fachgerechte Umsetzung des Bewegungsparcours erstellt werden.

Es war einfach toll zu sehen, dass der abgewandelte Bewegungsparcours einfach so und mit viel Spaß von Tagungsteilnehmenden in Alltagskleidung angenommen wurde. Ich hätte das nie geglaubt, wenn ich es nicht selbst erlebt hätte.

**Kati Brenner,**  
**Mitinitiatorin und Multiplikatorin**

## Gemeinsam den Stadtteil erkunden! Ein nachbarschaftlicher Spaziergang durch Altona-Altstadt

### Zielgruppe:

- Mobile ältere Frauen und Männer
- Unterschiedliche Generationen – Eine Aktion für Jung und Alt
- Migrantinnen und Migranten

### Ziele:

- Motivation zu mehr Bewegung
- Sensibilisierung für die eigene Nachbarschaft – Wer wohnt in meinem Stadtteil?
- Aufzeigen von Bewegungsmöglichkeiten und -räumen sowie Akteurinnen und Akteuren von Bewegungsangeboten
- Verbindung der Generationen und Kulturen im Stadtteil – Jeder kann etwas zum Ganzen beitragen!
- Verstärkung der Zusammenarbeit unterschiedlicher Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Unterstützung der Netzwerk- und Transparenzbildung im Stadtteil

### Räumlicher Bezug:

- Stadtteil

### Ausgangslage

Folgende Leitfragen und Leitgedanken bildeten die Ausgangslage für den nachbarschaftlichen Spaziergang in Altona-Altstadt:

- Was bietet mir meine Nachbarschaft/mein Quartier eigentlich? Was nutze ich schon und wo schlummern bisher unbeachtete Aktionsmöglichkeiten für mich?
- Wie können sich verschiedene Generationen denselben Raum teilen oder sogar in ihm bewusst zueinander kommen?
- Die Großstadt wird zuweilen als ungeliebte Betonwüste beschrieben. Aber kann sie gleichzeitig auch als Spielraum, Fitnesscenter, Bildungslandschaft, Treffpunkt, Erholungsgebiet und Erlebniswelt dienen?
- Die Stadt ist der Ort an dem wir (Hamburgerinnen und Hamburger) leben!
- Deshalb deuten und nutzen wir seine Freiflächen und Ressourcen als unseren originären Raum für alltägliche Bewegung, Erlebnis und Kontakt.
- Die urbane Lebensumwelt bietet dafür genügend Potenzial, das meistens ohne großen Aufwand entfaltet werden kann.
- Wir wollen dazu motivieren und Impulse setzen, die Welt vor der Haustür als Raum für die eigenen sozialen und bewegenden Bedürfnisse (wieder-) zuentdecken.

### Vorgehen

Der nachbarschaftliche Spaziergang brachte eine intergenerative Gruppe (Alt und Jung) aus Altona-Altstadt zusammen, die für zwei Stunden

eine „urbane Rückeroberung“ der Nachbarschaft erlebten und erprobten. Die Route des Spaziergangs wurde dabei von den Interessen aller Teilnehmenden bestimmt, wobei der Treffpunkt für den Spaziergang im Vorfeld festgelegt wurde.



”

Ich wusste gar nicht  
wo man sich überall  
bewegen kann –  
es macht  
richtig Spaß!

“

**Teilnehmerin des  
Spazierganges**

Der öffentliche Raum sollte durch einen erlebnisreichen Spaziergang durchs Quartier Altona-Altstadt auf sein „bewegendes Potential“ hin erkundet werden und die Anonymität in der Nachbarschaft aufbrechen. Der Weg führte die Gruppe an diversen Stationen vorbei. Es erwarteten die Teilnehmenden:

- Kleine Spiele und (individuelle) Herausforderungen
- Stadtdeutungen und Stadtwissen
- Bewegungs- und Gesprächsanlässe
- Konkret: zum Beispiel Tanzen auf der Wiese, Mutter-Kind-Turnen auf dem Spielplatz, echte Treppen statt Indoor-Stepper, Park-Beete zum Umgraben, Ringen und Raufen in der Sandkiste, Barfuß gehen und im Rollstuhl fahren, türkische Straßenspiele und Hamburger Stadtgeschichte

**Nutzen**

- Die Teilnehmenden lernen bisher unbekannte Orte und Bewegungsmöglichkeiten im Stadtteil kennen.
- Berührungsgängste sich (in der Öffentlichkeit) zu bewegen werden abgebaut.
- Stärkung des „Wir-Gefühls“ im eigenen Stadtteil beziehungsweise der Nachbarschaft – Wer lebt hier?
- Bewegung macht Spaß – egal in welchem Alter und egal wie fit man ist!

**Besonderes**

Das Thema Bewegung kann in verschiedene Bereiche transportiert und über die Aktion hinaus aufgegriffen werden – Wo sind Bedarfe? Welche Interessen haben sich durch den Spaziergang entwickelt?

**Tipps**

- Für einen gelungenen Spaziergang ist die Anzahl der Teilnehmenden zu begrenzen.
- Wetterverhältnisse müssen berücksichtigt werden – jedoch: es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung!

**Erforderliche Ressourcen**

- Für die Bewerbung des nachbarschaftlichen Spazierganges sind der Druck von mehrsprachigen Flyern, Postkarten und/oder die Suche nach Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern in Einrichtungen eines Quartiers notwendig.
- Der Spaziergang muss geplant und eine „bewegte Route“ erstellt werden, die auf die Bedürfnisse der Zielgruppe abgestimmt ist.
- Eine ortskundige oder im Stadtteil bekannte Person, die den Schwerpunkt auf das Thema Bewegung und Kontaktaufnahme legt (zum Beispiel Stadtfinder), ist für den Spaziergang von zentraler Bedeutung.
- Sind Honorarkosten, Aufwandsentschädigungen oder Fahrtkosten für die Begleitperson eingeplant?

**Kontakt**

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Nord/Teilprojekt  
Hamburg  
c/o Hamburgische  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsför-  
derung e. V. (HAG)  
Wiebke Sannemann  
Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg  
Tel.: 040 6322220  
buero@hag-  
gesundheit.de

## Gemeinsam schmeckt es besser! Ein interkulturelles Essen und Bewegung für Jung und Alt in Wilhelmsburg

### Zielgruppe:

- Mobile ältere Frauen und Männer
- Unterschiedliche Generationen – Eine Aktion für Jung und Alt
- Menschen mit Migrationshintergrund

### Ziele:

- Motivation zu mehr Bewegung und gemeinsamen Mahlzeiten
- Sensibilisierung für die eigene Nachbarschaft – Wer wohnt in meinem Stadtteil?
- Aufzeigung von Bewegungsmöglichkeiten und -räumen sowie Akteurinnen und Akteuren von Bewegungsangeboten
- Verbindung der Generationen und Kulturen im Stadtteil – Jeder kann etwas zum Ganzen beitragen!
- Verstärkung der Zusammenarbeit unterschiedlicher Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Unterstützung der Netzwerk- und Transparenzbildung im Stadtteil

### Räumlicher Bezug:

- Stadtteil
- Nachbarschaft

### Ausgangslage

Ganz unter dem Motto „Gemeinsames Essen verbindet Generationen und Kulturen im Stadtteil“ fand aus Anlass des Weltgesundheitstages 2010 eine solche Aktion im Stadtteil Wilhelmsburg statt. In die Veranstaltung flossen die Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis ein, die Themen Ernährung und Bewegung miteinander zu verbinden.

Speisen aus dem eigenen Herkunftsland mitzubringen. Drei Stunden lang konnten die Bewohnerinnen und Bewohner zum Essen oder einfach zum „Plausch“ vorbeikommen.

### Ergebnisse und Erkenntnisse

- Durch eine breite Öffentlichkeitsarbeit und den Bezug zu thematischen Tagen (zum Beispiel Weltgesundheitstag) können Themen, Belange und Interessen mit Hilfe solcher Aktionen in die Politik transportiert werden.
- Viele unterschiedliche Kulturen und Generationen kommen zusammen. Im Fokus steht hier das gemeinsame Essen, Bewegung und Spaß haben.

„Das müssen Sie unbedingt einmal probieren“ und zeigt auf einen braunen Kuchen: „Das ist irgendwie Schokoladenkuchen, aber sehr interessant gewürzt.“ Nicht ohne Stolz über das Lob sagt die 69 Jahre jüngere Schülerin: „Den habe ich ganz allein gebacken.“

**80-jährige Frau beim gemeinsamen Mittagessen**

### Vorgehen

In Wilhelmsburg – einem sozial benachteiligten Stadtteil in Hamburg – schlossen sich verschiedene Partnerinnen und Partner, Institutionen, die Hamburger Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. sowie das Quartiersmanagement zusammen. Auf einem öffentlichen Platz veranstalteten diese Organisationen ein interkulturelles, gemeinsames Mittagessen. Dazu fanden Bewegungsaktivitäten für Alt und Jung statt.

In einem großen Zelt wurde ein kostenloses und multikulturelles Buffet bereit gestellt, es bestand aber auch die Möglichkeit selbst zubereitete





Das erlebe ich doch sonst so selten, das ist echt nett hier.

**80-jährige Rentnerin aus Wilhelmsburg**

### Erforderliche Ressourcen

- ☒ Für die Bewerbung der Aktion ist der Druck von Flyern (mehrsprachig), Postkarten und/oder die Suche nach Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern in Einrichtungen eines Quartiers notwendig.
- ☒ Genehmigungen für das Aufstellen von Zelten und Ständen auf öffentlichen Plätzen sind erforderlich – bürokratischer Aufwand!
- ☒ Zentrale Anlauf- oder Koordinierungsstellen (zum Beispiel Landesvereinigungen für Gesundheit) sind hilfreich, um Partnerinnen und Partner zu gewinnen und die gesamte Organisation voranzutreiben.
- ☒ Finanzielle Mittel und personelle Ressourcen sind für die Planung und Durchführung notwendig.

- Die multikulturelle Kommunikation wird gefördert (zum Beispiel über das Medium: selbstmitgebrachte Gerichte).
- Aus einer Aktion kann eine thematische Reihe für den Stadtteil werden (Frühstück, Mittagessen, Kaffee trinken uns so weiter) – Sicherung der Nachhaltigkeit!
- Aufwertung des Stadtteils durch viele Besucherinnen und Besucher und eine positive öffentliche Darstellung in Fernsehen und Zeitungen.

### Kontakt

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Nord/Teilprojekt  
Hamburg  
c/o Hamburgische  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsför-  
derung e. V. (HAG)  
Wiebke Sannemann  
Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg  
Tel.: 040 6322220  
buero@hag-  
gesundheit.de

### Tipp

Das Zusammenwirken und Kooperieren von verschiedenen Einrichtungen, Institutionen et cetera, ist für das Gelingen einer solchen Aktion ausschlaggebend.

## Identifikation schafft Bewegung und Kontakte! Postkartenaktion zur Aktivierung älterer Frauen und Männer im Stadtteil

### Zielgruppe:

- Mobile ältere Frauen und Männer
- Unterschiedliche Generationen – Eine Aktion für Jung und Alt
- Frauen und Männer mit Migrationshintergrund

### Ziele:

- Motivation zu mehr Bewegung im eigenen Stadtteil
- Erweiterung von sozialen Kontakten durch die Erkundung des Stadtteils
- Schaffung einer erhöhten Identifikation der im Stadtteil lebenden Menschen durch diese Öffentlichkeitsarbeit

### Räumlicher Bezug:

- Stadtteil

### Ausgangslage

Der Arbeitskreis „Bewegung und Stadtteil“ ist im Rahmen des Projektes „Zentrum für Bewegungsförderung Nord“ entstanden und arbeitet eng mit dem Regionalen Knoten zusammen. Im Rahmen dieses Arbeitskreises sowie in Gesprächen mit Kooperationspartnerinnen und -partnern sowie weiteren Handelnden wurden folgende Bedarfe identifiziert:

- Es fehlt an einem öffentlich wirksamen Medium, welches direkt an die Zielgruppe und an „Jung und Alt“ weitergegeben werden kann.
- Es besteht ein Bedarf bezüglich einer direkten Ansprechmöglichkeit, um darüber einen Anreiz zu mehr „Alltagsbewegung“ im Stadtteil zu schaffen.

Im Hinblick darauf wurden in Anlehnung an das österreichische Projekt „sALto – Gut und selbstbestimmt älter werden im Stadtteil“ Postkarten für die Modellstadtteile Altona-Altstadt und Wilhelmsburg in Hamburg<sup>1</sup> entwickelt.

### Besonderheiten von Postkarten

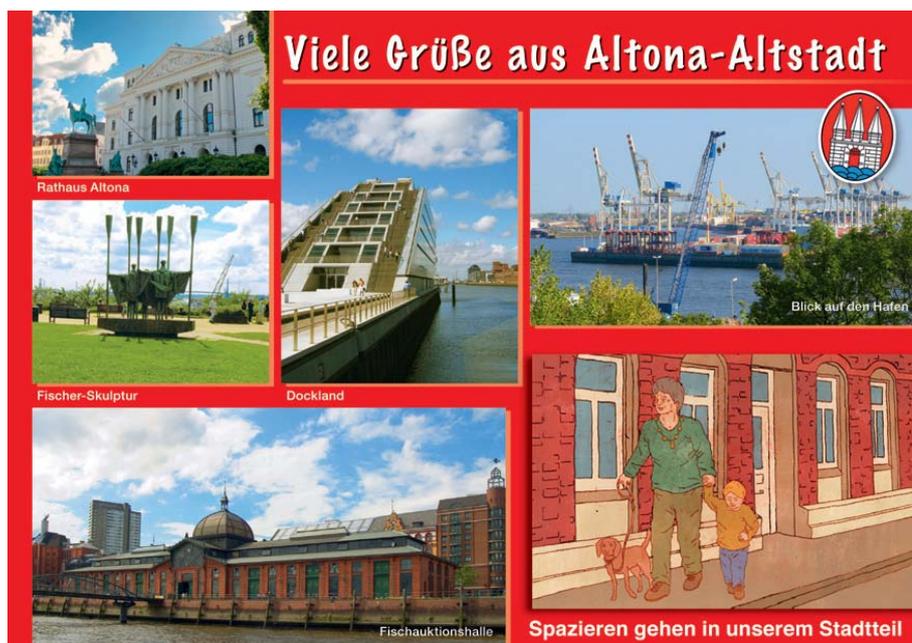
Postkarten stellen ein Medium dar, über das schnell und einfach Nachrichten, Informationen und Botschaften transportieren werden können.

### Gestaltung der Postkarten

Die Postkarten sind im Stil „Viele Grüße aus ...“ gestaltet und stellen die beiden Stadtteile Altona-Altstadt und Wilhelmsburg in den Mittelpunkt.

### Vorderseite

Die Postkarten zeigen verschiedene Ausflugsziele im jeweiligen Stadtteil. Anhand von Zeichnungen werden alltägliche Arten der Bewegung (Spazieren gehen, Fahrrad fahren) dargestellt, mit denen das Ausflugsziel erreicht werden kann.



<sup>1</sup>Bei den Stadtteilen Altona-Altstadt und Wilhelmsburg handelt es sich um sozial benachteiligte Stadtteile in Hamburg sowie Stadtteile, die in das „Rahmenprogramm der integrierten Stadtteilentwicklung (RISE)“ aufgenommen wurden. Diese beiden Aspekte waren zentrale Kriterien für die Auswahl dieser Modellstadtteile im Projekt Zentrum für Bewegungsförderung Nord/Teilprojekt Hamburg.

## Kontakt

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Nord/Teilprojekt  
Hamburg  
c/o Hamburgische  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsför-  
derung e. V. (HAG)  
Wiebke Sannemann  
Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg  
Tel.: 040 6322220  
buero@hag-  
gesundheit.de

## Rückseite

Durch einen zielgruppenspezifischen Spruch motivieren die Karten zu mehr Bewegung im eigenen Stadtteil („Unterwegs in Altona-Altstadt: einfach rausgehen, Leute treffen, in Bewegung sein“; „Rad fahren in Wilhelmsburg: zum Einkaufen, an die Elbe, mit Familie oder Freunden“).

### Die Verteilung der Postkarten erfolgte

- Direkt an die Haushalte
- Bei Veranstaltungen und Aktionen in den Stadtteilen
- An Geschäfte und den Einzelhandel im Einzugsgebiet
- Durch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die die Karten nutzten, um Veranstaltungen im Stadtteil anzukündigen (zum Beispiel Hamburger Gesundheitstag 2010)

## Erkenntnisse

1. Die Postkarten sind eine einfache und niedrigschwellige Methode, um die Zielgruppe anzusprechen und zu mehr Bewegung im eigenen Stadtteil anzuregen – der Informationsgehalt ist jedoch aus Platzgründen begrenzt.
2. Die Rückmeldungen zeigen: Ältere Frauen sowie Migrantinnen und Migranten fühlen sich am meisten von den Postkarten angesprochen.

3. Die Anregung zu mehr Bewegung im Stadtteil erstreckt sich auf die Frühlings-, Sommer- und Herbstmonate – im Winter eignen sich die Karten weniger.
4. Die Postkarten für ausgewählte Stadtteile werten das Erscheinungsbild – gerade von sozial benachteiligten Stadtteilen – auf und beeinflussen die öffentliche Darstellung positiv.
5. Die Menschen haben Freude an den Postkarten und benutzen sie für eigene Zwecke oder verteilen sie über die Stadtteilgrenzen hinaus.
6. Die Nachfrage, Postkarten für weitere Stadtteile zu entwickeln, ist groß.

## Erforderliche Ressourcen

- Kosten für Gestaltung und Druck der Postkarten
- Engagierung von Honorarkräften zur Gewährleistung einer kontinuierlichen und breiten Streuung der Postkarten, um die Zielgruppen zu erreichen
- Koordination und Umsetzung der Bestellung und des Versands der Postkarten durch eine zentrale Anlaufstelle
- Einbettung des Produktes „Postkarte“ in den Gesamtkontext eines Projektes und ähnlichem, zur Gewährleistung einer kontinuierlichen Streuung

## Weiterführende Literatur/Informationen

Kostenlose Bestellung oder PDF-Download der Postkarten über die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG): [www.hag-gesundheit.de](http://www.hag-gesundheit.de) oder über das Zentrum für Bewegungsförderung Nord: [www.bewegung-im-norden.de](http://www.bewegung-im-norden.de)

„ Die Postkarten sind schön – ich verschicke sie gerne an Bekannte. “

**Frau auf dem Markt der Möglichkeiten in Altona-Altstadt (Hamburger Gesundheitstag 2010)**



Blick auf den Ernst-August-Kanal

Wilhelmsburger Windmühle



Rad fahren in unserem Stadtteil

Veringkanal



Naturblick auf Kattwyk-Brücke



Alte Harburger Elbbrücke



**Viele Grüße aus Wilhelmsburg**

## Komm mit ... – zu Tisch!

- Zielgruppe:**
- In Schleswig-Holstein wohnende mobile sowie mobilitätseingeschränkte Frauen und Männer ab 60 Jahren, die selbst aktiv am Angebot teilnehmen
  - Pro teilnehmender aktiver Person ein persönlicher Gast (Nachbar, Kind, Enkel, ...)

- Ziele:**
- Motivation zu mehr Bewegung
  - Förderung der Freude an Bewegung
  - Förderung der Beweglichkeit
  - Erhaltung beziehungsweise Verbesserung der Gesundheit und Selbstständigkeit
  - Schulung der Sinne
  - Förderung sozialer Integration
  - Verbesserung der Lebensqualität

- Räumlicher Bezug:** • Kommune

### Ausgangslage

Bewegungsmangel stellt mit zunehmendem Alter einen verhaltensbedingten Risikofaktor dar und steht im Zusammenhang mit Beschwerden oder Krankheiten. Gleichwohl könnte durch geeignete Maßnahmen den meisten Erkrankungen vorgebeugt werden. Daran soll das Angebot „Komm mit ... – zu Tisch!“ anknüpfen.

Mit „Komm mit ... – zu Tisch!“ wird beispielhaft ein Angebot aus der Reihe „Komm mit ...!“ beschrieben, in der bereits mehrere verschiedene Aktionen zu anderen Themen stattfanden oder geplant sind wie zum Beispiel „Komm mit ... – zum Wandern!“ und „Komm mit ... – zum Bewegungsschnuppern“.

### Vorgehen

#### Teilnehmende

Das Konzept ist für eine Kleingruppe von zirka sechs Teilnehmenden ausgelegt, welche durch Flyer, regionale Presseberichte und kooperierende Senioreneinrichtungen über das Angebot informiert werden. Teilnahmebedingung ist es, einen Gast einzuladen und einen symbolischen Teilnahmenbeitrag zu entrichten. Die Wahl des Gastes ist freigestellt, das heißt, es können beispielsweise Nachbarn, Enkel oder Kinder eingeladen werden. Für den Gast ist die Veranstaltung kostenfrei.

### Ablauf/Durchführung

- Zusammenfinden der Teilnehmenden an einem Treffpunkt und Gang zum Wochenmarkt
- Einkaufen der benötigten Lebensmittel auf dem Wochenmarkt
- Gemeinsamer Fußweg zum Veranstaltungsort
- Findung von Kleingruppen, in denen jede Person eine Aufgabe übernimmt
- Zubereitung der Gerichte in den Kleingruppen
- Eintreffen der Gäste nach getaner „Arbeit“
- Verzehr des zubereiteten Essen in geselliger Runde
- Weiterführende Tipps und Veranstaltungshinweise sowie Informationsmaterialien zu den Themen Bewegung und Ernährung, die für die Teilnehmenden und ihre Gäste zur Mitnahme bereitliegen

### Zukünftige Handlungsfelder

- Die Kooperation mit Senioreneinrichtungen zur Erreichung der Zielgruppe erwies sich als außerordentlich gewinnbringend. Dennoch gilt es, kontinuierlich die Zugänge zur Zielgruppe anzupassen und abzustimmen.



Kochen in der Gemeinschaft macht mir einfach Spaß. Ich möchte in Bewegung bleiben.

**Frau R. (76 Jahre),  
Teilnehmerin**

## Kontakt

Landesvereinigung  
für Gesundheits-  
förderung e. V.  
in Schleswig-  
Holstein  
Flämische Straße 6-10  
24103 Kiel  
Tel.: 0431 94-294  
Fax: 0431 94-871  
gesundheit@lvgfsh.de  
www.lv-gesundheit-  
sh.de

- Die Übernahme des Angebots in die Programme der Senioreneinrichtungen ermöglicht eine breitere Ansprache der Zielgruppe und ist ein Schritt in Richtung Verhältnisprävention.

## Ergebnisse

- Das gemeinsame Ausprobieren neuer Rezepte bietet die Möglichkeit mit anderen Teilnehmenden leicht ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen.
- Positive Rückmeldung zum Angebot und Nachfrage nach weiteren Angeboten durch die Teilnehmenden
- Positive Resonanz durch die Kooperationspartner
- Aufnahme des Angebots in ein Seniorenpass-Programm. Durch die Zusammenarbeit werden schwer erreichbare, sozial benachteiligte Ältere angesprochen und zum Mitmachen eingeladen.

## Tipp

Da sich Gewohnheiten und Handlungsweisen nicht durch einmalige Angebote ändern, ist es wichtig, nachhaltig das Interesse der Teilnehmenden zu wecken sowie ihnen Tipps und Anregungen zu bieten, die sie leicht in ihren Alltag integrieren können.

## Erforderliche Ressourcen

- Zeitliche Ressourcen für die Organisation, Koordination und Kooperation (Ein Vorlauf von zirka acht Wochen sollte eingeplant werden.)
- Zeitlicher Spielraum bei der Veranstaltung für eine geselliges Beisammensein
- Die „Schul“-Küche sollte vom Wochenmarkt möglichst zu Fuß erreichbar sein und ausreichend Platz für das gemeinsame Essen bieten. Die Veranstaltungsorte sollten mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein.
- Gegebenenfalls ist eine Aufwandsentschädigung für die Seminarleitung einzuplanen.
- Finanzielle Ressourcen für den Druck und die Verteilung von Einladungsflyern sowie die Pressearbeit

## Idee

Das ganzheitliche Angebot trainiert neben Koordinationsfähigkeit und Muskelkraft auch Bewegungsabläufe, es schult Sinne und Gedächtnis und bietet aufgrund der kleinen Teilnehmerzahl die Möglichkeit, leicht mit anderen in Kontakt zu kommen:

- Ein gemeinsamer Einkauf fordert eine Aktivierung der Sinne, indem die Teilnehmenden Gerüche wahrnehmen und über ihren Tastsinn die Güte der Lebensmittel prüfen.
- Der Gang über den Wochenmarkt und die Teilnahme am Straßenverkehr erfordern Aufmerksamkeit und trainieren Muskelkraft und Koordination.
- Die Zubereitung der Lebensmittel erfordert feinmotorische Bewegungsabläufe.
- Die Voraussetzung, einen Gast einzuladen, bietet die Möglichkeit, Kontaktpflege zu üben, das soziale Miteinander zu stärken und den Gast zu bekochen.

„ Mit anderen und für andere ein Essen zuzubereiten ist eben viel besser als alleine in der Küche zu stehen oder zu essen.  
**Frau D. (68 Jahre),  
Teilnehmerin**

## Links

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

[www.bewegung-im-norden.de](http://www.bewegung-im-norden.de)

[www.lvgfsh.de/  
gesundheitsfoerderung/  
qualitaetspruefung.php](http://www.lvgfsh.de/gesundheitsfoerderung/qualitaetspruefung.php)

## Weiterführende Literatur/Informationen

Eisenburger, M. (2008): Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen. Aachen.

Freiberger, E.; Schöne, D. (2009): Sturzprophylaxe im Alter. Grundlagen und Module zur Planung von Kursen. Erlangen.

Kuhlmei, A.; Schaeffer, D. (Hrsg.) (2008): Alter, Gesundheit und Krankheit. Bern.

Wollesen, B.; Nagel, V. (2008): Aktiv in den Ruhestand. Fit und geschickt für den Alltag. In: Gmünder ErsatzKasse GEK (Hrsg.) (ehem.). Schwäbisch Gmünd.



## Wanderausstellung „Bewegt durchs Leben“

- Zielgruppe:**
- Ältere Menschen
- Ziele:**
- Sensibilisierung für das Thema „Alltagsbewegung“
  - Erhöhung der Teilnahmebereitschaft der Zielgruppe für Bewegungsangebote und Bewegungsaktivierung
  - Information
- Räumlicher Bezug:**
- Seniorentreffpunkt (Seniorenfreizeitstätte, Begegnungsstätte)
  - Stationäre Einrichtung (Seniorenheim, Krankenhaus)

### Ausgangslage

Obwohl körperliche Aktivität seit Jahren ein großes Thema ist und deren positive Auswirkungen sowohl für die objektive als auch subjektive Gesundheit unumstritten sind, werden viele ältere Menschen mit den bestehenden Angeboten und Zugängen schwer erreicht. Ein möglicher Grund dafür ist, dass Seniorinnen und Senioren nicht mit zielgruppengerechter Information über den hohen Nutzen von körperlicher Aktivität versorgt werden. Behelende Appelle provozieren Widerstand und schmälern die Motivationsbereitschaft zu mehr Bewegung. Noch zu oft sind bei der Zielgruppe Altersstereotype vorhanden, die von Passivität und Rückzug geprägt sind. Daran anknüpfend entstand ein Ausstellungskonzept, das den Betrachter zur Selbstreflexion anregt und gleichzeitig die förderliche Wirkung von Alltagsbewegung zielgruppengerecht darstellt.

### Kurzbeschreibung

Die Wanderausstellung ist ein inhaltliches Kooperationsprojekt der drei Zentren Hessen, Sachsen und Thüringen; jedes Land hat individuelle Umsetzungen vorgenommen. Beispielhaft soll hier das sächsische Ausstellungssystem beschrieben werden.

Den Kern der sächsischen Ausstellung bilden fünf Themenplakate, die die vielfältigen Perspektiven auf das Thema „Bewegung im Alter“ beleuchten. Die Themenplakate sind mithilfe eines Personenleitsystems labyrinthähnlich platziert. Diese Anordnung lädt zum Verweilen ein und gewährleistet die Betrachtung der Plakate in der vorgesehenen Reihenfolge. Zu Beginn und am Ende des „Labyrinths“ werden die Besucher aufgefordert, ihr eigenes Bewegungsverhalten

einzuschätzen und mittels Klebpunkten auf einer Skala abzubilden.

### Überblick über die Inhaltsbereiche der sächsischen Ausstellung:

- Einsatz von interaktiven Methoden zum Hinterfragen des eigenen Bewegungsverhaltens
- Darstellung des positiven Nutzens von Bewegung bezüglich Sturzprävention und gesundheitlicher Einschränkungen sowie hinsichtlich des Erhalts der Selbstständigkeit
- Informationen über Möglichkeiten der bewegungsfreundlichen Gestaltung des Alltags und über wohnortnahe Angebote von Bewegungs- und Sportgruppen



### Mögliche Ausstellungsorte

- Öffentlichkeitstage
- Öffentlich zugängliche Bereiche in Landratsämtern/Ortsämtern/Bürgerbüros
- Eingangshallen von Kur- und Rehabilitationseinrichtungen
- Gemeinschaftsräume von Wohnungsgenossenschaften
- Seniorentreffs
- Einkaufspassagen

### Woraus besteht die Ausstellung?

- Ausziehbare Präsentationswände zu den fünf inhaltlichen Themen
  - Alltag und Bewegung
  - Bewegung im Wohnumfeld
  - Sturzprävention und Bewegung
  - Gesundheitliche Einschränkungen und Bewegung
  - Sport und Bewegung in der Gemeinschaft
- Personenleitsystem mit 10 Ständern
- Eingangstafel mit Klebepunkten zur Selbsteinschätzung
- Spiegelwand mit Klebepunkten zur Selbsteinschätzung
- Tischprospektständer
- Gästebuch

Die Ausstellung benötigt eine Fläche von zirka 4m x 7m.



### Wer kann sich die Ausstellung ausleihen?

Das Angebot richtet sich an kommunale Einrichtungen, Vereine, Verbände und Institutionen der Seniorenarbeit, Kliniken und andere Interessierte.

### Wie funktioniert die Ausleihe?

Die Ausstellungen können bei den Landesvereinigungen Hessen, Thüringen und Sachsen entliehen werden. Für die Abholung und den



Rücktransport ist der Ausleiher verantwortlich. Im Vorfeld einer Ausleihe können die Thementafeln im PDF-Format angesehen werden. Weitere Informationen zur Ausstellung und zur Ausleihe erhalten Sie in den jeweiligen Geschäftsstellen der Landesvereinigungen oder auf den Internetseiten [www.hage.de](http://www.hage.de), [www.slfg.de](http://www.slfg.de) und [www.abethur.de](http://www.abethur.de).



### Erforderliche Ressourcen

- ☒ Für den Entleiher entsteht gegebenenfalls je nach Bundesland eine Ausleihgebühr für die vereinbarte Ausleihdauer.
- ☒ Für die Darstellung der wohnortnahen Bewegungsangebote sollten die Ausleihenden einen zusätzlichen Recherche- beziehungsweise Koordinationsaufwand einplanen, den das jeweilige Zentrum für Bewegungsförderung jedoch unterstützen kann.

### Kontakt

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheits-erziehung e. V.  
 Wildunger Straße 6/6 a  
 60487 Frankfurt  
 Tel.: 069 7137678-0  
[info@hage.de](mailto:info@hage.de)  
[www.hage.de](http://www.hage.de)

Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen  
 c/o Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. (SLfG)  
 Könnertstraße 5  
 01067 Dresden  
 Tel: 0351 5635523  
 Fax: 0351 5635524  
[post@slfg.de](mailto:post@slfg.de)

Zentrum für Bewegungsförderung Thüringen  
 c/o Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – AGETHUR  
 Carl-August-Allee 9  
 99423 Weimar  
 Tel.: 03643 59223  
[info@abethur.de](mailto:info@abethur.de)

## Wettbewerb: „Wir knüpfen Netzwerke für mehr Bewegung“

- Zielgruppe:**
- Kommunen
  - Quartiere
  - Netzwerke
  - Vereine
  - Gesundheitszieleprozess

- Ziele:**
- Qualität in Maßnahmen forcieren
  - Strukturen einer bewegungsfreundlichen Umwelt auf lokaler Ebene schaffen
  - Gesundheitsförderung soll als wesentlicher Bestandteil laufender Maßnahmen und Programme integriert werden
  - Akteurinnen und Akteure reflektieren ihre Arbeit selbst

- Räumlicher Bezug:**
- Kommune
  - Stadtteil

### Ausgangslage

Unter dem Motto „Wir knüpfen Netzwerke für mehr Bewegung“ rief das Zentrum für Bewegungsförderung Thüringen im März 2010 einen Wettbewerb aus. Hintergrund der Initiative ist, sich auf lokaler Ebene den Strukturen einer bewegungsförderlichen Umwelt zu widmen. Gesundheitsförderung soll als wesentlicher Bestandteil laufender Maßnahmen und Programme integriert werden.

### Vorgehen

#### Ablauf des Wettbewerbs

Nach Ausrufung des Wettbewerbs hatten die Teilnehmenden sechs Monate Zeit, um sich mit dem Thema vertraut zu machen, eine Checkliste durchzuarbeiten und wahrheitsgemäß zu beantworten. Im Idealfall wurde die teilnehmende Organisation bereits in diesem Zeitraum zu Verbesserungen im Konzept angeregt, welche wiederum dokumentiert wurden. In diesem Zusammenhang ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass diese Aktion primär dazu dient, die eigenen Entwicklungspotenziale zu erkennen, anstatt einen tatsächlichen Wettbewerb zu initiieren.

#### Im Rahmen des Wettbewerbs wurden zwei Ansätze verfolgt

##### 1) Landkreise/Kreisfreie Städte

sollen sich hinsichtlich bewegungsförderlicher Strukturen vernetzen. Kann ein gebildetes Netzwerk vorgewiesen werden, so wird bei Erfüllung bestimmter Kriterien das Gesundheitszielelogo verliehen. Des Weiteren besteht die Möglichkeit

ein Coaching zur Netzwerkarbeit im Wert von 5.000,00 Euro zu gewinnen.

#### Mögliche Netzwerkpartner könnten sein:

- Gesundheitsamt, Landratsamt, Sozialamt, Jugendamt, Stadtplanungsamt
- Institutionalisierte Einrichtungen
- Wohnungsbaugenossenschaften
- Krankenkassen
- Wohlfahrtsverbände
- Kreis-/Stadtsporthund
- Sportvereine
- Weitere Vereine und Verbände vor Ort



## Kontakt

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Thüringen  
c/o Landesvereini-  
gung für Gesund-  
heitsförderung  
Thüringen e. V. –  
AGETHUR  
Carl-August-Allee 9  
99423 Weimar  
Tel.: 03643 59223  
info@agethur.de

## 2) Quartiere/Quartiersmanagements

sollen kleinräumige Bewegungskonzepte für ihr Quartier entwickeln. Wird ein kleinräumiges Bewegungskonzept vorgewiesen, so kann bei Erfüllung bestimmter Kriterien das Gesundheitszielelogo sowie ein zweckgebundenes Preisgeld verliehen werden.

### Beispiele:

- Entwicklung eines bewegungsförderlichen Leitbildes in einer Region/Stadtteil.
- Konkrete Vorgehensweise, welche langfristige, struktureingreifende Ansätze der Bewegungsförderung anstrebt, wie zum Beispiel durch ein lokales Netzwerk.

„ Zeitaufwand bedeutet dieser Wettbewerb schon, aber ich sehe darin eine konkrete Hilfe, meine Arbeit tatsächlich zu verbessern und das ist es mir wert ... und das Preisgeld lockt natürlich auch!

Teilnehmer des Wettbewerbs

„ Im Rahmen des Thüringer Gesundheitszieleprozesses schrieben wir erstmals einen Wettbewerb aus, denn Auszeichnungen in der Gesundheitsförderung sind ein gutes Motivationsinstrument für an der Basis tätige Akteure.

Teilnehmer aus dem Gesundheitszieleprozess

### Erforderliche Ressourcen

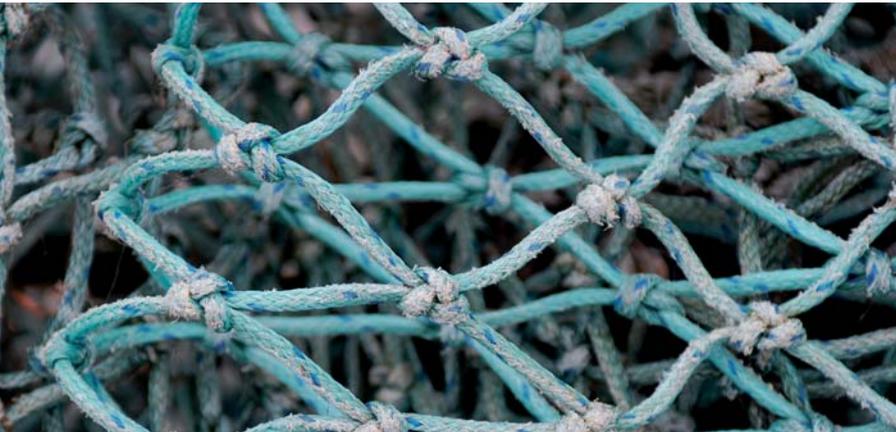
- Werbung für den Wettbewerb, gegebenenfalls gezielte Ansprache geeigneter Adressaten
- Geeignete Anschreiben und Dokumentationsunterlagen für die Teilnehmenden (zum Beispiel Checklisten analog Good-Practice oder Quint-Essenz)
- Zeitliche Ressourcen, die eingereichten Maßnahmen zu bewerten
- Eventuell Kooperationspartner, zum Beispiel für finanzielle Unterstützung
- Preis (-gelder) beziehungsweise andere Anreize schaffen

### Tipp

Bekannte Maßnahmen anzusprechen ist sinnvoll. Vor allem, da diese als Anstoß genutzt werden können, um sich bewusst mit der Qualität in der Gesundheitsförderung auseinanderzusetzen.

### Weiterführende Literatur/Informationen

Bei Interesse können Sie sich gern mit dem Zentrum für Bewegungsförderung Thüringen in Verbindung setzen.



### Nutzen

- Kennenlernen von Projekten in der eigenen Region/Bundesland et cetera
- Basis zur Multiplikation guter Projekte
- Die Akteurin, der Akteur reflektiert sich durch die Bearbeitung der Dokumentationsunterlagen selbst und erkennt Handlungspotenziale der eigenen Arbeit.
- Datengewinn (bis hin zur Verwendung zu Zwecken der Evaluation) ist möglich.
- Der Wettbewerb kann bei entsprechender Investition die Aktionslandschaft im Land reflektieren, jedoch auch wesentlich kleinräumiger initiiert werden.
- Anpassung des Wettbewerbs an individuelle Ziele möglich (zum Beispiel über Selektion der Checklisten).

## Angebote zur Strukturentwicklung

- Arbeitskreis „Alter, Bewegung und Gesundheit“
- „Bewegtes Alter“ – Ideenwerkstatt & Stadtteilspaziergänge in der Stadt Wilhelmshaven
- Konzept: „Stärkung der Alltagsbewegung als Querschnittsaufgabe bei der Gesundheitsförderung von Bürgerinnen und Bürgern 60 plus im Stadtteil Hofheim Nord“
- Kooperationsmöglichkeiten zwischen Sportvereinen und Senioreneinrichtungen
- Netzwerk Sturzprävention Mecklenburg-Vorpommern
- Qualifizierung für Begleitung und Bewegung von älteren Menschen
- Unterstützung einer Kommune im Flächenland
- Untersuchung zur Verankerung von Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen in Mecklenburg-Vorpommern
- Vergabe eines Prädikats „Thüringer Gesundheitsziele“
- „World Café“



## Arbeitskreis „Alter, Bewegung und Gesundheit“

- Zielgruppe:** • Landesweit Verantwortliche sowie Akteurinnen und Akteure der Gesundheits- und Bewegungsförderung bei älteren Menschen
- Ziele:** • Austausch und Vernetzung unterschiedlichster Akteurinnen und Akteure  
• Formulierung von Handlungsempfehlungen für die Bewegungsförderung bei Seniorinnen und Senioren in Brandenburg
- Räumlicher Bezug:** • Kommune, Stadtteil, (Bundes-) Land

### Ausgangslage

In Brandenburg beschäftigen sich unterschiedlichste Akteurinnen und Akteure mit dem Thema Gesundheits- und Bewegungsförderung bei Seniorinnen und Senioren. Diese Fachleute waren vor der Gründung des Arbeitskreises nur teilweise oder gar nicht zusammengeschlossen und es fehlte eine landesweite Austauschplattform. In einem Flächenland wie Brandenburg mit strukturschwachen Regionen haben die Vernetzung der einzelnen Akteurinnen und Akteure und der gegenseitige Erfahrungsaustausch besondere Bedeutung.

### Idee

- Gründung eines Arbeitskreises, der den Aufbauprozess eines Netzwerkes „Gesund älter werden“ auf Landesebene unterstützt.
- Langfristiges Ziel: Formulierung landesweiter Handlungsempfehlungen für den Bereich der Gesundheits- und Bewegungsförderung bei Seniorinnen und Senioren.

### Vorgehen

#### 1) Suche nach potentiellen Mitwirkenden

- Landesweite Recherche nach Institutionen und Akteurinnen sowie Akteuren, die sich mit der Gesundheits- und Bewegungsförderung bei älteren Menschen auf praktischer, organisatorischer und wissenschaftlicher Ebene befassen.

#### 2) Gewinnung von Mitwirkenden

- Mit Hilfe persönlicher Gespräche konnte eine breite Facette von Interessierten für eine Unterstützung und/oder Zusammenarbeit motiviert werden.
- Mitwirkende konnten für den Arbeitskreis gewonnen werden, da sie die Möglichkeit der

Mitgestaltung haben. Im Rahmen eines partizipativen Prozesses können Anliegen eingebracht und Diskussionsschwerpunkte gesetzt werden.

#### 3) Erstes Treffen des Arbeitskreises

- Arbeitsweise, Ziele und Möglichkeiten des Arbeitskreises wurden thematisiert.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten sich aktiv einbringen und an der Organisation und Planung des Arbeitskreises mitwirken.

#### 4) Inhalte weiterer Treffen des Arbeitskreises

- Aktuelle Themen wie die Bedarfsituation im Lande oder die Angebotsstruktur wurden diskutiert.
- Themenbeiträge von Gästen und Mitwirkenden gaben erste Diskussionsimpulse.

### Organisation

Der Arbeitskreis trifft sich vier Mal im Jahr und wird durch das Zentrum für Bewegungsförderung Brandenburg organisiert und moderiert.

### Erkenntnisse

1. Der Einbezug und die Beteiligung der Interessenten bei der Planung eines Arbeitskreises sichert die aktive und langfristige Teilnahme der Mitwirkenden.
2. Durch die Verteilung von Aufgaben, Recherchethemen und Beiträgen werden alle Beteiligte in die Schwerpunktsetzung innerhalb des Arbeitskreises einbezogen und können sich somit aktiv an dessen Gestaltung beteiligen.
3. Die Moderation der Treffen sollte durch eine Person/Institution geleitet werden, wobei die Organisation durch wechselnde Mitwirkende übernommen werden kann.

## Kontakt

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Brandenburg  
c/o Gesundheit  
Berlin-Brandenburg  
Behlertstraße 3 a  
Haus H 2  
14467 Potsdam  
Tel.: 0331 88762020  
brandenburg@  
gesundheitbb.de

4. Die Treffen können an jeweils wechselnden Orten stattfinden. So wird auch Mitwirkenden mit längerem Anreiseweg entgegengekommen.
5. Die Arbeitsprozesse sollten für alle Mitwirkende mittels Protokollen, Tagesordnungen und regelmäßigen Informationen transparent gehalten werden.

## Mögliche Institutionen für eine Mitarbeit innerhalb des Arbeitskreises:

- Landesministerien
- Universitäten/Hochschulen
- Landessportbund
- Ausbildungsstätten für Sporttrainer
- Seniorenvertretungen auf Landes- und Kommunalebene
- Kreis- und Stadtsportbünde
- Anbieter von Bewegungsangeboten
- Interessenverbände
- Krankenkassen
- Initiativen
- Akteure „Soziale Stadt“
- Stadtverwaltungen

## Erforderliche Ressourcen

Je nach Anzahl der Treffen und der Mitwirkenden sowie der thematischen Ausrichtung des Arbeitskreises sind zeitliche und personelle Ressourcen einzuplanen. Die Vor- und Nachbereitung der Treffen sowie die Aufbereitung von Themen sind bei der Planung zu berücksichtigen. Für die Treffen werden Räumlichkeiten und gegebenenfalls Technik benötigt.

## Weiterführende Literatur/Informationen

Artikel: „Alter, Bewegung und Gesundheit – Brandenburger Arbeitskreis Altern gegründet“, Info\_Dienst für Gesundheitsförderung, 3. Ausgabe 2010, S. 17

”



Für mich als Vertreterin der Akademie „2. Lebenshälfte“ ist die Mitarbeit im Brandenburger Arbeitskreis „Alter, Bewegung und Gesundheit“ ein großer Gewinn: Einerseits habe ich bereits in kurzer Zeit viele interessante Akteure und mögliche Partner mit ihren Aktivitäten kennengelernt und auch unsere Spezifik einbringen können. Andererseits finde ich es sehr gut und notwendig, dass wir gemeinsam über neue beziehungsweise andere Ansätze zur Gesundheits- und Bewegungsförderung Älterer nachdenken, wie zum Beispiel über die Stärkung der Selbstorganisationskräfte der „Jungen Alten“.

**Dr. Ingrid Witzsche,**  
**Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg e. V.**

“

## „Bewegtes Alter“ – Ideenwerkstatt & Stadtteilspaziergänge in der Stadt Wilhelmshaven

- Zielgruppe:**
- Seniorinnen und Senioren
  - Institutionen und Organisationen der Stadt Wilhelmshaven (Sportvereine, Wohlfahrtverbände, Senioreneinrichtungen, Wohnungsbaugesellschaften, Kirchen)
  - Akteurinnen und Akteure (Planerinnen und Planer; Politikerinnen und Politiker)
- Ziele:**
- Interesse für Sport und Bewegung bei älteren Menschen wecken
  - Vernetzung der Akteurinnen und Akteure in der Stadt fördern
- Räumlicher Bezug:** • Kommune/Stadtteil

### Ausgangslage

Zum Thema „Sport und Bewegung im Alter“ hat sich in Wilhelmshaven eine Arbeitsgruppe zusammengefunden. Im Rahmen dieser Arbeitsgruppe wurde durch Befragungen ermittelt, welche Sportvereine in Wilhelmshaven bereits Bewegungsangebote für ältere Menschen durchführen. Zusätzlich wurde über eine Fragebogenaktion in Senioreneinrichtungen und Pflegeheimen eine Bedarfsanalyse zu Sport- und Bewegungsangeboten für Seniorinnen und Senioren erstellt.

### Mitglieder der Arbeitsgruppe

- Landessportbund
- Gesundheitsamt
- Altenhilfe
- Migrationsberatung
- Seniorenbeirat
- Stadtsportbund
- Pflegeheime
- Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

### Die Ideenwerkstatt

Die Befragung hat gezeigt, dass in der Stadt ein hohes Interesse an dem Thema besteht. Um die Seniorinnen und Senioren, Institutionen, Sportvereine und weitere Handelnde noch mehr in die Bestandsanalyse und Bedarfsermittlung einzubeziehen, wurde im Herbst 2009 eine Veranstaltung in Form einer Ideenwerkstatt durchgeführt.

### Methode der Ideenwerkstatt

Die teilnahmeorientierte Methode der Ideenwerkstatt aktiviert das Ideenpotential von Bürgerinnen

und Bürgern beziehungsweise der jeweiligen Zielgruppe. Es können Vorschläge und neue Ideen in konkrete Planungen und Aktionen eingebunden werden. Charakteristisch für eine Ideenwerkstatt ist, dass keine Themen vorgegeben werden, da die Ideen der Teilnehmenden im Vordergrund stehen. Um das Themengebiet einzuschränken, ist es jedoch sinnvoll ein übergeordnetes Thema zu benennen.

### Phasen der Ideenwerkstatt

#### 1) Problemfindungsphase

- Teilnehmende schreiben Probleme, Bedarfe, Missstände, Ideen, Wünsche und Interessen zu einem Oberthema auf vorbereitete Karten, in diesem Fall „Bewegtes Alter“ in der Stadt Wilhelmshaven.
- Probleme werden anschließend in einem Themenspeicher zusammengefasst.

#### 2) Gruppenarbeitsphase

- Die am häufigsten genannten Themen werden in den Arbeitsgruppen weiterbearbeitet.
- Hilfreich ist ein vorbereiteter Arbeitszettel mit Leitfragen, damit die Gruppen daran entlang diskutieren können.
- Wichtig ist, dass eine lösungsorientierte Diskussion im Vordergrund steht.

### Öffentlichkeitsarbeit zur Bewerbung der Ideenwerkstatt

- Lokale Presse
- Verteilung von Flyern in Geschäften, Institutionen, Arztpraxen, Apotheken sowie Anlaufstellen für Seniorinnen und Senioren
- Nutzung der Verteiler der Altenhilfe und Pflegekonferenzen

### Tipp:

Zur Planung der Veranstaltung sollte ein Vorlauf von sechs bis neun Monaten eingeplant werden!

### Schwerpunkthemen der Ideenwerkstatt in Wilhelmshaven

- Finanzierung von Bewegungsangeboten (Möglichkeiten, Alternativen, neue Wege)
- Motivation von Seniorinnen und Senioren zu mehr Bewegung
- Nutzung, Räume und Transport
- Angebotsstrukturen
- Sport und Bewegung bei speziellen Erkrankungen
- Migration – Sport – Integration

## Weiterführende Literatur/Informationen

BzGA Fachpublikation: Band 33: Seniorenbezogene Gesundheitsförderung und Prävention auf kommunaler Ebene – eine Bestandsaufnahme. Bestellnummer: 60633000  
<http://www.bzga.de>

### 3) Umsetzungsphase

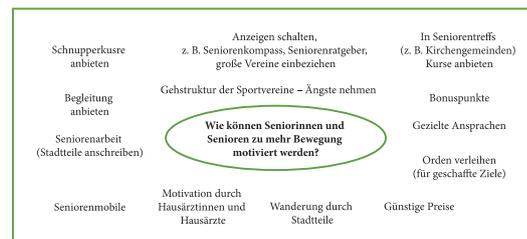
- Erste Schritte werden in einem Aktionsplan festgehalten.
- Eine Diskussion im Plenum soll Teilnehmende motivieren an ausgewählten Projekten mitzuarbeiten.
- Für die weitere Arbeit können sich noch auf der Veranstaltung Projektgruppen bilden.

#### Tipp

Die Vereinbarung eines genauen Termins für ein nächstes Treffen ist sinnvoll.

## Ergebnisse einzelner Arbeitsgruppen der Ideenwerkstatt in Wilhelmshaven

### 1) Ergebnisse der Arbeitsgruppe Motivation



#### Kontakt

Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt der Stadt Wilhelmshaven  
Gökerstraße 68  
26384 Wilhelmshaven  
Tel.: 04421 16-1683  
Fax: 04421 16-411683  
annett.jochens@stadt.wilhelmshaven.de

Altenhilfe der Stadt Wilhelmshaven  
Gökerstraße 68  
26384 Wilhelmshaven  
Tel.: 04421 161400  
Fax: 04421 161393  
petra.boening@stadt.wilhelmshaven.de

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.  
Fenskeweg 2  
30165 Hannover  
Tel.: 0511 350-0052  
Fax: 0511 350-5595  
info@gesundheit-nds.de  
www.gesundheit-nds.de

### 2) Ergebnisse der Arbeitsgruppe: Migration – Sport – Integration

#### Wie können Migrantinnen und Migranten erreicht und motiviert werden?



### Weitere Ergebnisse der Ideenwerkstatt in Wilhelmshaven

Aus der Ideenwerkstatt ist eine Projektgruppe entstanden. Diese hat mehrere, vor Ort durchführbare Aktionen diskutiert und schließlich einen Stadtteilspaziergang in der Südstadt am Hafen geplant und durchgeführt. Darüber hinaus ist ein weiterer Spaziergang in Siebethsburg aus der Ideenwerkstatt hervorgegangen.

### 1) Spaziergang in der Südstadt am Hafen

- Treffpunkt: Altenwohncentrum Pauline-Ahlsdorff-Haus (P-A-H)
- Teilnehmende: 64 Personen

- Für den Rundgang wurde ein so genannter „Hafenschnaker“ gewonnen, der Vergessenes wieder auffrischen konnte, Bekanntes vertiefen und Neues entdecken ließ.
- Abschluss mit Kaffee für einen Unkostenbeitrag von 3,00 Euro

### 2) Stadtteilspaziergang Siebethsburg

- Ziel: Erkundung des Stadtteils Siebethsburg
- Treffpunkt: Treff „Auf Siebethsburg“ (Einrichtung des Bauvereins Rüstingen)  
Auswahl erfolgte aufgrund der Bekanntheit und guten Erreichbarkeit
- Teilnehmende: 60 Personen
- Vorbereitung und Durchführung des Spaziergangs durch eine Ehrenamtliche des Besucherdienstes der Stadt Wilhelmshaven, die in diesem Stadtteil aufgewachsen ist
- Die gesamte Veranstaltung war kostenfrei. Kaffee und Kuchen im Anschluss wurden vom Bauverein Rüstingen gesponsert.
- Regelmäßige Durchführung des Spaziergangs unter der Federführung des Bauvereins Rüstingen aufgrund der großen Nachfrage

#### Tipp

Die Teilnahme an den Stadtteilspaziergängen sollte niedrigschwellig und barrierefrei organisiert werden. Das heißt, finanzielle und räumliche Aspekte sollten in die Planung einfließen. Der Stadtteilspaziergang kann auch mit bereits bestehenden Angeboten verknüpft werden.

### Erforderliche Ressourcen

Arbeitsgruppe:

- Arbeitszeit der Mitglieder
- Sitzungsräume
- Gegebenenfalls Reisekosten

Ideenwerkstatt:

- Kosten für Gestaltung, Druck und Versand der Flyer
- Catering
- Personalkosten für die Durchführung
- Gegebenenfalls Reisekosten, Honorarkosten, Übernachtungskosten
- Raummiete

## Konzept: „Stärkung der Alltagsbewegung als Querschnittsaufgabe bei der Gesundheitsförderung von Bürgerinnen und Bürgern 60 plus im Stadtteil Hofheim Nord“

- Zielgruppe:** • Ältere Bewohnerinnen und Bewohner im Stadtteil Hofheim Nord, vor allem Menschen mit Migrationshintergrund
- Hauptziel:** • Stärkung der Ressource „Alltagsbewegung“ bei den älteren Bürgerinnen und Bürgern in Hofheim Nord zur Verbesserung der Lebensqualität und der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben im Stadtteil
- Teilziele:**
- Der subjektive Gesundheitszustand der Zielgruppe verbessert sich.
  - Das Konzept wird in das Projekt „Familie Nord“ eingebunden.
  - Mögliche kommunale Projekt-Partnerinnen und -Partner werden für die Arbeit mit der Gruppe der über 60-Jährigen sensibilisiert und gewonnen.
  - Bestehende Angebote werden an die Bedürfnisse von älteren Menschen angepasst und weiterentwickelt sowie weitere Interventionen konzipiert.
  - Seniorengerechte Infrastrukturen werden ausgebaut, um die Inanspruchnahme und eigenständige Alltagsaktivität zu steigern.
  - Die Zusammenarbeit der beteiligten Akteurinnen und Akteure durch die Einrichtung eines lokalen Netzwerkes wird gefördert.
- Räumlicher Bezug:** • Stadtteil

### Ausgangslage

In Hofheim Nord leben 3.973 Menschen. Der Anteil der über 65-Jährigen beläuft sich auf 17,6 %. Der Ausländeranteil in Hofheim Nord beträgt 19,4 %. 20 % der Menschen mit Migrationshintergrund sind 51 bis 65 Jahre alt. 2007 waren 1.395 Personen in Hofheim arbeitsuchend und/oder empfangen Sozialhilfe. Seit Ende des Jahres 2007 ist Hofheim Nord im Städteförderungsprogramm „Soziale Stadt“.

In Hofheim Nord besteht bezüglich der Wohnungen ein baulicher sowie energetischer Sanierungsbedarf. Die Barrierefreiheit für die Zielgruppe ist nicht gewährleistet, da es an alters- und behindertengerechten Wohnungen mangelt. Grünanlagen und Begegnungsstätten gibt es im Stadtteil bisher kaum. Hinzu kommt, dass sich der Fuß- und Radverkehr in Hofheim Nord bisher nicht barrierefrei gestaltet.

### Vorgehen

Der Stadtteil Hofheim Nord wurde gemeinsam mit der Servicestelle Hessische Gemeinschaftsinitiative Soziale Stadt anhand eines Kriterienkatalogs ausgewählt. Im Anschluss wurde mit den Verantwortlichen in Hofheim am Taunus vereinbart, ein Konzept zur Stärkung der Alltagsbewe-

gung von Älteren in Hofheim Nord zu entwickeln. Unterstützt werden die Initiatorinnen und Initiatoren dabei vom Zentrum für Bewegungsförderung.



Die Vorgehensweise bei der Konzeptentwicklung orientierte sich an den folgenden Grundsätzen:

- Partizipativ: Einbindung und Entscheidungsmacht von Individuen und Organisationen bei allen wesentlichen Fragen der Lebensgestaltung
- Intergenerativ: Menschen treten über Altersgruppen hinweg mit ihren unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen miteinander in Beziehung oder in Kontakt.
- Transkulturell: Spezifische Formen des Zusammenlebens können durch unterschiedliche Kulturgrenzen hindurch gehen. Die so neu entstehenden Verflechtungen führen zu grundlegenden Problemen beim Umgang mit verschiedenen ethnischen Gruppen in einer Gesellschaft. Das Konzept der Transkulturalität versucht daraus die notwendigen konzeptionellen und maßgebenden Konsequenzen zu ziehen.
- Interdisziplinär: Nutzung von Ansätzen, Denkweisen oder zumindest Methoden verschiedener Fachrichtungen
- Gender Mainstreaming: Bei allen gesellschaftlichen Vorhaben sind die unterschiedlichen Lebenssituationen und Interessen von Frauen und Männern von vornherein und regelmäßig zu berücksichtigen, da es keine geschlechtsneutrale Wirklichkeit gibt.

## Ergebnisse

Im August 2010 wurde das Konzept den Verantwortlichen in Hofheim am Taunus vom Hessischen Zentrum für Bewegungsförderung vorgelegt.

### Es gliedert sich wie folgt

- 1) Hintergrund
- 2) Situations-, Bedarfs- und Bedürfnisanalyse in der Region
- 3) Zielsetzung
- 4) Erste Umsetzungsvorschläge
- 5) Evaluation
- 6) Konsolidierung des Konzepts in der Kommune

im Stadtteil Hofheim Nord geschaffen. Einige der im Konzept vorgeschlagenen Maßnahmen befinden sich derzeit in der Umsetzungsphase, so zum Beispiel ein Bewegungsparcours.

## Erforderliche Ressourcen

- ☒ Hoher Zeitaufwand für die Abstimmungsprozesse kommunaler Vertreterinnen und Vertreter unterschiedlichster Handlungsebenen
- ☒ Umfangreiche personelle Ressourcen für die Beratung, Fortbildung und Unterstützung bei der Beantragung finanzieller Mittel von Kommunen

## Hürden/Schwierigkeiten

Es zeigte sich, dass Anfragen von der Bundes- und/oder Landesebene an Kommunen zunächst einmal mit viel Skepsis betrachtet werden, da sie eine indirekte Erwartungshaltung bezüglich einer Vollfinanzierung beinhalten. Dies erfordert viel Motivation seitens der Kommune sich auf einen solchen Prozess einzulassen und sich bei der Umsetzung von Maßnahmen auch finanziell zu beteiligen.

## Weiterführende Literatur/Informationen

Abu-Omar, K.; Rütten, A. (2006): Sport oder körperliche Aktivität im Alltag? Zur Evidenzbasierung von Bewegung in der Gesundheitsförderung. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz. S. 1.162-1.167.

Böhm, K.; Tesch-Römer, C.; Ziese, T. (2009): Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gesundheit und Krankheit im Alter. S. 10-11

Hollbach-Grömig, B.; Seidel-Schulze, A. (2007) im Auftrag der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung): Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung Band 33. Seniorenbezogene Gesundheitsförderung und Prävention auf kommunaler Ebene, Köln.

Kuhlmeij, A.; Schaeffer, D. (2008): Alter, Gesundheit und Krankheit. Verlag Hans Huber. Bern.

## Kontakt

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheits-  
erziehung e. V.  
Rolf Reul

Wildunger Straße 6/6 a  
60487 Frankfurt  
Tel.: 069 7137678-0  
info@hage.de  
www.hage.de

Im Dezember 2010 erfolgte die offizielle Vorstellung im Magistrat. Damit war eine Handlungsgrundlage für die Arbeit der Seniorenbeauftragten in Hofheim und des Quartiersmanagements

## Kooperationsmöglichkeiten zwischen Sportvereinen und Senioreneinrichtungen

- Zielgruppe:**
- Aktive und inaktive Seniorinnen und Senioren
  - Sportvereine (unter anderem Anbieter von Bewegungsangeboten)
- Ziele:**
- Initiierung von Bewegungsangeboten in Senioreneinrichtungen
  - Kooperationen von Sportvereinen und Senioreneinrichtungen
  - Freizeitgestaltung und Förderung von Geselligkeit
  - Sturzprophylaxe
- Räumlicher Bezug:**
- Stationäre Einrichtungen und andere Senioreneinrichtungen

### Ausgangslage

Sportvereine verfügen über langjährige Erfahrungen und qualifizierte Fachkräfte im Bereich der Seniorenbewegung, haben aber zunehmend Kapazitätsprobleme mit geeigneten und zeitlich verfügbaren Sportstätten. Die Mitgliederstruktur der Sportvereine verschiebt sich zudem immer mehr in Richtung der höheren Altersstufen. Gleichzeitig besteht in den Senioreneinrichtungen ein hoher Bedarf an qualifizierten Bewegungsangeboten und es stehen geeignete Räumlichkeiten zu günstigen Zeiten zur Verfügung.

### Vorgehen

#### 1) Fachtreffen

Im Rahmen eines Fachtreffens zum Thema „Bewegung älterer Menschen“ kamen Vertreterinnen und Vertreter aus Sportvereinen, Senioreneinrichtungen und dem Sozial- und Gesundheitswesen zusammen, um gemeinsame Strategien zur Initiierung und Umsetzung von Bewegungsangeboten zu entwickeln. Neben einem Austausch zum Thema „Seniorenbewegung, eigene Angebote und bestehende Bedarfe“, wurden Fragen des gemeinsamen Vorgehens in Bezug darauf erörtert, wie Senioreneinrichtungen mit Sportvereinen zusammenarbeiten können. Es wurde daraufhin eine Rahmenvereinbarung zur Kooperation von Heimen und Sportvereinen entworfen.

#### 2) Bestandsaufnahme

Um einen Überblick über bestehende Kooperationen und Bewegungsangebote in Alten- und Pflegeheimen zu erhalten, wurde im Rahmen einer Diplomarbeit am Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität

Mainz, Fachgebiet Prävention und Rehabilitation, in Kooperation mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e. V. (LZG) eine schriftliche Befragung von 430 rheinland-pfälzischen Alten- und Pflegeheimen durchgeführt.

### Ergebnisse der Bestandsaufnahme

- 17,8 % der Senioreneinrichtungen kooperieren bereits mit Sportvereinen.
- 68,8 % der Senioreneinrichtungen sind daran interessiert, ihr Bewegungsangebot durch Kooperationen mit lokalen Sportvereinen zu erweitern.
- Alle an einer Zusammenarbeit interessierten Senioreneinrichtungen verfügen über mindestens eine Räumlichkeit zur Durchführung von Bewegungsangeboten.
- Vorteile einer Kooperation für die einzelnen Kooperationspartner:

### Senioreneinrichtungen

- Zufriedenheit der Bewohnerinnen und Bewohner
- Steigerung der Attraktivität der Einrichtung durch Angebotserweiterung
- Bekanntmachung im kommunalen Umfeld
- Öffentlichkeitswirksame Präsentation
- Kostengünstige und effektive Werbung
- Fachlich qualifiziertes Personal
- Material und Handgeräte

### Bewohnerinnen und Bewohner der Senioreneinrichtungen

- Bewegung als fester Bestandteil im Alltag
- Bewegungsangebot direkt im Haus

## Kontakt

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Rheinland-Pfalz und  
Saarland

Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-  
Pfalz e. V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Tel.: 06131 2069-0  
Fax: 06131 2069-69  
info@lzg-rlp.de  
www.lzg-rlp.de

Landesarbeitsgemein-  
schaft für Gesund-  
heitsförderung Saar-  
land e. V. (LAGS)  
Feldmannstraße 110  
66119 Saarbrücken  
Tel.: 0681 976197-0  
Fax: 0681 976197-99  
info@lags.de  
www.lags.de

- Leichte Erreichbarkeit
- Wegfall von Anfahrtswegen
- Abbau von Hemmnissen und Ängsten
- Integration und soziale Kontakte
- Steigerung kognitiver und körperlicher Leistungsfähigkeit
- Steigerung von Mobilität und Lebensqualität

## Sportvereine

- Vergrößerung des Sportangebots
- Gewinnung neuer (kostengünstiger) Sportstätten
- Eignung und zeitliche Verfügbarkeit der Räumlichkeiten
- Schaffung wohnortnaher Angebote
- Leichtere Ansprache neuer potentieller Mitglieder
- Etablierung in der Kommune
- Imageverbesserung
- Bei Interesse an einer Zusammenarbeit sollten die nachfolgend aufgelisteten vier Phasen eingeleitet und die zugehörigen Leitfragen beantwortet werden:
  - Bestandsaufnahme
  - Planung
  - Realisierung und Steuerung
  - Evaluation

## Erforderliche Ressourcen

- Räumlichkeiten
- Qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter
- Kooperationsvertrag
- Netzwerkkontakte

## Ausblick

Regelmäßige Angebote von Sportvereinen (oder anderen Bewegungsanbietern wie Volkshochschulen, Bewegungsstudios) in Senioreneinrichtungen können dazu beitragen, dass diese sich nach innen und außen öffnen. Die soziale Teilhabe von Seniorinnen und Senioren kann außerdem dadurch gestärkt werden, dass Anwohner/Anwohnerinnen, Angehörige und Vereinsmitglieder in die Programme einbezogen werden.

## Weiterführende Literatur/Informationen

[www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de)

### Bestandsaufnahme

Leitfragen	Maßnahmen
Was erhofft sich die Einrichtung/der Verein von einer Zusammenarbeit?	• Begründung der Kooperation/des Projekts
Welcher Verein kommt als möglicher Partner in Frage?	• Festlegung des Kooperationsfeldes • Bewusstmachen der eigenen Ziele

### Planung

Leitfragen	Maßnahmen
Welche Ziele hat die Einrichtung/der Verein?	• Kontaktaufnahme
Welche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen welche Aufgaben?	• Austausch von Ideen und Vorhaben • Bewusstmachen der eigenen Ziele
Über wen werden die Teilnehmenden versichert?	• Festlegung der Ziele
Wer übernimmt die Bezahlung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter?	• Aufgabenverteilung (persönliche Kontinuität)
Welche Qualifikation benötigen die Übungsleiterinnen und Übungsleiter?	• Aufsetzen eines Kooperationsvertrages
Welche Institutionen könnten an einer finanziellen Unterstützung des Projekts interessiert sein?	• Bestimmung fester Ansprechpartner • Gegebenenfalls Ziel = Aufbau eines Netzwerks, Einrichtung einer Koordinationsstelle und Internetpräsenz • Finanzielle Unterstützung

### Realisierung und Steuerung

Leitfragen	Maßnahmen
Wie erreicht man eine hohe Aufmerksamkeit für das Vorhaben?	• Start der Kooperation
Wie kann man die Vorteile des Angebotes vermitteln?	• Gemeinsame Auftaktveranstaltung
Wie kann die Qualität der Bewegungsangebote gesichert werden?	• Werbemaßnahmen • Regelmäßige Durchführung der Bewegungsangebote • Regelmäßiger Austausch

### Evaluation

Leitfragen	Maßnahmen
Gibt es gehäuft auftretende Probleme?	• Auswertung der Erkenntnisse durch Fachtreffen beider Partner
Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es in den Sichtweisen (Heime-Vereine)?	• Fragebögen an Senioreneinrichtungen und Sportvereine
Wird die Idee des Anbietens von Räumlichkeiten und des Ideenaustauschs auf der Internetplattform genutzt?	• Auswertung der Internetpräsenz

## Netzwerk Sturzprävention Mecklenburg-Vorpommern

- Zielgruppe:**
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger auf Kommunal- und Landesebene (zum Thema Sturzprävention)
- Ziele:**
- Bündelung von Ressourcen und Nutzung von Synergien in Sachen Sturzprävention
  - Senkung sturzbedingter Frakturen
- Räumlicher Bezug:**
- Kommune

### Ausgangslage

Mit steigendem Alter nimmt das Risiko zu stürzen zu. Laut dem Statistischen Bundesamt stürzen 30 % der zu Hause lebenden Personen über 65 Jahre mindestens einmal pro Jahr. Bei den über 80-Jährigen sind es 50 %. Jeder zweite Pflegeheimbewohner fällt mehr als einmal im Jahr hin. Als wesentliche Risikofaktoren für Stürze älterer Menschen gelten mangelnde Muskelkraft, ein unsicherer Gang, Demenz, Medikamenteneinflüsse und andere Erkrankungen. Dem kann mit regelmäßiger und gezielter Bewegung begegnet werden.

Der in Mecklenburg-Vorpommern bestehende dringende Handlungsbedarf zur Sturzvermeidung führte zur Idee der Netzwerkbildung. Erreicht werden soll zum einen die Bündelung von landesweit vorhandenen Aktivitäten und zum anderen die Erarbeitung einer gemeinsamen zukünftigen Vorgehensweise.

### Vorgehen

- Recherche und Identifikation von Akteurinnen und Akteuren im Handlungsfeld Sturzprävention
- Initiierung eines ersten gemeinsamen Treffens
- Vereinbarung gemeinsamer Ziele und Vorgehensweisen
- Gewinnung weiterer Kooperationspartner insbesondere aus der Gesundheitspolitik (zum Beispiel Mitglieder des Gesundheits- und Sozialausschusses auf Kommunal- beziehungsweise Landesebene)
- Übernahme der Koordination des Netzwerkes durch die LVG
- Information über das Netzwerk im Internet (<http://bewegung.lvg-mv.de>)
- Verknüpfung mit der Bundesinitiative Sturzprävention sowie mit »Prevention of Falls Network Europe« (ProFaNE)

### Erforderliche Ressourcen

- Tragende Organisation auf Landesebene (zum Beispiel LVG)
- Kooperationspartner, die dieser Thematik fachlich nachgehen
- Kooperationspartner in der Gesundheitspolitik
- Entscheidungsträger in entsprechenden Institutionen wie Pflegeeinrichtungen
- Personal- und Sachmittel für eine kontinuierliche Koordination und für Öffentlichkeitsarbeit



# Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern, Geschäftsstelle Mecklenburg-Vorpommern

## Ergebnisse

Zu den bisherigen Mitgliedern des Netzwerkes gehören folgende Institutionen mit ihren entsprechenden Projekten:

„ Gerade der Austausch über Hemmnisse beim Umgang mit dem Thema Sturzprävention hilft, um motiviert daran weiterarbeiten zu können.

**Dr. Peter Kupatz,**  
Netzwerkpartner

“



Mitglied	Aktivitäten
Ärztchammer Mecklenburg-Vorpommern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flyeraktion</li> <li>• Maßnahmen „Mobil bis ins hohe Alter“ – Anleitung zur Vermeidung von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen</li> </ul>
AOK Mecklenburg-Vorpommern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sturzprävention in der stationären und ambulanten Pflege</li> </ul>
Ernst-Moritz-Arndt Universität Greifswald	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AGnES – Arztentlastendes, Gemeindenahes, E-Health-gestütztes Sturzmodul mit systemischer Intervention</li> </ul>
Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern e. V.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualitätssiegel für Gesundheitssport „SPORT PRO GESUNDHEIT“</li> <li>• Rahmenvereinbarung nach § 20 SGB V</li> </ul>
Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programm „Mobil und fit bis ins hohe Alter“</li> </ul>
Rehabilitationsklinik „Moorbad“ Bad Döberan, Dr. Ebel Fachkliniken GmbH & Co.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sturzmanagement</li> </ul>
Sportverein ARGUS e. V. Schwerin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sturzpräventionsangebot</li> </ul>
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V. (LVG)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination</li> </ul>

## 👉 Kontakt

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Sachsen-Anhalt und  
Mecklenburg-  
Vorpommern  
Geschäftsstelle  
Mecklenburg-  
Vorpommern  
c/o Landesvereinigung  
für Gesundheitsför-  
derung Mecklenburg-  
Vorpommern e. V.  
Wismarsche Straße 170  
19053 Schwerin  
Tel.: 0385 758989-4  
Fax: 0385 758989-5  
info@lv-g-mv.de  
bewegung.lvg-mv.de

## Qualifizierung für Begleitung und Bewegung von älteren Menschen

- Zielgruppe:**
- Als Begleitete: ältere Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, die alleine in ihrer Wohnung leben
  - Als Begleiterinnen und Begleiter: ältere, aber auch jüngere Menschen

- Ziele:**
- Bei den Begleiteten:
- Drohender Vereinsamung entgegenwirken
  - Geistige und körperliche Beweglichkeit fördern
  - Außerhäusliche Aktivitäten anregen und begleiten
  - Alltagsbewegung im vertrauten Umfeld unterstützen
- Bei den Begleiterinnen und Begleitern:
- Qualifizierung für die Begleitung und Bewegungsförderung

- Räumlicher Bezug:** • Kommune

### Ausgangslage

Um der sich abzeichnenden Isolation älterer Menschen entgegenzuwirken, wurden in der Stadt Aalen und in Herrenberg (Landkreis Böblingen) von Ehrenamtlichen getragene Besuchsdienste eingerichtet. Durch die Unterstützung als Modellvorhaben im Rahmen des Programms „Förderung der Alltagsbewegung älterer Menschen“ wurde in beiden Kommunen angeregt, in die Qualifizierung der Begleiterinnen und Begleiter und in die Hausbesuche Elemente der Bewegungsförderung einzubeziehen.

### Vorgehen in Aalen

In Aalen wurde das Angebot vom Stadt-Seniorenrat Aalen e. V. in Kooperation mit der Stadt umgesetzt. Mit dem Angebot sollen vorwiegend ältere Menschen, die noch in der eigenen Wohnung leben, erreicht werden.



### Qualifizierung der Begleiterinnen und Begleiter

Ehrenamtliche Senioren-Begleiterinnen und -Begleiter werden in einem kostenlosen Kurs für die Durchführung der Hausbesuche ausgebildet. Die Qualifizierung erfolgte durch die Familienbildungsstätte Aalen (FBS) und die Volkshochschule Aalen (VHS). Nach abgeschlossener Ausbildung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

### Koordination der Hausbesuche

Für die Feinabstimmung der Einsätze wurde vom Stadt-Seniorenrat eine Koordinierungsstelle gebildet, die Angebot und Nachfrage steuern soll. Bei der ersten Begegnung zwischen Senioren-Begleiterin oder -Begleiter und Begleitungssuchendem ist der Sozialdienst der Stadt Aalen als neutraler Beobachter dabei und wirkt gegebenenfalls bei der Gestaltung der Begleitung beratend mit.

### Besonderes

Für die ausgebildeten und tätigen Begleiterinnen und Begleiter werden regelmäßige Gruppenabende angeboten, bei denen unter anderem Elemente der Bewegungsförderung vermittelt werden.

### Maßnahmen, um Migrantinnen und Migranten für das Amt der Begleiterin, des Begleiters zu gewinnen

- Nutzung schon vorhandener Strukturen und Netzwerke



### Kontakt

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Baden-Württemberg  
c/o Landesgesundheits-  
amt Baden-Württem-  
berg  
Nordbahnhofstraße 135  
70191 Stuttgart  
oder  
Postfach 10 29 42  
70025 Stuttgart  
Tel.: 0711 904-35000  
Fax: 0711 904-35010

”

Ich besuche Frau N. jede Woche, sie ist schon über 100 Jahre alt. Wir haben ein gutes Verhältnis entwickelt – ich bringe Lebensfreude ins Haus, sagt sie. Wir machen Spiele, lösen Rätsel, lesen die Apothekezeitung, und sobald es das Wetter zulässt, gehen wir spazieren.

**Senioren-  
Begleiterin,  
Aalen**

- Erstellung eines Konzeptes durch das Jugend- und Nachbarschaftszentrum der Arbeitsgemeinschaft Röttenberg (Soziale-Stadt-Gebiet) für die vorwiegend türkischen Bewohner des Stadtteils
- Einbeziehung des Soziale-Stadt-Quartiers „Nördliche Innenstadt“ in das Projekt „Senioren-Begleitung“



### Ergebnisse in Aalen (Stand Ende 2010)

- 48 ehrenamtliche Senioren-Begleiterinnen und -Begleiter wurden ausgebildet, davon vier mit Migrationshintergrund.
- Acht weitere Teilnehmende nehmen an einem laufenden Kurs teil.
- Es wurden 26 Begleitungen vermittelt.
- Einige Ausgebildete übernehmen Aufgaben in stationären Einrichtungen und Nachbarschaftshilfen.
- Ein großes Interesse an Ausbildung und eine rege Nachfrage nach Einsätzen ist zu verzeichnen.

### Vorgehen & Ergebnisse in Herrenberg

In Herrenberg durchliefen zehn türkischstämmige Frauen des interkulturellen ehrenamtlichen Besuchsdiensts an der DITIB-Moschee (Diyanet İşleri Türk İslâm Birliği) die Ausbildung zur „Bewegungsbegleiterin“ und qualifizierten sich entsprechend weiter.

Dadurch konnten

- Rahmenbedingungen zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil geschaffen werden
- Soziale und kulturelle Lebensumstände sowie Bedürfnisse berücksichtigt werden

Außerdem werden öffentliche Informationsveranstaltungen für Jung und Alt sowie bewegungsfördernde Maßnahmen (zunächst Kursangebote) für Menschen ab 60 Jahre geschaffen und zugänglich gemacht.

### In beiden Kommunen hat sich Folgendes bewährt

- Das Konzept der „Begleitung“ (zwischen professioneller Hilfe und Alltag angesiedelt)
- Der Peer-Ansatz – die Begleitung durch Menschen auf Augenhöhe, aus derselben Altersgruppe beziehungsweise mit demselben kulturellen Hintergrund und deren Selbstorganisation (unterstützt durch kommunale Stellen)
- Die systematische Qualifizierung für die Aufgaben
- Das Einbinden von Bewegungsförderung in laufende Angebote

### Besonderes

Alle Modellvorhaben des Programms „Förderung der Alltagsbewegung älterer Menschen“ wurden evaluiert.

### Erforderliche Ressourcen

- Räume für die Organisation des Angebots und die Durchführung der Qualifizierungsmaßnahmen
- Organisatorische und finanzielle Unterstützung durch die Kommune, da der ehrenamtlich geleistete Organisationsaufwand erheblich ist.
- Honorarmittel für Referentinnen und Referenten der Qualifizierungsangebote

### Weiterführende Literatur/Informationen

[www.aalen.de/sixcms/detail.php?id=77661&\\_bereich=6](http://www.aalen.de/sixcms/detail.php?id=77661&_bereich=6) (Homepage des Stadt-Seniorenrats Aalen, dort auch Flyer zum Herunterladen)

[www.gesundheitsamt-bw.de/OEGD/NETZWERKE/ZENTRUM-FUER-BEWEGUNGSFOERDERUNG-ZFB/Seiten/default.aspx](http://www.gesundheitsamt-bw.de/OEGD/NETZWERKE/ZENTRUM-FUER-BEWEGUNGSFOERDERUNG-ZFB/Seiten/default.aspx) (übergreifende Information zum Programm Alltagsbewegung)

[www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129\\_Selma\\_Irken.pdf](http://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129_Selma_Irken.pdf) (Präsentation Herrenberg)

[www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129\\_Hans\\_Zuern.pdf](http://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129_Hans_Zuern.pdf) (Präsentation Aalen)

[www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129\\_Gabriele\\_Steffen.pdf](http://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/Netzwerke/ZfB/Tagung%2029.11.2010/101129_Gabriele_Steffen.pdf) (Präsentation zur Evaluation)

### Kontakt

Stadt-Seniorenrat  
Aalen e. V.  
Herr Hans Zürn  
Spritzenhausplatz 13  
73430 Aalen  
Tel.: 07361 9750558  
ssr.aalen@t-online.de

Interkulturelles  
Gesundheitsnetzwerk  
71154 Nufringen  
sonja.kaiser@gmx.net

Evaluation:

Weeber+Partner  
Institut für Stadtplanung  
und Sozialforschung  
Mühlrain 9  
70180 Stuttgart  
Tel.: 0711 620093-60  
Fax: 0711 620093-89  
wpstuttgart@weeberpartner.de  
www.weeberpartner.de

## Unterstützung einer Kommune im Flächenland

### Zielgruppe:

- Akteurinnen und Akteure der Seniorenarbeit, der Gesundheits- und Bewegungsförderung
- Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger auf Kommunal- und Landesebene
- Wohnungsunternehmen

### Ziele:

- Sensibilisierung und Aktivierung kommunaler Akteurinnen und Akteure für das Thema Gesundheits- und Bewegungsförderung bei Seniorinnen und Senioren
- Initiierung bedarfsgerechter Angebote und Maßnahmen

### Räumlicher Bezug:

- Kommune, Stadtteil

### Ausgangslage

Das Zentrum für Bewegungsförderung Brandenburg hat das Ziel, Kommunen insbesondere in strukturschwachen Regionen, darin zu unterstützen nachhaltige Maßnahmen der Bewegungs- und Gesundheitsförderung bei älteren Menschen umzusetzen.

Die Stadt Eberswalde verzeichnet eine sinkende Einwohnerzahl durch Abwanderung und Geburtenrückgang. Infolgedessen stehen Gebäude leer und es werden durch Rückbau neue Freiflächen gewonnen. Eine Neugestaltung dieser Freiflächen ermöglicht eine aktive Gesundheits- und Bewegungsförderung für Bürgerinnen und Bürger im Wohnumfeld.

### Vorgehen

Mittels eines Sondierungsgesprächs mit Vertreterinnen und Vertretern der Stadtverwaltung, einer Krankenkasse, des Quartiersmanagements und eines Sportvereins wurden Ziele und Handlungsoptionen der Agierenden diskutiert. Ziel war es, kommunale Akteurinnen und Akteure

- für das Thema der Gesundheits- und Bewegungsförderung bei Seniorinnen und Senioren zu sensibilisieren,
- für Kooperationen zu motivieren und
- die Vernetzung auszubauen.

So wurde gemeinsam mit der Stadt Eberswalde am 16.09.2010 eine Fachtagung mit dem Titel „Alternde Kommunen als Chance!? Ressourcen einer sozialraumbezogenen Gesundheits- und Bewegungsförderung bei älteren Menschen“ realisiert, zu der unterschiedliche regionale und landesweite Fachkräfte geladen waren.

In diesem Rahmen diskutierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter anderem darüber

- wie Wohnungsunternehmen in Maßnahmen der Gesundheitsförderung einbezogen,
- Stadtteile barrierefrei gestaltet und
- generationenverbindende Maßnahmen der Bewegungsförderung in Quartieren umgesetzt werden können.

Im Anschluss der Fachtagung fand ein Treffen mit allen an der Planung und Umsetzung Beteiligten statt. Neben der Auswertung der Fachtagung wurden weitere Ziele und Schritte wie zum Beispiel Fachgespräche mit lokalen Partnern vereinbart.



## Kontakt

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Brandenburg  
c/o Gesundheit  
Berlin-Brandenburg  
Behlertstraße 3 a  
Haus H 2  
14467 Potsdam  
Tel.: 0331 88762020  
brandenburg@  
gesundheitsbb.de

## Ergebnisse

- Ortsansässige Akteurinnen und Akteure sind wichtige Partner, wenn es um die Umsetzung von sozialraumbezogenen Angeboten der Gesundheits- und Bewegungsförderung bei älteren Menschen geht.
- Für die Etablierung von Maßnahmen ist eine gute Vernetzung unterschiedlicher Fachkräfte vor Ort wichtig.
- Wohnungsunternehmen haben ein Interesse daran, Stadtteile und Wohnräume für die dort lebende Bevölkerung attraktiv zu gestalten.

„Alternde Kommunen bieten eine Chance! – Rückblick der Fachtagung am 16. September 2010 in Eberswalde“, Info\_Dienst für Gesundheitsförderung, 3. Ausgabe 2010, S. 6

„Quartiersbezogene Gesundheits- und Bewegungsförderung für ältere Menschen – Eine modellhafte Unterstützung der Stadt Eberswalde“, Info\_Dienst für Gesundheitsförderung, 2. Ausgabe 2010, S. 18

Pressebeitrag (Video): [http://www.odftv.de/archiv/Alternde\\_Kommunen\\_als\\_Chance-10828.html](http://www.odftv.de/archiv/Alternde_Kommunen_als_Chance-10828.html)

Veranstaltungsflyer



Die Dokumentation zur Veranstaltung finden Sie unter [www.bewegung-foerdern.de](http://www.bewegung-foerdern.de)



## Erforderliche Ressourcen

- Tagungsräumlichkeiten für die geplante Teilnehmerzahl
- Getränke/Verpflegung
- Vor- und Nachbereitungszeit ca. 7 Monate
- Veranstaltungsflyer und Tagungsdokumentation
- Honorar- und Reisekosten der Referentinnen und Referenten sowie der Moderatorinnen und Moderatoren
- Eventuell Sachmittel (Porto, Tagungsmappen)

## Weiterführende Literatur/Informationen

„Gesundheits- und Bewegungsförderung bei älteren Menschen – Chancen für alternde Kommunen in Brandenburg“, Info\_Dienst für Gesundheitsförderung, 4. Ausgabe 2010, S. 13



”



Als Vertreter eines aktiven Sportvereins wünsche ich mir mehr solche Veranstaltungen. Denn sie sensibilisieren aus meiner Sicht unterschiedliche Akteure für die wichtige Rolle des Breitensports innerhalb einer alternden Gesellschaft.

**Jan Toron,**  
**SV Medizin**  
**Eberswalde e. V.**

“

## Untersuchung zur Verankerung von Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen in Mecklenburg-Vorpommern

- Zielgruppe:** • Ältere Menschen und Betreuungspersonal in Pflegeeinrichtungen
- Ziele:** • Intensivierung der Verankerung von Gesundheitsförderung in stationären Pflegeeinrichtungen
- Räumlicher Bezug:** • Stationäre Einrichtung

### Ausgangslage

In dem 2008 von der Landesregierung verabschiedeten Landesaktionsplan zur Gesundheitsförderung und Prävention in Mecklenburg-Vorpommern wurde vereinbart, dass Alten- und Pflegeeinrichtungen die Gesundheitsförderung (speziell Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit) in ihre Konzepte integrieren.

### Vorgehen

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Gesundheit Mecklenburg-Vorpommern diskutierten Verbände der Alten- und Pflegeeinrichtungen des Landes eingehend den oben genannten Handlungsschwerpunkt. Um die aktuelle Situation durch eine Ist-Analyse des bisherigen Umsetzungsstandes beschreiben und

damit ein Handlungskonzept entwickeln zu können, wurde ein entsprechender Fragebogen durch das Fokus Institut in Halle erarbeitet und an zirka 600 Einrichtungen verschickt.

### Ergebnisse

#### Beteiligung

Es beteiligten sich an der Befragung nur 58 Einrichtungen. Das geringe Rücklaufergebnis war erwartet worden, da die Pflegeeinrichtungen zum Zeitpunkt der Erhebung mit einer Reihe von Qualitätsnachweisen beansprucht waren. Der Fragebogen nahm einerseits die Situation des Personals und andererseits die der Klientel in den Blick, was sich in den Ergebnissen entsprechend widerspiegelt.



### Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Pflegeeinrichtungen (PE) bieten einen breit gefächerten Katalog gesundheitsfördernder und präventiver Maßnahmen an. Die Ergebnisse sind überraschend aussagefähig und bieten die Möglichkeit, darauf aufbauend ein Unterstützungskonzept zu erarbeiten.

#### Identifizierte Handlungsbedarfe für das Personal

- Angebote zur psychosozialen Vorsorge unterbreitet nur jede dritte Pflegeeinrichtung. Gerade diese Maßnahmen tragen maßgeblich zur psychischen und damit auch physischen Gesundheit der Beschäftigten bei. Es sollte hier ein größeres Augenmerk sowohl auf die Verfügbarkeit als auch auf die Darstellung von Wirksamkeit und Bedeutung dieser Maßnahmen gerichtet werden.
- Angebote im Bereich des Gesundheitssportes gibt es nicht in ausreichendem Maße. Hier sollte vor allem das Angebotsspektrum erweitert werden, um der Leitlinie von Gesundheitsförderung und Prävention Rechnung zu tragen.
- Maßnahmen zum Umgang mit Konflikten werden von jeder zweiten Pflegeeinrichtung angeboten. Offensichtlich besteht hier ein hoher Bedarf, um auf arbeitsalltägliche Konfliktpotenziale angemessen reagieren zu können. Diese Angebote sollten deshalb besondere Aufmerksamkeit in Bezug auf ihre Vielfalt und Qualität erhalten.
- Maßnahmen wie Massagen und Entspannungstechniken werden kaum angeboten. Eine Ausweitung solcher Angebote würde sowohl die (Stress-) Belastbarkeit als auch die Fähigkeit, mit Problemen und/oder Konflikten angemessen umzugehen, nachweislich erhöhen.
- Angebote im Bereich gesunder Ernährung sind kaum zu finden. Hier ist eine Ausdehnung der für die Klientel vorhandenen Möglichkeiten auch für das Personal sehr zu empfehlen, da gerade in Zeiten hoher zeitlicher und psychischer Belastung eine ausgewogene Ernährung von besonderer Bedeutung ist.

#### Identifizierte Handlungsbedarfe für die Klientel

- Angebote zur psychosozialen Vorsorge in Form von Gesprächsangeboten sind in jeder zweiten Pflegeeinrichtung vorhanden. Eine Ausweitung dieser Angebote könnte sich förderlich auf eine für alle Seiten angenehme Arbeits- und Lebensatmosphäre auswirken, vor allem im Bereich der teilstationären und stationären Pflege.
- Angebote im Bereich Gesundheitssport und Rückenschule werden kaum unterbreitet. Solche Angebote bergen viel Potenzial zur Förderung und Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Rüstigkeit und der Beweglichkeit der Klientel und sollten daher ausgebaut werden.

#### Erforderliche Ressourcen

- Kooperationspartner
- Personalmittel für die Erstellung und Auswertung der Fragebögen
- Sachmittel für das Erstellen und Versenden von Fragebögen sowie für die Veröffentlichung der Befragungsergebnisse

#### Kontakt

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Sachsen-Anhalt und  
Mecklenburg-  
Vorpommern  
Geschäftsstelle  
Mecklenburg-  
Vorpommern  
c/o Landesvereinigung  
für Gesundheitsför-  
derung Mecklenburg-  
Vorpommern e. V.  
Wismarsche Straße 170  
19053 Schwerin  
Tel.: 0385 758989-4  
Fax: 0385 758989-5  
info@lvg-mv.de  
bewegung.lvg-mv.de

## Vergabe eines Prädikats „Thüringer Gesundheitsziele“

- Zielgruppe:**
- Kommunale Maßnahmeträger
  - Netzwerke
  - Vereine
  - Akteurinnen und Akteure des Gesundheitszieleprozesses
- Ziele:**
- Qualität von Maßnahmen erfassen
  - Maßnahmeträger zur Auseinandersetzung mit Struktur- und Prozessqualität anregen
  - Zur Verbesserung der Struktur- und Prozessqualität von Maßnahmen beitragen
  - Nachhaltigkeit von Maßnahmen erlangen
  - Strukturen einer bewegungsförderlichen Umwelt auf lokaler Ebene schaffen
  - Gesundheitsförderung als wesentlicher Bestandteil in laufende Maßnahmen und Programme integrieren
- Räumlicher Bezug:**
- Kommune
  - Stadtteil

### Ausgangslage

Die Identifizierung von Bewegungsangeboten, die unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung zielgruppen- und teilnehmerorientiert, niedrigschwellig und situationsbezogen konzipiert sind, stellt im Freistaat Thüringen noch eine Herausforderung dar. Um dem etwas entgegenzusetzen wurde in einer Arbeitsgruppe des Thüringer Gesundheitszieleprozesses das Vorhaben gefasst, das Prädikat „Thüringer Gesundheitsziele“ zu vergeben. Dieses Siegel soll für gelungene bewegungsförderliche Maßnahmen, aber auch darüber hinaus verliehen werden.

### Vorgehen

#### Rolle des Zentrums für Bewegungsförderung Thüringen

Das Zentrum für Bewegungsförderung Thüringen engagiert sich im Thüringer Gesundheitszieleprozess. Ein Schwerpunkt ist die Mitentwicklung des Prädikats „Thüringer Gesundheitsziele“ und dem dazugehörigen Vergabemodus. Gegenstand des Vorhabens ist die Prüfung von Projekten bezüglich Projektplanung und -durchführung sowie zum Projektmanagement unter Aspekten von Mitbestimmungs- und Teilnahmemöglichkeiten sowie zielgruppengerechtes Arbeiten.

#### Kriterien der Prädikatvergabe

Die Vergabe des Prädikats ist gekoppelt an die Erfüllung von Qualitätskriterien, welche in einem detaillierten Fragebogen dokumentiert

werden sollen (angelehnt an EQUIHP, European Quality Instrument for Health Promotion).

### Potenziale und Nutzen

- Die Akteurin, der Akteur reflektiert sich durch die Bearbeitung der Dokumentationsunterlagen selbst und erkennt Handlungspotenziale in ihrer oder seiner Arbeit.
- Transparenz gelungener Projekte und Maßnahmen in der Aktionslandschaft
- Multiplikation guter Projekte im Rahmen des Gesundheitszieleprozesses, Verbesserung defizitärer Projekte möglich
- Maßnahmen, welche die Vorgaben des Gesundheitszieleprozesses unterstützen, werden angeregt.



„ [...] wichtig ist für mich schon der unmittelbare Nutzen für meine Arbeit, wenn ich dieses Prozedere durchlaufe [...] **Bewerber für das Prädikat** “

## Ablauf der Begutachtung von Projekten und Angeboten:

- Die Begutachtung soll durch eine übergeordnete Institution (wie zum Beispiel die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – AGETHUR) und durch unabhängige Gutachter des gleichen Fachgebietes erfolgen (Peer-Review-Verfahren).
- Gemeinsam mit den Maßnahmeträgern und den Fachexpertinnen sowie Fachexperten wird ein Begutachtungsbogen ausgefüllt.
- Diese Fachgruppe bringt die zusammengefassten Ergebnisse der Begutachtung in den entsprechenden Arbeitskreis des Thüringer Gesundheitszieleprozesses ein, in welchem über die Prädikatvergabe beraten wird.
- Nach Beendigung des Begutachtungsprozesses werden durch die Arbeitsgruppe weiterhin Handlungsempfehlungen ausgesprochen, welche das geprüfte Projekt zu einer Qualitätsverbesserung anregen sollen.
- Nach zirka zwei Jahren erfolgt eine erste Rezertifizierung, bei welcher insbesondere auf die Umsetzung der Handlungsempfehlungen geachtet wird. Die Führung des Prädikats könnte an bestimmte Auflagen gekoppelt werden, wie etwa die Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen der Landesvereinigung.

## Kontakt

Zentrum für Bewegungsförderung Thüringen  
c/o Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – AGETHUR  
Carl-August-Allee 9  
99423 Weimar  
Tel.: 03643 59223  
info@agethur.de

## Hürden/Schwierigkeiten

- Der Aufwand zur Auseinandersetzung mit der Thematik Qualität stößt auf Vorbehalte in der Zielgruppe.
- Die Klärung von Organisation und Vergabemodus ist zeitaufwändig und bedarf mehrerer unabhängiger Fachkräfte.
- Die Festlegung auf ein Fragebogenmodell beziehungsweise -umfang kann zur Herausforderung werden, da Interessenskonflikte möglich sind.

## Zukünftige Handlungsfelder

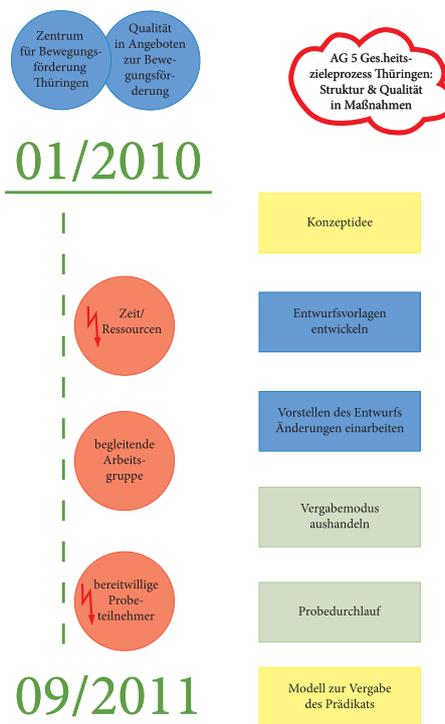
- Fragen des mittelbaren und unmittelbaren Gewinns für den Adressaten sind zu klären.
- Der beschriebene Fragebogen und der anschließende Ablauf muss aktuell in Maßnahmen getestet werden, um danach zuverlässig eingesetzt werden zu können.

„ [...] das Prädikat ist eine einmalige Chance für unser Bundesland, Qualität in der Gesundheitsförderung auch in die Fläche zu transportieren [...] **Teilnehmer der Arbeitsgruppe zur Entwicklung des Prädikats** “

## Tipp

Auflagen für die Bewerberin beziehungsweise den Bewerber müssen präzise formuliert und anwenderfreundlich sein (praktischer Nutzen der Auflagen für die Bewerberin oder den Bewerber ist zwingend erforderlich).

## Phase der Entwicklung



## Weiterführende Literatur/Informationen

Bei Interesse können Sie sich gern mit dem Zentrum für Bewegungsförderung Thüringen in Verbindung setzen.

## „World Café“

- Zielgruppe:** • Alle Bewohnerinnen und Bewohner
- Ziele:** • Partizipative Planung von Maßnahmen
- Räumlicher Bezug:** • Stadtteil

### Ausgangslage

Um ältere Menschen eines Stadtteils für einen aktiven Lebensstil zu begeistern, müssen die Angebote an die Bedürfnisse und Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner angepasst sein und diese aufgreifen. Die Partizipation (siehe Glossar) derjenigen, die mit den Projekten angesprochen werden sollen, stellt daher einen Schlüssel dar.

Das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin nutzte die Methode des „World Café“, um unter dem Motto „Nachbarschaft bewegen – Gemeinschaft fördern“ Fachkräfte der Seniorenarbeit mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern zusammen zu bringen. Auf diese Weise wurden alle Interessierten aktiv in die Planungsphase einbezogen.



### Methode „World Café“

Ein „World Café“ ist ein Großgruppenverfahren und bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit in mehreren Kleingruppen ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und konstruktive Handlungsstrategien zu erarbeiten.

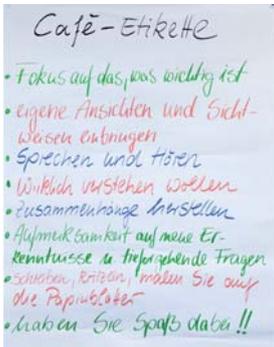
### In dem „World Café“ des Berliner Zentrums stand die gemeinsame Lösungssuche zu folgenden Fragen im Mittelpunkt

- Wie kann Bewegung und Teilhabe im Quartier gefördert werden?
- Was wird bereits gut angenommen?
- Was für Potenziale hat mein Stadtteil?
- Wer kommt und wer kommt nicht?
- Was für neue Angebote wünschen wir uns?

### Das Grundprinzip

- Ein „World Café“ setzt sich aus einzelnen Tischen mit Gesprächsrunden für vier bis acht Personen zusammen, an denen die Fragen behandelt werden.
- Die Teilnehmenden können die wichtigsten Ideen auf Karten schreiben und in die Mitte der Runde legen.
- Nach einer Runde von 20-30 Minuten verbleibt eine Person als „Gastgeberin oder Gastgeber“ am Tisch, die anderen gehen mit den gesammelten Meinungen ihrer Gruppe in weitere Gesprächsrunden. So werden die Schlüsselideen, Fragen und Themen immer weiter transportiert.





- Nach einigen Gesprächsrunden folgt eine Phase, in der die Erkenntnisse dem gesamten Plenum mitgeteilt werden. Hier können Muster identifiziert werden, das gemeinsame Bewusstsein für das Thema wächst und neue Handlungsmöglichkeiten tauchen auf.

### Was zum Gelingen eines „World Café“ beiträgt

- ☒ Klären von Sinn und Zweck des Zusammentreffens!
- ☒ Kreieren Sie einen gastfreundlichen Raum, in dem sich alle wohlfühlen!
- ☒ Überlegen Sie sich Fragen, die wirklich relevant sind!
- ☒ Anwesende zum Beitragen ermutigen, denn die meisten Menschen wollen nicht einfach nur teilnehmen, sondern sie wollen aktiv teilnehmen!
- ☒ Unterschiedliche Perspektiven verbinden! Daher ist eines der besonderen Charakteristika des Cafés die Möglichkeit, sich von Tisch zu Tisch zu bewegen, neue Menschen zu treffen, aktiv seine Meinung beizutragen und die Erkenntnisse wieder mit anderen zu teilen.
- ☒ Zu neuen Einsichten gelangen und Entdeckungen mitteilen! Daher sollte nach einigen Gesprächsrunden ein Austausch der gesamten Großgruppe stattfinden.

### Fazit

Die Methode des „World Cafés“ ist sehr gut geeignet, um zielgruppengerechte Angebote zur Bewegungsförderung im Stadtteil zu planen. Sie ermöglicht es, professionelle und ehrenamtliche Ressourcen im Stadtteil zusammen zu bringen. Das gemeinsame Nachdenken über bewegungsfördernde Potenziale des eigenen Quartiers fördert die Motivation, die Ideen auch umzusetzen. Wichtig ist, dass ein zentraler Akteur, idealerweise die Kommune, sich verantwortlich fühlt und über ausreichend Ressourcen verfügt, die Umsetzung zu begleiten.

### Kontakt

Zentrum für Bewegungsförderung Berlin-Brandenburg  
c/o Gesundheit Berlin-Brandenburg  
Friedrichstraße 231  
10969 Berlin  
Tel.: 030 44319060  
post@gesundheitbb.de  
www.gesundheitberlin.de

### Ergebnis

In Berlin wurden als Ergebnis des „World Cafés“ und unter Begleitung des Zentrums für Bewegungsförderung Berlin die Berliner Spaziergangsgruppen aufgebaut.



### Erforderliche Ressourcen

- ☒ Geeigneter Raum mit genügend Platz für die Gesprächsrunden
  - ☒ Geschulte Moderatorin beziehungsweise geschulter Moderator, die in die Methode einführen und das Café begleiten
  - ☒ Flipchart-Papier oder anderes weißes Papier in zirka A0-Größe, das auf die Tische gelegt wird
  - ☒ Farbige Marker, 4-5 unterschiedliche Farben pro Tisch
  - ☒ Einen Platz an der Wand oder mindestens ausreichend Pinnwände, um die Arbeiten der Tische aufhängen zu können
  - ☒ Basis-Materialien wie Tesafilm, Marker, Nadeln, Bleistifte und Kugelschreiber
- Optional:
- ☒ Auf jedem Tisch eine kleine Vase mit Schnittblumen
  - ☒ Essen und Trinken gegebenenfalls auf einem kleinen Beistelltisch

## Arbeitshilfen

- Bewegungsparcours im öffentlichen Raum & Checkliste zur Installierung
- Checkliste: Bewegungsförderung für ältere Migrantinnen und Migranten
- Leitfaden: „Bewegungsförderung 60+“
- Online-Leitfaden: Qualität in der Bewegungsförderung



## Bewegungsparcours im öffentlichen Raum & Checkliste zur Installierung

- Zielgruppe:**
- Aktive und inaktive Seniorinnen und Senioren
  - Kommunale Vertreterinnen und Vertreter
  - Fachkräfte
  - Sportvereine
  - Landschaftsarchitektinnen und Landschaftsarchitekten
- Ziele:**
- Bewegungsförderung im öffentlichen Raum
  - Generationsübergreifende Bewegungsförderung
  - Motivation für mehr Bewegung
  - Sturzprophylaxe
  - Erhalt der Selbständigkeit
  - Soziale Kontakte
- Räumlicher Bezug:**
- Kommune
  - Stationäre Einrichtung
  - Sportstätte

### Ausgangslage

Für ältere Menschen existieren zu wenige angemessene Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum. Daher gilt es gerade im städtischen Wohnumfeld mehr attraktive Bewegungsräume für Seniorinnen und Senioren zu schaffen.

Das legen auch aktuelle Forschungsergebnisse nahe. Laut einem Bericht von Frau Professorin Dr. Ing. Grit Hottenträger ist bereits heute ein Trend festzustellen, der wegführt vom Breitensport und dem wettkampforientierten Vereinsport hin zu individuellen Outdoorsportarten, wie Walken und Radfahren, die besonders die jüngeren „Alten“ ab 50 Jahren ansprechen. Hinzu kommt, dass neben Seniorenaktivplätzen und Fitnessparks auch Bewegungsparcours für ältere Menschen einen neuen Trend in der Stadtentwicklung darstellen und mehr Anreiz für diese versprechen, sich zu bewegen.

### Idee

#### des Bewegungsparcours

Ein Bewegungsparcours ist ein Platz im Freien mit Allwettertrainingsgeräten und Übungstafeln, die mit erklärenden Texten und Bildern versehen sind. Zusätzlich kann ein Bewegungsparcours Freizeitangebote wie zum Beispiel Boccia- und Boulebahnen, Freiluftschach, Minigolfplätze oder auch Freiluftkegelbahnen beinhalten.

### Vorgehen

Im Hinblick auf die Ausgangslage im Allgemeinen und den Forschungsergebnissen von Professorin Dr. Grit Hottenträger im Speziellen wurden verschiedene Medien zur Information und zum Fachaustausch entwickelt.

### Informationsflyer

Ein Flyer „Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren – Bewegungs(t)raum mit Zukunft?“ informiert über den neuen Trend von Bewegungsparcours für ältere Menschen. Zusätzlich weist der Flyer auf die Möglichkeit einer Beratung in Form einer Checkliste hin. Das Faltblatt ist bisher an die Kommunen und stationären Einrichtungen zur allgemeinen Information und Anregung versandt worden.



**Die Idee...**

...stammt ursprünglich aus China. Von dort kam das Konzept nach Europa, wo sie insbesondere in Spanien eine weite Verbreitung fand. In Deutschland setzte sich der Grundgedanke erst in den letzten Jahren stärker durch, sodass sich inzwischen immer mehr Kommunen und Städte mit einem solchen Vorhaben beschäftigen und eine Umsetzung planen.

Dabei fordert die demografische Entwicklung mit sich verändernden Alterspyramiden geradezu mehr Bewegungsförderung für Seniorinnen und Senioren. Denn je stärker die motorischen Fähigkeiten bei älteren Menschen ausgeprägt sind, umso weniger Stürze geschehen. Die Lebensqualität steigt und eine Kombination von geistiger und körperlicher Aktivität vermag sogar eine Demenzentwicklung hinauszutögern.

**Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland**

**Ansprechpartnerin für Rheinland-Pfalz:**  
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz  
Telefon: 0611/2069-0, Fax: 0611/2069-69  
Internet: www.lzgp.de  
E-Mail: info@lzgp.de  
Direkte Ansprechpartnerin:  
Martina Michels-Simon

**Ansprechpartnerin für das Saarland:**  
LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e.V. (LAGS)  
Feldmannstraße 110, 66119 Saarbrücken  
Telefon: 0681/976197-0, Fax: 0681/976197-99  
Internet: www.lags.de  
E-Mail: mail@lags.de  
Direkte Ansprechpartnerin:  
Verena Bernard

**Weitere Informationen:**  
[www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de)

**Herausgeberin:**  
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
V.i.S.d.F.: Jupp Arndt, Geschäftsführer der LZG

**Demografischen Wandel aktiv begegnen**

## Kontakt

Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Tel.: 06131 2069-0  
Fax: 06131 2069-69  
info@lzg-rlp.de  
www.lzg-rlp.de

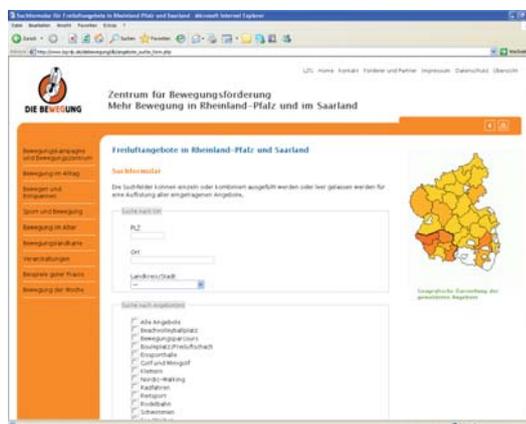
Landesarbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e. V. (LAGS)  
Feldmannstraße 110  
66119 Saarbrücken  
Tel.: 0681 976197-0  
Fax: 0681 976197-99  
info@lags.de  
www.lags.de

## Fachtagung zur generationenübergreifenden Bewegungsförderung im öffentlichen Raum

Die Fachtagung rückte die Frage in den Fokus, wie öffentliche Räume gestaltet sein müssen, um Menschen jeden Alters zu mehr Bewegung anzuregen. In Impulsvorträgen wurden innovative Möglichkeiten zur Bewegungsförderung aufgezeigt und in Workshops diskutierten die Teilnehmenden über Anforderungen, Gestaltung, Betreuung und Finanzierung von Bewegungsparcours. Während der Fachtagung gab es unter anderem die Möglichkeit den Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren in Bingen zu testen und Fragen zur praktischen Umsetzung zu stellen.

## Bewegungslandkarte

Auf einer Online-Bewegungslandkarte können Rheinland-Pfälzer und Saarländer schnell und einfach attraktive Freiluftaktivitäten wie beispielsweise Tischtennis, Minigolf, Boule oder Kneippanlagen finden.



Seniorenparcours“ erarbeitet wurde. Initiiert wurde er von der Landesarbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e. V. (LAGS) und den Partnern Saarländischer Turnerbund, EUROP'age Saar-Lor-Lux e. V., Seniorenbeiräten, dem Seniorenbüro Saarbrücken, dem Ältestenrat der Saarbrücker Zeitung, der denkwerk-stadt saarbrücken e. V. und dem Saarbrücker Amt für Grünanlagen. Der Leitfaden kann über [www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de) kostenlos heruntergeladen werden.

## Ergebnisse

Mehrere Kommunen sind an der Einrichtung von Seniorenparcours interessiert und werden beginnend im Saarland über einen „Runden Tisch“ koordiniert und unterstützt. Alle rheinland-pfälzischen und saarländischen Kommunen werden über die Checkliste informiert. Gleichzeitig unterbreitet die LZG und die LAGS bei Interesse ein Beratungsangebot. Die Freiluft-Bewegungsangebote wirken auch als Vitamin-D-Prophylaxe. Die Informationen der Bewegungslandkarte sollen ständig erweitert werden.

## Notwendige Ressourcen bei der Einrichtung eines Bewegungsparcours

- Zeit und Personal für Planungsschritte mit kommunalen Ämtern, freien Trägern (Bewegungsanbietern, Senioreneinrichtungen) und Zielgruppen (Seniorenbeiräte, -beauftragte, -gruppe)
- Zeit und gegebenenfalls finanzielle Mittel für die Gewinnung von Fachexperten, Animatorinnen und Animatoren, Begleit- und Kontaktpersonen zur Gerätenutzung
- Material für Grundausstattung mit Bewegungsgeräten in Form eines Seniorenparcours und/oder anderen Freiluftangeboten
- Weitere siehe Checkliste

## Weiterführende Literatur/Informationen

[www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de)

## Leitfaden, Informationen und Checkliste

Im Saarland gibt es in vielen Kommunen Interesse, Bewegungsparcours einzurichten. Doch bei der Planung und Einrichtung eines solchen Bewegungsparcours sind viele Dinge zu bedenken. Dazu liegt ein Leitfaden mit einer Checkliste vor, der gemeinsam vom „Runden Tisch

Der betreute Bewegungsparcours in Bingen im Park am Mäuseturm wird von sehr vielen bewegungsfreudigen Seniorinnen und Senioren, aber auch von Gruppen wie Diabetikern regelmäßig genutzt. Die Anleitung zur richtigen Nutzung der Geräte, die ehrenamtlich erfolgt, ermuntert viele Gäste den Bewegungsparcours gefahrlos auszuprobieren.

## Kornelia Choquet,

Ehramtsbeauftragte der Stadt Bingen und Koordinatorin des Leuchtturmprojektes „Im Fluss bleiben – Generationen im Park am Mäuseturm“

Wir haben mit den Teilnehmenden unseres „Runden Tisches“ einen bestehenden Seniorenparcours aufgesucht. Dieser Praxistest war sehr lehrreich.

Denn wir konnten dort eindrucksvoll erfahren, wie man es nicht machen darf.

**Franz Gigout,**  
Geschäftsführer der LAGS



## Checkliste: Bewegungsförderung für ältere Migrantinnen und Migranten

**Zielgruppe:** • Akteurinnen und Akteure der Seniorenarbeit

**Ziele:** • Kultursensible Ansprache und Projektplanung

### Ausgangslage

Ein wachsender Personenkreis in Deutschland sind ältere Migrantinnen und Migranten. Gleichzeitig weist eine Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung darauf hin, dass insbesondere ältere Menschen mit Migrationshintergrund zu den am wenigsten erreichten Zielgruppen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention im Allgemeinen und in den Bereichen Sport und Bewegung im Speziellen gehören.

Natürlich können aufgrund der Vielfalt dieser Bevölkerungsgruppe nicht alle mit dem gleichen Ansatz erreicht werden. Im Vorfeld sollten daher sehr konkrete Überlegungen angestellt werden, welche Gruppe man ansprechen möchte.

Die Zentren für Bewegungsförderung Bremen und Berlin haben eine Checkliste erarbeitet, die Aspekte beinhaltet, die für die Planung und Umsetzung bewegungsfördernder Angebote für diese Zielgruppe zu beachten sind.

### Inhaltsbereiche der Checkliste

#### 1) Definition/Eingrenzung der Zielgruppe

Die nachfolgenden Aspekte sollten bei der Festlegung der Zielgruppe für ein Bewegungsangebot berücksichtigt werden.

#### Alter

Angebote müssen altersgruppenspezifisch konzipiert sein, um entsprechende Zielgruppen zu erreichen. 60-jährige mögen sich noch zu jung fühlen, um an einem Kurs zur Sitzgymnastik teilzunehmen und 80-jährige fürchten möglicherweise, sich zu überanstrengen. Für die Gruppe der älteren Migrantinnen und Migranten sollte bedacht werden, dass in dieser die Anzahl der „jungen Alten“ (jünger als 70 Jahre) überwiegt.

#### Geschlecht

Es ist wichtig zu klären, ob Sie mit Ihrem Angebot Männer und/oder Frauen erreichen möchten.

#### Herkunft

Die Gruppe der Migrantinnen und Migranten umfasst Menschen aus über 100 Nationalitäten mit unterschiedlichsten kulturellen Hintergründen.

#### Kultur/Religion

Menschen haben unterschiedliche Bilder vom „Alt werden“ – in diesem Zusammenhang auch vom Bewegungsverhalten – vor Augen. So ist beispielsweise bei muslimischen Frauen oftmals eine sichere soziale Umgebung wichtig, die auf religiöse Ausprägungen Rücksicht nimmt. Es kann hilfreich sein, die Feiertage anderer Kulturen zu berücksichtigen.

#### Sprache

Nicht von allen älteren Migrantinnen und Migranten wird die Sprache der Mehrheitsgesellschaft gut beherrscht und/oder sie haben nie gelernt, ihre Muttersprache zu lesen oder zu schreiben. Informationen sollten nach Möglichkeit in einfacher Sprache vermittelt oder visualisiert werden.

Es ist hilfreich muttersprachliches Personal einzubinden. Alternativ sollte eine Dolmetscherin oder ein Dolmetscher zur Verfügung stehen. Ebenfalls bietet sich die Einbindung von Lotsenprojekten an.



### Bildung

Auch der Bildungsstand der Zielgruppe sollte berücksichtigt werden, um Informationsmaßnahmen den Bedürfnissen entsprechend anzupassen.

### 2) Kommunikation und Erreichbarkeit im Projektverlauf

Bestimmte Aspekte können die Erreichbarkeit von Migrantinnen und Migranten fördern. Viele dieser Aspekte sollten bereits während der Planung berücksichtigt werden.

### Schlüsselpersonen einbinden

Anerkannte Schlüsselpersonen erleichtern den Zugang zu ethnischen Gemeinschaften. Diese können etwa über eine enge Zusammenarbeit mit kulturellen Gemeindezentren, Begegnungsstätten, Wohlfahrtseinrichtungen oder auch Ärztinnen und Ärzten identifiziert werden.

Auch die Einbindung von informellen Netzwerken, zum Beispiel große Freundes- und/oder Familienkreise, bietet sich an.

### Kommunikation

Es sollten Kommunikationswege gesucht werden, die von der Zielgruppe genutzt werden. Dies können beispielsweise muttersprachliche Zeitungen, Radio- oder Fernsehsender sein.

### Aufsuchende Arbeit/wohntnahe Angebote

Das Angebot sollte keine Komm-Struktur haben, sondern eine aufsuchende Strategie verfolgen. Idealerweise findet die Ansprache, aber auch die Umsetzung, in vertrauter Umgebung statt (Kulturvereine, Begegnungsstätten oder kulturelle Gemeindestätten).

### Vertrauensbasis schaffen

Dies gelingt mit gleichbleibenden Verantwortlichen. Der Aufbau von Vertrauen kann langwierig sein, was eingeplant werden sollte. Es helfen Personen, die im guten Kontakt zur Zielgruppe stehen oder bereits ihr Vertrauen genießen (siehe auch: Schlüsselpersonen).

Teilweise bietet es sich an, den Weg über kulturelle Angebote wie Stadtteil- oder Gemeindefeste und Gesprächskreise zu gehen, um unter Anleitung muttersprachlicher Fachleute in Begegnungsstätten Zugang und Vertrauen zu gewinnen.

### Partizipation

Indem Sie die Seniorinnen und Senioren einbinden, werden Sie auf zielgruppenspezifische Besonderheiten aufmerksam und es können Fragen geklärt werden wie:

- Welches Bewegungsangebot ist eigentlich gewünscht?
- An welchem Wochentag und zu welcher Tageszeit soll das Angebot stattfinden?
- Können sowohl Frauen als auch Männer teilnehmen oder sind getrennte Gruppen gewünscht?
- Welcher Ort ist vertraut oder gut akzeptiert und wie sollten die Räumlichkeiten gestaltet sein?
- Trifft die angedachte Übungsleiterin oder der angedachte Übungsleiter auf Akzeptanz?
- Möchten die Teilnehmenden in Sport- oder in Alltagskleidung teilnehmen?

Durch die Einbindung der Zielgruppe erhöht sich die Akzeptanz des Angebots.

### Kontakt

Landesvereinigung  
für Gesundheit  
Bremen e. V.  
Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Bremen  
Horner Straße 70,  
Ansgar Haus  
28203 Bremen  
Tel.: 0421 36118494  
info@lvgb.de

Zentrum für  
Bewegungsförderung  
Berlin-Brandenburg  
c/o Gesundheit Berlin-  
Brandenburg  
Friedrichstraße 231  
10969 Berlin  
Tel.: 030 44319060  
post@gesundheitsbb.de

### Reflexionsfragen zur Erreichbarkeit von älteren Migrantinnen und Migranten



- Sie haben Ihre Zielgruppe definiert und sich mit zielgruppenspezifischen Besonderheiten wie Alter, Geschlecht, Herkunft, Kultur, Religion, Bildung und Sprache auseinandergesetzt?
- Sie konnten Schlüsselpersonen identifizieren und dafür gewinnen, Sie zu unterstützen?
- Sie haben sich mit geeigneten Kommunikationswegen auseinandergesetzt und setzen diese erfolgreich um?
- Sie verfolgen im Rahmen Ihres Vorhabens eine aufsuchende Strategie und bieten Ihr Angebot wohnortnah an?
- Sie kennen die Bedürfnisse der Zielgruppe und beteiligen diese an der Konzeption und Maßnahmenplanung?

## Leitfaden: „Bewegungsförderung 60+“

- Produkt:** Zweibändiger Leitfaden: „Bewegungsförderung 60+“:
- Bewegungsförderung 60+. Ein Leitfaden zur Förderung aktiver Lebensstile im Alter (LIGA.Praxis 6)
  - Bewegungsförderung 60+. Theorien zur Veränderung des Bewegungsverhaltens im Alter – eine Einführung (LIGA.Fokus 10)
- Zielgruppe:**
- Akteurinnen und Akteure der Bewegungs- und Gesundheitsförderung
- Ziele:**
- Unterstützung bei der Entwicklung, Umsetzung und Evaluation von Interventionen der Bewegungsförderung
  - Anregung zur kritischen Reflexion und stetigen Weiterentwicklung von bestehenden Angeboten der Bewegungsförderung
- Räumlicher Bezug:**
- Raumübergreifend einsetzbare Praxishilfe

### Die Ausgangslage

Akteurinnen und Akteure der Bewegungsförderung stehen vor großen Herausforderungen, wenn es darum geht, Bewegung als Teil eines gesunden Lebensstils zu fördern. Häufig benötigen sie deshalb Hilfestellung und Unterstützung. Allerdings mangelt es unter anderem an umfassenden theorie- und qualitätsgesicherten Praxishilfen zur Bewegungsförderung. Mit dem Leitfaden „Bewegungsförderung 60+“ wird ein Beitrag zur Schließung dieser Lücke geleistet.

### Vorgehen

Im Fokus des Leitfadens steht die Bewegungsförderung bei Menschen über 60 Jahre. Der Bedarf ist hoch, denn:

- 1) Ältere Menschen bewegen sich im Vergleich zu anderen Altersgruppen besonders selten regelmäßig.
- 2) Die Praxis der Bewegungsförderung für ältere Menschen ist im Vergleich zu der für andere Altersgruppen geringer ausgeprägt.
- 3) Die internationale Forschung setzt sich erst seit den letzten Dekaden vermehrt mit dem Thema Bewegungsförderung im höheren Alter auseinander. Die wenigen wissenschaftlich abgesicherten Ergebnisse müssen größtenteils noch für die Praxis aufbereitet und transferiert werden.

Systematisch wurden für den zweibändigen Leitfaden „Bewegungsförderung 60+“ die internationalen Forschungsergebnisse und Theorien, insbesondere der Gesundheitswissenschaften und Sportwissenschaft, analysiert, um sie für die Praxis der Bewegungsförderung nutzbar zu

machen. Neben der wissenschaftlichen Literatur flossen zudem gelungene Beispiele aus der Praxis der Bewegungsförderung in die Ausarbeitungen ein. Zahlreiche Autorinnen und Autoren sowie ausgewiesene Expertinnen und Experten waren an der Entwicklung des Leitfadens beteiligt.



## Konkret gibt der zweibändige Leitfaden erste Antworten unter anderem auf folgende Fragestellungen

- Was hat Bewegung mit Gesundheit zu tun?
- Welche Rolle spielt Bewegung für die Gesundheit im Alter?
- Bewegung im Alter – was empfiehlt die Wissenschaft?
- Was motiviert ältere Menschen, sich zu bewegen?
- Wie kann das Bewegungsverhalten verändert werden?

- Bewegte Praxis – was hat sich bewährt?
- Welche Bedeutung haben Theorien und Forschungserkenntnisse für die Bewegungsförderung?
- Wie kann Bewegungsförderung zielgruppenspezifisch gestaltet werden?
- Wie kann die Qualität in der Bewegungsförderung verbessert werden?
- Wie kann Bewegungsförderung evaluiert werden?
- Wie kann Bewegungsförderung finanziert werden?



## Besonderes

Viele Beispiele aus der Praxis erleichtern das Verständnis, und Infokästen, Checklisten, Arbeitsblätter sowie Übersichten unterstützen die Arbeit vor Ort. Ein Glossar fördert die Verständlichkeit der Texte. Zahlreiche Internet- und Literaturtipps motivieren zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema und bieten eine hilfreiche Orientierung im Informationsdschungel.

## Kontakt

Landesinstitut für  
Gesundheit und Arbeit  
des Landes Nordrhein-  
Westfalen  
Zentrum für Be-  
wegungsförderung  
Nordrhein-Westfalen  
Gunnar Geuter  
Ulenbergstraße 127-131  
40225 Düsseldorf  
Tel.: 0521 8007-544  
Fax: 0521 8007-297  
gunnar.geuter@  
liga.nrw.de  
www.zfb.nrw.de

## Bezug aus dem Internet

über [www.zfb.nrw.de](http://www.zfb.nrw.de)

## Bezugsadresse für Printversionen

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des  
Landes Nordrhein-Westfalen  
Ulenbergstraße 127-131  
40225 Düsseldorf  
Fax: 0521 8007-297  
[gunnar.geuter@liga.nrw.de](mailto:gunnar.geuter@liga.nrw.de)

Der zweibändige Leitfaden ist kostenfrei erhältlich.

## Online Leitfaden: Qualität in der Bewegungsförderung

- Produkt:** Online-Leitfaden:  
• „Qualität in der Gesundheits- und Bewegungsförderung verbessern“
- Zielgruppe:**  
• Praktikerinnen und Praktiker der Bewegungs- und Gesundheitsförderung sowie der Krankheitsprävention
- Ziele:**  
• Strukturierten Einblick in verschiedene Qualitätsansätze liefern  
• Überblick über unterschiedliche Instrumente und Systeme geben und Praktikerinnen und Praktiker ermutigen, die für sie passenden Ansätze zu erproben
- Räumlicher Bezug:** • Raumübergreifend einsetzbare Praxishilfe

### Ausgangslage

In den vergangenen Jahren wurden – anknüpfend an internationale Erfahrungen – auch im deutschsprachigen Raum zahlreiche Angebote der Qualitätsentwicklung und Qualitätssicherung für die Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention entwickelt. Bei Praktikerinnen und Praktikern stößt das Thema auf großes Interesse. Allerdings ist es gerade für jene nicht einfach, die Vielfalt an Webseiten, Publikationen und Fortbildungsangeboten zu überblicken, die sich neu in die Thematik einarbeiten. Auch fällt es schwer, bei der großen Angebotsvielfalt den passenden Ansatz herauszufiltern. Zu diesem Zweck wurde ein Online-Leitfaden in Kooperation mit dem Regionalen Knoten NRW und in Zusammenarbeit mit Professorin Dr. Petra Kolip (Universität Bielefeld) und Nicole Tempel erstellt.

### Inhalte

#### Leitfadenmodul: „Qualität in der Gesundheits- und Bewegungsförderung verbessern“

Das Leitfadenmodul „Qualität in der Gesundheits- und Bewegungsförderung verbessern“ ermöglicht zunächst einen praxisnahen und überblicksartigen Einstieg in das Thema.

- Ist Qualitätsmanagement das Gleiche wie Evaluation?
- In welchen Phasen eines Projektes ist das Qualitätsmanagement besonders wichtig?
- Wir stehen noch ganz am Anfang mit dem Thema Qualität – können wir trotzdem etwas machen?
- Wir dokumentieren bereits unser Projekt – reicht das nicht?
- Ist Qualitätsmanagement nicht zu aufwändig?
- Welche Qualitätssysteme haben sich für die Gesundheitsförderung bewährt?

#### Konkret werden die nachfolgenden Fragen beantwortet

- Was ist „Qualität“?
- Qualitätssicherung – Qualitätsmanagement – Qualitätsentwicklung: Was haben die unterschiedlichen Begriffe zu bedeuten?



## Besonderes

Kommentierte Literatur- und Linklisten geben zudem Hinweise, wie die Leserin oder der Leser noch tiefer in das Thema einsteigen und ergänzende Informationen im Internet finden kann.

## Besonderes

Zu jedem Instrument werden darüber hinaus weiterführende Literaturempfehlungen und/oder Weblinks sowie Kontaktdaten der Instrumentenentwicklerinnen und -entwickler angegeben.

## Leitfadenmodul: „Qualität in Gesundheitsförderung und Prävention“

Das Leitfadenmodul „Qualität in Gesundheitsförderung und Prävention“ ermöglicht es, sich mit dem Thema der Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention vertiefend auseinanderzusetzen.

## Wie finde ich den Leitfaden im Internet?

Der Online-Leitfaden kann im Internet über die Seiten des Zentrums für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen im LIGA.NRW aufgerufen werden. Die Adresse lautet: [www.zfb.nrw.de](http://www.zfb.nrw.de) (Qualität in der Bewegungsförderung).

Der Leitfaden ist kostenfrei nutzbar.

## Kontakt

Landesinstitut für  
Gesundheit und Arbeit  
des Landes Nordrhein-  
Westfalen

Zentrum für Be-  
wegungsförderung  
Nordrhein-Westfalen  
Gunnar Geuter

Ulenbergstraße 127-131  
40225 Düsseldorf  
Tel.: 0521 8007-544  
Fax: 0521 8007-297

[gunnar.geuter@  
liga.nrw.de](mailto:gunnar.geuter@liga.nrw.de)  
[www.zfb.nrw.de](http://www.zfb.nrw.de)

Landesinstitut für  
Gesundheit und Arbeit  
des Landes Nordrhein-  
Westfalen

Regionaler Knoten  
Nordrhein-Westfalen  
Manfred Dickersbach

Ulenbergstraße 127-131  
40225 Düsseldorf  
Tel.: 0521 8007-233  
Fax: 0521 8007-297

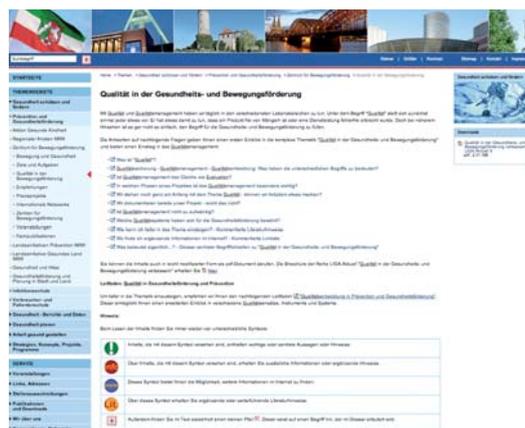
[manfred.dickersbach@  
liga.nrw.de](mailto:manfred.dickersbach@liga.nrw.de)  
[www.liga.nrw.de/rk](http://www.liga.nrw.de/rk)

Es werden vielfältige und etablierte Ansätze der Qualitätsentwicklung aufgezeigt und Möglichkeiten vorgestellt, die skizzierten Instrumente zu erproben. Ein tabellarischer Überblick über die Instrumente in Form eines Rasters verschafft einen ersten Eindruck und erleichtert es der Leserin und dem Leser, die in Frage kommenden Instrumente zu erkennen.

## Die Übersicht beantwortet die folgenden Fragen

- In welcher Form findet die Bewertung statt?
- Auf welche Qualitätsdimensionen wird der Schwerpunkt gelegt?
- Welche Kosten fallen für die Nutzung an?
- Wie aufwändig ist es, sich in das Instrument einzuarbeiten?

Neben Kurzbeschreibungen enthält das Modul ausführliche Steckbriefe zu jedem Instrument. Diese informieren über den Entwicklungskontext, theoretischen Hintergrund, Zielgruppen und Voraussetzungen für die Anwendung. Außerdem werden Chancen, Stärken/Vorteile sowie Schwächen/Nachteile diskutiert, und es erfolgt eine Einschätzung über den Aufwand der Einarbeitung.





## Alltagsbewegung

Unter Alltagsbewegung sind diejenigen körperlichen Aktivitäten zu verstehen, die im Alltag verrichtet werden. Dazu zählen unter anderen Bewegungsaktivitäten im Kontext der Familie, der Hausarbeit sowie Aktivitäten zum Zwecke der Fortbewegung und Mobilität (vgl. Geuter, 2010). Im Gegensatz zum Sport ist Alltagsbewegung nicht an feste Zeiten, Pläne oder Richtwerte gebunden. Vielmehr zeichnet sich diese durch einen sehr individuellen Rahmen und Umfang aus. Beispiele für Alltagsbewegung sind das Treppensteigen oder das Einkaufen zu Fuß.

## Bewegungsförderung

Bewegungsförderung beinhaltet Maßnahmen und Aktivitäten zur Unterstützung und zum Ausbau gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivitäten. Bewegungsförderung erfolgt schrittweise und trägt zur Stärkung von Gesundheitsressourcen sowie einem aktiven Lebensstil bei. (vgl. Geuter, 2010)

Bewegungsförderung kann unter anderem die Förderung von Alltagsbewegung beinhalten.

## Empowerment

Empowerment hat zum Ziel, dass Menschen die Fähigkeit entwickeln und verbessern, ihre soziale Umwelt und ihr Leben selbst zu gestalten, um ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben zu führen (Gesundheit Berlin-Brandenburg, 2010, S. 23).

## Evaluation

Unter Evaluation versteht man das systematische Sammeln, Analysieren und Bewerten von Informationen über Aktivitäten, Eigenschaften und Ergebnisse von Angeboten, Personen und Produkten. Durch Evaluation werden wichtige Kenntnisse über Stärken und Schwächen eines Angebots gewonnen. Dadurch verbessern sich die Grundlagen für angebotsbezogene Entscheidungen und es wird eine Basis für die Erhöhung der Effektivität und Effizienz geschaffen. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2010, S. 561)

## Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung ist nach dem Verständnis der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein Konzept, das bei der Analyse und Stärkung der Gesundheitsressourcen und -potenziale der Menschen und auf allen gesellschaftlichen Ebenen ansetzt. Sie zielt darauf, Menschen zu befähigen, ihre Kontrolle über die Faktoren, die ihre Gesundheit beeinflussen, zu erhöhen und dadurch ihre Gesundheit zu verbessern. Gesundheitsförderung ist ein komplexer sozialer und gesundheitspolitischer Ansatz und umfasst ausdrücklich sowohl die Verbesserung von gesundheitsrelevanten Lebensweisen als auch die Verbesserung von gesundheitsrelevanten Lebensbedingungen. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2010, S. 564)

## Gesundheitssport

In Abgrenzung zum Breiten-, Leistungs-, Hochleistungs- und Spitzensport stehen im Gesundheitssport die Erhaltung und die Wiedererlangung der Gesundheit im Vordergrund. Der Wettkampfcharakter und die herausragende Leistung sind im Gesundheitssport dagegen nachrangig. (vgl. Geuter, 2010)

## Gesundheitsförderliche körperliche Aktivität

Gesundheitsförderliche körperliche Aktivität umfasst Bewegung in verschiedenen Lebensbereichen und ist im Sinne eines aktiven Lebensstils zu verstehen. Sie beinhaltet zum einen Bewegungsaktivitäten in der Freizeit, beispielsweise das Ausüben von Gesundheitssport. Zum anderen schließt gesundheitsförderliche körperliche Aktivität jedoch auch Alltagsbewegung oder Bewegung im Kontext der Erwerbstätigkeit ein. (vgl. Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen, 2010)

## Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in der Gesundheitsförderung sind alle Personen oder Gruppen, die professionell oder ehrenamtlich auf Gesundheitsförderung und Prävention bei den Zielgruppen hinwirken (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2010, S.567).

**Netzwerk**

Ein Netzwerk zielt auf eine Verbindung und Vernetzung unterschiedlicher Akteurinnen, Akteure sowie Ebenen durch Kontakte und Festlegung von Standards. In diesem Sinne werden im Rahmen eines Netzwerkes ein verbindlicher, ergebnisorientierter Austausch zwischen den Akteuren sowie eine Konsensbildung über gemeinsame Ziele und Vorgehen angestrebt. (vgl. Heusinger, 2010)

**Niedrigschwelligkeit**

Niedrigschwellige Angebote warten nicht darauf, dass die Zielgruppen Kontakt zu ihnen aufnehmen, sondern gehen auf sie zu. Als geeignete Wege werden unter anderen das Aufsuchen der Zielgruppe in ihrer Lebenswelt, zielgruppenorientierte Öffnungszeiten von Einrichtungen und offene Angebote zur Kontakterleichterung angesehen. (vgl. Gesundheit Berlin-Brandenburg, 2010)

**Ottawa-Charta**

Die Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation wurde auf der ersten internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung am 21. November 1986 in Ottawa verabschiedet. Die Charta ist ein Plädoyer zu aktivem Handeln für das Ziel „Gesundheit für alle bis zum Jahr 2000“ und darüber hinaus. Sie ist ein zentrales Dokument für die Gesundheitsförderung. (Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen, 2010, S. 152)

**Partizipation**

Partizipation bedeutet Teilhabe und Selbstbestimmung von Bürgerinnen und Bürgern bei allen wesentlichen Fragen ihrer Lebensgestaltung. Im Sinne der Ottawa-Charta zielt Partizipation als ein zentrales Prinzip der Gesundheits- und Bewegungsförderung auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zu Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. (vgl. Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen, 2010, S. 153)

**Prävention**

Prävention ist die Verhütung von Krankheiten durch vorbeugende Maßnahmen zur Ausschaltung von Krankheitsursachen und -risiken, durch Früherkennung und Frühbehandlung oder durch die Vermeidung des Fortschreitens einer bestehenden Krankheit. (Gesundheit Berlin-Brandenburg, 2010, S.24)

**Projekt**

Projekte sind konkrete Handlungen oder ein Set konkreter Handlungen mit festgelegten Terminen und Verantwortlichkeiten, die durchgeführt werden, um ein Ziel oder ein Zwischenziel zu erreichen. Projekte sind zeitlich begrenzte Vorhaben. (Gesundheit Berlin-Brandenburg, 2010, S.24)

**Räumlicher Bezug**

Im Kontext der vorliegenden Sammlung von Projekt- und Produktbeschreibungen ist unter dem räumlichen Bezug der Ort zu verstehen, an dem ein Angebot durchgeführt beziehungsweise ein Produkt eingesetzt wird.

**Regionale Knoten**

Die Regionalen Knoten sind bundesweit an die Landesvereinigungen für Gesundheit angeschlossen und stellen eine Kontakt- und Koordinierungsstelle des Kooperationsverbundes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ auf Landesebene dar. Ziele der Regionalen Knoten sind die Förderung der Zusammenarbeit zwischen Bundes- und Landesebene, die Verbesserung der Transparenz über bestehende Angebote sowie die Weiterentwicklung der Praxis. (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2010)

**Ressourcen**

Unter Ressourcen sind im Kontext der vorliegenden Sammlung von Projekt- und Produktbeschreibungen Bedingungen und Voraussetzungen zu verstehen, die für die Planung, Durchführung und Evaluation eines Projektes notwendig sind. Ressourcen sind beispielsweise Räume, Zeit, Personal, Geld und Sachmittel.

## Risikofaktoren

Risikofaktoren begünstigen die Entstehung von Krankheiten. Es gibt zum einen genetische, physiologische und psychische Risikofaktoren. Zum anderen werden aber auch bestimmte gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen oder regionale, umweltbezogene Bedingungen den Risikofaktoren zugeordnet. (vgl. Gesundheit Berlin-Brandenburg, 2010)

## Settingansatz

Der Settingansatz stellt eine Kernstrategie der Gesundheitsförderung dar und zielt auf die Integration von mehr Gesundheit in die Lebenswelten der Menschen. Der Ansatz beinhaltet sowohl verhaltens- als auch verhältnisorientierte Maßnahmen. Angebote, die den Settingansatz berücksichtigen, gehen daher nicht nur auf das gesundheitsrelevante Wissen, Einstellungen und das Verhalten Einzelner ein, sondern fokussieren ebenso Umweltfaktoren, die Einfluss auf die Gesundheit der Menschen einer Lebenswelt haben. (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2010)

## Soziale Teilhabe

Unter sozialer Teilhabe ist die Beteiligung an und Einbindung von Menschen in gemeinsame Aktivitäten, Tätigkeiten und Geschehnisse ihrer Lebenswelt zu verstehen.

## Zielgruppe

Eine Zielgruppe sind diejenigen Gruppen oder Personen, auf die ein Angebot oder eine Strategie abzielen (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2010, S. 574).

## Zugangswege

Zugangswege zu Zielgruppen werden durch Materialien, Methoden und Personen geschaffen, die Akteurinnen und Akteure nutzen, um bestimmte Gruppen oder Personen zu erreichen und für die Teilnahme an einem Angebot zu gewinnen. Ein Zugang zu Migrantinnen und Migranten kann zum Beispiel durch die Kooperation mit entsprechenden Multiplikatorinnen und Multiplikatoren gelegt werden.

## Hinweis:

Weiterführende Informationen zu den aufgeführten und weiteren Begriffen finden Sie auf den folgenden Internetseiten.

### [www.leitbegriffe.bzga.de](http://www.leitbegriffe.bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat auf ihren Internetseiten ein umfangreiches Glossar zu den Leitbegriffen der Gesundheitsförderung erstellt.

### [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)

Auf den Internetseiten des Kooperationsverbundes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ werden im Zusammenhang mit Good Practice und den Good Practice Kriterien wesentliche Begriffe definiert und erläutert.

### [www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de](http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de)

Die Internetseiten zum Thema Partizipative Qualitätsentwicklung beinhalten ebenfalls ein Glossar und liefern zudem umfangreiche Informationen über die partizipative Planung und Umsetzung von sozialogenbezogener Gesundheitsförderung.

### [www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch)

Im Fokus der Website [www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch) steht das Projektmanagement in der Prävention und Gesundheitsförderung. Neben Instrumenten zur Planung und Umsetzung von Projekten, enthalten die Internetseiten von [quint-essenz](http://www.quint-essenz.ch) auch ein Glossar, in dem thematisch wichtige Begriffe definiert sind.





Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). (2010). Kriterien guter Praxis in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten. Ansatz – Beispiele – Weiterführende Informationen (4. Aufl.). Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Gesundheit Berlin-Brandenburg (Hrsg.). (2010). Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen für Prävention und Gesundheitsförderung im Quartier. Heft 5. Berlin: Möller Druck und Verlag GmbH.

Geuter, G. (2010). Bewegung, Bewegungsförderung und Gesundheit – Befunde aus der Wissenschaft. In: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), Alltagsnahe Bewegungsförderung 60+. Wissenschaftliche Grundlagen und Praxisimplikationen. Dokumentation der Regionalkonferenz „Bewegung im Alter“. LIGA.Fokus 6 (S. 19-29). Düsseldorf: LIGA.NRW.

Heusinger, J. (2010, September). Netzwerken für gesundes Alter (-n). Impulsbeitrag im Workshop „Netzwerke, Runde Tische, Arbeitskreise“ der Fachtagung „Gesund alt werden im Kiez“, Berlin.

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (2010). Bewegungsförderung 60+. Ein Leitfaden zur Förderung aktiver Lebensstile im Alter. LIGA.Praxis 6. Düsseldorf: LIGA.NRW.





## Zentrum für Bewegungsförderung Baden-Württemberg

- **Bewegung im Mehrgenerationenhaus**
- **Das Heidelberger Bewegungsprogramm – Begleitetes Spaziergehen zur Erhaltung der Mobilität und geistigen Fitness im Alter**
- **Qualifizierung für Begleitung und Bewegung von älteren Menschen**  
Weeber+Partner (7 Fotos)

## Zentrum für Bewegungsförderung Berlin-Brandenburg Standort Berlin

- **Die Berliner Spaziergangsgruppen**  
Jan Röhl (5)
- **Einleitung**  
Jan Röhl (3)  
Knipseline (pixelio) (1)
- **„World Café“**  
Jan Röhl (4)

## Zentrum für Bewegungsförderung Berlin-Brandenburg Standort Brandenburg

- **Arbeitskreis „Alter, Bewegung und Gesundheit“**
- **Unterstützung einer Kommune im Flächenland**  
Kathleen Friedrich (5)  
Juriah Mosin (Fotolia) (1)

## Zentrum für Bewegungsförderung Berlin-Brandenburg Standort Berlin

### Zentrum für Bewegungsförderung Nord: Teilprojekt Bremen

- **Checkliste: Bewegungsförderung für ältere Migrantinnen und Migranten**  
Chris74 (Fotolia) (1)

### Zentrum für Bewegungsförderung Nord

- **„Bewegte Lebenswege“ – Wanderausstellung zum Thema Bewegung von älteren Menschen und für ältere Menschen**  
Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.; Sabrina Mende (1)

### Zentrum für Bewegungsförderung Nord: Teilprojekt Bremen

- **Stadtteilbegehung – Den Stadtteil mit den Augen Älterer sehen**  
Rolf Diehl (3)

### Zentrum für Bewegungsförderung Nord: Teilprojekt Hamburg

- **Einleitung**  
Heike Günther (1)
- **Gemeinsam den Stadtteil erkunden! Ein nachbarschaftlicher Spaziergang durch Altona-Altstadt**  
Julia Frevle (1)
- **Gemeinsam schmeckt es besser! Ein interkulturelles Essen und Bewegung für Jung und Alt in Wilhelmsburg**  
Heike Günther (2)
- **Identifikation schafft Bewegung und Kontakte! Postkartenaktion zur Aktivierung älterer Frauen und Männer im Stadtteil**

#### Wilhelmsburg

Gestaltung/Idee und Konzeption: MedienMélange  
Illustration: Stephan Schmitz

Blick auf den Ernst-August-Kanal:  
Christoph U. Bellin (bildarchiv-hamburg)

Alte Harburger Elbbrücke:  
Matthias Krüttgen (Fotolia)

Wilhelmsburger Windmühle:  
Schakatak (pixelio)

Naturblick auf Kattwyk-Brücke:  
Jelka (Photocase)

Veringkanal:  
Horst Hornig (MedienMélange)

#### Altona

Gestaltung/Idee und Konzeption: MedienMélange  
Illustration: Stephan Schmitz

Rathaus Altona:  
nickeldesign (123rf)

Fischer-Skulptur + Dockland:  
Horst Hornig (MedienMélange)

Blick auf den Hafen:  
Michael Kügler (Fotolia)

Fischauktionshalle:  
Bernd Kröger (Fotolia)

## Zentrum für Bewegungsförderung Nord: Teilprojekt Schleswig-Holstein

- **Am Ball bleiben – mehr Lebensfreude durch Bewegung**  
Maike Frömming (3)
- **Komm mit ... – zu Tisch!**  
Patricia Beer (2)

### Zentrum für Bewegungsförderung Hessen

- **Aktionsmonat Oktober „Bewegen macht Sinn – 3.000 Schritte extra“**  
Apotheke Eltville und Sonnenapotheke, Hainburg (4)

- **Konzept: „Stärkung der Alltagsbewegung als Querschnittsaufgabe bei der Gesundheitsförderung von Bürgerinnen und Bürgern 60 plus im Stadtteil Hofheim Nord“**  
Stadt Hofheim a. T. (3)

### Zentrum für Bewegungsförderung Hessen

#### Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen

#### Zentrum für Bewegungsförderung Thüringen

- **Wanderausstellung „Bewegt durchs Leben“**  
Zimmer, Fotostudio Dresden (3)  
Roll-ups: Copyright – Werbeagentur Dresden; Alfred Wekelo (Fotolia) (1), robdigphot (Fotolia) (1)

## Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern, Geschäftsstelle Mecklenburg-Vorpommern

- **Bewegungspausen leicht gemacht**
- **Netzwerk Sturzprävention Mecklenburg-Vorpommern**
- **Untersuchung zur Verankerung von Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen in Mecklenburg-Vorpommern**  
Christian Möller (4)

**Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern,  
Geschäftsstelle Sachsen-Anhalt**

• **Biografische Stadtführungen**

Ralf Wege (3)  
Stefan Plesse (1)

• **Mitgehen am Mittwoch mit Ihrer Apotheke**

Liebl-Fotodesign Bernd Liebl (3)

• **Tanztee für Menschen in der zweiten Lebenshälfte**

Liebl-Fotodesign Bernd Liebl (3)  
Charline Heide (2)

**Zentrum für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen**

• **Leitfaden: „Bewegungsförderung 60+“**

Ute Gräske (pixelio) (1)  
Edith Ochs (pixelio) (1)  
Harald Richter (Pitopia) (1)  
Ruth 2008 (Pitopia) (1)

• **Online Leitfaden: Qualität in der Bewegungsförderung**

Landessportbund Nordrhein-Westfalen (Rosendahl) (1)  
Thomas Wolf, Lizenz: GNU Free Document License (1)  
Daniel Schwen, Lizenz: GNU Free Document License (1)  
Thomas Robbin, Lizenz: GNU Free Document License (1)  
Mathias Bigge, Lizenz: GNU Free Document License (1)  
arminia, Lizenz: GNU Free Document License (1)

**Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland**

• **Bewegungskampagne mit Mitmachangeboten**

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.:  
Ralf Krzistek (3)

• **Bewegungsooperette für Seniorinnen und Senioren**

Stefan Sämmer (2)  
DVD – Grafik: Jutta Pötter, Illustration: Andrea König (1)

• **Bewegungsparcours im öffentlichen Raum & Checkliste zur  
Installierung**

Marcel Hasübert (1)  
Flyer – Seite 1: playfit GmbH (1), Sigismund von Dobschütz (1)  
www.diebewegung.de

• **Bewegungsspiel für Seniorinnen und Senioren**

Marcel Hasübert (3)

**Zentrum für Bewegungsförderung Sachsen**

• **Aktionswoche „Gemeinsam bewegt“ mit dem Generationsspiel  
„Gemeinsam gesund“**

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.  
(SLfG): Robert Grund (4)

• **Stadtteilspaziergänge Dresden-Gorbitz**

Claudia Kasimir-Gläser (3)

**Zentrum für Bewegungsförderung Thüringen**

• **Vergabe eines Prädikats „Thüringer Gesundheitsziele“**

Landesvereinigung für Gesundheit Thüringen e. V. – AGETHUR  
(2)

• **Wettbewerb: „Wir knüpfen Netzwerke für mehr Bewegung“**

Landesvereinigung für Gesundheit Thüringen e. V. – AGETHUR  
(1)  
Klicker (pixelio) (1)