

**Einen gesunden Alltag fördern**

-

**Bewegungsangebote für besondere  
Zielgruppen gestalten**

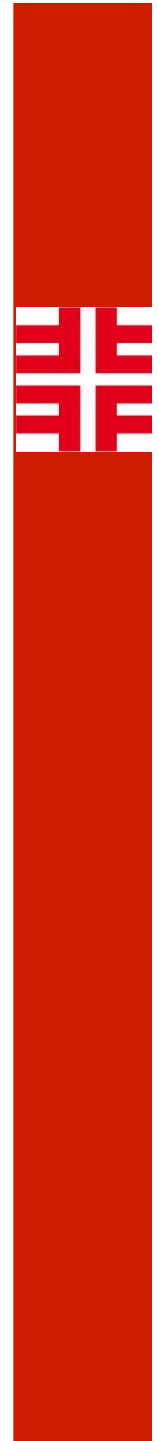
Impulsvortrag, Arbeitsgruppe 4  
Referentin: Verena Heier (Deutscher Turner-Bund e.V.)

# Allgemein

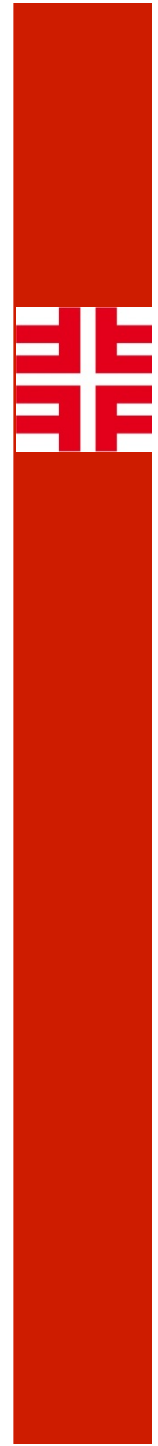
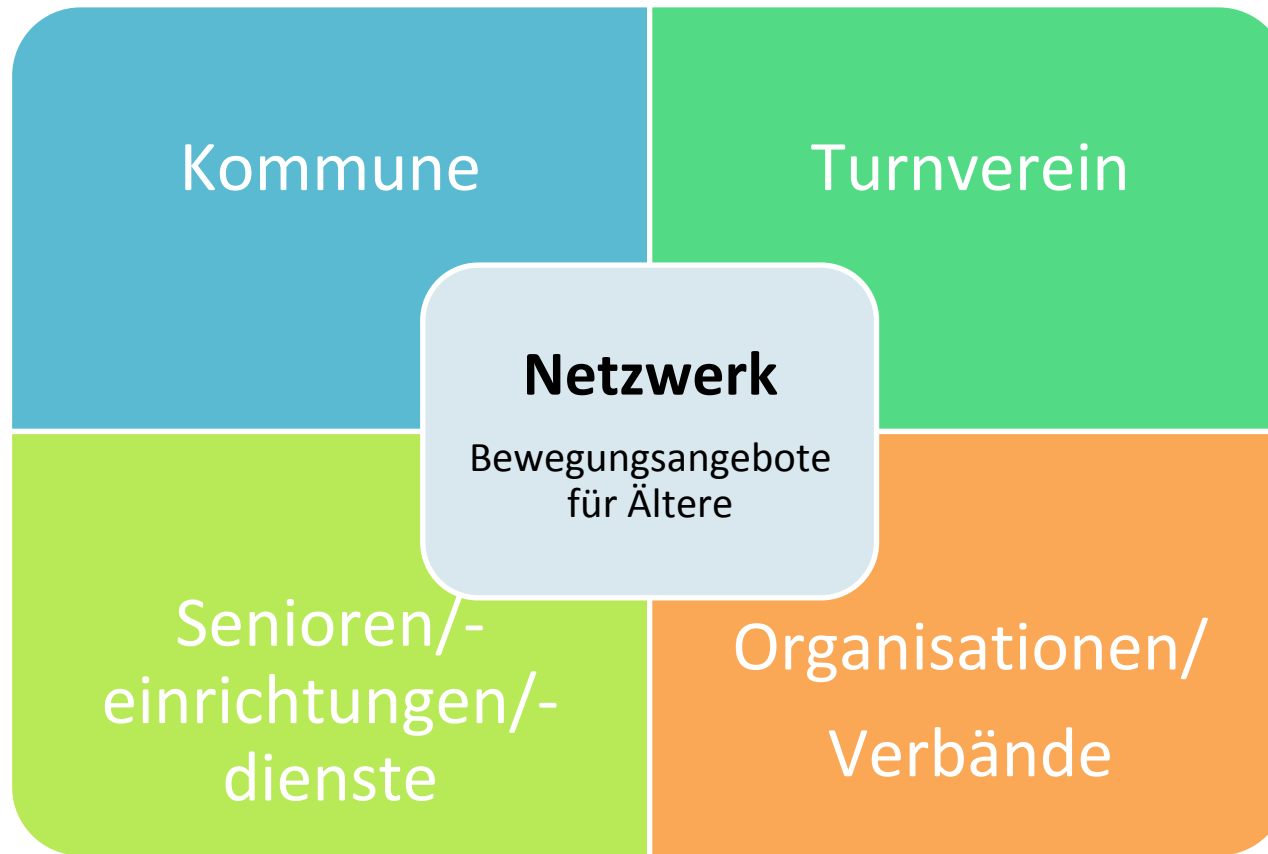
- Ältere = heterogene Gruppe
  - Körperliche und geistige Voraussetzungen
  - Motive und Motivationen
  - Aktive vs. Inaktive
- 
- Vulnerabel = aufgrund sozialer, ökonomischer, geographischer, kulturellen Einflüssen schlechtere Gesundheitschancen

# Turn- und Sportvereine

- **Chance**
  - Demografischer Wandel
  - Übungsleiter/innen
  - Vielfältige Sport- und Bewegungsangebote
  - Projekte
- 
- **Herausforderung**
  - Inaktive Ältere | vulnerable Gruppen
  - Fehlendes Wissen, falsches Bild von Sport
  - Immobilität, Scham
  - Kosten
  - Teilnehmer-Akquise



# Netzwerkbildung



# Bsp.: AlltagsTrainingsProgrgamm; Aktiv und Fit Leben

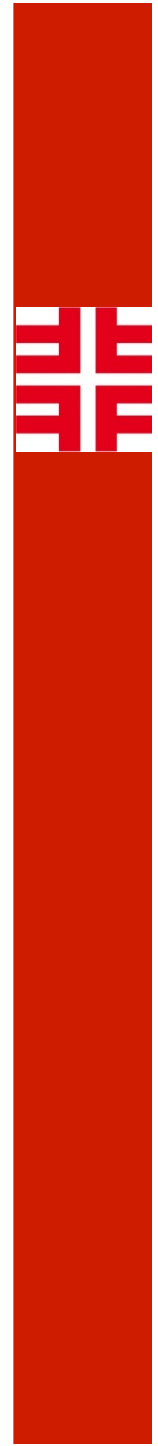
**GYMWELT** 

## **ATP**

- Inaktive, ab 60 J., in- und outdoor, Alltagsnah, konditionelle Fähigkeiten, Geselligkeit, festgelegte Übungsstunden
- Projekt in vulnerablen Gruppen
- Netzwerk: Turnverein, Seniorenbeauftragter o.ä. aus Kommune, Alzheimergesellschaft
- Netzwerk: Aufgabenverteilung in ÖA

## **AUF-Leben**

- Ältere, Inaktive, Bewegungsangebot frei
- Netzwerk: Turnverein, Seniorenbeauftragter o.ä. aus Kommune, Feuerwehr, Apotheke
- Netzwerk: ÖA, Fahrdienste, Sozialamt



**Vielen Dank!**  
**Gemeinsame Besprechung 😊**

