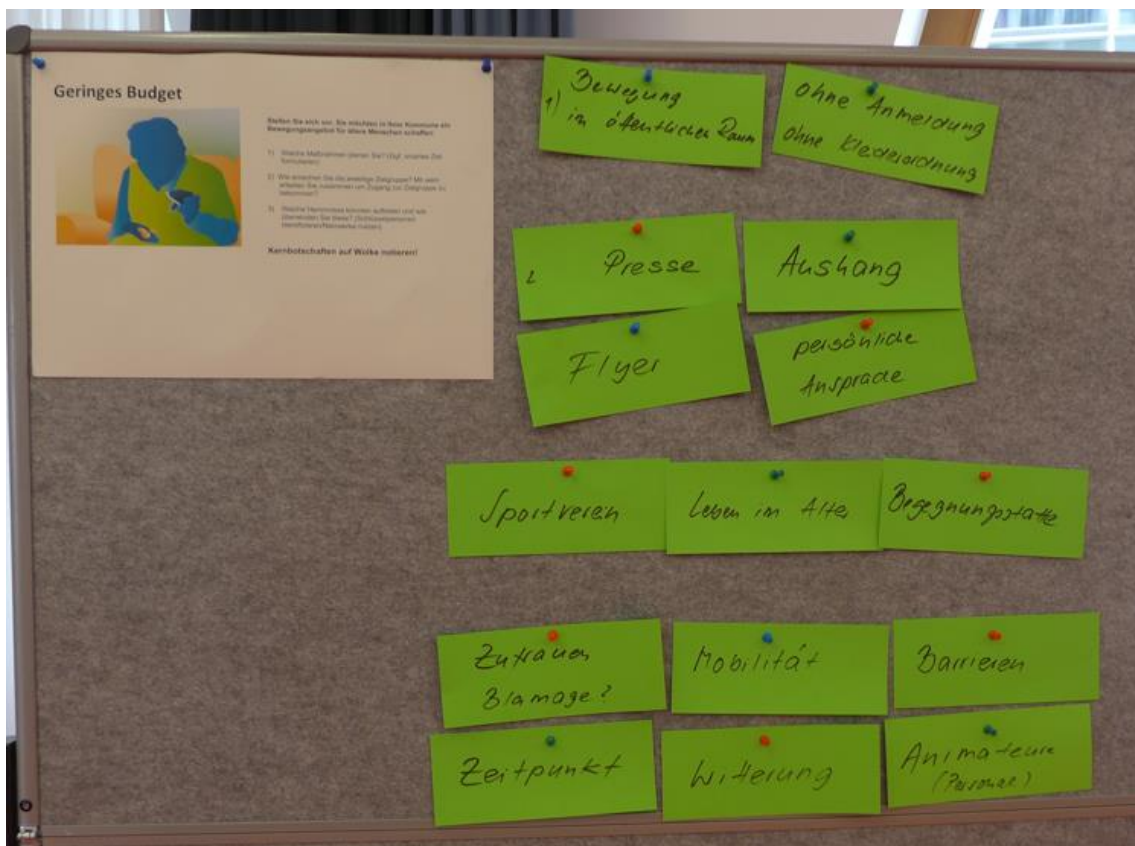


## Fit im Alltag – Bewegungsangebote für besondere Zielgruppen gestalten

Intensiv wurde in der Gruppe diskutiert, woran es liegen kann, dass Menschen mit geringem Einkommen, Zuwanderungsgeschichte oder mit Einsamkeitsgefühlen Angebote nicht wahrnehmen. Teilweise fehlt die Einsicht, dass Bewegung guttut. Entscheidend ist auf jeden Fall, dass die Angebote bekannt gemacht werden müssen; die Werbung sollte möglichst mehrsprachig erscheinen. (Wobei die Gruppe sich darauf verständigte, dass es auch ausreicht, nur die wesentlichen Punkte mehrsprachig aufzunehmen.) Großes Augenmerk sollte immer auf die richtige Fotoauswahl gelegt werden, damit sich alle angesprochen und eingeladen fühlen. Angebote müssen zeitlich angepasst werden; religiöse und kulturelle Hintergründe sind zu berücksichtigen. Des Weiteren ist immer darauf zu achten, dass die Angebote kostenfrei bzw. kostengünstig und auch gut erreichbar sind. Und ganz wichtig: Spaß und Geselligkeit gehört immer dazu.


Die Gruppe erarbeitete Bewegungsangebote für ältere Menschen mit besonderen Bedarfen und wenig Bewegungserfahrung:

### a) Zielgruppe „Menschen mit geringem Budget“



b) Zielgruppe „Menschen mit Einsamkeitsgefühlen“

**Einsamkeitsgefühle**



Wann ist es ein...? Es entsteht in einer Situation, die...  
 1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...

**Handwritten notes on the board:**

- Anleitung im Gerätepark
- kostenlos & ohne Anmeldung
- Übungsleiter\* in bestenfalls mit Bild vorstellen
- Bewegung ⊕
- wöchentlich für ALLE offen
- Multiplicator:innen
- Mund zu Mund Propaganda
- Sozialarbeiter\*in
- Seniorenbeirat
- Apotheker\*innen
- Telefonseelsorge
- „Plaudertelefon“
- Kostenloses Wochenblatt
- Anzeige in Verbessertes
- Bewerbung durch öffentliche Person z.B. Bezirksvorsteher
- Unsicherheit „passe ich da rein...?“
- ↳ körperliches Niveau
- ↳ soziale Kompetenz
- Rahmenbedingungen
- ↳ Ort, Zeit

c) Zielgruppe „Menschen mit Zuwanderungsgeschichte“

Zuwanderungsgeschichte



Welche Chancen und die besonderen Herausforderungen der Zuwanderung sind?

1. Welche Chancen und die besonderen Herausforderungen der Zuwanderung sind?
2. Wie werden Sie die Chancen und die besonderen Herausforderungen der Zuwanderung nutzen?
3. Welche Herausforderungen sind für Sie die größten?

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!

- offener, „neutraler“ Raum

- niedrigschwelliges Angebot (offen)  
für ältere Männer/Frauen  
nach dem Berufsleben  
↳ „Walk + Talk“

- Vernetzung: Kommune, Vereine ...

- <sup>Migrant\*innen-Organisationen</sup>  
geruchsame <sup>+</sup> Bewerbung + Nutzung  
vielfältiger Kanäle, inkl. persönliche  
Ansprache

- Unterstützung, Schirmherrschaft

- Schlüsselpersonen gewinnen  
in den unterschiedlichen „communities“

- punktuell mehrsprachig kommunizieren

- verständlich kommunizieren

↳ Einfache Sprache