

## **Dokumentation der AG 4: Fit im Alltag – Bewegungsangebote für besondere Zielgruppen**

**Impulsvortrag: Jörg Müller, AuF-Berater, Sächsischer Turn-Verband e. V.**

Herr Müller stellte in seinem Vortrag „Im Alter AKTIV und FIT leben (AuFleben) – Gesunde Lebenswelten schaffen für alle Zielgruppen älterer Menschen“ anschaulich die Wichtigkeit von Netzwerken in den Vordergrund. Zwischen Kommunen und einem örtlichen Turn- und Sportverein sollten unbedingt Tandems gebildet werden.

Die Arbeitsgruppe beschäftigte sich vorwiegend mit der Thematik, warum bestimmte Menschen Bewegungsangebote nicht wahrnehmen, z.B.:

- Fehlende Information über bestehende Angebote
- Angst, nicht fit genug zu sein, um mitzumachen
- Kosten, Beiträge – muss man sich leisten können...
- Sorge, sich verpflichten zu müssen
- Sorge, nicht akzeptiert zu werden (Angst vor Ausgrenzung)
- Sprachprobleme
- Fehlender barrierefreier Zugang
- Schlechte Erreichbarkeit (z.B. kein ÖPNV)

Was als Fazit unbedingt verinnerlicht werden sollte: Es braucht einen langen Atem! Als Organisator/in bzw. Übungsleiter/in darf man sich nicht entmutigen lassen, wenn zu Beginn einer Maßnahme (z.B. „Bewegter Spaziergang“) nur wenige Personen teilnehmen. Es braucht Zeit, bis es sich rumspricht, dass diese Maßnahme regelmäßig einmal wöchentlich angeboten wird und dass jeder mitmachen kann. Devise: Dran bleiben, nicht aufgeben. Es werden mehr Teilnehmende hinzukommen.

Ergebnisse zu folgendem Arbeitsauftrag:

Stellen Sie sich vor Sie möchten in Ihrer Kommune ein Bewegungsangebot für ältere Menschen mit

- a) geringem Budget
- b) Mit Einsamkeitsgefühlen
- c) Mit Zuwanderungsgeschichte schaffen.

1) Welche Maßnahme planen Sie? (Ggf. smartes Ziel formulieren.)

- 2) Wie erreichen Sie die jeweilige Zielgruppe? Mit wem arbeiten Sie zusammen um Zugang zur Zielgruppe zu bekommen?
- 3) Welche Hemmnisse könnten auftreten und wie überwinden Sie diese? (Schlüsselpersonen identifizieren, Kooperationen/Netzwerke nutzen)

Notieren Sie die Ergebnisse zu den Fragestellungen auf einem Flipchart-Papier.

Gruppe A: geringes Budget:

The flipchart content includes:

- Printed sheet (left):**
  - Header: **Wählen Sie sich aus. Sie entscheiden in Ihrer Kommunikation die Botschaften, die Sie Ihren Mitarbeitern schenken.**
  - Text: **Welche Maßnahmen können Sie ergreifen, um das Bewusstsein zu erhöhen?**
  - Text: **Wie erreichen Sie die jeweilige Zielgruppe? Mit wem arbeiten Sie zusammen um Zugang zur Zielgruppe zu bekommen?**
  - Text: **Welche Hemmnisse könnten auftreten und wie überwinden Sie diese? (Schlüsselpersonen identifizieren, Kooperationen/Netzwerke nutzen)**
  - Text: **Kanalschichten auf Wertschöpfungskette**
- Hand-drawn cloud (right):** Trau dich!
- Handwritten notes (bottom):**
  - 1) - Kontakt zu Trägern, Kommune, Presse / ÖA  
 [Tanz] in Park 1x wö, 45min. Gesund \* Bewegen  
 Mai - Juli, kostenlos  
 triftsicheres Schuhwerk
  - 2) - Mund-zu-Mund-Propaganda  
 - Flyer  
 - Multiplikatoren: Physio, Apotheke, ...
  - 3) - Schlechtes Wetter  
 - Auflagen (GEMA, Versicherung)  
 ↳ Beratung + Unterstützung

Gruppe B: Mit Einsamkeitsgefühlen:



Netzwerk

- 1) • Projekt bewerben
- Netzwerk aufbauen

- 3) • Kosten
- Erreichbarkeit
- fehlende Informationen

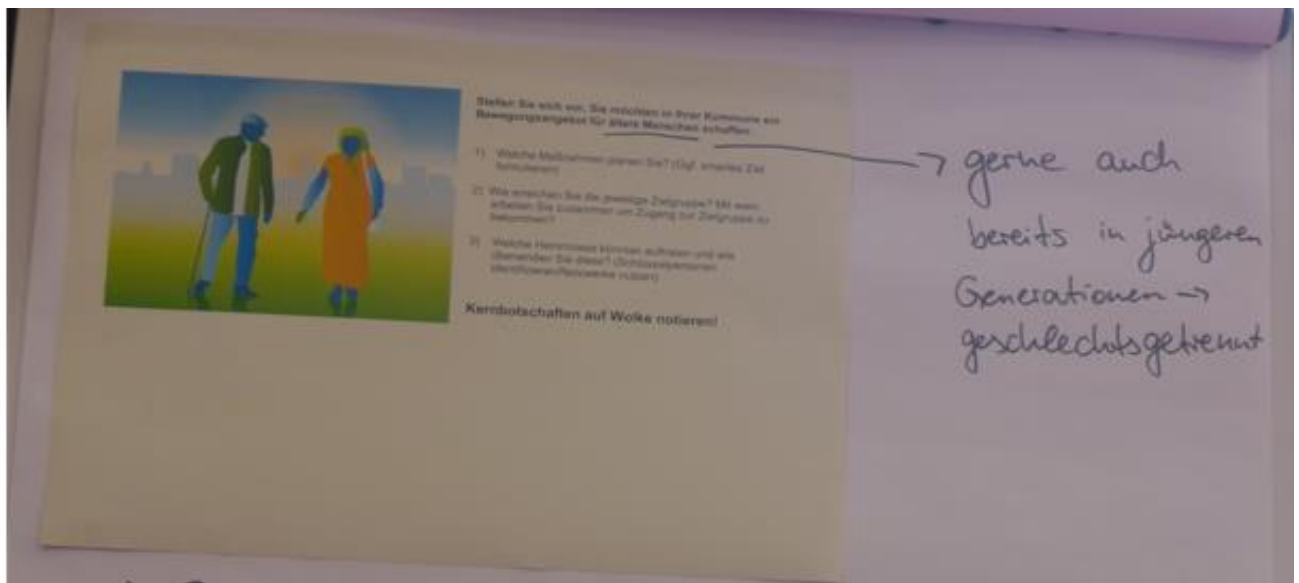
2) • Flyer/Hefte

- Multiplikatoren suchen
  - ↳ Baugenossenschaften
  - ↳ Zeitung
  - ↳ Vereine/Verbände
  - ↳ Kommune
  - ↳ ...
- Angehörige

Multiplikatoren

Familie  
+  
Freunde

Gruppe C: Mit Zuwanderungsgeschichte:



1) Bewegungsangebot für Migranten - Kennenlernen der Umgebung - Kennenlernen von Mitmenschen

- S Bewegungstreff im Rosenthal
- M 1x pro Woche, mittwochs, 10<sup>00</sup> & 15<sup>00</sup> Uhr, 10 Wochen
- A Kennenlernen des neuen Stadtteils, Austausch kombiniert mit Bewegung
- R immer durchführbar (Wetter, Anzahl TN, ...)
- T Verstärkung / Verstärkung

2) - Mund-zu-Mund-Propaganda  
- Jobcenter / Ausländerbehörde / Volkshochschule ...

3) siehe Flipchart

- Sprachprobleme
- Angst vor Ausgrenzung
- Angst vor Verpflichtung



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



## Gesunde Lebenswelten schaffen für alle Zielgruppen älterer Menschen

---

Fachtagung des BAGSO-Projektes Im Alter **IN FORM**





- Vorstellung des Projektes „AuF leben“
- Das Netzwerk „AuF leben“
- Möglichkeiten der Erreichung der Zielgruppe der inaktiven Älteren
  - Verhaltenspräventive Aspekte
  - Verhältnispräventive Möglichkeiten
- Ansprechpartner



## Im Alter *AKTIV* und *FIT* leben (*AuF* leben) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune



# Projektübersicht

- Projektlaufzeit 06/2022 – 05/2025
- Umsetzung in sieben Landesturnverbänden
- Gefördert vom GKV Bündnis für **GESUNDHEIT**





# Zielstellung

- Zielgruppe: inaktive Ältere > 60 Jahre
- Steigerung der körperlichen Aktivität (inaktiver älterer Menschen) = Verhaltenspräventiver Ansatz
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse innerhalb der Kommune = Verhältnispräventiver Ansatz



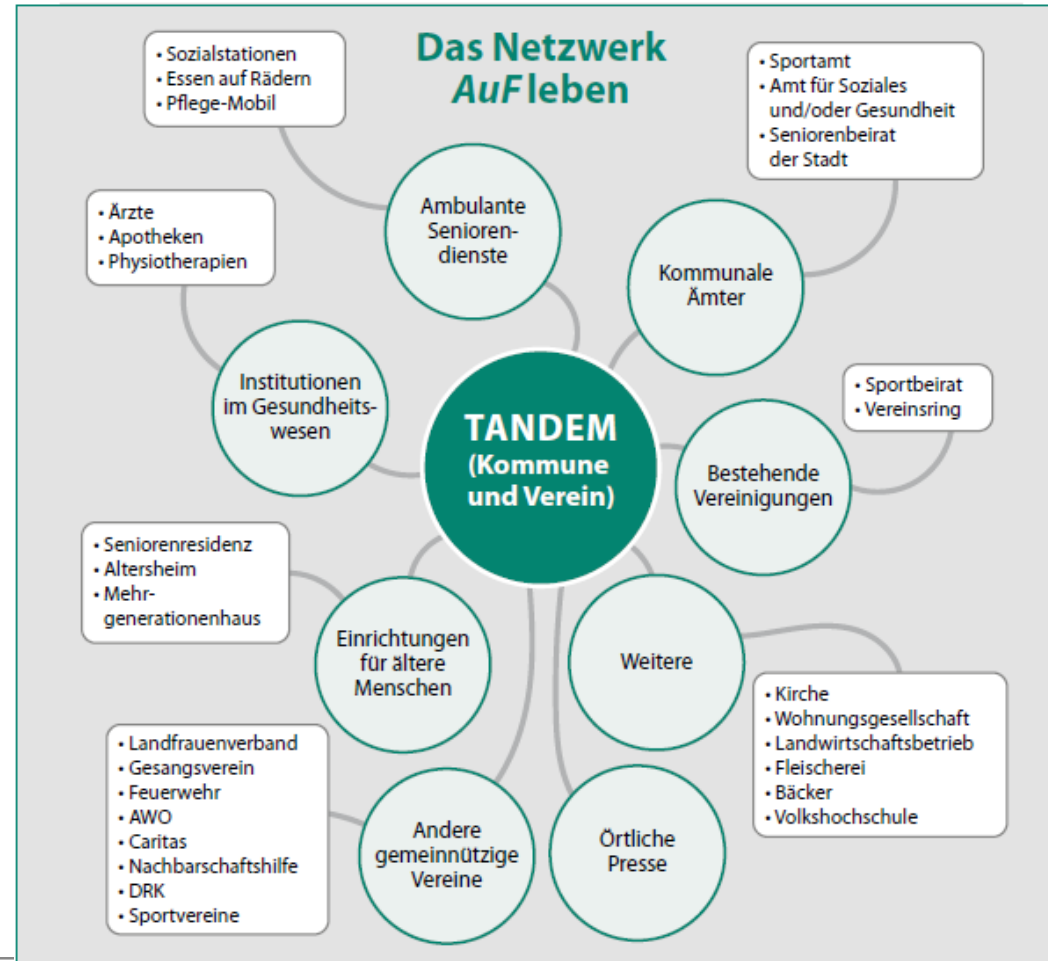
# Das örtliche Netzwerk

Im Mittelpunkt steht das Tandem zwischen einer Kommune mit einem örtlichen Turn- und Sportverein.

Abschluss einer Zielvereinbarung zwischen Kommune und Verein.

Professionelle Begleitung durch hauptberufliche AuF Berater.

Regelmäßige Reflektion über die Zielerreichung in Form von Workshops.



# Das landesweite Netzwerk (SN)



# Verhaltenspräventiver Ansatz



## 1. Schaffung niederschwelliger Bewegungsangebote

- Wohnortnah, zu „seniorenfreundlichen“ Zeiten
- Kostenfrei und unverbindlich
- Z. B. Bewegungseinheiten anlässlich von Veranstaltungen



## 2. Einrichtung von Bewegungskursen

- Festgelegter Zeitraum
- Kostenpflichtig



## 3. Dauerangebote

- z. B. Vereinsmitgliedschaft
- Programme der Verbände und Vereine
- feste Zeit, fester Ort, fester Übungsleiter

Der Turn- und Sportverein als Bewegungsexperte



**Unsere Bewegungstreffs im Freien**

Die Bewegungstreffs sind für alle diejenigen geeignet, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen möchten. Sie gehören zur Generation 60 Plus, sind soweit fit, dass Sie einen Spaziergang von 30 Minuten selbständig absolvieren können. Das Programm umfasst einfache Übungen zur Verbesserung der Muskelkraft, der Dehnfähigkeit, der Gelenkgesundheit und fördert die Erhaltung und Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination.

|                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| Nummer / Kursname: | <b>2023-10 Bewegungstreff</b> |
| Wohngebiet         | Grimma Süd 1                  |
| Zeit:              | montags 9.30 - 10.30 Uhr      |
| Dauer:             | ab dem 17.04. bis 30.10.2023  |
| Treffpunkt:        | Auenpassage, hinterer Eingang |

|                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| Nummer / Kursname: | <b>2023-11 Bewegungstreff</b> |
| Wohngebiet         | Grimma Süd 21                 |
| Zeit:              | donnerstags 9.30 - 10.30 Uhr  |
| Dauer:             | ab dem 20.04. bis 02.11.2023  |
| Treffpunkt:        | Auenpassage, hinterer Eingang |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Nummer / Kursname: | <b>2023-12 Bewegungstreff</b>              |
| Wohngebiet         | Grimma West                                |
| Zeit:              | mittwochs 9.30 - 10.30 Uhr                 |
| Dauer:             | ab dem 19.04. bis 01.11.2023               |
| Treffpunkt:        | Gaststätte „Zum Vorwerk“, Vorwerkstraße 29 |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Nummer / Kursname: | <b>2023-13 Bewegungstreff</b>                      |
| Wohngebiet         | Grimma Zentrum „Sport an der Mulde“                |
| Zeit:              | dienstags 9.00 - 10.00 Uhr                         |
| Dauer:             | ab dem 18.04. bis 31.10.2023                       |
| Treffpunkt:        | Muldeufweg im Bereich der Stadtmauer / Seume-Laube |

# Verhältnispräventiver Ansatz



Bewegungstreffleiter (Bild: DTB)



Räume schaffen (Molmerswende)



<https://www.abendblatt.de/hamburger-abendblatt-hilft/hier-helfen-wir/article232105999/Outdoor-Trainingsparcours-fuer-Seniorinnen-und-Senioren.html>

Verfügbare Sportgeräte



Auf-Berater Jörg Müller (l.) gefielen die Schautafeln, die ihm Bürgermeister Jens Hünerbein, Anke Wilke, 2. Vorsitzende des SV Eintracht Gommern, und Dorothea Schippan, Seniorensportbeauftragte des SV, vorstellten.

Angebote im Freien (Gommern)

# Leistungen *AuF* leben

- Anschubfinanzierung für den Sportverein
- Werbe- und Arbeitsmaterialien
- Kostenfreie Ausbildung von Bewegungstreffleitern (LTV)
- Beratung und Erfahrungsaustausch



## Arbeitshandbuch *AuF* leben

für Kommunen und Turn- und Sportvereine

Übersicht und Erläuterung verhältnispräventiver und partizipativer Maßnahmen zur Gestaltung einer gesundheitsfördernden Kommune für ältere Menschen



Gefördert als Mitglied der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



# Kontakt

## Sächsischer Turnverband

**Jörg Müller (AuF-Berater)**

E-Mail: [joerg.mueller@stv-turnen.de](mailto:joerg.mueller@stv-turnen.de)

Mobil: 0152 / 595 953 46

## Deutscher Turner-Bund

**Marisa Sann (Projektleitung)**

E-Mail: [marisa.sann@dtb.de](mailto:marisa.sann@dtb.de)

Tel.: 069 / 67801-100

