



Kommunale Bewegungsförderung

Impuls Trier

Stadt in
Bewegung

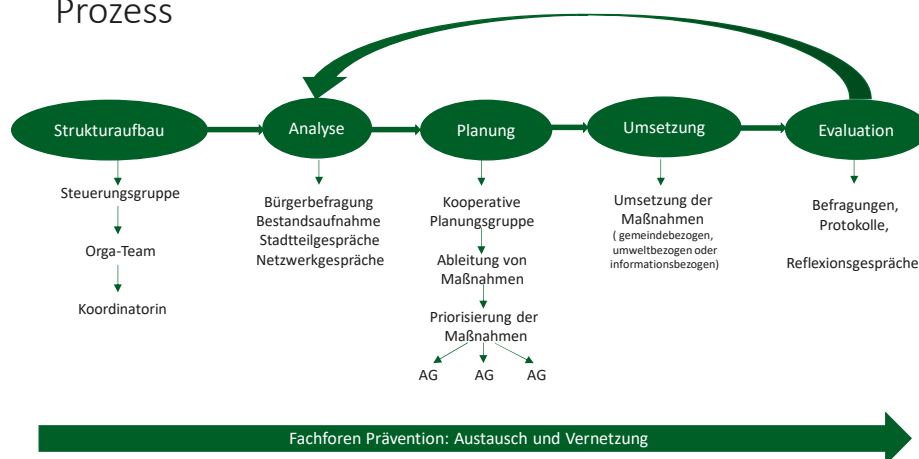
Kooperationsprojekt:

- Stadt Trier
- Haus der Gesundheit
Trier/Trier-Saarburg e.V.
- Europäische Akademie des
rheinland-pfälzischen Sports

Satellitenveranstaltung Forum 6 - Stadt Trier - Paula Orlt und Bettina Mann 3.3.2023 | |

1

Prozess



2

Bedarfsplanung: Interviews zu bestehenden Angeboten

→ **LEBENSPHASEN**



Gesund aufwachsen



Gesund leben



Gesund im Alter

→ **HANDLUNGSFELDER**



Bewegung



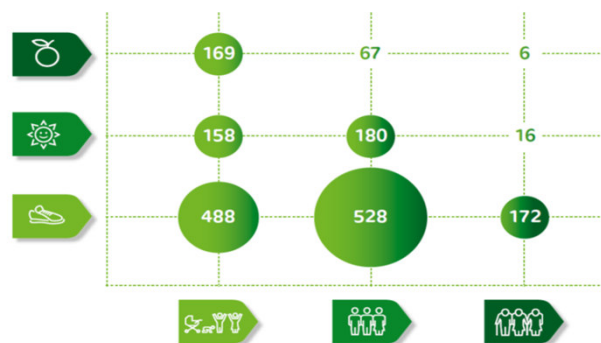
Psychisches Wohlbefinden



Ernährung

3

Ergebnisse: Wo sind die Lücken?



4

Gemeindebezogener Ansatz

Aufbau von niedrigschwelligen Bewegungsangebote in den Stadtteilen:

- für alle
- frei zugänglich
- ohne Gebühren
- an vielen Orten
- Einstieg jederzeit möglich
- ohne Anmeldung
- nicht nur für Sportasche

Outdoor-Yoga
IN TRIER-EHRANG
Montags 17:30 - 18:30 Uhr
Kostenlos
Für alle ab 16 Jahren - Anmeldung/Information unter: melinda.borgwert@stadt-trier.de - Bei Regen / im Winter findet der Yogakurs online über Zoom statt.

Respekt mit Hand und Fuß
IN EHRANG
Freitags 14:00 - 15:00 Uhr
Schulstraße 21 / Limber Gerst (ehem. Schüppchen)
Seit 01.03.2023
Bitte Sportkleidung und feste Schuhwerk tragen.

Spaziergang IN TRIER-EHRANG
MIT KLEINEN GYMNASTIK-STOPPS
Wann: Montags 09:30 - 10:50 Uhr
Treffpunkt: Sparkasse/Parkplatz Kyllstraße
In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Ehrang
PREIS

5 Satellitenveranstaltung Forum 6 - Stadt Trier - Paula Orlt und Bettina Mann 3.3.2023



5

Aktuell 13 Angebote in 7 Stadtteilen

Rauszeit aktiv & achtsam
MARKASIOF
Jeden 1. Freitag im Monat 10-12:30 Uhr
Kontakt: 06631 430 20 17
www.impuls-hbg-trier.de

Nordic Walking
AM WEIDENGAARDEN
Dienstag 10:00-11:00 Uhr
Kontakt: 06631 430 20 17

Spaziergang
IN KALLASIOF MIT KLEINEN GYMNASTIK-STOPPS
Dienstag 10:00-11:00 Uhr
Kontakt: 06631 430 20 17

Laufrad-Spaß
IN TRIER-NORD
Donnerstag 16:30-17:30 Uhr
Kontakt: 06631 430 20 17

Outdoor-Yoga
IN TRIER-EHRANG
Montags 17:30-18:30 Uhr
Kontakt: 06631 430 20 17

Respekt mit Hand und Fuß
IN TRIER-EHRANG
Freitags 14:00-15:00 Uhr
Kontakt: 06631 430 20 17

Spaziergang
IN TRIER-EHRANG MIT KLEINEN GYMNASTIK-STOPPS
Montags 09:30-10:50 Uhr
Kontakt: 06631 430 20 17

Nordic Walking
IN TRIER-NORD
Dienstag 10:00-11:00 Uhr
Kontakt: 06631 430 20 17

Der Depression Beine machen
AN MATTHEISER WEIDER
Montags 16:30-17:30 Uhr
Kontakt: 06631 430 20 17

Offener Lauftreff
FÜR EINZELNE LAUFER/SCHNITT
Donnerstag 17:00-18:00 Uhr
Kontakt: 06631 430 20 17

Spaziergang
IN NIETZ-SAATENFELD MIT KLEINEN GYMNASTIK-STOPPS
Donnerstag 14:00-15:00 Uhr
Kontakt: 06631 430 20 17

Walken für Groß und Klein
AN MATTHEISER WEIDER
Montags 09:30-10:50 Uhr
Kontakt: 06631 430 20 17

Familienwanderung mit Naturerlebnis
IN TRIER-QUINT FÜR JUNG & ALT
16.3., 23.3., 13.4., 20.4., 27.4., 4.5.2023
Kontakt: 06631 430 20 17

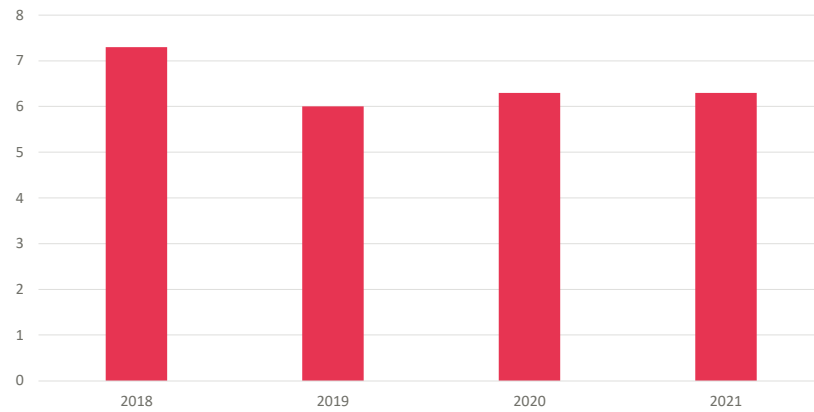
Kontakt
Haus der Gesundheitsförderung / Trier, Sektung e. V. / Paula Orlt
06631 430 20 17
impuls@hbg-trier.de
www.impuls-hbg-trier.de
Impuls Trier

6 Satellitenveranstaltung Forum 6 - Stadt Trier - Paula Orlt und Bettina Mann 3.3.2023



6

Teilnehmende je Termin im Durchschnitt



7 Satellitenveranstaltung Forum 6 - Stadt Trier - Paula Orlt und Bettina Mann 3.3.2023



7

Teilnehmendenzahlen

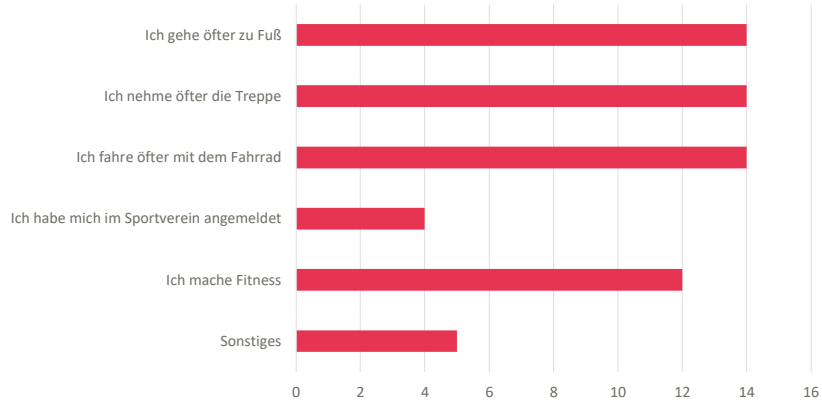
Angebot	Durchschnittliche Teilnahme 2018	Durchschnittliche Teilnahme 2019	Durchschnittliche Teilnahme 2020	Durchschnittliche Teilnahme 2021	Durchschnittliche Teilnahme 2022
Der Depression Beine machen	6,3	5,7	3,5	1,9	3,1↑
Yoga in Trier Ehrang	11,5	9,4	9,4	10,6	11,1↑
Laufrad Spaß in Trier-Nord/Schammat	7,5	5,9	2,8	6,3	3,2↓
Spaziergang in Trier Ehrang		3,9	8,5	10,3	10,7↑
Spaziergang in Mariahof			9,1	7,2	9,1↑
Spaziergang in Mitte/Gartenfeld			4,4	5,8	6,6↑
Nordic Walking am Weidengraben				6,5	5,7↓
Respekt mit Hand und Fuß				9,2	7,2↓
Rauszeit in Mariahof					4
Familienwanderung in Ehrang					5,5

8 Satellitenveranstaltung Forum 6 - Stadt Trier - Paula Orlt und Bettina Mann 3.3.2023



8

**Fragebogenergebnisse:
Aktivitätssteigerung in den letzten sechs Monaten**



9

Was hat Ihnen besonders gut gefallen?



10

Aufbau von Temporären Spielstraßen



Spiel un Spaß op da Gass

Freitag · 29.04.2022 · 14:00-17:00 Uhr
BERND-BOHR-PLATZ

Freitag · 20.05.2022 · 14:00-17:00 Uhr
WENDEHAMMER MEROWINGERSTR. (unter Vorbehalt)

Freitag · 24.06.2022 · 14:00-17:00 Uhr
VORPLATZ SENIORENRESIDENZ ST. PETER

Freitag · 30.08.2022 · 14:00-17:00 Uhr
ORT WIRD NOCH BEKANNTGEGEBEN



Die Wilnowskystraße wird bespielt!

Temporäre Spielstraße für Groß und Klein am

13.5. 10.6. 8.7. 12.8. 9.9.

von 15-18 Uhr

Bringt Springseile, Seifenblasen, Bobby Cars, Gummitwists, Hoola Hoop Reifen, Straßenkreide, Federball oder Yogamatten mit und SEID DABEI.

TRIER

Temporäre Spielstraßen



Spielräume eröffnen
Bewegung fördern
Nachbarschaft stärken

www.trier.de

11 Satellitenveranstaltung Forum 6 - Stadt Trier - Paula Orlt und Bettina Mann 3.3.2023


11

Informationsbezogener Ansatz



Bewegung zum Mitnehmen

Schiefe Ebene

☞ Kräftigung des Rumpfes

So geht's: Mit beiden Händen auf der Bank abstützen, der Rücken bildet dabei gerade, der Bauch ist eingezogen und der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

Das hilft: Im Alltag die Alltagsebene der Hände ist, desto absteiler ist die Übung.

Zehenwippen

☞ Kräftigung der Wadenmuskulatur

So geht's: Hüftbreiter Stand auf dem Boden, dann werden beide Füße gleichzeitig nach oben gehoben, sodass man nur noch auf dem Vorfuß steht. Diese Position einige Sekunden halten und dann die Füße wieder absetzen.

Das hilft: An einem Baum oder einer Bank festhalten.

Sitzen ohne Stuhl

☞ Koordination beider Körperhälften der Weichballe und des Brustkorbes

So geht's: Im Stand werden die Knie im Wechsel angehoben, der entgegenliegende Arm hält die Knie, der andere Arm dreht zurück und der Blick folgt ihm. Die Position einige Sekunden halten, auf jeder Seite 10 bis 15 Mal wiederholen.

Das hilft: Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

12 Satellitenveranstaltung Forum 6 - Stadt Trier - Paula Orlt und Bettina Mann 3.3.2023


12

Bewegungstips - Social Media Kanäle

Bewegungstips für Deinen Alltag

- Im Badezimmer**
 - beim Zähneputzen, Ausräumen oder Einbadetassen
 - beim Zähneputzen, Ausräumen oder Einbadetassen
- Beim Telefonieren**
 - Nimmst du ein Handy mit, nimmst du auch ein Stuhl mit.
- Unterwegs mit dem Bus**
 - steige eine Station früher aus und gehe den Rest zu Fuß
- Beim Warten**
 - spaziere den Fuß an und mach kleine Schritte
 - nutze die Zeit für kleine Übungen
- Beim Stehen**
 - stelle immer wieder von den Zehen auf die Fersen, um Deine Rückenmuskeln zu aktivieren
- Am Schreibtisch oder beim Fernsehen**
 - beweg dich im Sitzen

Bewegungstipp BEIM SITZEN
Beinheben am Schreibtisch oder beim Fernsehen!

Bewegungstipp BEIM STEHEN
Kreise die Hüfte!

Bewegungstipp BEIM ZÄHNEPUTZEN
Hebe und senke die Fersen!

13 Satellitenveranstaltung Forum 6 - Stadt Trier - Paula Orlt und Bettina Mann 3.3.2023

13

Homepage mit Veranstaltungskalender: <http://impuls.hdg-trier.de/> und digitale Broschüre zu Gesundheitsförderungsprogrammen

Die nächsten Veranstaltungen

- 1 **Impuls Trier – Spaziergang mit kleinen Gymnastikstopps in Mariahof**
- 1 **Impuls Trier – Kinderturnen in Kürenz**
- 1 **SV Olewig 1921 Lauftreff gemischte Gruppe**
- 1 **Lotto-SilvesterLAUFTREFF**
- 2 **Impuls Trier – Spaziergang mit Gymnastikstopps in Mitte/Gartenfeld**
- 2 **FSV Trier-Tarforst Nordic Walking-Treff**
- 2 **FSV Trier-Tarforst Lauftreff**
- 3 **Impuls Trier – Rauzeit-aktiv & achtsam**
- 3 **Impuls Trier – Respekt mit Hand und Fuß in Ehrang**

Aktuelles

Fit in den Frühling
Online-Gesundheitswoche
7. – 9. März 2023

Online-Gesundheitswoche vom 7. bis 9. März 2023
Das Programm „TeamDix für Gesundheit und Aktiv“ umfasst von der Koordinationsstelle Gesundheitsliche Chancengleichheit (GCG) in Trägerschaft der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) lädt zur 4. Online-Gesundheitswoche vom 7. bis 9. März 2023 ein.

Zeit für Gesundheit Trier

Programme zur Gesundheitsförderung für Kindertagesstätten, Schulen und Betriebe

QR-Code scannen und Broschüre downloaden.

In der Broschüre sind Programme und Fördermöglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention der Geistlichen Krankenversicherung (GKV) sowie weiterer Anbieter für Kitas, Schulen, Freizeiteinrichtungen und Betriebe aufgeführt.

14 Satellitenveranstaltung Forum 6 - Stadt Trier - Paula Orlt und Bettina Mann 3.3.2023

14

FamilienApp: <https://familienapp.trier.de/>

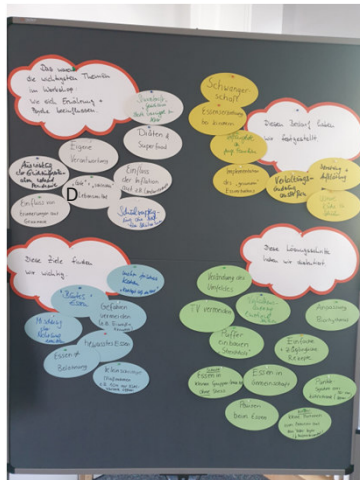
The screenshot shows the FamilienApp interface. On the left is a navigation menu with options like 'Startseite', 'Neuigkeiten', 'Veranstaltungen', 'Wissenswertes', 'Videos', 'Notfallnummern', 'Downloads', and 'Veranstaltung eintragen'. The main content area is titled 'Veranstaltungen' and lists several events with dates, times, and titles. On the right, there are search and filter options under 'Suchoptionen', including a search bar, filters for 'Ihre Postleitzahl', 'Zeitraum auswählen', 'Veranstaltende', 'Barrierefreiheit', and 'Veranstaltungskategorien'.

15 Satellitenveranstaltung Forum 6 - Stadt Trier - Paula Orlt und Bettina Mann 3.3.2023



15

Den Prozess flankierend: Die Präventionsforen



- Jeweils ein Forum zu jedem Handlungsfeld
- Fachvorträge und Workshops
- In Präsenz und als Video auf Youtube

16 Satellitenveranstaltung Forum 6 - Stadt Trier - Paula Orlt und Bettina Mann 3.3.2023



16

Anschlussprojekt: Impuls Trier – Quartier in Bewegung



- Verstärkter Stadtteilbezug
- Noch mehr Partizipation im Planungsprozess
- Stärkere Einbindung verschiedener kommunaler Ebenen

Impuls Trier Stadt in Bewegung **Quartier in Bewegung**

Bettina Mann

Stadt Trier

bettina.mann@trier.de

0651 718 3547

Paula Ort

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

info@hausdergesundheit-trier.de

0651-4362217

