

# Im Alter **AUF** Leben

**Aktiv und Fit**

**Bewegungsförderung in der Kommune – ein Handlungsleitfaden**



# Impressum

## Herausgeber

Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB)

## Text

Miriam Schreck, mit Unterstützung der Koordinatoren der Pilotkommunen

## Redaktion

Bianka Schreiber-Rietig

## Layout

Jörg Thöming, Butzbach | [www.k45.de](http://www.k45.de)

## Fotos

S. 4, 6, 9, 10, 12, 14, 18, 22, 25, 30: fotolia.com

S. 17: Miriam Schreck; S. 19: Jutta Hübner; S. 20, 29: DOSB/Thormaehlen;

S. 24: Andrea Wagner; S. 26: DTB/Heiko Wolfram; S. 28: Julia Göttelmann

## Druck

printmedia solutions GmbH

Salzschlirfer Straße 19, 60386 Frankfurt am Main, Tel.: +49 (0) 69 950 905-0,

[info@printmedia-solutions.de](mailto:info@printmedia-solutions.de), [www.printmedia-solutions.de](http://www.printmedia-solutions.de)

## Copyright

Deutscher Turner-Bund, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main, [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)

Frankfurt, August 2015

Wegen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre ausschließlich die männliche Form verwendet, aber es sind Frauen und Männer damit gemeint.

# Vorwort

Ältere Menschen möchten lange selbstständig im gewohnten Umfeld ihren Lebensabend verbringen. Um gesund und fit das Alter genießen zu können, müssen sie aber in jeder Hinsicht aktiv und in Bewegung bleiben. Nicht allen ist das so bewusst. Viele nehmen den Ruhestand und die mit dem Älterwerden verbundenen Beschwerden als willkommenen Grund, um Bewegung und andere Aktivitäten auf das Nötigste zu reduzieren – oder gar nichts mehr zu tun.

Mit dem Projekt „AUF (Aktiv und Fit) Leben“ sollen inaktive Personen besonderer Zielgruppen nachhaltig wieder in Bewegung gebracht werden: Hochaltrige, Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige sind speziell damit angesprochen. Das gemeinsame Projekt des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des Deutschen Turner-Bundes (DTB) wurde vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.



An sechs Standorten (Diez, Düsseldorf, Henstedt-Ulzburg, Ingelheim, Malchow und Stuttgart) bildeten die jeweilige Kommune und mindestens ein Turn- und Sportverein ein Tandem, das mit Hilfe von Netzwerkpartnern Bewegungsangebote für die genannten Zielgruppen einrichten sollte. Ziel war, die Zusammenarbeit zwischen Kommunen und Turn- und Sportvereinen zu fördern, um inaktive Menschen in Bewegung zu bringen, zu motivieren, dabei zu bleiben und nachhaltige Bewegungsangebote zu schaffen.

Erkenntnisse und Erfahrungen des Projekts mit den Zielgruppen Hochaltrige und Menschen mit Demenz sind in diesem Handlungsleitfaden zusammengefasst, der als Orientierungshilfe für Kommunen und auch Vereine gedacht ist, die sich des Themas „Bewegungsförderung für Hochaltrige“ annehmen wollen.



***BEWEGUNG*** kennt kein ***ALTER!***

# Inhaltsverzeichnis

## 6 Warum sollten Kommunen sich mit dem Thema auseinandersetzen?

8 1. Vorbereitungsphase (1. Monat)	12 2. Planungsphase (2.–4. Monat)	19 3. Durchführungsphase (5.–10. Monat)	20 4. Evaluation und Nachhaltigkeit (ab 11. Monat)
<p><b>8</b> Relevanz und Aufgaben der Kommune</p> <p><b>8</b> Standortanalyse</p> <p><b>9</b> Ressourcen</p> <p><b>10</b> Netzwerkpartner und Netzwerken</p>	<p><b>12</b> Gestalten der Kooperation</p> <p><b>13</b> Ziele und Meilensteinplan</p> <p><b>14</b> Zielgruppenbesonderheiten</p> <p><b>15</b> Öffentlichkeitsarbeit</p> <p><b>17</b> Organisation des Angebots</p>	<p><b>19</b> Umsetzen des Bewegungsangebots</p> <p><b>19</b> Kurzfristige Herausforderungen</p> <p><b>19</b> Netzwerktreffen</p>	<p><b>20</b> Evaluation</p> <p><b>20</b> Sichern der Nachhaltigkeit</p> <p><b>21</b> Dauer des Netzwerks</p>

## 22 Tipps für Turn- und Sportvereine

<b>22</b> Nutzen und Mehrwert für den Verein	<b>24</b> Übungsleiter	<b>25</b> Besonderheiten bei der Umsetzung	<b>29</b> Mitglieder binden
<b>23</b> Aufgaben	<b>24</b> Rahmenbedingungen		
<b>23</b> Ressourcen	<b>25</b> Teilnehmerakquise		
	<b>25</b> Versicherung		

# Warum sollten Kommunen sich mit dem Thema auseinandersetzen?

Hilfen und Dienstleistungen für ältere und alte Menschen im kommunalen Raum werden immer wichtiger, nicht zuletzt wegen der Folgen des demografischen Wandels. 2013 lebten in Deutschland 5,4 Millionen über 80-Jährige, 1,2 Millionen mehr als zehn Jahre zuvor. Laut statistischen Vorausschätzungen werden es in 15 Jahren 6,3 Millionen sein. Nicht nur das durchschnittliche Lebensalter steigt, auch der altersgemäße Gesundheitszustand vieler Menschen wird immer besser. Aber auch die Zahl der Demenz-Erkrankungen, der Pflegebedürftigen sowie der älteren Menschen mit Behinderungen wächst. Knapp eine Million über 80-Jährige sind schon heute an Demenz erkrankt, bei den über 90-Jährigen ist jeder Dritte betroffen.

Dennoch soll Älteren das Leben in ihrem gewohnten Umfeld – so lange es geht – ermöglicht werden. Was kann die kommunale Altenhilfepolitik dafür tun?

## Gesundheitsförderung

Die Gesundheit älterer Menschen ist für ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität entscheidend. Eine Einschränkung hat einschneidende Folgen für ihre gesellschaftliche Teilhabe und verursacht auch für die Kommunen hohe Kosten. Die Gesundheitsförderung Älterer muss daher einen besonderen Stellenwert haben.

Dazu gehören nicht nur stadtplanerische Maßnahmen wie barrierefreie öffentliche Geh- und Fahrwege, ausreichend Sitzmöglichkeiten und Toiletten. Vor allem körperliche Bewegung, ausgewogene Ernährung, geistige Aktivität und soziales Miteinander

können wesentlich zur Gesundheit im Alter beitragen oder bereits bestehende Erkrankungen verbessern. Studien belegen, dass gezielte Bewegung auch noch bei über 90-Jährigen positiv die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinflusst.



Kommunen sind mit ihren Freizeit-, Gesundheits-, Kommunikations- und Bildungsangeboten ideale „Gesundheitsförderer“ für ihre älteren Bürger. Dieses Engagement zahlt sich aus: Je gesünder und selbstständiger Ältere leben können, umso weniger Kosten kommen auf den kommunalen Haushalt für Pflegebedarf oder andere damit verbundene Aufgaben zu.

Außer dem gesundheitsökonomischen Aspekt tragen solche Bewegungsangebote in der Kommune auch zu verstärkter Netzwerkbildung und damit zu dem sozialen Zusammenhalt bei.

### Vorteile für die Kommune:

- Steigerung der kommunalen Attraktivität, nicht nur bei der Zielgruppe, sondern auch bei den Angehörigen und den Netzwerkpartnern, die als Multiplikatoren dienen
- Steigerung der Lebensqualität
- Aktive Bürger, die sich am kommunalen Leben beteiligen
- Verzögern der Pflegebedürftigkeit
- Weniger Pflegekosten

Ältere, bewegungseingeschränkte Menschen brauchen Anreize, um aktiv am sozialen Leben etwa in einem Mehrgenerationenhaus oder in ihrer direkten Nachbarschaft teilzunehmen. Bewegungsangebote steigern die Lebensqualität, verbessern die Beweglichkeit und somit den Zugang zum sozialen Leben. Erfolgserlebnisse tragen außerdem zu mehr Selbstvertrauen und Selbstständigkeit im Alltag bei.

Ausgangspunkt des AUF Leben Projekts war der Tandem-Gedanke: Kommune und der Turn- und/oder Sportverein schließen sich zusammen, um Synergien zu nutzen: Der Verein als qualifizierter Partner nachhaltiger Bewegungsförderung aller Altersgruppen und die Kommune als strategisch wichtiger Partner in Bezug auf organisatorische und öffentlichkeitswirksame Rahmenbedingungen.

„Die Stadt Ingelheim bietet Bewegungsprogramme für Hochaltrige an, weil dadurch nicht nur deren körperliche, sondern auch geistige Fitness verbessert werden kann.



Die bereits vorhandenen Strukturen (z. B.: Arbeitskreis Altenhilfe) und Kontakte wurden genutzt, um ein Netzwerk aus Seniorenorganisationen, sozialen Institutionen und Turnvereinen aufzubauen, das die nachhaltige und wohnortnahe Einrichtung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige zum Ziel hat. Aus diesem Netzwerk haben sich für andere Aktionen der Stadt Unterstützer gefunden und neue Synergien gebildet, was einen Mehrwert für die Kommune und die Bürger bringt.“

*Christine Jacobi-Becker, Koordinatorin Ingelheim*

Der hier folgende Leitfaden soll die Frage beantworten: „Wie führe ich nachhaltig wohnortnahe Bewegungsangebote für Hochaltrige und für Menschen mit Demenz in meiner Kommune ein?“ Er ist nach dem Phasenmodell aufgebaut und umfasst Vorbereitungs-, Planungs-, Umsetzungsphase, Evaluation sowie Nachhaltigkeitssicherung. Im letzten Kapitel sind Informationen und Tipps für Turn- und Sportvereine zusammengefasst.

Informationen zur allgemeinen Gesundheitsförderung Älterer in der Kommune sind in der BAGSO-Broschüre „Länger gesund und selbstständig im Alter – aber wie? Potenziale in Kommunen aktivieren“ oder auch in der LZG NRW Broschüre „Bewegungs- und gesundheitsförderliche Kommune“ zu finden (siehe Quellenverzeichnis).

# 1. Vorbereitungsphase

## Checkliste:

- Relevanz und Aufgaben der Kommune
- Standortanalyse
- Ressourcen
- Netzwerkpartner und Netzwerken

## Relevanz und Aufgaben

### Ist das Thema Bewegungsangebote für Hochaltrige und Menschen mit Demenz für Ihre Kommune relevant?

In Ihrer Kommune sind die Älteren und Hochaltrigen die am schnellsten wachsende Einwohnergruppe? Sie möchten die Selbstständigkeit Ihrer Bürgerinnen und Bürger erhalten und damit das kommunale Leben fördern? Dann prüfen Sie die Voraussetzungen für eine mögliche Umsetzung dieses Vorhabens (siehe Standortanalyse). Nach erfolgreicher Standortanalyse, Identifizierung von Netzwerkpartnern und Anforderungen kann das Vorhaben in der Planungsphase konkretisiert werden.

### Gibt es in der Kommunalverwaltung bereits einen Mitarbeiter für den Bereich „Ältere“?

Wird das Themenfeld „Ältere Menschen“ in der Kommune schon von einem Mitarbeiter betreut, sollte zunächst ihm das Vorhaben unterbreitet werden. Um die Planung erfolgreich umzusetzen, braucht man einen motivierten Verantwortlichen und den Rückhalt der Entscheidungsebene einer Kommune, am besten die des Bürger- oder Oberbürgermeisters, der das Projekt aktiv oder als Schirmherr/Fürsprecher unterstützt.

## Welche Rolle hat die Kommune?

Projekte und Netzwerke können nur langlebig erfolgreich sein, wenn es einen „Hauptkümmerer“ gibt. Da die Kommune zu allen Institutionen, Ämtern und Organisationen Kontakt hat, sollte sie auch die Koordination übernehmen, und als „Türöffner“ zwischen Bewegungsanbietern und Institutionen aus dem sozialen Bereich fungieren. Turn- und Sportvereine können diese Koordinationsaufgaben aufgrund ihrer ehrenamtlichen Struktur oft nicht leisten.

## Welche Aufgaben übernimmt die Kommune?

Aufgaben der Kommune sind:

- Netzwerktreffen koordinieren
- Werbematerial drucken
- Öffentlichkeitsarbeit unterstützen
- Sponsorenakquise unterstützen
- Koordinieren der Aktivitäten (Teilnehmerakquise, Räume finden, Fahrdienste)

Die Aufgabenverteilung kann in Absprache mit den Netzwerkpartnern auch variieren.

## Standortanalyse

### Welche Voraussetzungen bietet die Kommune?

Im Rahmen der Standortanalyse muss Folgendes geklärt werden:

1. Wie viele Hochaltrige leben in der Kommune? Wie viele sind das im Verhältnis zur Gesamtbevölkerung?

2. Wie viele Bewegungsangebote gibt es bereits für die Zielgruppen?
3. Wer bietet diese an?
4. Welche Inhalte werden vermittelt?
5. Wie viele Hochaltrige nehmen an diesen Angeboten teil?



Die Altersstruktur in der eigenen Kommune ist über Melde- oder Standesamt schnell zu ermitteln. Wie viele Ältere an organisierten Angeboten teilnehmen, lässt sich durch einen Fragebogen an die Senioren herausfinden. Falls es nicht ohnehin eine Zusammenstellung entsprechender Angebote gibt, sollten alle Einrichtungen aufgerufen werden, diese zu melden. Wenn aus den zusammengetragenen Angeboten eine kleine Broschüre entsteht, und diese an alle Haushalte mit einem Fragebogen zur eigenen körperlichen Aktivität geschickt wird, ist das dazu noch eine gute Werbemaßnahme für die bereits aktiven Institutionen.

Ergibt die Fragebogenaktion, dass ein hoher Prozentsatz der Zielgruppe weder aktiv ist noch an einem organisierten Bewegungsprogramm teilnimmt, sollten die angegebenen Gründe ausgewertet werden, um

darauf reagieren und ggfs. Maßnahmen entwickeln zu können.

## Ressourcen

### Welche Ressourcen werden gebraucht?

Natürlich geht es nicht ohne finanzielle Mittel, jedoch halten sich die Ausgaben durch die Aufgabenverteilung auf alle Netzwerkpartner in Grenzen.

Finanzielle Ressourcen müssen für folgende Maßnahmen investiert werden:

- Werbemaßnahmen
- Übungsleitervergütung
- Teilnehmersversicherung
- Fahrdienst – Benzingeld

Räume und Fahrzeuge stellen häufig die Netzwerkpartner.

Die Kommune sollte das Netzwerk leiten und der übergeordnete Ansprechpartner für alle Belange sein. Deshalb ist ein fester Mitarbeiter als Ansprechpartner für einige Stunden pro Woche ein Muss.

Inaktive ältere Menschen in Bewegung zu bringen, ist oft ein schwieriges Unterfangen. Dabei geht es nicht allein um Lust und Befindlichkeit der Älteren, sondern darum, dass sie sich nicht fest verpflichten wollen. Die Pilotprojekte haben gezeigt, dass kostenfreie Angebote für die erste Zeit eine „Motivationshilfe“ waren. Im Rahmen des Projekts waren es sechs Monate.

Ein Trainingseffekt stellt sich bereits nach drei Monaten ein. Somit sollte diese Zeit ausreichen, um die Teilnehmer zu überzeugen, dass der Spaß an der

Bewegung und der spürbare Erfolg auch eine Kursgebühr oder einen Mitgliedsbeitrag wert sind. Als „Motivatoren“ sind ganz besonders die Übungsleiter gefragt.

Eine finanzielle Unterstützung für die Anfangszeit ist oft über Sponsoren möglich. Nachfragen bei potentiellen Geldgebern lohnen sich meist. Eine andere Variante der Kostendeckung wäre, den Kurs zu Beginn zu einer geringeren Teilnahmegebühr anzubieten.

„In der Verbandsgemeinde Diez bin ich der kommunale Ansprechpartner, kümmere mich um allgemeine organisatorische Aufgaben: Termine, Treffen aller Beteiligten, Koordinieren der Fahrdienste, Werbung für das Projekt, ständiger Austausch mit dem ehrenamtlichen Vereinsvertreter, Besuche der Veranstaltungen, Kontaktaufnahme mit Medien, Lösen allgemeiner Probleme. Die Kommune hat eine tragende Rolle: Zum einen hält sie die notwendigen Informationen für die Netzwerkpartner vor. Zum anderen vertrauen die Bürger der Verwaltung/Kommune, was für die Umsetzung des Projektes sehr wichtig ist.“



*Torsten Loosen, Verbandsgemeinde Diez*

## Netzwerkpartner

### Wer kommt für eine Zusammenarbeit in Frage?

Der wichtigste Partner bei diesem Vorhaben sind Turn- und Sportvereine. Die Tandem-Idee hat sich bewährt. Mit qualifizierten Übungsleitern bietet der Turn- und Sportverein kompetent ausgearbeitete Bewegungsangebote an und kann deren Nachhaltigkeit sichern. (Siehe Kapitel 4)

In größeren Städten kann auch der Turngau/Turnkreis angesprochen werden. In ihm sind alle lokalen Turnvereine organisiert. Das Ausarbeiten eines stadtteilübergreifenden Angebots ist damit einfacher und der kommunale Vertreter muss Absprachen nur mit einer Person treffen.

Mancher Turn-oder Sportverein muss erst von dem Vorhaben und der Kooperation mit der Kommune überzeugt werden. Im letzten Kapitel dieses Leitfadens sind Aufgaben und Vorteile für den Verein zusammengefasst, die als wichtige Argumentationshilfen dienen können.

Weitere Kooperationspartner, die in Frage kommen, sind meist bereits in Arbeitskreisen oder Gremien zusammengeschlossen. Institutionen aus der Altenhilfe, Seniorenorganisationen wie AWO, Caritas, etc. (siehe Tabelle) sind effektive Partner für solche Bewegungsangebote, da sie den direkten Kontakt zur Zielgruppe haben.



Werden diese Gremien oder Organisationen mit dem Tandem zusammengebracht, so entsteht schnell ein effektives Netzwerk.

## Wie können Netzwerkpartner gewonnen werden ?

Das Vorhaben kann in Gremien, Arbeitskreisen und an Orten vorgestellt werden, an denen potenzielle Netzwerkpartner sind oder sich bereits zusammengeschlossen haben. Auch ein Informationsgespräch auf Initiative der Kommune wäre eine geeignete Plattform, um potenzielle Netzwerkpartner zu gewinnen.

## Wie können sich Netzwerkpartner einbringen ?

Jeder Partner hat spezifische Möglichkeiten und Kompetenzen, sich in das Vorhaben einzubringen. Die folgende Tabelle gibt einen allgemeinen Überblick:

**Tabelle 1: Mögliche Netzwerkpartner und Ihre Kompetenzen**

Netzwerkpartner	Kompetenzen
<b>Turn- und Sportverein</b>	Bewegungsangebote organisieren und inhaltlich ausgestalten, qualifizierte Übungsleiter, Sichern der Nachhaltigkeit
<b>Kommunale Ämter</b> (z. B.: Sportamt, Amt für Soziales, Amt für multikulturelle Angelegenheiten, Seniorenbeirat der Stadt)	Politische Unterstützung, ggfs. personelle oder finanzielle Ressourcen; „Türöffner“ – Kontakt zwischen Sportvereinen und Sozialeinrichtungen, Kirchengemeinden, Feuerwehr und Einzelpersonen vermitteln; administrative Unterstützung, Druck von Werbematerial und Veröffentlichungen in Amtsblättern; Unterstützung bei Pressearbeit und Raumsuche.
<b>Ambulante Seniorendienste</b> (z. B.: Sozial Station, Essen auf Rädern, Pflege-Mobil)	Direkter Kontakt zur Zielgruppe, Multiplikatoren, die für das Angebot werben, Fahrzeuge für Fahrdienst, Räumlichkeiten
<b>Gemeinnützige Vereine</b> (z. B.: Gesangsverein, Landfrauenverband, VdK, Feuerwehr, AWO, Caritas, Nachbarschaftshilfe, Rheumaliga, Wir pflegen, DRK)	Direkter Kontakt zur Zielgruppe, Multiplikatoren, die für das Angebot werben, Fahrzeuge für Fahrdienst, ggfs. auch Freiwillige, die Fahrdienst übernehmen, Räumlichkeiten
<b>Institutionen</b> (z. B.: Kirche, betreutes Wohnen, Altenheim, Beratungsstellen für Senioren und pflegende Angehörige, Mehrgenerationenhäuser)	Direkter Kontakt zur Zielgruppe, Multiplikatoren, die für das Angebot werben, Fahrzeuge für Fahrdienst, ggfs. auch Freiwillige, die Fahrdienst übernehmen, Räumlichkeiten
<b>Institutionen im Gesundheitswesen</b> (z. B.: Arztpraxen, Apotheken, Krankenkassen, Physiotherapiepraxen)	Direkter Kontakt zur Zielgruppe, Multiplikatoren, die für das Angebot werben, Räumlichkeiten
<b>Örtliche Presse</b>	Kontinuierliche Berichterstattung

## 2. Planungsphase

### Checkliste:

- Gestalten der Kooperation
- Ziele und Meilensteinplan
- Zielgruppenbesonderheiten
- Öffentlichkeitsarbeit
- Organisation des Angebots

### Gestalten der Kooperation

#### Wie laufen Planungsprozesse (im Netzwerk) ab?

Das Vorhaben ist nur mit Netzwerkpartnern umzusetzen. Daher ist ein gemeinsames Treffen für die Planung notwendig. Das Netzwerk schließt sich aus Vertretern verschiedener Organisationen zusammen, die mitarbeiten wollen. Schriftliche Vereinbarungen der Kommune mit den Partnern sind nicht nötig. Jedoch sollten finanzielle Übereinkommen schriftlich festgehalten werden.

In der ersten Netzwerksitzung werden klare Ziele definiert, Ideen gesammelt, die Art der Kommunikation festgelegt, ein Zeitplan erstellt und Aufgaben verteilt (siehe Tabelle 1). Dies sollte in einem Protokoll festgehalten werden.

„Die Hauptkoordination liegt bei uns im Seniorenbüro, das dem Amt für Familien, Bildung und Sport angegliedert ist. Hier laufen in der Aufbauphase alle Fäden zusammen.

Die Turn- und Sportvereine stellen die Übungsleiter. Wir hatten das große Glück, dass den Vereinen das Thema Sport und Alter durchaus



präsent war und die Notwendigkeit, ein Angebot für Hochaltrige einzurichten, gesehen wurde. Der Arbeitskreis Altenhilfe diente als Multiplikator und sorgte dafür, dass genügend Menschen zum „Schnuppern“ gewonnen wurden. Aus den vier Schnuppergruppen haben sich zum Großteil feste Gruppen gebildet.“

*Christine Jacobi-Becker, Koordinatorin Ingelheim*

Während der Planung und Umsetzung müssen alle Beteiligten kontinuierlich informiert werden. Damit wird sichergestellt, dass alle die gleichen Ziele verfolgen, nach außen vertreten und kommunizieren.



#### Wie kooperieren die Netzwerkpartner?

Am effektivsten, so zeigen die Erfahrungen aus den Projekten, ist der direkte Kontakt zum Hauptverantwortlichen in der Kommune. Dieser hat den besten Gesamtüberblick und kann Anfragen weiterleiten. Außerdem sind regelmäßige Netzwerksitzungen sinnvoll, die zu Beginn der Arbeit häufiger stattfinden sollten (ca. alle sechs bis acht Wochen). Wichtig für den hauptverantwortlichen kommunalen Vertreter ist ein fester Ansprechpartner bei jedem Netzwerk-

partner. Dies sichert eine schnelle und zuverlässige Kommunikation.

### **Welche Bereiche müssen strukturiert und geplant werden ?**

- Netzwerkarbeit (wie oft, wo und wie lange sich das Netzwerk trifft)
- Kommunikation und Kooperation innerhalb des Netzwerks
- Rahmenbedingungen der Angebote (Räume, Fahrdienst, etc.)
- Öffentlichkeitsarbeit
- Teilnehmerakquise
- Umsetzen der Bewegungsangebote

### **Ziele und Meilensteinplan**

#### **Welche Ziele sollen erreicht werden ?**

Hauptziel ist, durch wohnortnahe Bewegungsangebote inaktive Hochaltrige und Menschen mit Demenz in der Kommune zu aktivieren, um ihnen eine lange Selbstständigkeit zu ermöglichen. Dazu bedarf es einzelner Planungsschritte: In welchem Stadtteil sollen Bewegungsprogramme für welche Zielgruppe angeboten werden? Wie viele Angebote können realisiert werden? Wann sollen die Angebote beginnen?

Um viele potentielle Teilnehmer zu erreichen, sollten in verschiedenen Stadtteilen Angebote initiiert werden, die entweder parallel oder nach und nach starten. Die Umsetzung einer Schnupperstunde hat sich als Erfolgsfaktor bei der Initiierung von Bewegungsangeboten für die Zielgruppe gezeigt.

„Man muss zunächst Begeisterung für dieses Angebot wecken. Wir in Ingelheim haben dem Arbeitskreis Altenhilfe, bestehend aus 30 haupt- und ehrenamtlich tätigen Institutionen, das Angebot in einer Arbeitskreissitzung vorgestellt. Wir, das waren die künftigen Übungsleiterinnen aus den unterschiedlichen Turnvereinen in den Stadtteilen und ich als Koordinatorin der Kommune vom Seniorenbüro. Aus dem Arbeitskreis Altenhilfe fanden sich vier Interessentinnen für die Schnuppertermine, die Seniorennachmittage leiten. Es konnten also Übungsleiterinnen und Zielgruppenvertreterinnen zusammengebracht werden. Somit konnte in vier Stadtteilen geworben und das Programm gestartet werden. Für die bessere Planung war es unser Anliegen, die Angebote zeitgleich starten zu lassen.“



*Christine Jacobi-Becker, Koordinatorin Ingelheim*

„Die Verbandsgemeinde Diez ist mit der Stadt Diez und ihren Ortsgemeinden sehr weitläufig und ländlich. Daher ist es für uns selbstverständlich, dass in der Stadt, aber auch in verschiedenen Ortsgemeinden Bewegungsangebote eingeführt werden. Schrittweise sind mit den Vereinen vor Ort Kooperationen eingegangen und Rahmenbedingungen geschaffen worden. Die Bewegungsprogramme starteten unterschiedlich. Dadurch konnten Startschwierigkeiten schnell behoben und für die folgenden Angebote direkt geändert werden. In der Verbandsgemeinde Diez laufen bisher fünf Programme für Hochaltrige und ein Angebot für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Alle Gruppen bestehen seit über einem Jahr und die Teilnehmerzahlen wachsen.“



*Torsten Loosen, Verbandsgemeinde Diez*

Die genauen Schritte und der Ablauf des Vorhabens sollten in einem Meilensteinplan festgehalten werden.

## **Zielgruppenbesonderheiten**

Für eine adäquate Planung ist es wichtig, die Zielgruppe und ihre Besonderheiten zu definieren und zu kennen. Sicher haben die Netzwerkpartner verschiedene Erfahrungen mit der Zielgruppe gesammelt, von denen die gemeinsame Projektarbeit profitieren kann.

### **Was muss bei der Zielgruppe beachtet werden?**

Hochaltrige sind Menschen, die bereits erhebliche altersbedingte körperliche Einschränkungen aufweisen. Meist sind dies Hör-, Seh- und Gehbeeinträchtigungen. Die meisten von ihnen sind auf Hilfen wie Gehstock, Rollator oder Rollstuhl angewiesen. Das muss bei der Wahl von Standort und Räumen berücksichtigt werden. Die Zugänge, Räume und Toiletten sollten barrierefrei sein. Und auch Hin- und Rückweg müssen zu meistern sein – dafür ist eventuell ein Fahrdienst einzurichten. Viele Hochaltrige werden wegen ihrer körperlichen Einschränkungen zunehmend passiver. Sie verbringen immer mehr Zeit zu Hause, lassen soziale Kontakte schleifen oder sogar abreißen. Sozialdienste sind oft noch der einzige Kontakt. Deshalb sind Dienstleister wie etwa „Essen auf Rädern“ oder „Sozialstationen“ gute Vermittler und Multiplikatoren für Bewegungsangebote.

Gerne nehmen Hochaltrige an einem regelmäßigen Angebot teil, wenn sie erst einmal davon überzeugt werden konnten. Dieser erste Schritt fällt jedoch vielen schwer. Schnupperangebote haben sich als Einstieg für ein „bewegtes“ Leben bewährt. Ältere Menschen binden sich nicht gerne, weil sie vieles von ihrer täglichen Befindlichkeit abhängig machen. Aber wer „geschnuppert“ hat, und wem das gut getan hat, der ist sicher für ein kostenfreies oder preisgünstiges

Kursangebot zu gewinnen. Über eine mögliche Vereinsmitgliedschaft sollte informiert, jedoch erst nach ein paar Monaten gezielt gesprochen werden.

Menschen mit Demenz haben eine ähnliche Ausgangssituation wie Hochaltrige. Die Auswirkungen einer demenziellen Erkrankung und die daraus folgenden Beeinträchtigungen sind sehr unterschiedlich. Daher ist bei der Betreuung der Teilnehmer während der Bewegungsangebote noch ein zweiter Übungsleiter erforderlich.



In der Anfangsstufe outhen sich Menschen mit Demenz oft nur ungern und nehmen daher lieber Angebote im benachbarten Stadtteil wahr. Aber auch sie gewinnen durch ein Bewegungsangebot, bei dem Übungen und Übungsleiter auf sie eingestellt sind, an Selbstvertrauen.

Umgangen werden können unangenehme Situationen für Menschen mit Demenz, indem die Angebote für Hochaltrige und Menschen mit Demenz gemeinsam gestaltet werden.

## Öffentlichkeitsarbeit

### Wie muss Öffentlichkeitsarbeit aussehen?

Die Werbung muss kontinuierlich erfolgen. Die Beteiligung kommunaler Vertreter erhöht dabei die Presseaufmerksamkeit.

Anzeigen in der Zeitung, im Informationsblatt der Stadt, in der Seniorenzeitung, auf der Website sollten regelmäßig geschaltet und zusätzlich Flyer (siehe Abbildung 1 auf der nächsten Seite) verteilt werden. Der Kontakt mit den regionalen Zeitungen sollte gepflegt werden.

Am erfolgreichsten ist immer die Mund-zu-Mund-Propaganda. Auch die direkte Ansprache nicht nur der Zielgruppe, sondern von Kindern oder Enkeln in den Vereinen, die gerne Eltern oder Großeltern zu mehr Bewegung animieren möchten, ist eine erfolgsversprechende Maßnahme der Öffentlichkeitsarbeit. Werbematerial muss kurz, prägnant und gut lesbar sein. Die wichtigsten Informationen wie Ort, Zeit, Inhalte, Zielgruppe, Transportmöglichkeit, Veranstalter, Kosten und eine Kontaktperson mit Telefonnummer reichen aus. Wie nutzerfreundliche Werbematerialien für Senioren gestaltet werden sollten, finden Sie in der BAGSO-Broschüre „Lesen ohne Grenzen! Checkliste: Nutzerfreundliche Printmedien“.

Netzwerkpartner sollten auch intern für die Angebote werben. Über die externe Vermarktung und entsprechendes Werbematerial sollten sich die Netzwerkpartner absprechen.

### Wo sollte Werbung platziert werden?

Flyer sollten an Orten ausliegen, an denen sich Ältere öfter aufhalten. Beispielsweise in Apotheken und Wartezimmern, Kirchen, Supermärkten, Reformhäusern. Über die Netzwerkpartner, die im direkten Kontakt mit der Zielgruppe stehen, sollten alle Medien genutzt werden und die direkte Ansprache erfolgen. Eine Möglichkeit wäre auch, einen Seniorenbrief der Stadt an alle Haushalte dieser Zielgruppe zu schicken. Beratungsstellen etwa für pflegende Angehörige bieten sich ebenfalls als Multiplikator an.

Abbildung 1: Flyer AUF Leben DIN A4

# AUF

Aktiv und Fit

# Leben






## Bewegungsgruppe

### „Aktiv und fit bis ins hohe Alter“

**Die Verbandsgemeinde Diez, der TUS Gückingen, der Deutsche Turner-Bund und der DOSB haben sich zusammengeschlossen, um für hochaltrige Menschen, die zu Hause leben, ein Bewegungsangebot zu organisieren.**

In dem Bewegungskurs „AUF Leben“ werden hochaltrige Menschen

- von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter liebevoll betreut.
- ganz vorsichtig an Bewegung, erst im Sitzen und wenn möglich später auch im Stehen, herangeführt.
- Spaß an Bewegung in der Gruppe mit Gleichaltrigen erleben.
- durch Kraftübungen Standfestigkeit und Stützfähigkeit trainieren.
- durch Gleichgewichtsübungen lernen, immer sicherer zu werden.
- ihre Beweglichkeit durch spezielle Übungen fördern.

Der Kurs läuft zunächst ein halbes Jahr lang.  
**Er ist kostenlos.** Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.

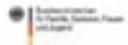
**Weitere Informationen**

**Manfred Korneffel - Organisationsleiter**  
 Am Wald 3a | 65558 Gückingen | Tel. 0 64 32 / 989 565

**Erich Trippe - Übungsleiter**  
 Tel. 0 157 / 82 80 33 99

„AUF Leben“ ist ein gemeinsames Projekt von





Defizit von

**Schnupperstunde**  
 Eine Schnupperstunde zum unverbindlichen Mitmachen oder Anschauen findet statt am:  
**Mittwoch, 04.12.2013**  
**ab 10:00 Uhr**  
**in der Königsteinhalle**  
**Gückingen**

**Kursbeginn**  
**Mittwoch, 11.12.2013**  
**immer mittwochs**  
**10:00 - 11:00 Uhr**  
**in der Königsteinhalle**  
**Gückingen**

Bitte ankreuzen und ausfüllen und den Abschnitt einreichen bei Manfred Korneffel, Am Wald 3a, 65558 Gückingen

Ich, \_\_\_\_\_ Jahre alt, möchte an der  
Vorname, Nachname Alter  
 Bewegungsgruppe „Aktiv und fit bis ins hohe Alter“ teilnehmen. Meine Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Ich bitte um Abholung \_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

Datum und Unterschrift \_\_\_\_\_

## Organisation des Angebots

### Wie können Teilnehmer gewonnen werden?

Flyer und Zeitungsartikel sind Mittel, um Ältere anzusprechen. Besonders bewährt hat sich jedoch die persönliche Kontaktaufnahme – etwa bei Seniorennachmittagen. Bei Kaffee und Kuchen stellen Übungsleiter das Bewegungsprogramm praktisch vor, das heißt: es werden gemeinsam Übungen ausprobiert. Hinterher werden die Beteiligten gefragt, wie es ihnen gefallen hat, und sie werden zum Schnuppertermin eingeladen.



„Es war toll, die Begeisterung für das Bewegungsprogramm der älteren Damen und Herren zu sehen. An den Seniorennachmittagen der Stadt Diez und der Ortsgemeinden konnten wir so mit Flyern und Übungen viele potentielle Teilnehmer erreichen.“



*Torsten Loosen, Verbandsgemeinde Diez*

„Die direkte Ansprache der Senioren z. B.: über Mitarbeiter der Pflegestützpunkte, der Kirchengemeinde, des Betreuten Wohnens oder über die Arztpraxis, war in und um Malchow möglich und hat zum Erfolg der Bewegungsangebote beigetragen.“



*Kristin Meyer, Koordinatorin Standort Malchow*

Für eine gute Werbeaktion ist eine Art „Leitfigur“ hilfreich – jemand, den viele aus der Zielgruppe kennen. Es muss nicht immer ein „Prominenter“ aus Funk und Fernsehen sein. Auch eine bekannte Person aus dem kommunalen Umfeld kann diese Aufgabe übernehmen.

„Eine ehemalige Ärztin aus Henstedt-Ulzburg hat für unser Projekt geworben. Sie sprach Bekannte an, gab Annoncen auf, kümmerte sich um Zeitungsartikel und fungierte als Kontaktperson. Sie führte viele Telefonate und schaffte es, die Mehrzahl der Angerufenen zum Mitmachen zu motivieren.“



*Stefanie Teske, Koordinatorin Henstedt-Ulzburg*

### Wer stellt die Räume für die Angebote?

Ein Bewegungsangebot für Hochaltrige und für Menschen mit Demenz muss nicht zwangsläufig in einer Sporthalle stattfinden. Es reicht ein gut ausgeleuchteter, barrierefreier Raum mit einer regulierbaren Heizungsanlage und der Möglichkeit, Stühle aufzustellen. Barrierefreie Toiletten sollten vorhanden sein. Ideal wäre zudem ein kleiner Schrank, um Material und kleine Geräte zu lagern. Die Nutzung des Raums sollte nicht von Ferienzeiten abhängig sein, damit die Kurse durchgehend laufen können.

Viele Netzwerkpartner verfügen oft über solche Räume, die wohnortnah und gut an die öffentlichen Verkehrsmittel angebunden sind.



### **Soll ein Fahrdienst eingerichtet werden?**

Ein Fahrdienst-Angebot nimmt vielen Älteren die Sorge, wie sie zum „Bewegungsort“ kommen. Über das Netzwerk findet sich meist ein Partner, der einen Kleinbus zur Verfügung stellt und Ehrenamtliche, die sich als Fahrer engagieren. Der Fahrdienst muss nicht kostenfrei sein. Die Erfahrung zeigt, dass Teilnehmer durchaus bereit sind, einen kleinen Obolus zu zahlen, um von Tür zu Tür gebracht zu werden und somit am Bewegungsprogramm teilnehmen zu können.

„Wird ein Fahrdienst organisiert, so muss im Vorfeld die Versicherungsfrage geklärt werden.“

„In unserem ländlichen Raum ist die Infrastruktur nicht so gut, dass es für alle Teilnehmer möglich gewesen wäre, einfach zum Bewegungsangebot zu kommen. Es war schnell klar, dass ein Fahrdienst für die Stadt Diez und teilweise für die Ortsgemeinden eingerichtet werden muss. Mit den Kleinbussen des DRK und der evangelischen Kirchengemeinde sind nun abwechselnd fünf Fahrer unterwegs. Falls einer von ihnen verhindert ist, gibt es einen „Springer“.



Einmal im Monat ist jeder unterwegs. Diese Regelung ist optimal, da so die Ehrenamtlichen keine wöchentliche Verpflichtung haben und die Lasten auf mehreren Schultern verteilt sind. Überraschend war, dass in den weitläufigen Ortsgemeinden der Fahrdienst nur anfänglich beansprucht wurde: Die Teilnehmer der Gruppen bildeten ziemlich schnell eigene Fahrgemeinschaften. Auf den Versicherungsschutz sollte besonders geachtet werden. Wie ist der Fahrdienst abgesichert? Was muss man bei Nichtmitgliedern beachten? Fragen, die im Vorfeld geklärt sein müssen. Hierzu gibt es keine allgemeingültige Aussage, jeder sollte seine Vereinsversicherung direkt ansprechen.“

*Torsten Loosen, Verbandsgemeinde Diez*

### **Wer kümmert sich um Inhalte und Ausführung des Angebots?**

Die Inhalte können variieren. Die Ausgestaltung liegt in den Händen des Turn- und Sportvereins. Der Name des Angebots sollte im Netzwerk besprochen werden, oftmals finden sich gemeinsam gute Ideen. Genauere Informationen finden Sie im letzten Kapitel „Tipps für Turn- und Sportvereine“.

# 3. Durchführungsphase

## Checkliste:

- Umsetzen des Bewegungsangebots
- Kurzfristige Herausforderungen
- Netzwerktreffen

## Umsetzen des Bewegungsangebots

### Was muss dabei beachtet werden?

Für das Bewegungsangebot muss fortlaufend bei der potentiellen Klientel geworben werden. Wegen körperlicher Beschwerden können immer wieder Teilnehmer ausfallen, weshalb eine ständige Werbung notwendig ist. Von Anfang an sollte außerdem auf eine offene Willkommenskultur geachtet werden.

Hochaltrige sind in der Regel sehr pünktlich. Sie brauchen jedoch vor und nach der Bewegungsstunde genügend Zeit, um sich einzustimmen. Deshalb sollte ein großzügiges Zeitfenster vorgesehen sein. Besonders gut aufgehoben fühlen sie sich, wenn sie von dem Übungsleiter persönlich begrüßt und verabschiedet werden.



## Kurzfristige Herausforderungen

### Wie können Probleme schnell gelöst werden?

Es kann immer zu unerwarteten Problemen kommen, die am besten gleich mit den betroffenen Partnern gelöst werden sollten. Ist das nicht möglich, hilft oft ein Austausch im Netzwerk. Nicht direkt involvierte Partner haben oft einen anderen Blickwinkel und finden meist schnell für alle eine akzeptable Lösung.

„In Malchow war es schwierig, qualifizierte Übungsleiter für den Bereich Senioren zu finden. Gelöst haben wir das Problem, indem wir eine Übungsleiterin aus einem ortsfernen Sportverein engagiert haben.“



*Kristin Meyer, Koordinatorin Malchow*

## Netzwerktreffen

### Wie wird ein regelmäßiger Austausch der Netzwerkpartner organisiert?

Das Netzwerk sollte sich in der Anfangsphase regelmäßig etwa alle sechs bis acht Wochen treffen, um Erfahrungen auszutauschen, auftretende Fragen und Probleme zu lösen und weitere Schritte zu besprechen. Die Kommune sollte als Hauptkoordinator einladen.

Manchmal müssen Entscheidungen auf kurzen Wegen außerhalb von Sitzungen getroffen werden. Darüber sollten alle Beteiligten aber umgehend informiert werden.

## 4. Evaluation und Nachhaltigkeit sichern

### Checkliste:

- Evaluation
- Sichern der Nachhaltigkeit
- Dauer des Netzwerks

### Evaluation

#### Woran kann man den Erfolg eines Projektes messen?

„Liebenswert, lebenswert – ältere Mitbürger und Mitbürgerinnen willkommen!“ Welche Kommune könnte damit nicht bei Bürgern und Öffentlichkeit punkten, wenn sie auch noch mit inhaltlich fundierten Angeboten für die Gesundheit und Beweglichkeit der Senioren sorgt?

Ein Erfolgsmaßstab kann die Zahl der Kursteilnehmer sein. Oder die Zahl derjenigen, die sich entschließen, dabeizubleiben oder Vereinsmitglied zu werden.

Auch die Zahl der Netzwerkpartner, die dauerhaft mitarbeiten, zeigt, welchen Stellenwert das Thema in der Arbeit der Partner und der Kommune hat.

Über den Erfolg könnte auch die Berichterstattung in den Medien etwas aussagen. Oder Beteiligte und Betroffene selbst: Mit einer Evaluation per Fragebogen bei Netzwerkpartnern und Teilnehmern.

### Sichern der Nachhaltigkeit

#### Wie kann eine dauerhafte Teilnahme erreicht werden?

In der Anschub-Phase von drei bis sechs Monaten, in denen die Teilnehmer kostenfrei oder zu einem

niedrigen Preis beim Bewegungsangebot mitmachen, ist es besonders wichtig, Freude und Spaß zu vermitteln und sie weiter zu motivieren. Hier fällt dem Übungsleiter die entscheidende Rolle zu. Nicht nur die ruhige, fachliche Anleitung und ein damit verbundenes subjektives Wohlfühl-Gefühl, sondern auch der persönliche, herzliche Umgang und die Atmosphäre im Kreise Gleichgesinnter sind Gründe, warum Ältere nach der Schnupperphase gerne in der Gruppe bleiben.



Die Teilnehmer müssen zu Beginn des Programms darüber informiert sein, dass sich nach der „Einstiegsphase“ die finanziellen Konditionen verändern: Ein bestimmter Beitrag kommt entweder in Form einer Kursgebühr oder einer Mitgliedschaft auf sie zu.

„Für die Zielgruppe haben wir mit Vorstandsbeschluss eine Sonderregelung in Bezug auf die Mitgliedschaft eingeführt. Die Teilnehmer der Bewegungs-Gruppe 80+ können nun mit sofortiger Wirkung bei gesundheitlicher Beeinträchtigung ihre Mitgliedschaft kündigen.“



*Klaus-Hermann Wilbert,  
Kordinator Verbandsgemeinde Diez*

Die Anbieter sollten versuchen, den Folgekurs am selben Ort, zur selben Zeit mit demselben Übungsleiter weiterzuführen, um Kontinuität zu schaffen, die für Hochaltrige und Menschen mit Demenz wichtig ist.

## **Dauer des Netzwerks**

**Ist es sinnvoll, das Netzwerk weiter zu führen, wenn sich die Gruppen etabliert haben?**

Die Kommune sollte das Netzwerk weiter regelmäßig zwei bis drei Mal im Jahr einberufen. Bestehende

Angebote müssen abgesehen von der kontinuierlichen Werbung eventuell überdacht oder neu geplant werden. Neue Angebote in weiteren Stadtteilen können initiiert werden. Auch andere Zielgruppen könnten sich für ein Projekt anbieten. Vielleicht interessieren sich weitere Partner für das Thema und wollen sich in das Netzwerk einbringen. Auch Veranstaltungen und Werbeaktionen müssen abgestimmt werden. Das bestehende und erprobte Netzwerk kann zudem für weitere, ähnliche Angebote genutzt werden.

„Der Netzwerkzusammenschluss verschiedener Akteure im Bereich der Älteren hat sich bisher gelohnt. Nicht nur das AUF Leben Projekt wurde gemeinsam bestritten, auch für andere Vorhaben wurde gegenseitige Unterstützung angeboten. Beispielsweise im Rahmen der Ingelheimer Seniorentage. Hier ist es uns gelungen, die Sportvereine mit ins Boot zu nehmen. Ein Programmpunkt war eine Bimmelbahnfahrt durch Ingelheim. Die Senioren hatten die Möglichkeit, die einzelnen Stationen zu besuchen. Hier haben sich an zwei Haltepunkten die Sportvereine mit sehr viel Engagement eingebracht und außerdem noch andere Institutionen unterstützt.“



*Christine Jacobi-Becker, Koordinatorin Ingelheim*

# Tipps und Infos für Turn- und Sportvereine

## Checkliste:

- Nutzen und Mehrwert für den Verein
- Aufgaben
- Ressourcen
- Übungsleiter
- Rahmenbedingungen
- Teilnehmerakquise
- Versicherung
- Besonderheiten der Umsetzung
- Mitglieder binden

## Nutzen und Mehrwert für den Verein

### Warum sollte sich ein Verein mit diesen Zielgruppen beschäftigen?

Nicht nur die sich verändernde Altersstruktur der deutschen Bevölkerung, sondern auch andere gesamtgesellschaftliche Neuerungen machen den Vereinen im Bezug auf ihre Mitgliederentwicklung zu schaffen. Kinder sind unter anderem wegen des ganztägigen Schulsystems heute schwer für Turn- und Sportvereine zu erreichen. Damit Vereine, auch finanziell, überleben können, müssen sie sich um andere Zielgruppen bemühen – etwa junge oder ältere Erwachsene.

Die Älteren sind die am stärksten wachsende Zielgruppe im organisierten Sport. Die geburtenstarken Jahrgänge kommen aktuell ins Rentenalter und generieren eine hohe Nachfrage an Bewegungsangeboten.

Die Hochaltrigen sind dabei eine gut fassbare Zielgruppe, die Freude an einem bewegten Miteinander in einem übersichtlichen Rahmen haben.

Das gilt auch für Menschen mit Demenz. Mit einem speziell auf sie zugeschnittenen Bewegungsangebot können nicht nur positive Effekte für die Zielgruppe selbst, sondern auch für die pflegenden Angehörigen erreicht werden. Mit einem geeigneten Parallelprogramm oder weiteren Angeboten könnten außerdem Angehörige von Menschen mit Demenz für den Verein gewonnen werden.



### Welche Vorteile hat der Zusammenschluss des Vereins mit der Kommune?

In den meisten Fällen sind Turn- und Sportvereine ehrenamtlich geführt. Die personellen Kapazitäten sind daher oft aufgrund der vielfältigen Aufgaben knapp. Durch die Kooperation mit der Kommune eröffnen sich neue Möglichkeiten für den Verein. Gemeinsam mit anderen Institutionen innerhalb eines Netzwerks kann das Ziel, mehr Ältere in Bewegung zu bringen, effektiv und ressourcensparend erreicht

werden. Die Koordination eines solchen Netzwerks sollte dabei bei den kommunalen Vertretern liegen.

Der Verein profitiert bei einer solchen Zusammenarbeit nicht nur von neuen Mitgliedern, sondern erhöht seinen Bekanntheitsgrad und verbessert sein Standing innerhalb der Kommune. Je nach Gegebenheiten kann der Zusammenschluss mit der Kommune auch finanzielle Vorteile haben.

## **Aufgaben**

### **Welche Aufgaben übernimmt der Verein?**

Der Verein bietet hauptsächlich ein fachlich gutes Bewegungsprogramm mit qualifizierten Übungsleitern an.

Außerdem kümmert er sich um Teilnahmebedingungen wie z. B.: den Versicherungsschutz von Mitgliedern und Nichtmitgliedern und wirbt intern sowie extern – mit den Partnern abgesprochen – für das Vorhaben.

## **Ressourcen**

### **Wie viele Verantwortliche sind notwendig?**

Abgesehen von einem qualifizierten Übungsleiter sollte ein Hauptverantwortlicher bestimmt werden, der als Ansprechperson für Kommune und die anderen Netzwerkpartner zur Verfügung steht. Da Ältere immer wichtiger für Vereine werden, sollten diese überlegen, ein Vorstandsmitglied mit diesem Arbeitsbereich zu betrauen. Vereinsintern können die Aufgaben verteilt werden.

Bei mehreren Angeboten kann zudem pro Bewegungsgruppe ein Organisator benannt werden, von dem der Übungsleiter nach Bedarf unterstützt wird.

„Bei der Einführung unserer Bewegungsangebote haben wir schnell gemerkt, dass außer dem Übungsleiter noch eine weitere Person vor Ort sein sollte, die sich um organisatorische Aufgaben kümmert. Diese Aufgaben waren: den Fahrdienst zu koordinieren, den Übungsraum und die Geräte vorzubereiten. Außerdem unterstützte der Helfer den Übungsleiter vor Beginn und am Ende der Stunde beim Betreuen der Teilnehmer.“



*Klaus-Hermann Wilbert,  
Koordinator Verbandsgemeinde Diez*

### **Welchen Aufwand hat der Verein?**

Der Verein muss eine Ansprechperson bestimmen, die zu den Netzwerktreffen geht, die Aufgaben in den Verein übermittelt und verteilt. Der Verein hat damit einen personellen und zeitlichen Aufwand.

Das Angebot selbst könnte im Idealfall in der Anfangszeit von einem Sponsor oder der Kommune bezuschusst werden. Andernfalls wäre eine Finanzierung über geringe Kursgebühren möglich.

### **Gibt es Unterstützung für bedürftige Ältere?**

Das Sozialamt hat die Möglichkeit, über den Paragraph 71 SGB XII von Grundsicherung lebenden älteren Menschen die Mitgliedschaft im Verein zu bezahlen. Im Rahmen der Kooperation kann dies bei der Kommune angesprochen werden.

## Übungsleiter

### Welche Qualifikationen benötigt der Übungsleiter?

Übungsleiter (ÜL) müssen mindestens die ÜL C Lizenz haben, oder besser noch die ÜL B Lizenz „Sport in der Prävention“. Empfehlenswert ist ein Weiterbildungskurse im Bereich „Sport der Älteren“ oder „Sport für Menschen mit Demenz“, um mit den Einschränkungen und Erkrankungen dieser Altersgruppe adäquat umgehen zu können. Der DTB bietet die Weiterbildungen zum „DTB-Kursleiter/in – Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“ bzw. „DTB-Kursleiter/in – Menschen mit Demenz bewegen“ an. Die Weiterbildung zum „DTB-Kursleiter/in Sturzprävention“ ist ebenso hilfreich. Weitere Informationen zu den Weiterbildungen finden Sie unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de).



Übungsleiter mit 2. Lizenzstufe („Sport in der Prävention“) können das präventive Haltungs- und Bewegungsangebot für Hochaltrige bei der Zentralen Prüfstelle Prävention anmelden. Wird das Bewegungsangebot dort anerkannt, so kann der Teilnehmer die Kurskosten bei der Krankenkasse abrechnen. Nähere Informationen dazu unter [www.pluspunkt-gesundheit.de](http://www.pluspunkt-gesundheit.de).

### Rahmenbedingungen

Die folgenden Fragen werden im Rahmen der Netzwerksitzungen diskutiert und das weitere Vorgehen besprochen. Denn für diese Bereiche ist nicht nur der Verein zuständig.

#### Welche Räume kommen in Frage?

Der Raum, in dem das Bewegungsangebot stattfinden soll, muss keine Sporthalle sein. Ein ausreichend großer, heller Raum mit Bestuhlungsmöglichkeit, ist geeignet. Wichtig ist, dass der Raum barrierefrei zugänglich und möglichst problemlos erreichbar ist. Toiletten sollten vorhanden und barrierefrei zugänglich sein. Ideal wäre ein kleiner Schrank, um Material und kleine Geräte zu deponieren.

#### Wie erreichen die Teilnehmer den Bewegungsort?

Das Angebot sollte wohnortnah und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen sein. Die Einrichtung von Fahrdiensten ist für viele Hochaltrige und Menschen mit Demenz ein Grund mehr, an einem Bewegungsangebot teilzunehmen. Häufig bringen jedoch Angehörige die Teilnehmer zum Sport. Nähere Informationen und ein Praxisbeispiel dazu finden Sie in Kapitel „Planungsphase“.

## Wie muss Werbung gestaltet sein ?

Flyer (siehe Abbildung 1 auf Seite 16) und Anzeigen müssen die Zielgruppe ansprechen. Im Titel des Angebots sollte auf Altersangaben verzichtet und besser auf die Inhalte eingegangen werden: „Selbstständigkeit erhalten“, „Stürze verhindern“, „Gleichgewicht steigern“, „Muskeln stärken“ sind Aussagen, von der sich die Zielgruppe angesprochen fühlt. Auch die Kompetenz des Übungsleiters sollte kommuniziert werden. Printmedien müssen in ausreichend großer Schrift gestaltet und gut lesbar sein. Hierfür enthält die Broschüre der BAGSO „Lesen ohne Grenzen! Checkliste: Nutzerfreundliche Printmedien“ wichtige Informationen.



## Teilnehmerakquise

### Wo muss Werbung platziert werden, um Teilnehmer zu gewinnen ?

Die Zielgruppe ist über verschiedene Wege und Veranstaltungen zu erreichen, alle Netzwerkpartner können ihre Möglichkeiten nutzen. Neben Zeitungsartikeln und Veröffentlichungen auf der Vereinswebsite kann der Verein vor Ort bei Seniorennachmittagen das Bewegungsangebot in Theorie und Praxis vorstellen (siehe Beispiel Kapitel „Planungs-

phase“). Er kann auch über seine Mitglieder werben: Jugendlichen einen Brief für die Großeltern mitgeben, Erwachsene auf das Angebot für die betagten Eltern aufmerksam machen.

## Versicherung

### Wie müssen Teilnehmer versichert sein ?

Bei einem kostenfreien Angebot sind die Teilnehmer zu Beginn meist keine Mitglieder, dennoch sollte eine Versicherung für sie abgeschlossen werden. Diese ist für einen befristeten Zeitraum über die Versicherung des Vereins oder über das Bildungswerk möglich. Die Vereinsversicherungen können dazu Auskunft geben. Nützliche Informationen gibt es zusätzlich in der DTB-Broschüre „Kursangebote in der GYMWELT“.

Alternativ können die Personen das Risiko selbst tragen, dies muss schriftlich festgehalten werden.

## Besonderheiten der Umsetzung

### Welche Inhalte muss das Bewegungsangebot haben ?

Kraft- und Koordinationsübungen sind die Hauptkomponenten des Trainings. Verschiedene Kleingeräte können vielseitig eingesetzt werden, dabei sind der Kreativität des Übungsleiters keine Grenzen gesetzt.

Das Bewegungsangebot muss nicht zwingend drinnen erfolgen. Spaziergeh-Gruppen oder Bewegung im Park sind sehr beliebt bei den Älteren und animieren auch Zuschauer zum Mitmachen.

Der Übungsleiter sollte die Inhalte an die Zielgruppe anpassen, aber dennoch herausfordern. Mit einer Unterforderung der Teilnehmer wird die Selbstständigkeit nicht aufrechterhalten und die Motivation sinkt.



„Wir wollten die Zielgruppen mit verschiedenen Inhalten erreichen. Daher bieten wir sowohl Gymnastik für Menschen mit Demenz und deren pflegende Angehörige, Sturzpräventionstraining für Hochaltrige und ein Bewegungsangebot für pflegende Angehörige an. Außerdem haben wir noch ein besonderes, niederschwelliges Bewegungsangebot in Kooperation mit der Stadt Stuttgart: Die „Bewegte Apotheke“. Zu einer vereinbarten Zeit treffen sich die Teilnehmer an der Apotheke zu einem gemeinsamen Spaziergang, der mit kleinen Koordinations- und Kräftigungsübungen verbunden ist. Über die Apotheke waren viele Teilnehmer zu erreichen, die vermutlich sonst nicht gekommen wären.“



*Roland Vögele,  
Sportlicher Leiter TSV Steinhaldenfeld, Stuttgart*

Die Teilnehmer wünschen sich einen herzlichen und empathischen Umgang. Sehr positiv wird das persönliche Begrüßen jedes Einzelnen durch den Übungsleiter wahrgenommen. Auch ein Ritual am Anfang und am Ende der Stunde motiviert und bestärkt das Gemeinschaftsgefühl.

## Was ist bei Planung und Umsetzung zu beachten ?

Ältere haben meistens einen geregelten Tagesablauf. Deshalb ist das Zeitfenster für das Bewegungsangebot nur bedingt flexibel. Bei einem einstündigen Angebot wäre der früheste Beginn um 9:30 Uhr. Die meisten Älteren essen um 12 Uhr zu Mittag, daher darf das Bewegungsangebot nicht später als 11:30 Uhr enden. Nach dem Mittagessen ist Ruhezeit bis mindestens 14 Uhr im Tagesplan vorgesehen. Der Nachmittagskurs kann frühestens um 14:30 Uhr beginnen. Im Winter sollte die Trainingsstunde spätestens um 16:30 Uhr zu Ende sein, damit noch im Hellen der Heimweg angetreten werden kann. Im Sommer kann der Kurs etwas länger gehen, allerdings ist für die meisten auch schon gegen 18 Uhr wieder Zeit für das Abendessen. Ein Übungsleiter sollte nicht mehr als 12–15 Personen in einen Kurs aufnehmen, um effektiv und gut arbeiten zu können. Zwei Betreuer/Übungsleiter sind bei Gruppen mit Menschen mit Demenz empfehlenswert. Dabei hat sich das Doppel Übungsleiter und Sozialarbeiter bewährt. Allerdings sollte eine Person nicht mehr als fünf Teilnehmer betreuen.

Die körperlichen Einschränkungen der Zielgruppe erfordern Sitzmöglichkeiten in den Trainingsräumen. Der Übungsleiter sollte langsam, klar und deutlich und mit dem Blick zur Gruppe sprechen, da die Teilnehmer oft altersbedingte Hör- und Seheinschränkungen haben.

Vor der ersten Übungsstunde muss unbedingt eine Gesundheitsabfrage erfolgen. Den Fragebogen (siehe Abbildung 2 auf der nächsten Seite) sollte der Übungsleiter griffbereit haben, damit bei Notfällen sofort über Medikamente oder besondere Krankheitsbilder informiert werden kann. Ein Check beim Hausarzt ist vor dem Kurs unbedingt zu empfehlen.

**Abbildung 2: Gesundheitsfragebogen**

**Gesundheitsfragebogen**

Ich habe mit meinem Hausarzt über eine Teilnahme an diesem Bewegungsangebot gesprochen. Mir wurde gesagt, dass aus ärztlicher Sicht keine Bedenken bestehen. Ich nehme auf eigenes Risiko teil.

**Meine Daten**

Name, Vorname .....  
Adresse .....  
Geburtsdatum ..... Geschlecht .....  
Telefon .....

**Angehörige**

Name, Vorname .....  
Telefon .....

**Hausarzt (Angabe freiwillig)**

Name, Vorname .....  
Telefon .....

**Gesundheitliche Einschränkungen (zutreffendes bitte ankreuzen)**

- Asthma
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Epilepsie
- Osteoporose
- Herzerkrankung
- Schulterschmerz
- Bandscheibenvorfall
- Venenerkrankung
- Künstliches Gelenk
- .....
- .....
- Medikamente: .....
- Sonstiges: .....

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in



Haben ältere Menschen das Bewegungsangebot erst einmal schätzen gelernt, fiebern sie jede Woche der Übungsstunde entgegen. Deshalb ist bei dieser Zielgruppe eminent wichtig, keinen Termin ausfallen zu lassen. Der Verein muss von Beginn an einen adäquaten Ersatz bereithalten, falls der eigentliche Übungsleiter einmal ausfällt.

### **Was muss bei Menschen mit Demenz beachtet werden?**

Ein Bewegungsangebot im Verein kann in der Regel nur für Menschen mit leichter Demenz erfolgen. Für Menschen mit fortgeschrittener Demenz sind die Qualifikationen der Übungsleiter des Sportvereins nicht ausgelegt.

Menschen mit leichter Demenz outen sich häufig nicht gerne. Daher ist Werbung nicht nur in einem Stadtteil, sondern übergreifend wichtig. Menschen mit Demenz nehmen oft einen weiteren Weg in Kauf, um nicht in ihrer unmittelbaren Nachbarschaft zum Sport gehen zu müssen. Häufig bestehen nicht nur bei den Betroffenen, sondern auch in ihrem Umfeld Berührungsängste.

Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz können unterschiedlich ausgeschrieben werden: nur für die Betroffenen selbst oder für sie und ihre Angehörigen. Alternativ wäre auch ein zeitgleiches Angebot für die Angehörigen möglich. In vielen Fällen stellen die Angehörigen ihre eigenen Bedürfnisse zurück, kümmern sich um die Erkrankten, achten dabei nicht auf die eigene Gesundheit. Ein paralleles Angebot gibt ihnen die Möglichkeit, sich zu entspannen und mit Gleichgesinnten etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Allerdings werden Angebote nur für Menschen mit Demenz auch gerne von den pflegenden Angehörigen angenommen, da sie dann etwas Zeit haben, in Ruhe andere Dinge zu erledigen.



„Im TSV Steinhaldenfeld gibt es ein Angebot für Menschen mit Demenz. Zunächst sollte es noch ein paralleles Angebot für pflegende Angehörige geben, doch alle wollten gemeinsam Sport treiben. So entstand eine Gruppe aus sechs Paaren, die einmal wöchentlich seit fast zwei Jahren trainiert. Interessant ist, dass nur männliche Betroffene in dieser Gruppe sind. Hier bestätigt sich auch, dass Frauen sich stärker über Gesundheitsangebote informieren als Männer. Im Rahmen der Bewerbung des Angebots kann dies berücksichtigt werden.“



*Juliane Schlindwein, Koordinatorin Stuttgart*

## Mitglieder binden

### Wie gelingt es, die Teilnehmer als Mitglieder zu binden?

Während des günstigen oder kostenfreien Startangebots sollte der Übungsleiter motivieren und werben, so dass die Teilnehmer in ein nachfolgendes Kursangebot wechseln oder Mitglieder werden. Da Hochaltrige sich nicht gerne langfristig binden, sollten kurzfristige Kündigungen möglich sein. Manchmal ist eine Satzungsänderung nötig, doch die gelockerte Austrittsmöglichkeit ist eventuell auch für andere Zielgruppen interessant.

„Wir haben nach den ersten sechs Monaten den Teilnehmern unserer Angebote ermöglicht, ohne Aufnahmegebühr in den Verein einzutreten. Darüber hinaus haben wir den Teilnehmern ein Sonderkündigungsrecht eingeräumt (jeweils zum Monatsende), so dass wir den Bedürfnissen dieser besonderen Zielgruppe gerecht werden konnten. Durch diese flexible Anpassung konnten die Teilnehmer das Angebot zum größten Teil auch nach der Anlaufphase in ihren Alltag integrieren und wurden so auch als Mitglieder gewonnen.“



*Stefanie Teske, Koordinatorin Henstedt-Ulzburg*



„Der Einsatz lohnt sich! Die Rückmeldung und Resonanz der Teilnehmer ist super, sie sind so dankbar und freuen sich, mal wieder draußen zu sein, sozialen Austausch zu erleben und mit Gleichgesinnten aktiv zu werden.“

*Torsten Loosen, Verbandsgemeinde Diez*



## Quellenverzeichnis und Hinweise

Bertelsmann Stiftung (2015). Demographischer Wandel verstärkt Unterschiede zwischen Stadt und Land. URL: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2015/juli/demographischer-wandel-verstaerkt-unterschiede-zwischen-stadt-und-land/> (letzter Zugriff am 10.07.2015).

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (o.A.). Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen. URL des PDFs: [https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt1\\_haeufigkeit\\_demenzerkrankungen\\_dalzg.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzerkrankungen_dalzg.pdf) (letzter Zugriff am 09.07.2015).

Deutscher Olympischer SportBund (DOSB) (2012). DOSB. Bewegungsnetzwerk 50 plus. Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG.

## Interessantes

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) (2014). Länger gesund und selbstständig im Alter – aber wie? Potenziale in Kommunen aktivieren. BAGSO.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) (o.A.). Lesen ohne Grenzen! Checkliste: Nutzerfreundliche Printmedien. BAGSO. URL: [http://www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Publikationen/Checklisten/checkliste\\_printmedien\\_flyer.pdf](http://www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Publikationen/Checklisten/checkliste_printmedien_flyer.pdf) (letzter Zugriff am 09.07.2015).

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2015). Die Hochaltrigen. Expertise zur Lebenslage von Menschen im Alter über 80 Jahren. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 47. BZgA.

Deutscher Turner-Bund (DTB) (2012). Aktiv bis 100. Ein Projekt des Deutschen Turner-Bundes. Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Mörfelden-Walldorf.

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW) (2012). Bewegungs- und gesundheitsförderliche Kommune. Evidenzen und Handlungskonzept für die Kommunalentwicklung – ein Leitfaden. LZG.NRW.

Statistisches Bundesamt (2014). Bevölkerung nach Altersgruppen URL: [https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/\\_/Irbev01.html](https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/_/Irbev01.html) (letzter Zugriff am 23.06.2015).

Demenz Support Stuttgart: Projekt „Was geht? Sport, Bewegung und Demenz“ <http://www.sport-bewegung-demenz.de>

Deutscher Turner-Bund (DTB) (2012). Kursangebote in der GYMWELT. DTB. URL: [http://www.dtb-online.de/portal/fileadmin/user\\_upload/dtb.redaktion/Internet-PDFs/GYMWELT/GYMWELT\\_im\\_Verein/Broschuere-Kursangebote\\_in\\_der\\_Gymwelt.pdf](http://www.dtb-online.de/portal/fileadmin/user_upload/dtb.redaktion/Internet-PDFs/GYMWELT/GYMWELT_im_Verein/Broschuere-Kursangebote_in_der_Gymwelt.pdf) (letzter Zugriff am 09.07.2015).

Frankfurter Netzwerk „Aktiv bis 100“ [www.htv-online.de](http://www.htv-online.de) > Aktionen und Angebote > Aktiv bis 100.

## Kontakte für Nachfragen

### Deutscher Turner-Bund e.V.

Miriam Schreck  
miriam.schreck@dtb-online.de oder unter  
www.dtb-online.de

### Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern e.V. Referatsleitung Aus- und Fortbildung und Gesundheitssport

Kristin Meyer  
kristin.meyer@turnen-mv.de

### Schwäbischer Turnerbund e.V.

Juliane Schlindwein  
schlindwein@stb.de

### Sportverein Henstedt-Ulzburg e.V.

info@sv-hu.de

### Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein Amt für Familien, Bildung und Sport

– Seniorenbüro –  
Christine Jacobi-Becker  
Telefon 06132 / 782176  
christine.jacobi-becker@ingelheim.de

### Verbandsgemeindeverwaltung Diez Fachbereich 2 – Ordnung und Soziales

Torsten Loosen  
Telefon 06432 / 501236  
t.loosen@vgdiez.de

**Diese Broschüre, wie auch den Gesundheitsfragebogen und weitere Informationen finden Sie auch auf der Website [www.gymwelt.de](http://www.gymwelt.de) > Ältere > AUF Leben**

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Ein großer Dank gilt dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, ohne dessen finanzielle Unterstützung das Projekt und somit dieser Leitfaden nicht entstanden wäre.

