

# Offene Bewegungsangebote im Freien für Ältere

 Ein Praxisleitfaden





# Offene Bewegungsangebote im Freien für Ältere

 Ein Praxisleitfaden

# Impressum



Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg  
Nordbahnhofstraße 135 | 70191 Stuttgart  
Telefon 0711 904-35000 | Fax 0711 904-35010 | [abteilung9@rps.bwl.de](mailto:abteilung9@rps.bwl.de)  
[www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

## ANSPRECHPARTNERIN

Dr. Maren Reyer  
Telefon 0711 904-39410  
[maren.reyer@rps.bwl.de](mailto:maren.reyer@rps.bwl.de)

## JANUAR 2019

## SATZ | DRUCK

TYPOfactory Stuttgart GmbH, Telefon 0711 818810

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Informationen in diesem Bericht wurden nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Es wird jedoch keine Gewähr – weder ausdrücklich noch stillschweigend – für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität oder Qualität und jederzeitige Verfügbarkeit der bereit gestellten Informationen Dritter in dem Bericht selbst und dem Inhalt verlinkter Seiten übernommen. In keinem Fall wird für Schäden, die sich aus der Verwendung der abgerufenen Informationen ergeben, eine Haftung übernommen. Mit den Links zu Internetseiten Dritter wird lediglich der Zugang zur Nutzung von Inhalten vermittelt. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und für Schäden, die aus der Nutzung entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde.

## BILDNACHWEIS

© Landratsamt Heilbronn: Titelseite | © Iye, Adobe Stock: S. 6 | © Landratsamt Heilbronn: S. 8 | © Roland W. Waniek, Adobe Stock: S. 9 | © rawpixel, Adobe Stock: S. 11 | © CYCLONEPROJECT, Adobe Stock: S. 14 | © Mladen, Adobe Stock: S. 15 | © Landratsamt Heilbronn: S. 16 | © Claudia Paulussen, Adobe Stock: S. 17 | © zerbor, Adobe Stock: S. 21 | © jan\_engel, Adobe Stock: S. 22 | © zakakor, Adobe Stock: S. 24 | © oneinchpunch: S. 25 | © Mladen, Adobe Stock: S. 27 | © Landratsamt Heilbronn: S. 30

## HINTERGRUND

Die vorliegende Broschüre richtet sich an alle Interessierte und/oder bereits koordinierenden Personen vorwiegend aus Landratsämtern, Stadt-/Gemeindeverwaltungen, Wohlfahrtsverbänden und weiteren Institutionen, die niedrigschwellige Bewegungsangebote im Quartier koordinieren oder initiieren möchten.

In der Vergangenheit wurden vom Landesgesundheitsamt in Zusammenarbeit mit Kooperationspartner\_innen Handlungsempfehlungen zum Aufbau von Spaziergangsgruppen und Bewegungstreffs im Freien (2013) herausgegeben. Diese wurden als Grundlage für die vorliegende Broschüre gebündelt und um aktuelle Erkenntnisse aus Theorie und Praxis ergänzt.

Die Publikation dient als Leitfaden zu einem gelingenden Transfer von offenen Bewegungsangeboten im Freien für ältere Menschen in andere Stadt- und Landkreise sowie Städte und Gemeinden. Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Das Landesgesundheitsamt ist sich bewusst, dass es in Baden-Württemberg viele weitere gute Bewegungsangebote für ältere Menschen gibt.

# Inhaltsverzeichnis

---

1. Vorwort	5
2. Warum kommunale Bewegungsförderung mit Älteren wichtig ist	6
3. Was zeichnet offene Bewegungsangebote im Freien für Ältere aus?	8
4. Kurzdarstellung von vier Bewegungsangeboten	10
5. Wie wird ein offenes Bewegungsangebot im Freien für Ältere umgesetzt?	12
5.1 Analyse – Braucht es ein offenes Bewegungsangebot für Ältere im Freien?	12
5.2 Planung – woran muss gedacht werden?	14
5.3 Durchführung	22
5.4 Evaluation – Qualität sichern und weiterentwickeln	26
6. Danksagung und Schluss	30
7. Quellen	32



# 1. Vorwort



Sehr geehrte Damen und Herren,

keine Frage, in Bewegung bleiben tut gut!

Neben der positiven Wirkung auf die physische und psychische Gesundheit, bietet die gemeinsame Bewegung in der Gruppe die Möglichkeit (neu) in den Kontakt mit anderen zu kommen und zu bleiben. Eine wunderbare Kombination aus regelmäßiger Bewegung und dem „Schwätzle halten“ findet sich in offenen Bewegungsangeboten im Freien für Ältere. Der demografische Wandel und die oft drastisch veränderten Lebenssituationen älterer Menschen fordern mehr niedrigschwellige Bewegungsangebote, die an die Bedürfnisse angepasst sind. Der öffentliche Raum birgt als Ergänzung zu Angeboten in Sportvereinen und anderen Einrichtungen eine ideale Voraussetzung niedrigschwellige Bewegungsangebote im Freien einzurichten. Indem Lebensräume zu Bewegungsräumen gemacht werden, können alle Menschen erreicht werden, unabhängig davon wie groß der Geldbeutel ist oder ob Sporterfahrung vorliegt. Offene Bewegungsangebote im Freien für Ältere sind eine gute Möglichkeit, mit der Kommunen, bürgerschaftliche Initiativen, Sportvereine und andere Akteure im Rahmen ihrer Möglichkeiten einen Mehrwert für alle Seiten schaffen können.

Bereits während meiner vorherigen Tätigkeit als Amtsleiterin des Gesundheitsamtes Heilbronn konnte ich hautnah erleben, wie positiv beispielsweise eine Angebotsform wie die sog. Bewegungstreffe im Freien für ältere Menschen vor Ort ankommt. Wie im Land-

kreis Esslingen durch den Stadtseniorenrat Esslingen am Neckar initiiert und dort stark nachgefragt, wuchs auch im Landkreis Heilbronn innerhalb kürzester Zeit die Anzahl der Bewegungstreffe rasant an. Kommunen haben sich auf den Weg gemacht und zusammen mit dem Gesundheitsamt, örtlichen Sportvereinen und weiteren Netzwerkpartnern Bewegungstreffe für ältere Menschen etabliert. Innerhalb von drei Jahren sind allein im Landkreis Heilbronn über 18 Treffs entstanden. Ähnliche positive Entwicklungen werden auch von anderen Kreisen, Städten und Gemeinden berichtet.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie eine Übersicht über vier verschiedene offene Bewegungsangebote im Freien für Ältere. Der Praxisleitfaden soll Ihnen den Transfer in Ihre Kommune erleichtern, indem die einzelnen Schritte detailliert beschrieben sind. Besonders freut es mich, dass wir einige Stimmen erfahrener Koordinator\_innen aus Baden-Württemberg aus unserem Netzwerk einfangen konnten. Sie geben beispielhaft ihre Erfahrungen und Tipps weiter.

Ich freue mich, wenn sich noch mehr auf den Weg machen und buchstäblich gemeinsam mehr bewegen!

*Dr. Karlin Stark*

*Abteilungspräsidentin*

*Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg*

## 2. Warum kommunale Bewegungsförderung mit Älteren wichtig ist

 Der demografische Wandel ist nicht nur in Deutschland längst in aller Munde. Der Anteil der über 65-Jährigen an der deutschen Gesamtbevölkerung betrug 2015 21 %. Es wird davon ausgegangen, dass 2060 jeder Dritte (33 %) mindestens 65 Jahre alt oder älter ist (Statistisches Bundesamt, 2015). Für Baden-Württemberg zeigt sich eine ähnliche Altersstruktur. 2015 lebten rund 2,15 Mio. Personen im Alter von 65 Jahren und älter in Baden-Württemberg. Dies entspricht einem prozentualen Anteil von rund 19,8 %. Vorusberechnungen zeigen, dass im Jahr 2035 die Altersgruppe der über 60-Jährigen einen prozentualen Anteil von rund 32 % der Gesamtbevölkerung in Baden-Württemberg ausmachen wird (Statistisches Landesamt Baden-Württemberg, 2018). Neben der Zunahme der älteren Bevölkerung, dem Fachkräftemangel und Veränderungen der Familienstrukturen kann auch ein Strukturwandel des Alters beobachtet werden (Bertelsmann Stiftung, 2015):

- ▶ die zeitliche Ausdehnung der Altersphase: Viele Menschen haben bei (relativ frühem) Berufsausstieg durch die gestiegene Lebenserwartung bei guter Gesundheit z. T. noch 30 Jahre selbstbestimmte Lebenszeit vor sich.



- ▶ die Differenzierung des Alters: Es gibt nicht mehr „DIE Alten“. Die vergrößerte Lebensspanne nach Ausstieg aus dem Erwerbsleben zeigt eine weitere Vielfalt auf: Menschen unter 65 Jahren können als „junge Alte“, Personen zwischen 65 und 80 Jahren als „mittlere Alte“ bezeichnet werden. Von den „Hochaltrigen“ wird meist erst ab 80–85 Jahren gesprochen. Unterschiedliche Lebenslagen benötigen zielgruppenspezifische Konzepte, um den Bedürfnissen angemessen begegnen zu können.

- ▶ die Singularisierung des Alters: Mehrgenerationenhaushalte sind nicht mehr die Regel, immer mehr ältere Menschen leben alleine in ihrem Haushalt.

In Deutschland lebten 2014 rund ein Drittel der 65-Jährigen und älteren Menschen in einem Einpersonenhaushalt (Statistisches Bundesamt, 2015). Oft fehlen dadurch die Ansprache, aber auch die Unterstützung und Hilfe bei ganz praktischen Dingen im Alltag.

Kommunen haben einen entscheidenden Anteil daran, sich diesen Herausforderungen anzunehmen und Quartiere so zu gestalten, dass ältere Bürger\_innen so lange wie möglich in ihrem vertrauten Umfeld in guter Gesundheit leben können. Vom Grübeln, wie auf die vielfältigen Herausforderungen reagiert werden könnte, sind viele Kommunen bereits ins Planen und Handeln übergegangen. Auch im Sinne der Daseinsvorsorge wird im Siebten Altenbericht der Bundesregierung empfohlen, dass Kommunen verstärkt sozialraum- und lebensweltorientierte Angebote zur Gesundheitsförderung und Primärprävention aufbauen (Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend, 2017). Ein Ansatzpunkt um die älteren Menschen zu unterstützen, ist die Bewegungsförderung in ihrer Lebenswelt, dem Quartier. Der Begriff „Quartier“ ist

räumlich nicht fest abgegrenzt und schließt in diesem Zusammenhang Nachbarschaften, Stadtteile und Dörfer mit ein (Statisches Landesamt Baden-Württemberg, 2018). Kommunale Bewegungsförderung vermehrt den sozialen Zusammenhalt und die Netzbildung, sodass nachbarschaftliches Miteinander und Quartiere wieder gestärkt werden. Kommunale Bewegungsförderung ist nicht nur eine gesundheitliche Investition für die Bürgerinnen und Bürger, sie kann gleichzeitig auch Standortvorteile für die Kommunen sichern. Kommunen werden dadurch belebt und erhalten eine Image-Aufwertung (Edwards & Tsouros, 2006). Gleichzeitig wird älteren Menschen die Gelegenheit geboten, ein günstiges Bewegungsangebot wahrzunehmen. Dadurch können sie aktiv etwas für ihre Gesundheit und somit den Erhalt ihrer Selbständigkeit tun. Körperliche Aktivität kann dazu beitragen, die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden zu stärken, altersbedingte Funktionsverluste hinauszuzögern, das Sturzrisiko zu senken, die Lebenserwartung in guter Gesundheit zu steigern und der Entstehung chronischer Erkrankungen vorzubeugen. Es ist erwiesen, dass besonders inaktive ältere Menschen den größten gesundheitlichen Nutzen haben, wenn sie bereits in geringem Umfang aktiv werden (Rütten & Pfeifer, 2016).

Die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung geben Orientierung für die Gesundheitserhaltung und -förderung. Ältere sollen, um ihre Gesundheit zu erhalten (Rütten & Pfeifer, 2016):

- ▶ möglichst mindestens 150 Minuten/Woche mit moderater Intensität ausdauerorientiert körperlich aktiv sein (wie zügiges Gehen, Gymnastik, Gartenarbeit, gemütliches Radfahren oder Schwimmen) oder
- ▶ mindestens 75 Minuten/Woche mit höherer Intensität ausdauerorientiert körperlich aktiv sein (wie Jogging, zügiges Radfahren, Schwimmen) oder
- ▶ eine ausdauerorientierte Kombination aus beiden Intensitäten unter aeroben Bedingungen durchzuführen. Es gilt, dass die Gesamtaktivität in einzelnen Aktivitäten mit mindestens 10 Minuten gesammelt werden, verteilt über Tag und Woche (z.B. mind. 3x10 Minuten/Tag oder 5x30 Minuten/Woche),
- ▶ außerdem wird älteren Menschen empfohlen mindestens zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen durchführen und lange ununterbrochene Phasen im Sitzen zu meiden.

Weitere Rahmenbedingungen für die Umsetzung von Angeboten für ältere Menschen bietet das nationale Gesundheitsziel „Gesund

älter werden“. Das Handlungsfeld 1 *Gesundheitsförderung und Prävention: Autonomie erhalten* hat neben der Erhaltung der gesellschaftlichen Teilhabe das Ziel, körperliche Aktivität und Mobilität älterer Menschen zu stärken und zu erhalten. Um dieses Teilziel umzusetzen ist ein hoher Lebenswelt- und Alltagsbezug relevant, wenn Maßnahmen zur Förderung der körperlichen Aktivität ausgearbeitet werden.

Wichtige Kriterien sind hierbei (Gesundheitsziele.de, 2012):

- ▶ Angebote sollen einen Alltagsbezug haben und leicht integrierbar in den Tagesablauf älterer Menschen sein.
- ▶ Das Angebot soll im sozialen Nahfeld sowie in Gruppen stattfinden.
- ▶ Zugangsbarrieren wie lange Anfahrtswege und hohe Kosten sollen vermieden werden.

Wohnumgebung, Nachbarschaft, Quartier oder Stadtteil: Das kommunale Setting bietet Vorteile Menschen in ihren alltäglichen Lebenszusammenhängen zu erreichen. In einem Quartier sind viele Faktoren zu finden, welche auf die Gesundheit der älteren Bürger\_innen einen direkten oder indirekten Einfluss haben, wie zum Beispiel (Bär, 2012):

- ▶ Freiflächen, Grün- und Erholungsflächen, Naturnähe
- ▶ Wohnsituation, Wohnumfeld
- ▶ Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention
- ▶ Sport- und Bewegungsangebote
- ▶ Nachbarschaft, Netzwerke, Kommunikation
- ▶ Image der Wohnumgebung

Außerdem können im Quartier auch jene Ältere für ein offenes Bewegungsangebot angesprochen werden, die institutionell sonst schwer zu erreichen sind. Unterschiedliche Studien fassen zusammen, dass Ältere aus sozial benachteiligten Gruppen einen schlechteren subjektiven Gesundheitszustand haben. Je niedriger der soziale Status von Menschen im höheren Lebensalter ist, desto schlechter ist auch der Gesundheitszustand (RKI, 2016). Der sozioökonomische Status von älteren Menschen muss daher unbedingt berücksichtigt werden, wenn kommunale Bewegungsangebote geplant und gestaltet werden.

Offene Bewegungsangebote im Freien für Ältere greifen die genannten Aspekte auf und werden in der vorliegenden Broschüre vorgestellt. Die offenen Bewegungsangebote im Freien für Ältere sind vielfältig und haben zugleich einige Gemeinsamkeiten. Ziel ist, dass ältere Menschen aus allen sozialen Lebenslagen an den Angeboten teilnehmen können und Freude an der gemeinsamen Bewegung finden und erleben.

### 3. Was zeichnet offene Bewegungsangebote im Freien für Ältere aus?

 Offene Bewegungsangebote im Freien zeichnen sich durch die folgend aufgeführten Merkmale aus. Sie ergänzen die klassischen Angebote des organisierten Sports, der VHS oder der Fitnessstudios in einer Kommune und bieten die Möglichkeit, ältere Menschen zu erreichen, die sich vom organisierten Sport bisher weniger angesprochen fühlen.

#### **QUARTIERSBEZUG**

Der Name ist Programm: Offene Bewegungsangebote im Freien finden in der wohnortnahen Umgebung statt. Dadurch ist gewährleistet, dass die Älteren das Angebot zu Fuß erreichen können. Treffpunkt ist meist an einem zentralen Platz, wie beispielsweise auf einem Kinderspielplatz oder in einem Park. Das Quartier bietet somit als Setting die ideale Voraussetzung, Bürger\_innen unabhängig von ihrer sozialen Lage zu erreichen und sie in ihrer Gesundheitserhaltung bestmöglich zu unterstützen.

#### **KOSTENFREIHEIT UND UNVERBINDLICHKEIT**

Alle offenen Bewegungsangebote im Freien zeichnen sich dadurch aus, dass sie kostenlos und unverbindlich sind. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Dadurch wird auch die Teilnahme älterer Menschen, die mit weniger finanziellen Ressourcen ausgestattet sind, wahrscheinlicher. Das Tragen von Sportbekleidung ist ebenfalls nicht unbedingt notwendig, Alltagskleidung genügt um die Übungen durchzuführen. Man ist mit offenen Bewegungsangeboten im



Freien nicht an Hallenzeiten gebunden und es werden auch keine Mietkosten für Räume verursacht.

### **REGELMÄßIGKEIT**

Offene Bewegungsangebote im Freien können regelmäßig über das ganze Jahr hinweg bei (fast) jedem Wetter stattfinden. Teilweise sind eine entsprechende Kleidung und eine Standortalternative bei schlechtem Wetter notwendig.

### **SPASS AN DER BEWEGUNG UND SOZIALES MITEINANDER**

Im Fokus offener Bewegungsangebote im Freien stehen der Spaß an der Bewegung, die Geselligkeit und der Kontakt zu anderen. Eine sportpraktische Erfahrung wird nicht vorausgesetzt. Der Leistungsgedanke spielt bei der Durchführung der Übungen oder des Spazierganges keine Rolle. Als Folgeprogramm kann ein gemeinsamer Cafébesuch oder eine Extrarunde angeboten werden. Die Gruppen bieten einen Rahmen um soziale Beziehungen zu stärken und die subjektive Lebensqualität zu erhöhen.



### **BETEILIGUNG DER ALTERS-/ZIELGRUPPE**

Bei fast allen offenen Bewegungsangeboten im Freien besteht die Möglichkeit, dass aus der Altersgruppe Teilnehmende selbst zu aktiven Anleitenden werden können. Diese ehrenamtliche Aufgabe schenkt den Engagierten eine Tätigkeit, die mit Abwechslung, Sinn und Wertschätzung verbunden ist.

# 4. Kurzdarstellung von vier Bewegungsangeboten

## **BEWEGUNGSTREFFS IM FREIEN**

Ein Bewegungstreff im Freien ist ein wöchentlich stattfindendes Angebot, bei dem sich ältere Menschen an einem zentralen Ort im Quartier unter Anleitung zu gemeinsamen Bewegungsübungen treffen. Es ist ein Angebot für alle, besonders auch für diejenigen, die noch keine sportliche Erfahrung mitbringen. Unter geschulter, ehrenamtlicher Anleitung<sup>1</sup>, durch die Begleitung von qualifizierten Übungsleiter\_innen (ÜL) eines Sport-/Turnvereins oder professionellen Fachkräften werden Übungen u. a. zur Koordination, Kraft und Beweglichkeit durchgeführt. Im Mittelpunkt aller Bewegungstreffs im Freien stehen die Freude an der Bewegung und das soziale Miteinander.

Ihren Ursprung im Ländle haben die Bewegungstreffs im Freien in der Stadt Esslingen am Neckar. Dort wurden sie 2010 durch ein engagiertes Vorstandsmitglied des Stadtseniorenrates Esslingen e.V. initiiert. Seitdem verbreiteten sich die in Esslingen so genannten Bewegungs-Treffs, ebenfalls mit großer Unterstützung seitens des örtlichen Seniorenrates, auch über die Stadtgrenzen hinweg. In den vergangenen Jahren wurden somit in vielen Kommunen in Baden-Württemberg Bewegungstreffs im Freien gegründet. Das Angebot lebt von den Koordinierenden in den Städten und Gemeinden, die entweder engagierte Ehrenamtliche (z. B. im Senio-

renrat) sind oder die Koordination hauptamtlich erfüllen (z. B. im Rahmen einer Tätigkeit in der Gemeinde-/Stadtverwaltung). Vierterorts laufen die Fäden auf der Kreisebene im Gesundheits- oder Sozialamt zusammen, das als fachlicher Ansprechpartner für die Praktiker\_innen vor Ort zuständig ist.

## **SPAZIERGANGSGRUPPEN**

Kommunen können mit geringem Aufwand mit begleiteten Spaziergängen ein Angebot schaffen, von dem vor allem Menschen profitieren, die Gemeinschaft suchen und/oder sich nicht mehr so fit fühlen. Auch für Personen, die es sich nicht mehr zutrauen alleine spazieren zu gehen, können Spaziergangsgruppen ein Anfang sein wieder mehr in Bewegung zu kommen. Das gemeinsame Gehen motiviert, sich mehr im Freien zu bewegen und fördert gleichzeitig die soziale Teilhabe. Viele Koordinationsstellen von Spaziergangsgruppen finden sich in Gemeinde-/Stadtverwaltungen, Pflegestützpunkten oder Seniorenräten. Meist sind es Ehrenamtliche, die die Gruppen anleiten. Je nach Tätigkeitsbereich können auch Hauptamtliche die Gruppen begleiten.

## **BEWEGTE APOTHEKE**

Die „Bewegte Apotheke“ ist ein Bewegungsangebot für inaktive ältere Menschen, das zwischen der Kooperation von Kommune,

<sup>1</sup> Die Anleitung der *Bewegungstreffs im Freien* wird in BW vielerorts durch geschulte, ehrenamtlich Engagierte geleistet. Die Schulungsmaßnahme ist nicht mit der Ausbildung zum/r Übungsleiter\_in in Sportvereinen oder anderen Einrichtungen vergleichbar. Zur Unterscheidung wird daher oft von Übungsbegleiter\_in oder Bewegungsbegleiter\_in gesprochen. Der Lesbarkeit halber wird in der Broschüre für geschulte, ehrenamtlich Engagierte die Bezeichnung Bewegungsbegleiter\_in gewählt, qualifizierte Übungsleiter\_innen der Sportvereine mit ÜL abgekürzt und der Begriff Anleitende verwendet, wenn beide gemeint sind.



Apotheke und Sportverein lebt. Inhalt ist ein meist 60-minütiger Stadtteil-/Ortsteilsparziergang, der durch Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung, Balance und Ausdauer ergänzt wird. Treffpunkt ist die Apotheke im Quartier. Die Apotheke ist der Türöffner für viele ältere Menschen, dort kann die Zielgruppe durch die Auslage von Flyern und die direkte Einladung angesprochen werden. Neben der Anleitung durch qualifizierte ÜL von Sportvereinen, kann die Apotheke in diesem Rahmen Aktionen wie z.B. Blutdruck- oder Blutzuckerspiegelmessungen anbieten oder Mineralgetränke ausschenken.

### **3000 SCHRITTE-WEGE**

Die 3000 Schritte-Wege sind angelehnt an die einst vom Bundesministerium für Gesundheit initiierte Bewegungskampagne „Bewegung und Gesundheit – jeden Tag 3000 Schritte extra“. Es handelt sich um eine festgelegte und ausgeschilderte Wegstrecke, für die etwa 3000 Schritte benötigt werden. Diese kann generationenübergreifend beworben oder als begleitetes Bewegungsangebot speziell für ältere Menschen geschaffen werden. Anleitende können neben Mitarbeitenden von Gemeinde-/Stadtverwaltungen aus verschiedenen Einrichtungen gewonnen werden (z.B. Quartierbüros, Seniorentreffs, Pflegeheimen).

# 5. Wie wird ein offenes Bewegungsangebot im Freien für Ältere umgesetzt?

 Projekte und Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention wie offene Bewegungsangebote im Freien können dann erfolgreich in die eigene Kommune transferiert werden, wenn bestimmte Aspekte berücksichtigt werden (Alfes, Schaefer & Kolip, 2018):

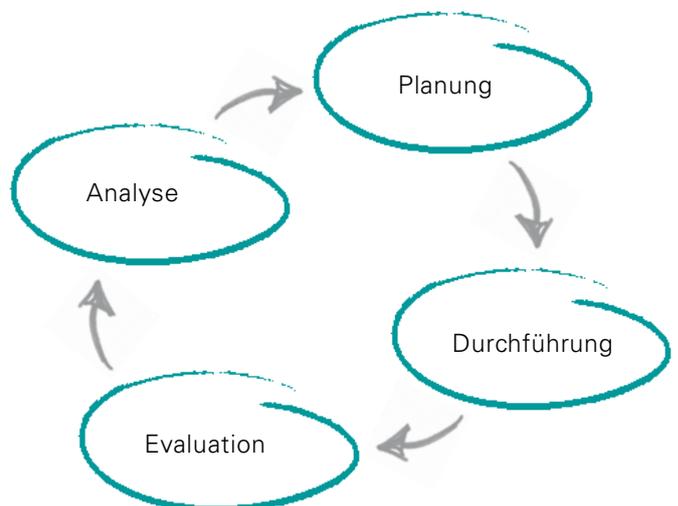
- ▶ Überprüfung des Bedarfs vor Ort
- ▶ Klärung der Bereitschaft und des Engagements auf allen Ebenen
- ▶ Einplanung von ausreichend Zeit für eine Anpassung an die regionalen Bedingungen und Strukturen
- ▶ Frühzeitige Einbindung lokaler Schlüsselpersonen, regionaler Netzwerke und Kooperationspartner
- ▶ Benennung von Ansprechpartner\_innen
- ▶ Klare und verbindliche Verteilung von Aufgaben
- ▶ Durchführung regelmäßiger und persönlicher (Erfahrungs-) Austausche zwischen der projektgebenden und der projektnehmenden Organisation
- ▶ Aufbau einer partizipativen Arbeitsweise zwischen allen Beteiligten
- ▶ Sicherstellung einer engmaschigen Begleitung und bedarfsorientierten Unterstützung des Transferprozesses

Im Folgenden werden die Aspekte anhand von Praxisbeispielen (siehe Kästen) aus ganz Baden-Württemberg erläutert. Dabei orientiert sich das vorgeschlagene Vorgehen am Public Health Action Cycle, einem im Bereich Gesundheitsförderung weit verbreiteten, strukturierten Vorgehen um gesundheitsförderliche Maßnahmen zu planen und umzusetzen.

## 5.1 ANALYSE – BRAUCHT ES EIN OFFENES BEWEGUNGS-ANGEBOT FÜR ÄLTERE IM FREIEN?

Viele erfolgreiche Ansätze leben vom Hören, Sehen und Weitertragen einer guten Idee. Die Herausforderung liegt darin, diese innerhalb der Rahmenbedingungen am eigenen Standort umzusetzen.

Die Initiative um ein offenes Bewegungsangebot im Freien für Ältere zu gründen, kann von unterschiedlichen Seiten erfolgen: Sowohl die Gemeinde-/Stadtverwaltung oder das Landratsamt als auch ein Seniorenrat, Verein oder Wohlfahrtsverband kann ein Bewegungsangebot im öffentlichen Raum anstoßen. Auch bürgerschaftlich engagierte Initiativen können einen Aufbau anregen.



### BEWEGTE APOTHEKE, LANDESHAUPTSTADT STUTTGART:

In Stuttgart wurde das Angebot der Bewegten Apotheke aus Wien als gutes Praxisbeispiel „importiert“. Aufhänger war das im Rahmen der Sportentwicklung festgelegte Handlungsfeld „Bewegung für ältere Menschen“. In verschiedenen Stadtteilnetzwerken wurde die Bewegte Apotheke schließlich durch das Amt für Sport und Bewegung vorgestellt und stieß dabei auf große Offenheit. Die bereits guten Kontakte zu den städtischen Sportvereinen wurden genutzt, um gemeinsam an der Umsetzung weiterzuarbeiten.

### BEWEGUNGSTREFFS IM FREIEN, STADT BIBERACH:

In Biberach an der Riß wurde der Stadtseniorenrat selbst aktiv. Der Wunsch ihren Senior\_innen vor Ort ein niedrighwelliges Angebot zu bieten, ließ die Vorsitzende des Stadtseniorenrates bei einem Bericht über die seit 2010 gut angenommenen Bewegungstreffs in Esslingen aufhorchen. Kurzerhand schauten sich drei Vorstandsmitglieder das Angebot vor Ort in Esslingen an und waren überzeugt, die Treffs auch in ihrer Stadt anzubieten.

Die Erfahrung weiterer offener Bewegungsangebote zeigt, dass das Mandat durch den Landrat und die Unterstützung durch Gremien wie die Kommunale Gesundheitskonferenz eine gute Voraussetzung für eine kreisweite Etablierung eines solchen Angebots sein können.

Ein wichtiger erster Schritt um ein offenes Bewegungsangebot im Freien zu planen ist die Bedarfsbestimmung. Sie kann auf unterschiedliche Art und Weise erfolgen. Eine ideale Mischung im Analyseschritt sind die Aufbereitung des objektiv vorliegenden Bedarfs und Bestands (z.B. Datenrecherche zur Bevölkerungsstruktur) und die Berücksichtigung der Perspektive sowie des Wissens der Zielgruppe und auch der Fachkräfte (z.B. durch Gespräche, Fokusgruppen).

Zunächst sollte in der Analysephase der Bestand von offenen Bewegungsangeboten im Freien in der Stadt oder Gemeinde überprüft werden. Mit diesem Vorgehen werden Doppelstrukturen vermieden und die zu planenden Angebote können sinnvoll in bestehende Angebotsstrukturen integriert werden. Sportvereine, Volkshochschulen und andere Organisationen bieten vielfältige

Angebote für Ältere an. Häufig sind diese Angebote aber zeitlich limitiert (Ferienzeiten) und es werden Gebühren erhoben. Sie stehen daher nicht in Konkurrenz zu den in dieser Broschüre vorgestellten offenen Bewegungsangeboten im Freien, sondern können die Angebotsstruktur vor Ort sinnvoll ergänzen. Um Unstimmigkeiten vorzubeugen, ist eine gute Information der bestehenden Anbieter sinnvoll. Möglicherweise können auch Kooperationen eingegangen werden.

### 3000 SCHRITTE-WEGE, STADT MANNHEIM:

Die Bevölkerungsentwicklung und die Tatsache, dass es mehr Pflegebedürftige geben wird, wurde 2008 zum Beweggrund für die Stadt Mannheim ein Angebot zu schaffen, durch das Menschen aktiv etwas für den Erhalt ihrer Selbständigkeit tun können. Zunächst wurde vom Fachbereich Gesundheit ein Sturzpräventionsprojekt durchgeführt, worauf der Wunsch nach einer nachhaltigen Fortführung der Bewegungsförderung älterer Menschen folgte. Dabei wurde inhaltlich auf die vom Bundesgesundheitsministerium ins Leben gerufene Initiative „3000 Schritte extra“ zurückgegriffen. Eine Mitarbeiterin des Fachbereichs recherchierte zunächst, wo die meisten älteren Menschen in Mannheim leben und welche Angebote bereits bestehen. Später wurde der Analyseschwerpunkt auf die Stadtteile gesetzt, in denen viele stark isolierte Bürger\_innen mit Transferleistungen wohnen und ein Großteil des Stadtteils durch sozialen Wohnungsbau gekennzeichnet ist. Es sollten vor allem die Menschen vom Bewegungsangebot profitieren, für die der Eintritt in ein organisiertes Sportvereinsangebot eine Hürde darstellt.

Liegen die „Daten für Taten“ bei einem selbst noch nicht vor, lohnt sich die Anfrage und Recherche bei geeigneten Stellen, die über Daten Auskunft geben können. Datenquellen und Informationsgeber können sein:

- ▶ Amtliche Statistiken (Statistisches Bundesamt, Statistisches Landesamt BW, Landesgesundheitsamt: Gesundheitsatlas BW, kommunalstatistische Ämter und Dienststellen wie Gesundheitsamt/Gesundheitsberichterstattung, Amt für Soziales/Sozialplanung, Amt für Stadtplanung, Amt für Vermessung, Bodenordnung und Geoinformation/Stadtmessungsamt/Geodatenzentrum/GIS)
- ▶ Daten aus Studien, Surveys (z.B. DEGS, GEDA)
- ▶ Einzelstudien von Arbeitsgruppen
- ▶ Wegweiser Kommune (<https://www.wegweiser-kommune.de/>)

Bestehende Netzwerke wie die Kommunalen Gesundheitskonferenzen oder Runde Tische auf Stadt- oder Gemeindeebene bieten die Chance für die Analysephase Ansprechpartner relevanter Datenquellen direkt anzufragen.

Eine weitere Möglichkeit für die Bedarfs- und Bestandsermittlung ist die Durchführung eines Worldcafés, von Fokusgruppen oder einer Ideen-/Denkwerkstatt mit örtlichen Akteur\_innen und/oder Bürger\_innen. Die letztgenannte Methode kann auch die Chance bieten, die Zielgruppe besser zu identifizieren und Bürger\_innen zu gewinnen, die bei der Umsetzung des Angebotes unterstützen. Für die spätere Akzeptanz des Angebotes ist es nicht nur vorteilhaft, sondern unerlässlich, dass die Bevölkerung bereits vorab beteiligt wird.



Folgende Internetseiten bieten detaillierte Beschreibungen verschiedener Methoden:  
<http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de/subnavi/methodenkoffer.html>  
<https://www.partizipation.at/alle-methoden.html>

## 5.2 PLANUNG – WORAN MUSS GEDACHT WERDEN?

Sind Bestand und Bedarf ermittelt und resultiert daraus die Entscheidung, ein offenes Bewegungsangebot für Ältere umzusetzen, folgt die Planungsphase. Hier besteht ein erster wichtiger Schritt darin, die notwendigen Strukturen aufzubauen.

### KOORDINATION & TRÄGERSCHAFT

Eine günstigenfalls hauptamtliche Koordinationsstelle stellt eine wichtige Voraussetzung dar, damit ein offenes Bewegungsangebot im Freien langfristig Bestand haben kann. In vielen Stadt- und Landkreisen gibt es Koordinationsstellen auf meist zwei Ebenen: eine Koordinationsstelle im Landkreis und eine in der Stadt, im Stadtteil oder in der Gemeinde, in der das Angebot stattfinden soll. Die obere Koordinationsebene bildet bestenfalls das Gesundheitsamt oder Sozialamt auf Land- oder Stadtkreisebene. Die Aufgaben variieren dabei von Angebot zu Angebot. Folgende Kernaufgaben können genannt werden:



- ▶ Ansprechpersonen (lokale Koordinator\_innen) in Städten und Gemeinden bzw. Stadtteilen gewinnen und begleiten
- ▶ Öffentlichkeitsarbeit unterstützen
- ▶ Austauschtreffen für Anleitende und ggfs. Qualifizierungsmaßnahmen organisieren
- ▶ Versicherungsschutz/Haftung der bürgerschaftlich Engagierten und der Teilnehmenden klären
- ▶ Finanzierung sichern (sofern Kosten anfallen, z. B. für kooperierende Institutionen wie Sportvereine oder Öffentlichkeitsarbeit)
- ▶ Unterstützung und Wertschätzung der lokalen Koordinator\_innen, insbesondere wenn diese ehrenamtlich arbeiten

Die Erfahrung zeigt, dass es vorteilhaft ist, wenn für die untere (lokale) Koordinationsebene Personen oder Institutionen in Städten und Gemeinden gewonnen werden können. Sowohl Hauptamtliche aus Ämtern und Einrichtungen als auch ehrenamtlich Engagierte können dafür geeignet sein. Sie nehmen eine „Kümmererposition“ ein und übernehmen organisatorische Aufgaben. Für die Trägerschaft ist es lohnenswert die Stadt/Gemeinde anzufragen. Geeignete Stellen, bei denen für die Übernahme der unteren Koordinationsaufgaben angefragt werden kann, sind z. B.:

- ▶ Stadt-/Gemeindeverwaltung (Bürgerbüro, Seniorenbüro, Amt für Soziales, Altenhilfeplanung, Pflegestützpunkt)
- ▶ Bürgerschaftliche Initiativen wie Bürgertreffs, Seniorenräte, Nachbarschaftshilfen
- ▶ Seniorenzentren, Mehrgenerationenhäuser
- ▶ Wohlfahrtsverbände (DRK, Caritas, Diakonie, AWO, Paritätischer), VdK
- ▶ Örtlicher Turn-/Sportverein
- ▶ Quartierbüros

### BEWEGUNGSTREFFS IM FREIEN, LANDKREIS HEILBRONN:

Das Gesundheitsamt Heilbronn, Fachbereich Gesundheitsförderung und Prävention, hat seit der Initiierung der Bewegungstreffs 2015 auch die Koordinationstätigkeit auf Kreisebene inne. Dazu gehört die Unterstützung der Kommunen bei der Planung und Umsetzung. Auf Wunsch wird in Runden Tischen in den Kommunen das Angebot vorgestellt und um Bewegungsbegleiter\_innen geworben. Weitere Tätigkeitsschwerpunkte sind die Öffentlichkeitsarbeit, Organisation der Schulungen der Bewegungsbegleiter\_innen und eines Erste-Hilfe-Kurses, Organisation jährlicher Austauschtreffen für die Verantwortlichen der mittlerweile 18 Bewegungstreffs und auch das Besorgen von Aufmerksamkeiten für die Bewegungsbegleiter\_innen (z. B. T-Shirts mit eigenem Logo). Der Zeitaufwand ist dabei sehr individuell. Vieles „läuft“ nebenher, manchmal werden Gespräche vor Ort geführt, manchmal ist die telefonische Beratung Bestandteil der Koordination. Die interne Vernetzung mit der Altenhilfe-Fachberatung des Landratsamtes ist ein wichtiger Faktor. Sie vermittelt und publiziert das Angebot, z. B. beim Arbeitskreis Senioren, der halbjährlich abwechselnd in Kommunen des Landkreises stattfindet. Die Trägerschaft und lokale Koordination für jeden Bewegungstreff im Freien wird von der jeweiligen Kommunalverwaltung übernommen. In einer Gemeinde übernimmt der Sportverein die Koordination.

### SPAZIERGANGSGRUPPEN, SCHWARZWALD-BAAR-KREIS:

Im Jahr 2011 wurden durch das Gesundheitsamt und den Arbeitskreis Demenz begleitete Spaziergangsgruppen initiiert. Der Arbeitskreis setzt sich u. a. aus Mitgliedern von ambulanten Pflegeeinrichtungen, dem Gesundheitsamt und Bürgerschaftlichem Engagement zusammen. Finanziell gefördert wurde die Idee durch die Robert Bosch Stiftung. Anfangs noch eng begleitet durch das Gesundheitsamt werden die Gruppen nun durch die Kommunen, Kirchengemeinde und einen Bürgerverein koordiniert. Seitens des Gesundheitsamtes wurden zu Projektbeginn eine Schulung zu Motorik, kognitiven Übungen und allgemeine Informationen zum Spazierengehen organisiert. Den bürgerschaftlich Engagierten steht im Gesundheitsamt ein Qualifizierungsangebot offen.



### BEWEGUNGS-TREFFS IM FREIEN, LANDKREIS ESSLINGEN:

Auf eine lange Tradition der Bewegungs-Treffs im Freien blickt die Initiative B.U.S. (Bewegung, Unterhaltung, Spaß) des Landkreises Esslingen zurück. Mittlerweile gibt es 48 B.U.S. Gruppen an unterschiedlichen Standorten. Im Landkreis Esslingen bestehen sowohl auf Landkreisebene als auch in einigen kreisangehörigen Kommunen lokale Koordinationsstellen, beispielsweise in der Stadt Esslingen am Neckar.

Landkreisebene: Im Landratsamt, Altenhilfeplanung/Altenhilfe-fachberatung findet sich die obere Koordinationsebene des Landkreises. Mit den kommunalen Anlaufstellen und den Pflegestützpunkten besteht eine enge Kooperation. Vor Ort sind sie die formalen Ansprechpartner und Mit-Organisatoren der B.U.S. Gruppen. Der Landkreis Esslingen übernimmt die Organisation einer jährlichen dreitägigen Schulung für neue Ehrenamtliche oder bürgerschaftlich Engagierte sowie die Organisation des jährlich stattfindenden Austausches auf Landkreisebene. Ein Übersichtsflyer sowie eine interaktive Kreiskarte finden sich auf der Homepage des Landratsamtes Esslingen.

Stadt Esslingen: Ein Beispiel, wie lokale Koordination aussehen kann, zeigt die Stadt Esslingen. Dort wird von Seiten des Amtes für Soziales und Sport eng mit dem Stadtseniorenrat e.V. zusammengearbeitet. Die städtische Koordinationsstelle ist verantwortlich für die Unterstützung der bürgerschaftlich Engagierten in Bezug auf die Bekanntmachung des Angebots, Moderation von Sitzungen zum Thema, Anlaufstelle für Interessierte, kleinere Verwaltungsaufgaben, Erstattung von geringfügigen Aufwendungen, Unterstützung in der konzeptionellen Ausgestaltung, Ansprechpartner für die Engagierten in allen Belangen ihres Engagements. Die Trägerschaft hat nach der Pilotphase die Stadt übernommen. Die Stadt Esslingen bietet seit dem zweiten Jahr nach Gründung des ersten Bewegungs-Treffs selbst Austauschtreffen für ihre Bewegungsbegleiter\_innen an. In der Vergangenheit nahmen Bewegungsbegleiter\_innen aber auch bei den Austauschtreffen und Schulungen auf Landkreisebene teil.

## KOOPERATIONEN

Um sprichwörtlich mehr bewegen zu können, sind Kooperationen unerlässlich. Für die Planung eines offenen Bewegungsangebotes im Freien bieten sich viele potentielle Partnerschaften an. Einige doppeln sich auch mit der Möglichkeit eine Koordinationsstelle einzurichten. Je nach Anliegen lohnt es sich, den Kontakt zu den jeweiligen Institutionen zu suchen, um Unterstützung für die Bewerbung und Umsetzung des Bewegungsangebotes zu bekommen. Kooperationspartner\_innen können sein:

- ▶ Kommunalverwaltung
- ▶ Bürgerschaftliche Initiativen wie Bürgertreffs/Begegnungsstätten, Seniorenräte, Nachbarschaftshilfen
- ▶ Quartiersmanagement, Seniorenzentren
- ▶ Verbände der freien Wohlfahrtspflege
- ▶ Pflegeeinrichtungen
- ▶ Ambulante Dienste
- ▶ Apotheken
- ▶ Kirchengemeinden und andere Religionsgemeinschaften
- ▶ Örtliche Turn- und Sportvereine bzw. deren übergeordnete Strukturen wie Turngau oder Sportkreis
- ▶ Schulen für Altenpflege oder Physiotherapie

### BEWEGTE APOTHEKE, LANDESHAUPTSTADT STUTTART:

Das Amt für Sport und Bewegung übernimmt koordinative Aufgaben, welche Planung, Öffentlichkeitsarbeit, Kontaktstelle bei Fragen und Problemen, Vertragsarbeiten und zentrale Kommunikationsstelle mit einschließen. Das Amt kooperiert mit Stuttgarter Sportvereinen, die in der Regel qualifizierte ÜL entsenden. Die Sportvereine haben jeweils eine/n Vereinskordinator\_in, der/die als Ansprechpartner\_in für das Amt dient, einen Überblick über passende ÜL hat und im Krankheitsfall für Ersatz sorgt. Weitere wichtige Kooperationspartner sind schließlich die Apotheken. Sie bewerben das Angebot, indem sie Flyer auslegen, Plakate aushängen und die Kunden persönlich ansprechen. Außerdem können Apotheken zusätzliche Aktionen anbieten.

Eine gute Grundlage kann auch ein bereits bestehendes Netzwerk sein, aus der offene Bewegungsangebote im Freien entstehen und „genährt“ werden können.

### BEWEGUNGSTREFFS IM FREIEN, STADT HEIDELBERG:

In der Stadt Heidelberg ist das Amt für Soziales und Senioren für die Koordination der Bewegungstreffs im Freien zuständig. Das seit über 20 Jahren bestehende Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“, in dem u. a. der Sportkreis Heidelberg, das Landratsamt/Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis, die Akademie für Ältere Heidelberg, das Amt für Sport und Gesundheitsförderung Heidelberg und das Institut für Gerontologie zusammen kommen, war zunächst der Impulsgeber für die Bewegungstreffs im Freien und unterstützt nun die Fortführung. Die Kooperationen aus dem Netzwerk hatten zudem den Vorteil, dass Schulungen der Bewegungsbegleiter\_innen zum Teil kostenfrei angeboten werden konnten.

Besonders wichtige Kooperationspartner sind außerdem die Seniorenzentren auf Stadtteilebene. Dort wird über Flyer und Mund-zu-Mund-Propaganda für das Bewegungsangebot geworben. Die dort angestellten Sozialpädagog\_innen kümmern sich neben dem regulären Tagesangebot auch um die Anleitung der Bewegungstreffs.





## MATERIAL

Die inhaltliche Gestaltung eines offenen Bewegungsangebots im Freien für Ältere wird den Anleitenden überlassen. Je nach Bewegungsangebot können verschiedene Materialien zum Einsatz kommen:

- ▶ Bewegungstreffs im Freien: Therabänder, mit Wasser oder Sand gefüllte Plastikflaschen, Tücher, Kirschkernkissen, Säckchen, Schwungtuch, kurze Poolnudeln, Naturmaterialien wie Kastanien
- ▶ Für Spaziergänge: Schrittzähler, Nordic Walking Stöcke
- ▶ In manchen Orten gibt es bereits sog. Bewegungsparcours oder Mehrgenerationenparks. Übungen an den Geräten können durch die Anleitende gezeigt werden und das Bewegungsprogramm zusätzlich ergänzen.

Der/die Anleitende sollte stets ein Handy und ein Erste-Hilfe-Set (inkl. Traubenzucker, Wasser) für den Notfall bei sich haben.

### Gut zu wissen:

Hin und wieder wird in manchen Bewegungstreffs Musik gewünscht. Leider ist die Umsetzung im öffentlichen Raum aufgrund der GEMA-Gebühren für die Kommune ohne weiteres nicht einfach möglich.

## ANLEITENDE GEWINNEN

Alle Angebote können sowohl von lizenzierten ÜL als auch von Personen, die auf andere Weise für das Bewegungsangebot geschult wurden, durchgeführt werden.

Die Anleitung durch professionell Tätige oder lizenzierte ÜL bringt den Vorteil, dass die Anleitenden bereits gut ausgebildet sind und somit die Qualität des Bewegungsangebotes von Vornherein gewährleistet ist. Für den Träger fallen hier in der Regel Personalkosten an. Das Angebot der Bewegten Apotheke wird in Baden-Württemberg vorrangig durch Anleitende mit ÜL-C-Lizenz durchgeführt, dadurch ist der örtliche Turn-/Sportverein und auf Landkreisebene der Turngau oder der Sportkreis die erste Kontaktstelle.

Die Anleitung durch bürgerschaftlich Engagierte bietet den Vorteil, dass meist weniger Kosten anfallen. Ältere Engagierte gehören selbst der Zielgruppe an und bringen somit ein besonderes Verständnis für den Teilnehmerkreis mit. Ferner können sie durch die Anleitung einer sinnvollen Tätigkeit, die mit gesellschaftlicher Teilhabe und Wertschätzung verbunden ist, nachgehen. Bei einer Kooperation mit einem Sportverein erhalten lizenzierte ÜL für

ihre qualifizierte Ausbildung eine Aufwandsentschädigung bzw. Vergütung. Mancherorts kann es aber auch möglich sein, dass sich einzelne bürgerschaftlich Engagierte mit ÜL-Lizenz finden. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, wie Anleitende für die offenen Bewegungsangebote im Freien gewonnen werden können:

- ▶ Presseartikel, um auf das offene Bewegungsangebot im Freien und die Möglichkeit zu einer Schulung und Tätigkeit als ehrenamtlich Anleitende/r aufmerksam zu machen
- ▶ Persönliche Ansprache bei Bürgerforen, im Bekanntenkreis, Stellenbörsen für Ehrenamtliche
- ▶ Informationsweiterleitung an Seniorenräte, Quartierbüros
- ▶ Auslage von Flyern und Plakaten in Seniorenzentren, Ladengeschäften, Apotheken, Arztpraxen
- ▶ Anfrage von Fachkräften aus der Physiotherapie oder aus Pflegeeinrichtungen
- ▶ Im Rahmen einer kommunalen Informationsveranstaltung z.B. zum Thema Bewegung und Alter
- ▶ Anfrage beim organisierten Sport

#### **BEWEGUNGSTREFFS IM FREIEN, LANDKREIS HEILBRONN:**

Als Startschuss für das Pilotprojekt „Bewegungstreffs im Landkreis Heilbronn“ wurde eine große Auftaktveranstaltung durch das Gesundheitsamt initiiert, die in einer Kommune des Landkreises stattfand und große Unterstützung durch den Oberbürgermeister erfuhr. Es wurden Einladungen an alle Kommunen dazu verschickt. Vor allem die Landfrauen, Sportverbände, Seniorenräte und weitere Akteure sollten von der Auftaktveranstaltung erfahren. Am Tag selbst wurde den Gästen das Pilotprojekt vorgestellt. Im Anschluss hatten einige Kommunen bereits Interesse an einer Umsetzung gezeigt. In der regionalen Presse erschien ein großer Artikel. Letztendlich wurden viele Anleitende gewonnen, die im Rahmen einer extra dafür etablierten Schulung zum/zur Bewegungsbegleiter\_in durch den Württembergischen Landessportbund und das Landesgesundheitsamt BW fortgebildet wurden.

Weil das Angebot ganzjährig stattfindet, muss eine Vertretung geregelt sein. Für jedes offene Bewegungsangebot im Freien ist es ratsam, pro Standort mindestens zwei Personen zu finden, die eine Gruppe langfristig begleiten möchten. Wenn die Anleitenden im

Tandem arbeiten, vertreten sie sich gegenseitig. Ein Tandem kann auch bewusst aus lizenzierten ÜL und ehrenamtlichen Bewegungsbegleiter\_innen zusammengesetzt sein, die sich gegenseitig gut ergänzen.

#### **ORT UND ZEIT**

Die wichtigste Voraussetzung ist, dass der Standort im Freien und fußläufig erreichbar ist. Es lohnt sich den passenden Treffpunkt bzw. die passende Spazierstrecke gemeinsam mit den gewonnenen Anleitenden und noch besser ergänzt durch Vertreter\_innen der Zielgruppe selbst zu ermitteln. Treffpunkte sollten dort sein, wo ältere Menschen leben.

Prägnante Treffpunkte für begleitete Spaziergangsgruppen sind beispielsweise:

- ▶ Seniorenzentrum
- ▶ Vorplatz eines Gemeindehauses oder Kirche
- ▶ Spielplatz
- ▶ Begegnungsstätte oder Mehrgenerationenhaus

Für Bewegungstreffs im Freien kommen ähnliche Standorte in Frage. Es bieten sich an:

- ▶ Spielplatz
- ▶ Parkanlage
- ▶ Marktplatz
- ▶ Pausenhof einer Schule oder ein Platz nahe einer Einkaufszone

Bei starkem Niederschlag sollten für die Bewegungstreffs im Freien Ausweichmöglichkeiten (überdachte Fläche z.B. eine benachbarte Unterführung, ein Parkhaus, ein Zugang zum Schwimmbad oder zur Stadthalle) vor Ort sein.

Beim Angebot der Bewegten Apotheke ist immer die Apotheke der Treffpunkt.

Außerdem sollte bei der Planung eines offenen Bewegungsangebotes im Freien für Ältere folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- ▶ Baumbestand als Schattenspender in der warmen Jahreszeit
- ▶ WC-Benutzungsmöglichkeit in der Nähe
- ▶ Sitzmöglichkeiten in der Nähe, falls eine Pause erforderlich ist

- ▶ Parkbänke, Tischtennisplatten, Haltestangen und Sandkasteneinfassungen und auch Bewegungsparcours, die für spezielle Übungen genutzt werden können

Die Beschaffenheit der Wege für Spaziergangsgruppen sollte einerseits den Gleichgewichtssinn schulen, andererseits aber keine „Stolperfalle“ darstellen. Es ist wichtig, das Wissen und die Erfahrung der Menschen vor Ort bereits in der Planungsphase mit einzubeziehen, um die anschließende Inanspruchnahme zu erhöhen. Vor dem ersten Spaziergang sollte daher die Strecke mit Beteiligten der Zielgruppe gemeinsam abgegangen werden um zu prüfen, ob sie sich für die Zielgruppe tatsächlich eignet. Ein Übersichtsplan oder Flyer, welcher der Zielgruppe zur Verfügung gestellt wird, kann die Länge der Strecke, Sitzmöglichkeiten und vorhandene Toiletten aufzeigen. Dies kann Ängste oder Hemmschwellen (z. B. Überforderung) im Vorfeld abbauen.

### 3000 SCHRITTE-WEGE, STADT MANNHEIM:

In der Planungsphase wurde in den Stadtteilen, in denen ein 3000 Schritte-Weg installiert werden sollte, ein Arbeitskreis gegründet. Arbeitskreismitglieder sind Mitarbeitende aus den Quartierbüros, der Stadtverwaltung/Fachbereich Gesundheit und auch Bürger\_innen, die durch Seniorentreffs und Quartiersmanagement gewonnen wurden. In den Arbeitskreisen wurde gemeinsam ein Kriterienkatalog erarbeitet, der zeigt welche Aspekte eine geeignete Spazierstrecke auszeichnen. Die Menschen vor Ort kennen ihren Stadtteil am besten und diskutierten rege mit. Bedürfnisse zur Barrierefreiheit wurden dadurch berücksichtigt. Der Arbeitskreis lief schließlich vor Eröffnung des Treffs gemeinsam die Strecke ab. Die Arbeitsphase bis zur Eröffnung eines Treffs dauert insgesamt ca. zwei bis vier Monate.

Ein Übersichtsflyer mit Details zur Wegstrecke wird von der Stadt oder den Kooperationspartnern herausgegeben.

Zu den Zeitpunkten, an denen ein offenes Bewegungsangebot im Freien stattfinden sollte, gibt es unterschiedliche Erfahrungen. Sehr viele offene Bewegungsangebote im Freien werden von der Zielgruppe vormittags zwischen 9.00 und 11.00 Uhr gut angenommen. Einzelne Gruppen finden auch nachmittags ab 14.30 Uhr statt. In erster Linie muss sich auch hier nach den zeitlichen Möglichkeiten der Anleitenden gerichtet werden.

### BEWEGTE APOTHEKE, LANDESHAUPTSTADT STUTTGART:

In der Vorbereitung wurden zunächst Quartiere mit einem hohen Anteil an hochaltrigen Bürger\_innen ausgewählt. Es wurde geschaut, ob es im Stadtteil kooperierende Institutionen wie Apotheke, Sportverein oder Betreutes Wohnen gibt. Die Erfahrung zeigt, dass eine schöne Umgebung generell bei der Bewegten Apotheke weniger wichtig ist. Wichtiger ist, dass zielführende Spazierwege vorhanden sind.

Bei der Planung von offenen Bewegungsangeboten im Freien sollte neben dem Wissen auch auf weitere Bedürfnisse der Zielgruppe eingegangen werden. Manche ältere Menschen:

- ▶ sind froh, wenn der Partner mit Demenz auch willkommen ist,
- ▶ haben möglicherweise schon selber eine leichte Demenz,
- ▶ kommen mit dem Rollator,
- ▶ möchten gerne ihren Hund mitnehmen.

### FINANZIERUNG

Kosten sind auch bei den offenen Bewegungsangeboten im Freien unvermeidlich. Die Ausgestaltung des Angebotes entscheidet darüber, wie hoch und vor allem wofür am Ende Kosten anfallen. Folgende Bereiche sollten bei der Finanzplanung berücksichtigt werden:

- ▶ Schulung und Qualifizierungsmaßnahmen (inkl. Erste-Hilfe Training)
- ▶ Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Zeitungsannoncen etc.)
- ▶ Materialien (Therabänder, Bälle o.ä.)
- ▶ Personal (Aufwandsentschädigung, ggfs. ÜL-Pauschalen oder Aufmerksamkeiten für Ehrenamtliche, Fahrtkosten)
- ▶ Räume und Catering für Austauschtreffen

### ÜL-PAUSCHALEN

Dem Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart stehen aus Gemeinderatsbeschlüssen für die Umsetzung der verschiedenen Bewegungsprogramme finanzielle Ressourcen zu Verfügung. So auch für das Programm „fit ab 50“, unter das die „Bewegte Apotheke“ fällt. Mit dem zur Verfügung stehenden Budget können Sportvereine für ihr Engagement honoriert werden.

Die Finanzierung von offenen Bewegungsangeboten im Freien kann unterschiedliche Quellen haben. Folgende Finanzierungsmöglichkeiten können in Frage kommen:

- ▶ Haushaltsmittel der Kommunen (Fördermittel)
- ▶ Lokale Stiftungen
- ▶ Lokale Gesundheitsinitiativen
- ▶ Spenden wie z.B. von Betrieben oder Banken
- ▶ Beantragung von Präventionsmitteln nach § 20 SGB V und § 4 Landesrahmenvereinbarung
- ▶ Für spezielle Bewegungsangebote für Menschen ab 65 Jahren kann auch eine Förderung durch SGB XI § 45c Abs. 1 Nr. 2 und § 45d angestrebt werden

### PRÄVENTIONSMITTEL

Mit dem Präventionsgesetz wurde 2015 der gesetzliche Rahmen festgelegt, der die Gesundheitsförderung und Prävention in den unterschiedlichen Lebenswelten stärken und die Zusammenarbeit zwischen Sozialversicherungsträgern, Ländern und Kommunen fördern soll. Gemäß § 20 SGB V und § 4 der Landesrahmenvereinbarung (LRV) stehen Fördermittel zur Unterstützung von Projekten im nichtbetrieblichen Setting zur Verfügung. Für den Zugang zu den bereitgestellten Mitteln bestehen unterschiedliche Wege:

1. Das Projekt wird über die Kommunale Gesundheitskonferenz gebündelt und bei einem oder mehreren Beteiligten der LRV eingereicht.
2. Das Projekt wird durch Verantwortliche der Lebenswelt/Projektpartner bei den Beteiligten der LRV eingereicht.
3. LRV-Beteiligte gehen einzeln oder gemeinsam mit ihrem konkreten Vorhaben auf Verantwortliche der Lebenswelten zu.
4. Das Projekt wird bei der Stiftung für gesundheitliche Prävention Baden-Württemberg eingereicht und es wird somit eine trägerübergreifende Förderung beantragt. Weitere Informationen dazu finden Sie unter <https://praeventionsstiftung-bw.de/>

Weitere Informationen über die Beantragungsmöglichkeiten können Sie beim Landesgesundheitsamt BW erhalten.

### STADT MANNHEIM

Im 3000 Schritte-Wege Treff in Hochstätt wurde die anleitende Physiotherapeutin zunächst durch Mittel der AOK BW im Rahmen des Präventionsgesetzes finanziert.

### STADT KARLSRUHE

Der Anfang wurde durch die Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) gemacht, die schon seit längerem Bewegungsangebote außerhalb von Vereinsmitgliedschaften sucht. Nach Eröffnung einer Bewegten Apotheke wurde die Stadt Karlsruhe (Umwelt- und Arbeitsschutz) zur Unterstützung angefragt. Neben einem Zuschuss durch Haushaltsmittel der Stadt wird in Karlsruhe die Bewegte Apotheke vor allem durch die AOK finanziell gefördert.

### AGENTUR „PFLEGE ENGAGIERT“:

Mit „Pflege engagiert“ wurde eine landesweite Beratungs- und Vermittlungsagentur zur Förderung bürgerschaftlicher Strukturen sowie der Selbsthilfe in der Pflege in Baden-Württemberg geschaffen. Sie unterstützt interessierte Träger und Gruppen bei der Planung, Antragsstellung und Umsetzung.

Der § 45c Abs. 1 Nr. 2 und 45d (SGB XI) fördert Strukturen des Ehrenamts und der Selbsthilfe, die sich um die Betreuung und Entlastung von Pflegebedürftigen sowie deren Angehörigen kümmern. Bisher konnten dadurch auch einige Bewegungstreffs im Freien für Menschen ab 65 Jahren eine finanzielle Förderung erhalten. Eine Ko-Finanzierung durch die Kommune ist die Grundvoraussetzung, damit die Förderung durch die Pflegekasse und durch Landesmittel möglich wird.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.pflege-engagiert.de/>

## UND WENN WAS PASSIERT?

### HAFTUNG UND VERSICHERUNG

Im Vorfeld muss geklärt werden, in welchem Rahmen Anleitende und im besten Fall auch die Zielgruppe versichert sind. Die Heterogenität der Angebote zeigt verschiedene Möglichkeiten auf. ÜL des organisierten Sports sind beispielsweise im Rahmen ihrer Vereinszugehörigkeit versichert.

Seit 2006 bietet das Land Baden-Württemberg Sammelverträge für ehrenamtlich Tätige zur Unfall- und Haftpflichtversicherung an. Versichert sind ehrenamtlich/freiwillig Tätige für das Gemeinwohl, Teilnehmende einer Gruppe sind nicht versichert. Die Tätigkeit muss in rechtlich unselbstständigen Strukturen stattfinden. Der gebotene Haftpflichtversicherungsschutz besteht subsidiär. Vereine und Verbände werden also nicht aus ihrer Pflicht entlassen, sich um den Versicherungsschutz der Ehrenamtlichen zu kümmern.

Der Unfallversicherungsschutz im Rahmen der Sammelverträge ist ebenfalls subsidiär und besteht für ehrenamtlich/freiwillig Tätige auch in rechtlich selbstständigen Strukturen (Ministerium für Soziales und Integration, 2018).

Zur Versicherung der Bewegungsbegleiter\_innen sind aus der Praxis folgende Möglichkeiten bekannt, z. B.:

- ▶ Badische Gemeindeversicherung
- ▶ Sportversicherungsverträge (gilt nur in Kooperation mit dem organisierten Sport. Hierbei werden auch die Teilnehmenden versichert. Es muss bzgl. der Nicht-Mitgliederversicherung allerdings beachtet werden, dass dies ein Versicherungszusatz ist, den die Vereine aktiv auswählen müssen und der außerdem mit höheren Kosten verbunden ist.)
- ▶ Versicherung der Anleitenden innerhalb ihrer hauptamtlichen Tätigkeit
- ▶ Haftung über den Landesseniorenrat (sofern ein Seniorenrat beteiligt ist).

#### BEWEGTE APOTHEKE, LANDESHAUPTSTADT STUTTGART:

Durch die Kooperation mit Sportvereinen kann der Versicherungsschutz für die aktive Teilnahme über gültige Sportversicherungsverträge gewährleistet werden: Bei der ARAG-Sportversicherung können auch Nichtmitglieder versichert werden (dies ist v.a. auch bei Schnupperangeboten in Sportvereinen relevant).

#### 3000 SCHRITTE-WEGE, STADT MANNHEIM:

In Mannheim werden die Spaziergänge von hauptamtlichen Mitarbeiter\_innen aus dem Quartiersmanagement, den Pflegeheimen, Seniorentreffs, der Gemeinwesenarbeit oder auch durch Ehrenamtliche begleitet. Durch die hauptamtliche Tätigkeit ist die Versicherung der Anleitenden bereits geregelt. Ehrenamtlich Tätige erhalten den Versicherungsschutz durch die kommunale Haftpflichtversicherung.



#### Wichtig:

In den meisten Fällen der bestehenden Angebote haften die Teilnehmenden selbst und es besteht kein Unfallversicherungsschutz. Dies sollte im Vorfeld schriftlich kommuniziert werden. Ausgenommen sind Kooperationen mit Turn-/Sportvereinen, hier kann für die Teilnehmenden ein Versicherungsschutz bestehen, wenn der bestehende Sportversicherungsvertrag des kooperierenden Sportvereins auch Nichtmitglieder mit einschließt.

Bei einer ehrenamtlichen Anleitung ist es empfehlenswert, die Teilnehmenden nochmals darauf hinzuweisen, dass es sich nicht um Therapeut/innen handelt und somit keine Beratung bei Beschwerden erwartet werden kann. Sollten Zweifel vor oder während der Durchführung der Übungen bestehen, kann es ratsam sein den/die Hausarzt/in zu konsultieren.

## ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

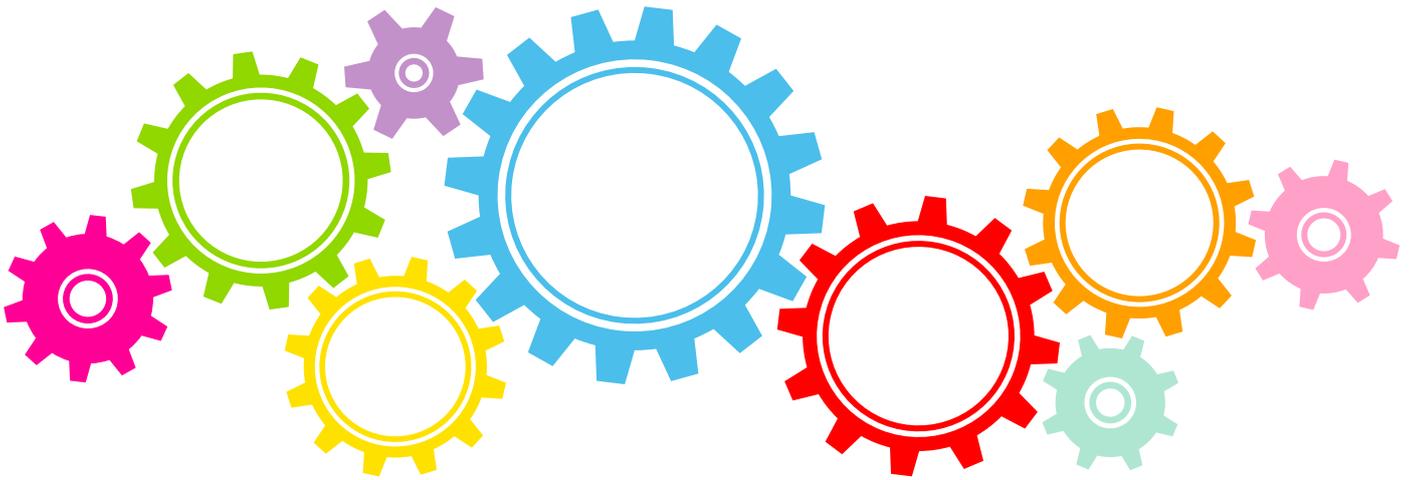
Für den Erfolg eines Angebotes ist die Öffentlichkeitsarbeit ein wichtiger Bestandteil. Auf die offenen Bewegungsangebote im Freien kann u. a. hingewiesen werden durch:

- ▶ Presseartikel in Gemeindeblättern und Lokalzeitungen
- ▶ Eintragungen im örtlichen Veranstaltungskalender oder auf der Homepage der relevanten Akteure
- ▶ Auslegen von Flyern und Aufhängen von Plakaten (in Rathäusern, Post, Banken, Bäckereien, Apotheken, Arztpraxen, Krankenhäusern, Kirchengemeinden, Seniorenzentren, Einrichtungen des betreuten Wohnens etc.)

#### BEWEGUNGSTREFFS IM FREIEN, LANDRATSAMT HEILBRONN:

Die beteiligten Kommunen im Landkreis kümmern sich selbst um die Amtsblatt-Mitteilungen. Auf Wunsch schickt das Gesundheitsamt der Kommune bei einem Angebotsstart eine Formulierung zu. Außerdem werden Vorlagen für Flyer und Plakate an Kommunen weitergeleitet, worin die eigenen Daten lediglich noch eingefügt werden müssen. Dieses Angebot wird dankbar angenommen.





## 5.3 DURCHFÜHRUNG

Bei der Durchführung sind zwei Phasen zu unterscheiden. Zunächst müssen die Anleitenden geschult werden, anschließend beginnt die eigentliche Durchführung des offenen Bewegungsangebotes im Freien.

### INHALT DER SCHULUNG

Anleitende von offenen Bewegungsangeboten im Freien benötigen eine gute Vorbereitung, bevor sie das erste Mal vor einer Gruppe stehen. Die Vielfalt der hier vorgestellten Angebote spiegelt sich auch in den unterschiedlichen Herangehensweisen in der Vorbereitung wider. Es werden verschiedene Schulungsmöglichkeiten vorgestellt.

### BEWEGUNGSTREFFS IM FREIEN

Das wissenschaftlich evaluierte Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ nach Dr. Runge bietet eine gute Vorbereitung für die Anleitung von Bewegungstreffs im Freien mit älteren Menschen. Die „Fünf Esslinger“ sind eine Auswahl von fünf Gruppen von Übungen. Der Programmaufbau richtet sich nach den Fitnesskomponenten Kraft, Schnelligkeit, Balance und Beweglichkeit. Ziel ist dabei, die Funktionstüchtigkeit von Nerven, Muskeln, Knochen und Sehnen bestmöglich zu erhalten. Die „Fünf Esslinger“ Qualifizierung können lizenzierte ÜL und auch Ehrenamtliche ohne Lizenz bei unterschiedlichen Trägern besuchen.

#### FORTBILDUNGSZENTRUM DIENSTE FÜR MENSCHEN (DfM), LANDKREIS ESSLINGEN:

##### Ausbildung zum/zur Übungsbegleiter\_in

An zwei Schulungstagen wird das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ nach Dr. Runge vermittelt. Inhalt der Ausbildung sind Grundlagen über die Bedeutung von Bewegung im Alter, die Trainingsplanung und die Erfolgskontrolle mit dem lokomotorischen Assessment.

Schulungen der DfM stehen allen Interessierten aus BW ab einer Teilnehmerzahl von 10 Personen offen. Es werden Schulungen ausgeschrieben, bei Interesse kann aber auch direkt mit dem Fortbildungszentrum Kontakt aufgenommen werden. Auch Inhouse-Schulungen sind möglich.

Dauer: 2 Tage

Weitere Informationen:

<http://dienste-fuer-menschen.de/mitarbeit/fortbildungen.html>

#### SCHWÄBISCHER TURNERBUND (STB):

##### Fortbildung für Übungsleiter\_innen mit mind ÜL C

Der Schwäbische Turnerbund bietet für Interessierte mit bereits vorliegender ÜL-Lizenz eine Qualifizierung zur Durchführung der „Fünf Esslinger“ an. Voraussetzung ist die gültige 1. Lizenzstufe (ÜL C Fitness und Gesundheit oder WLSB Breitensport Ältere) und die Tätigkeit in einem Verein des STB oder BTB.

Dauer: 1 Tag

Weitere Informationen: <https://www.stb.de/>

Manche Landkreise haben auch ein eigenes Schulungskonzept für die kreisweite Implementierung von offenen Bewegungsangeboten im Freien entwickelt.

#### QUALIFIZIERUNGSPROGRAMM FÜR VOLUNTEERS ZUR ANLEITUNG VON BEWEGUNGSGRUPPEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN IM FREIEN

Das Landratsamt Esslingen hat, in Zusammenarbeit mit dem Fortbildungszentrum Dienste für Menschen, im Rahmen seiner Initiative Bewegen-Unterhalten-Spaß (B.U.S.) eine Schulung mit drei Ausbildungs-Bausteinen erstellt. Es werden Informationen zu „Altern und Bewegung“ vermittelt, ein Erste-Hilfe-Training durch die Johanniter Unfallhilfe angeboten und das „Fünf Esslinger“ Bewegungsprogramm vorgestellt.

Teilnahmegebühren werden je nach Teilnehmerzahl direkt mit den Kommunen abgerechnet.

Abgesehen von den „Fünf Esslinger“ werden in vielen Bewegungstreffs auch sonstige Kraftübungen, Gleichgewichtsübungen, Übungen zur Beweglichkeit und Koordination oder Übungen aus dem Qi-Gong vermittelt. Auch spezielle kognitive Übungen können Inhalt der zu organisierenden Schulung sein.

#### SCHULUNG FÜR BEWEGUNGSBEGLEITER\_INNEN, LANDKREIS BREISGAU-HOCHSCHWARZWÄLD:

Das Gesundheitsamt ist für die Ausbildung zukünftiger Bewegungsbegleiter\_innen eine Zusammenarbeit mit einem Studenten des Studienganges „Sportwissenschaft – Bewegungsbezogene Gesundheitsförderung“ der Universität Freiburg eingegangen, aus der schließlich ein Schulungskonzept hervorging. Die Schulung wurde später auf selbständiger Basis angeboten. Der Übungskatalog beinhaltet Einheiten zur Kräftigung von Oberkörper/Rumpf/Beine, Beweglichkeit von Oberkörper/Rumpf/Beine, Koordination und Gleichgewicht.

#### BADISCHER SPORTBUND FREIBURG (BSB):

##### Übungsleiterassistent Profil: Bewegt ins Alter (in Koop. mit dem Badischen Turner-Bund)

Die Fortbildung richtet sich an Helfende und Vertretungen von Bewegungsangeboten mit Älteren, die sich qualifizieren möchten. Es werden u. a. Informationen zum richtigen Üben und Trainieren im Alter, zu Koordination und Ausdauer, altersgerechter Kräftigung und Dehnung vermittelt.

Teilnehmende: Mitglieder aller Sportverbände, sowie für Interessierte anderer Träger (z. B. Seniorenbüro, Altenpflegeheime usw.). Es werden keine besonderen Vorkenntnisse/Vorerfahrungen benötigt.

Dauer: 5 Tage

Weitere Informationen: <http://www.bsb-freiburg.de/Bildung/Übungsleiter/Fortbildung/>

##### Übungsleiterfortbildung: Fit und bewegt ins Alter

Das altersgerechte Fitnesstraining in Theorie und Praxis stellt die Basis dieser Fortbildung dar und wird variantenreich vermittelt, sodass sowohl sportlich fitte Menschen als auch solche mit Einschränkungen angeleitet werden können.

Schwerpunkte der Fortbildung:

- ▶ Altersgerechtes Fitnesstraining
- ▶ Faszientraining für Senioren
- ▶ Demenzprävention

Teilnehmende: ÜL

Dauer: 3 Tage

Weitere Informationen: <http://www.bsb-freiburg.de/Bildung/Übungsleiter/Fortbildung/>



**WÜRTTEMBERGISCHER LANDESSPORTBUND (WLSB):**

Der Württembergische Landessportbund bietet neben der Ausbildung zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“, die in Kooperation mit mehreren Sportfachverbänden und weiteren Institutionen umgesetzt wird und dadurch eine große Vielfalt an Inhalten bietet, auch einzelne Seminare an.

Sowohl für ÜL mit Lizenz als auch für weitere Interessierte werden Seminare in der Landessportschule Ruit zu Themen wie „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ (in Kooperation mit Demenz Support Stuttgart) angeboten. Außerdem vermittelt ein Seminar Inhalte zum Thema „Bewegungsangebote für ältere Menschen vor Ort“, das u.a. die Kooperation zwischen Sportverein und Kommune und niedrighschwellige Angebote vorstellt.

Dauer: 2–3 Tage

Weitere Informationen: [www.wlsb.de/bildung](http://www.wlsb.de/bildung)

Auch Sportstudios mit Schwerpunkt „Senioren“ können für die Schulung ehrenamtlicher Bewegungsbegleiter\_innen angefragt werden.

**SPAZIERGANGSGRUPPEN UND 3000 SCHRITTE-WEGE**

Es ist sinnvoll, die Begleitenden der Gruppen fortzubilden. Auch hier können Basisschulungen über Kooperationspartner angeboten werden. Dies können Wohlfahrtsverbände, Universitäten, Altenpflegeschulen, Physiotherapiepraxen usw. sein.

Schulungsinhalte können sein: Grundlagen im Themenfeld Gesundheit, die Aufgaben als Begleitende, Erste-Hilfe-Kurs, Fragen zum Ehrenamt (Kostenerstattung, Versicherung), Planung einer Spaziergangsgruppe.

**3000 SCHRITTE-WEGE, STADT MANNHEIM:**

Ein vom Stadtseniorenrat (SSR) koordinierter Treff wird von einem qualifizierten ÜL angeleitet, der selbst Mitglied im SSR ist. In Hochstätt wurde ein Treff zu Beginn von einer Physiotherapeutin angeleitet, die den Treff schließlich an die Quartiersmanagerin übergeben hat. Generell werden die Gruppen in Mannheim von pädagogisch geschulten Fachkräften einer Institution oder im Bewegungsbereich hauptamtlich Tätigen begleitet. Ein Treff wird seit Oktober 2018 auch durch Ehrenamtliche begleitet.

**FORTBILDUNGSZENTRUM DIENSTE FÜR MENSCHEN (DfM), ESSLINGEN:**

Das Fortbildungszentrum der DfM bietet je nach Bedarf Schulungen zur sicheren Spaziergangsbegleitung an, die durch erfahrene Physiotherapeut\_innen durchgeführt werden. Die Teilnehmenden lernen, was bei einer Begleitung einer Spaziergangsgruppe wichtig ist und erhalten eine theoretische Einführung in das Themenfeld „Bewegungsverhalten und Sturzrisiken im Alter“. Die enthaltenen Praxisübungen zeigen außerdem auf, was beim Einsatz von Gehhilfen zu beachten ist.

Dauer: ab 90 Minuten

Weitere Informationen: <http://dienste-fuer-menschen.de/mitarbeit/fortbildungen.html>

**BEWEGTE APOTHEKE**

Die Bewegte Apotheke setzt in der Regel die Anleitung durch lizenzierte ÜL voraus, die sich regelmäßig bei den Sportschulen fortbilden.

**BEWEGTE APOTHEKE, LANDESHAUPTSTADT STUTTART:**

Neben den eigenständigen Fortbildungen an den Sportschulen wird für die ÜL einmal jährlich vom Amt für Sport und Bewegung ein allgemeiner ÜL-Tag veranstaltet. Dadurch können auch Fortbildungspunkte gesammelt werden. Der Tag ist kostenlos und nicht verpflichtend. Unter anderem werden Workshops zu den Bereichen „Kinder“ und „Ältere“ angeboten.

**OFFIZIELLER START EINES BEWEGUNGS- ANGEBOTES IM FREIEN**

In vielen Kommunen hat sich bewährt, dass der Start eines neuen offenen Bewegungsangebots im Freien für Ältere öffentlichkeitswirksam gestaltet wird. Im Vorfeld kann eine Auftaktveranstaltung geplant werden, die das öffentliche Interesse weckt und auch das Engagement der Ehrenamtlichen wertschätzt. Ehrengäste können dazu eingeladen werden und eine Presseinformation durch die hauptamtliche Koordinationsstelle erstellt werden. Wichtig ist, dass vorab die Nutzung der öffentlichen Fläche mit den kommunalen Stellen abgesprochen und genehmigt wurde.



### BEWEGUNGSTREFFS IM FREIEN, LANDRATSAMT HEILBRONN:

Bei der Eröffnung eines Treffs ist immer eine Vertreterin der Koordinationsstelle des Gesundheitsamtes anwesend, es wird auch ein kurzes Grußwort gehalten. Es ist eine gute Gelegenheit, sich gegenseitig kennenzulernen und eine ideale Möglichkeit, die Wertschätzung gegenüber den Ehrenamtlichen auszudrücken. Meist ist neben der Lokalpresse auch der/die Oberbürgermeister\_in vor Ort. Auch die einheitlichen T-Shirts für die Bewegungsbegleiter\_innen werden hier vom Gesundheitsamt übergeben, sowie eine kleine Erste-Hilfe-Tasche.

### BLAUPAUSE: STUNDENSTRUKTUR

Der Ablauf von offenen Bewegungsangeboten im Freien für Ältere gestaltet sich im Gesamtüberblick immer ähnlich: Nach dem Zusammentreffen und der Begrüßung wird sich gemeinsam bewegt. Bewegungstreffs im Freien sind in der Durchführung abwechs-

lungsreicher als begleitete Spaziergänge, benötigen dafür aber auch umfangreichere Schulungsinhalte. Die 1. Stunde in einem Bewegungstreffs bzw. wenn neue Teilnehmende dabei sind, kann so aussehen:

- ▶ Begrüßung
- ▶ Vorstellung des Programms. Auch das Verteilen eines Handzettels mit Hinweisen für die älteren Menschen kann wertvoll sein
- ▶ 1. Aufwärmen (bei niedrigen Temperaturen auch zwischendurch)
- ▶ 2. Verschiedene Übungen ca. 30 bis maximal 60 Minuten: Programm z.B. „Fünf Esslinger“ und/oder weitere gymnastische oder kognitive Übungen
- ▶ 3. Abschluss & Folgeprogramm nach Lust und Laune, z.B. ein gemeinsamer Cafébesuch, eine zusätzliche Stadt-/Dorfrunde

## 5.4 EVALUATION – QUALITÄT SICHERN UND WEITERENTWICKELN

Grundsätzlich ist es für die Qualität des Angebotes empfehlenswert, wenn vorher festgesteckte Ziele überprüft werden und im Verlauf die Arbeit gemäß den Ergebnissen verändert und angepasst wird.

### DOKUMENTATION

Strukturen, Prozesse und Effekte sollten systematisch und regelmäßig überprüft und verbessert werden. Dies ist für die Qualitätssicherung und -entwicklung der offenen Bewegungsangebote im Freien von großer Bedeutung. Der Praxisalltag zeigt, dass genau dieser Bereich oft zu kurz kommt. Eine erste gute Basismethode für die Koordinationsstelle ist, die Teilnehmerzahlen kontinuierlich zu erfassen.

#### BEWEGTE APOTHEKE, LANDESHAUPTSTADT STUTTGART:

Einmal im Monat werden die Teilnehmerzahlen von den Sportvereinen an das Amt weitergeleitet. Die Dokumentation der Teilnehmerzahlen ist eine wichtige Basis für die kommende Jahresplanung des Amtes und zugleich wichtigster Punkt zur Überprüfung, ob ein Angebot gut angenommen wird und wie es sich entwickelt. Zusätzlich werden punktuell Fragebögen eingesetzt, die weitere Impulse zur Qualitätsentwicklung geben können. Praktikant\_innen besuchen hin und wieder die Angebote und führen Befragungen durch. Dies zeigt sich als eine wichtige Maßnahme und schon oft hatten die ÜL gute Ideen, um das Angebot zu optimieren.

### WERTSCHÄTZUNG

Damit die Qualität gesichert und gesteigert werden kann, sind die Motivation und Begleitung der ehrenamtlich Engagierten wichtig. Regelmäßige Austauschtreffen der Anleitenden mit ihrem Träger/ihrer Koordinationsstelle sind dabei zentrale Bausteine. Austauschtreffen sollten sich am Bedarf orientieren und dienen dazu, Fragen zur Öffentlichkeitsarbeit, zum Fortbildungsbedarf und zur Organisation von Einsatz- und Vertretungsregelungen zu klären.

Bei Bedarf kann der Träger des Bewegungsangebotes auch Fortbildungen organisieren.

Besonders die kreisweiten Austauschtreffen dienen den bürgerschaftlich Engagierten zum Erfahrungsaustausch und ermöglichen eine kollegiale Beratung durch andere, erfahrene Anleitende. Auch die Vermittlung neuer Übungen kann Inhalt der Austauschtreffen sein.

Es stellt sich die Frage, auf welche Weise die Arbeit der meist ehrenamtlich Engagierten anerkannt werden kann. Ehrenamtliche können bis zu 720 Euro/Jahr steuerfrei einnehmen, qualifizierte Übungsleiter\_innen sogar bis zu 2.400 Euro (Übungsleiterfreibetrag) im Jahr. Viele bringen sich ehrenamtlich und ohne Aufwandsentschädigung in den offenen Bewegungsangeboten im Freien ein. Manche erhalten für ihr Engagement eine Aufwandsentschädigung bzw. ein Taschengeld oder bei Vorliegen einer Lizenz eine ÜL-Pauschale.

Erhalten die Anleitenden keinen finanziellen Ausgleich für ihre Arbeit, zeigt die Erfahrung, dass ihr Engagement trotzdem auf vielfältige Art wertgeschätzt werden kann:

- ▶ T-Shirts und/oder Westen, Erste-Hilfe Tasche für die Anleitenden
- ▶ Geburtstagskarte und/oder kleines Geschenk zu Weihnachten
- ▶ Beim Start einer Gruppe anwesend sein und ggfs. ein Grußwort halten
- ▶ Danksagung einmal im Jahr durch die Koordinationsstelle/Träger, ein „Danke“ Fest
- ▶ Verpflegung bei Austauschtreffen

### NIEDRIGSCHWELIGE QUALITÄTS-ENTWICKLUNG: DIE GOOD PRACTICE-KRITERIEN

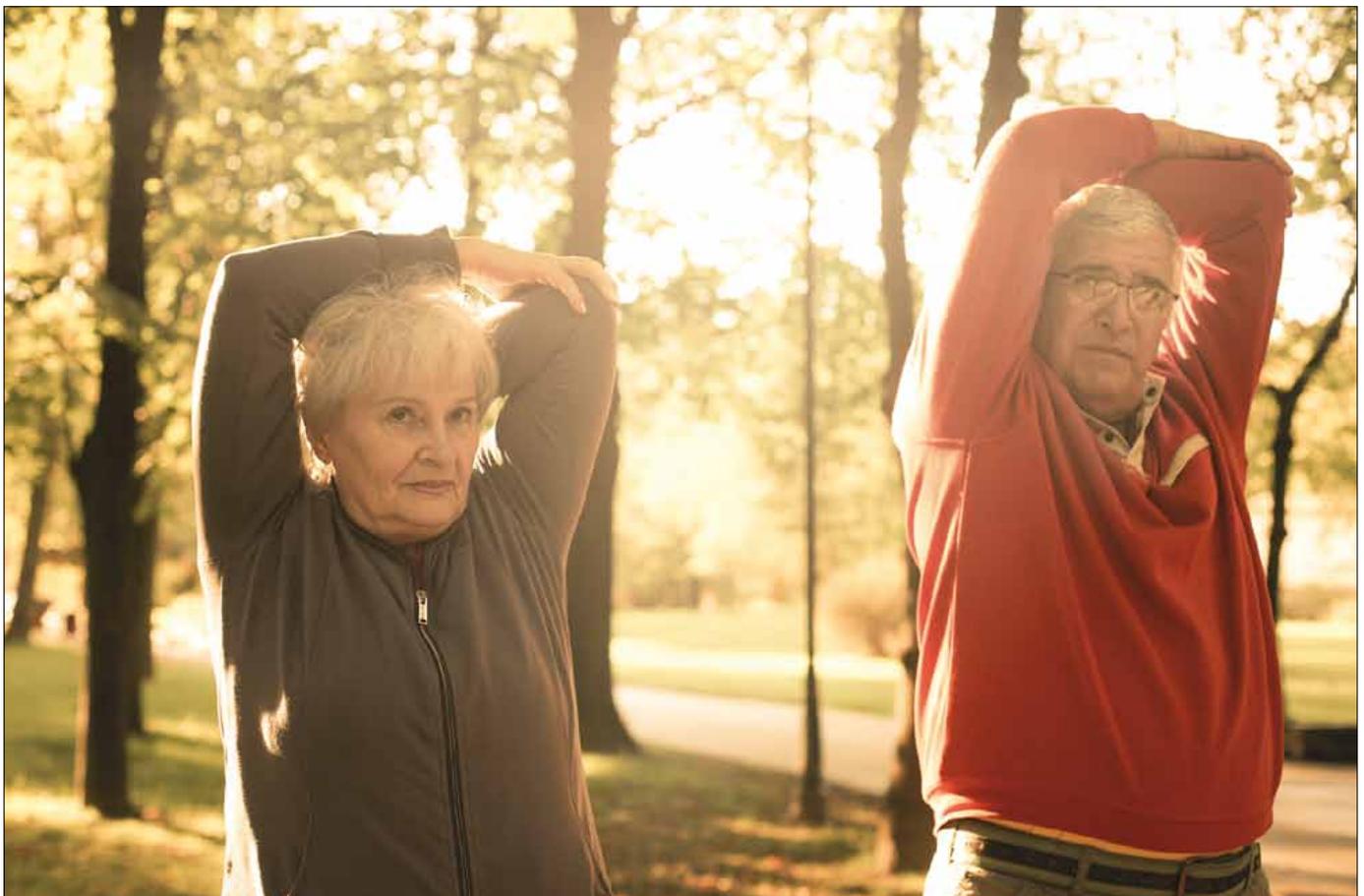
Der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit entwickelte Kriterien für gute Praxis, die einen fachlichen Orientierungsrahmen für die Planung und Umsetzung von Maßnahmen der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung geben. Auch bereits bestehende Ansätze und Aktivitäten der Gesundheitsförderung und Prävention können damit kritisch reflektiert und damit angepasst oder neu ausgerichtet werden. Die Kriterien sind als „Handwerkszeug“ für die Arbeit vor Ort anzusehen und zeigen verschiedene Umsetzungsstufen auf, die im „Kriterien-Steckbrief“

erläutert werden. Diese Steckbriefe können beim Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg oder online bei der BZgA (<https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/kriterien-fuer-gute-praxis-der-soziallagenbezogenen-gesundheitsfoerderung/>) angefordert werden. Folgende Kriterien ermöglichen die eigene Arbeit zu überprüfen und weiterzuentwickeln (Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, 2017):

- ▶ *Konzeption*  
Gesundheitsförderung und/oder Prävention sind im Angebot konzeptionell verankert.
- ▶ *Zielgruppenbezug*  
Das Angebot erreicht auch Menschen in schwierigen sozialen Lagen, die sonst an organisierten Angeboten aufgrund unterschiedlicher Gründen nicht teilnehmen (können oder wollen).
- ▶ *Setting-Ansatz*  
Der Setting-Ansatz nimmt die Lebenswelt der Menschen und damit die Bedingungen in den Blick, unter denen Menschen spielen, lernen, arbeiten und wohnen (nach der Ottawa-

Charta zur Gesundheitsförderung). Die Maßnahme bezieht sich (auch) auf die jeweilige Lebenswelt der Zielgruppe und deren gesundheitsgerechten Gestaltung, zum Beispiel den Stadtteil.

- ▶ *Multiplikatorenkonzept*  
Im Rahmen des Angebotes werden Multiplikator\_innen systematisch eingebunden und qualifiziert. Multiplikator\_innen können nach einer entsprechenden Qualifizierung beispielsweise Gruppen anleiten. Es kommen sowohl „Professionelle“ (z.B. Sozialarbeiter\_innen, Lehrkräfte) als auch akzeptierte und glaubwürdige Mitglieder der Zielgruppe („Peers“) in Frage.
- ▶ *Nachhaltigkeit*  
Das Angebot strebt dauerhafte und nachweisbare Veränderungen bei der Zielgruppe und dem Setting an. Individuelle Kompetenzen und Ressourcen werden gestärkt. Außerdem werden Lebensbedingungen dauerhaft gesundheitsgerecht gestaltet. Voraussetzungen für nachhaltige Wirkungen sind verlässliche Angebotsstrukturen wie z.B. die Entwicklung von Kooperationen.



► *Niedrigschwellige Arbeitsweise*

Die Zugangshürden zur Maßnahme werden aus Sicht der Zielgruppe reflektiert. Das heißt, es wird bereits in der Konzeption darauf geachtet, die Zugangshürden so niedrig wie möglich zu halten. Zugangshürden können organisatorischer Art sein (z.B. Tageszeit, Ort, Kosten) oder sich auch in konzeptionellen Voraussetzungen (z.B. gender- und kultursensible Vermittlung) widerspiegeln. Weitere Hürden sind z.B. (unfreiwillige) Stigmatisierung oder lokale Rahmenbedingungen.

► *Partizipation*

Partizipation bedeutet, dass es ausreichend Beteiligungsmöglichkeiten für die Menschen in allen Phasen der Gesundheitsförderung (Bedarfserhebung, Planung, Umsetzung, Bewertung) gibt. Es ist wichtig, dass die Beteiligungsprozesse zielgruppengerecht gestaltet sind.

► *Empowerment*

Personen werden befähigt, eigenverantwortlich und selbstbestimmt ihr Leben und ihre soziale Lebenswelt mit zu gestalten. Die Kompetenzen (Ressourcen) und Fähigkeiten von Menschen werden gestärkt. Ein Weg Menschen zu befähigen, besteht darin sie zu qualifizieren.

► *Integriertes Handlungskonzept / Vernetzung*

Integrierte Handlungskonzepte sind wichtige Steuerungs- und Koordinierungsinstrumente der Gesundheitsförderung. Sie integrieren z.B. Fach- und Politikbereiche, die Ressourcen der einbezogenen Akteure oder auch unterschiedliche räumliche Ebenen. Vernetzung als ein (informelles) Geflecht zwischen Akteuren kann Voraussetzung für bedarfsgerecht gestaltete Angebote wie auch Bestandteil der Integrierten Handlungskonzepte sein.

► *Qualitätsmanagement*

Neben der Qualitätssicherung, die in erster Linie darauf abzielt gesetzliche oder durch den jeweiligen Träger vorgegebene Qualitätsstandards zu erfüllen, wird bei der Qualitätsentwicklung vor allem auf einen kontinuierlichen und systematischen Reflexions- und Lernprozess Wert gelegt. Ziel dabei ist, die Angebotsqualität stetig weiterzuentwickeln und zu verbessern.

► *Dokumentation und Evaluation*

Prozesse werden dokumentiert, vor dem Hintergrund der Zielsetzung bewertet und geprüft, wie Abläufe in Abhängig-

keit von den Überprüfungsergebnissen weiterentwickelt werden können. Die Evaluation kann intern (Selbstevaluation) oder durch Externe (Fremdevaluation) durchgeführt werden.

► *Kosten-Wirksamkeits-Verhältnis*

Gut ist es, wenn die Wirksamkeit einer Maßnahme in einem angemessenen Verhältnis zu den Kosten steht.

### BEWEGUNGSTREFFS IM FREIEN SIND „GUTE PRAXIS“!

Die Bewegungstreffe im Freien wurden 2018 am Beispiel der Stadt Esslingen am Neckar durch den Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit geprüft und mit Schwerpunkt auf die Umsetzung der Kriterien Niedrigschwelligkeit, Multiplikatorenkonzept und Nachhaltigkeit als Beispiel guter Praxis identifiziert und ausgezeichnet. Das zeigt, dass Bewegungstreffe eine gute Möglichkeit darstellen, ältere Menschen aus allen sozialen Lagen dauerhaft zu erreichen und ihnen ein Bewegungsangebot bereitzustellen.

### KEINE EINTAGSFLIEGE: VORAUSSETZUNGEN UND ERFOLGSFAKTOREN FÜR DEN FORTBESTAND DES ANGEBOTES

Es gibt viele Erfahrungen und Erkenntnisse aus Baden-Württemberg, die zeigen, was für eine langfristige Sicherung der offenen Bewegungsangebote im Freien nützlich ist und wo die Erfolgsfaktoren liegen. Nachfolgend sind wesentliche Erfahrungswerte der Koordinierenden aus den Kommunen zusammengestellt:

- bereits bestehende Netzwerke und Runde Tische nutzen
- im Haushalt gesichertes Budget
- motivierte Anleitende
- kontinuierliche Begleitung und Koordination durch Institutionen und Personen
- Einbezug der Bürger\_innen
- Kommunikation, Kontaktpflege zu den einzelnen Kommunen
- Potential des Ländlichen Raums erkennen: Überschaubarkeit
- einfach übertragbares Angebot
- im Freien stattfindendes Angebot

# Notizen

---

## 6. Danksagung und Schluss

 Die Broschüre soll Ihnen einen Überblick darüber geben, wie in Städten und Gemeinden die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen gefördert werden können.

Der Praxisleitfaden erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit offener Bewegungsangebote im Freien für ältere Menschen. Es ist

offenkundig, dass es viele weitere gute Angebote ähnlicher Art in Baden-Württemberg gibt. Sollten Sie selbst Kenntnis von einem erfolgreichen Praxisbeispiel haben, können Sie gerne für die nächste Auflage Kontakt mit dem Landesgesundheitsamt aufnehmen. Bei geeigneten Beiträgen wird die Broschüre ergänzt. Ebenso gibt



es weitere Publikationen, die sich der Thematik annehmen mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten, auf die wir gerne hier verweisen;

- ▶ Schwäbischer Turnerbund e.V. (STB): „Parksport & Bewegungstreffs – Vereine in der kommunalen Bewegungsförderung“
- ▶ Deutscher Turnerbund e.V. (DTB): „Im Alter AUF Leben – Bewegungsförderung in der Kommune“

Das Landesgesundheitsamt dankt Dagmar Bürle, die diese Broschüre zusammengestellt hat. Außerdem dankt es dem Landratsamt Heilbronn, welches Bilder seiner offenen Bewegungsangebote im Freien für Ältere zur Verfügung gestellt hat. Darüber hinaus bedankt sich das Landesgesundheitsamt bei allen, die bei der Broschüreneerstellung mitgewirkt haben – ob durch Telefoninterviews, Korrekturlesen oder Ergänzungen. Ein großes Dankeschön vor allem den folgenden Institutionen und deren Koordinierenden, die sich in Form von Telefoninterviews beteiligt haben:

Landeshauptstadt Stuttgart / Amt für Sport und Bewegung

Landratsamt Heilbronn / Gesundheitsamt

Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis /  
Gesundheitsamt Gesundheitsförderung

Stadt Heidelberg / Amt für Soziales und Senioren

Stadt Mannheim / Fachbereich Gesundheit

Stadtseniorenrat Biberach e.V.

Außerdem sagen wir Danke:

Stadtseniorenrat Esslingen

Stadt Esslingen / Amt für Soziales und Sport

Landratsamt Esslingen / Altenhilfeplanung / Altenhilfefachberatung

Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald /  
Fachbereich Kinder- und jugendärztlicher Dienst

Landratsamt Rottweil / Gesundheitsamt

Stadt Karlsruhe / Umwelt- und Arbeitsschutz

Schwäbischer Turnerbund e.V.

Württembergischer Landessportbund e.V.

Badischer Sportbund Freiburg e.V.

# 7. Quellen

Alfes, J., Schaefer, I., & Kolip, P. (2018). „Man muss das Rad nicht neu erfinden, sondern damit fahren.“ – Voraussetzungen für einen erfolgreichen Projekttransfer. *Gesundheitswesen*, 80, 144–148.

Bär, G. (2012). Partizipation im Quartier – Gesundheitsförderung mit vielen Adressaten und Dynamiken. In R. Rosenbrock, & S. Hartung (Hrsg.), *Handbuch Partizipation und Gesundheit* (S.172–181). Bern: Huber.

Bertelsmann Stiftung. (2015). *Demografische und sozialstrukturelle Daten*. Abgerufen am 13. November 2018 von <http://www.sozialplanung-senioren.de/das-handbuch/demografische-und-sozialstrukturelle-daten/index.html?L=0%2F%5C%5C%5C%2F%5C%5C%27tyle.display>

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2017). *Siebter Altenbericht*. Verfügbar unter: [https://www.siebteraltenbericht.de/fileadmin/altenbericht/pdf/Der\\_Siebte\\_Altenbericht.pdf](https://www.siebteraltenbericht.de/fileadmin/altenbericht/pdf/Der_Siebte_Altenbericht.pdf)

Edwards, P. & Tsouros, A. (2006). *Promoting physical activity and active living in urban environments*. Kopenhagen: WHO Regional Office for Europe. Verfügbar unter: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/98424/E89498.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/98424/E89498.pdf)

Kooperationsverbund gesundheitsziele.de. (2012). *Gesund älter werden*. Abgerufen am 24. September 2018 von <http://gesundheitsziele.de/>

Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit. (Hrsg.). (2017). *Kriterien für gute Praxis der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit* (2. Aufl.). Berlin: Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit.

Ministerium für Soziales und Integration. (2018). *Versicherungsschutz*. Abgerufen am 7. Dezember 2018 von [http://www.buergerengagement.de/foerderung/was\\_tut\\_das\\_land/versicherungsschutz/\\_Versicherungsschutz.html](http://www.buergerengagement.de/foerderung/was_tut_das_land/versicherungsschutz/_Versicherungsschutz.html)

Robert Koch-Institut. (2016). *GBE Kompakt: Zahlen und Trends aus der Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gesundheitliche Ungleichheit im höheren Lebensalter*. Berlin: Robert Koch-Institut. Verfügbar unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsK/2016\\_1\\_soziale\\_ungleichheit\\_alter.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsK/2016_1_soziale_ungleichheit_alter.pdf?__blob=publicationFile)

Rütten, A., & Pfeifer, K. (Hrsg.). (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Nürnberg: FAU.

Statistisches Bundesamt. (Hrsg.). (2015). *Bevölkerung Deutschlands bis 2060: 13. Koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung*. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.

Statistisches Landesamt Baden-Württemberg. (2018). *Bevölkerung nach Altersgruppen*. Abgerufen am 13. November 2018 von <https://www.statistik-bw.de/BevoelkGebiet/Alter/01035410.tab?R=LA>

Statistisches Landesamt Baden-Württemberg. (2018). *Strategie Quartier 2020 – Gemeinsam. Gestalten*. Abgerufen am 7. Dezember 2018 von [https://www.quartier2020-bw.de/quartier\\_2020/strategie/\\_Strategie.html](https://www.quartier2020-bw.de/quartier_2020/strategie/_Strategie.html)

Statistisches Landesamt Baden-Württemberg. (2018). *Vorausrechnung nach Altersgruppen*. Abgerufen am 13. November 2018 von <https://www.statistik-bw.de/BevoelkGebiet/Vorausrechnung/98015021.tab?R=LA>





**Baden-Württemberg**

REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTTGART