

## Stark durch Bewegung

Ein Projekt zur Gesundheitsförderung über Bewegung für sozial benachteiligte Frauen in Augsburg

**Was?** „Stark durch Bewegung“ ist ein Präventionsprojekt zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte Frauen in der Stadt Augsburg.

**Wann?** April 2019 bis April 2022

**Wer?** Es handelt sich um ein Projekt zwischen der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen/-verbände in Bayern und der Stadt Augsburg in Kooperation mit Sportwissenschaftler\*innen der Universität Augsburg.

**Warum?** Frauen aus sozial benachteiligten Schichten sind deutschlandweit am wenigsten sportlich aktiv und gelten daher als Hochrisikogruppe für chronisch-degenerative Erkrankungen. Regelmäßige Bewegung stärkt die personalen Ressourcen und kann damit einen großen Beitrag zur Verbesserung der körperlichen und seelischen Gesundheit leisten.

**Was ist das Ziel?** Hauptziel des Projekts ist es, sozial benachteiligten Frauen, die sich bislang wenig oder gar nicht bewegen, einen besseren Zugang zu Bewegung zu verschaffen und damit deren Gesundheit zu fördern. Dabei gilt es bedarfs- und bedürfnisgerechte gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsaktivitäten für die Zielgruppe zu entwickeln und zu evaluieren. Des Weiteren wird die Schaffung nachhaltiger Strukturen zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte Frauen in der Stadt Augsburg angestrebt.

**Wie erfolgt die Einbindung ins Projekt?** Im Sinne der Partizipation werden die Frauen von Beginn an mit einbezogen: Um Wünsche und Bedarfe der Frauen zu eruieren, werden im Juni/Juli 2019 Interviews mit „Türöffnerinnen“ geführt. Türöffnerinnen sind Personen, die dabei helfen können, einen Zugang zur Zielgruppe zu finden bzw. diesen zu erleichtern. Sie pflegen bereits Kontakte zur Zielgruppe und genießen deren Vertrauen. Zusätzlich sind die Frauen Mitglieder der Planungsgruppe und gestalten die Inhalte der Sport- und Bewegungsprogramme mit.

**Gibt es eine Aufwandsentschädigung?** Für die Teilnahme an den Planungssitzungen erhalten die Frauen eine Aufwandsentschädigung.

**Wer kann teilnehmen?** Frauen (18-64 Jahre) mit sozialer Benachteiligung, Arbeitslose, Alleinerziehende, Frauen mit Migrationshintergrund, wohnhaft in der Stadt Augsburg (bevorzugt Stadtteil Oberhausen), die Lust haben mit anderen Frauen ein Bewegungsprogramm mitzugestalten, umzusetzen und dabei ihrer Gesundheit Gutes zu tun.

**Ansprechpartnerin?** Sie haben Fragen oder kennen bereits Frauen, die als „Türöffnerinnen“ agieren könnten und gegebenenfalls bereits Kontakt zur Zielgruppe haben? Dann melden Sie sich gerne bei: Sarah Zimmermann (Stadt Augsburg, Gesundheitsamt), Tel.: 0821/324-2081, E-Mail: stark.durch.bewegung@augsburg.de

---

Das Projekt „Stark durch Bewegung“ wird gefördert im Rahmen der Landesrahmenvereinbarung Prävention Bayern durch die AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, den BKK Landesverband Bayern, die IKK classic, die KNAPPSCHAFT, die SVLFG und den Verband der Ersatzkassen.