

Projekt

## Gesund ältere werden bewegt

Stand: März 2024

### Kurzzusammenfassung:

Um einen körperlich aktiven Lebensstil für Ältere - insbesondere Menschen, die sich kaum bis gar nicht bewegen und Menschen mit Migrationserfahrung - zu ermöglichen, werden strukturelle Voraussetzungen und Rahmenbedingungen nachhaltig im Projekt etabliert.

# Über das Projekt

## Klassifizierung

- BZgA: Promising Practice

## Zielgruppen

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)
- Hochaltrige Menschen (>80 Jahr)
- Ältere Menschen mit erhöhten Zugangsbarrieren (z. B. Personen mit niedrigem Einkommen)
- Akteurinnen und Akteure auf übergreifender Ebene (z. B. Kommune, Sportverein etc.)

## Themen

- Gestaltung einer bewegungsfreundlichen Umgebung & Förderung der Mobilität
- Aufklärung, Wissenschaftstransfer, Netzwerkbildung

## Projektstand

- Abgeschlossenes Projekt

Mit dem Projekt „Gesund älter werden bewegt“ sollten Bürgerinnen und Bürger in der Modellregion (Offenbach und Obertshausen) entlang der Lebensphasen begleitet und unterstützt werden, einen gesunden Lebensstil zu führen. Insbesondere für die Zielgruppe der älteren Inaktiven bedarf dies spezifischer Maßnahmen zur Schaffung von Zugängen zu Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention. Hierzu mussten nachhaltige Strukturen und Rahmenbedingungen geschaffen werden, die einen körperlich aktiven Lebensstil für Ältere ermöglichen.

## Ziel(e)

- Bewegungsförderung bei (älteren) Menschen
- Erreichung von sogenannten Nicht-Bewegerinnen und Bewegerinnen und Menschen mit Migrationserfahrung
- Schaffung von strukturellen Voraussetzungen und Kooperationen, um die Menschen in der Modellregion Offenbach an einen gesünderen Lebensstil mit Bewegung heranzuführen

## Projektzeitraum

3-jährige Projektphase vom 01.08.2018 bis 31.07.2021 (Verlängerung bis Ende 2021 aufgrund der Einflüsse durch die Coronapandemie)

## Maßnahmen/Arbeitsprogramm

Folgende Maßnahmen zum Erreichen der Ziele wurden unternommen:

- Planung und Durchführung von Fachkonferenzen mit Vertretungen der Fachverbände, der Verbände mit besonderen Aufgaben (DLRG, Hochschulsport, Special Olympics), der regionalen Vereine und Sportkreisvertretungen sowie kommunalen Vertretungen (vom Hessischen Städtetag, dem Landkreistag, dem Städte- und Gemeindebund sowie dem Landkreis und der Stadt Offenbach), um gemeinsame Meilensteine des Projekts abzustecken sowie die Bedarfe der Modellregion zu ermitteln
- Runde Tische mit Vertretungen aus o. g. Institutionen in den jeweiligen Modellregionen als regionale Austauschplattformen
- Workshops mit den potenziellen Partnervereinen (Turn- und Sportvereine) zur Entwicklung von individuellen Zielvereinbarungen und Entwicklungspotentialen und Festlegung der finalen Partnervereine
- Gemeinsame Entwicklung von Bausteinen und Maßnahmen für die regionale Umsetzung in den Partnervereinen
- Bausteine: Qualifizierung von Übungsleitenden zur Angebotsentwicklung und Betreuung, zielgerichtete Akquise von Mitgliedern und Teilnehmenden, Erkennen und Knüpfen von Vernetzungspotentialen und möglichen Kooperationen, kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit und Marketingstrategie
- Praxisfachtage, um neue Impulse im Bereich Gesundheitssport zu setzen und trainingswissenschaftliche Inhalte zu vermitteln
- Zahlreiche und unterschiedliche Fortbildungsformate für bestehende Übungsleitende, um kreative sowie alternative Herangehensweisen an die Zielgruppe zu offerieren und die Bewegungsangebote zu diversifizieren
- Interkulturelle Übungsleitendenausbildung, in der Menschen mit Migrationserfahrung die Trainer C – Lizenz absolvierten, um als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für Teilnehmende mit Migrationserfahrung in den Vereinen zu fungieren

- Planung und Realisierung eines Bewegungspfads im öffentlichen Raum zur niederschweligen Bewegungsaufforderung der allgemeinen Bevölkerung
- Projektbegleitung und Evaluation durch externes Institut für soziale Infrastruktur

Die Maßnahmen zielten somit auf die Strukturentwicklung (niederschwellige Angebote schalten, regionale Ansprechpartnerinnen und -partner schaffen, Fördern der Vereins- & Angebotsentwicklung), die Vernetzung (mit kommunalen Partnerinnen und Partnern sowie Partnerinnen und Partnern aus dem Netzwerk der Modellregion) und die Qualifizierung (Ausbildungen und Schulungen für Übungsleitende, Vermitteln gesundheitlicher Handlungskompetenzen, Fachtage und Workshops) ab.

## Ergebnisse

Das Projekt wurde vom Landessportbund Hessen e.V. sowie vom Institut für Soziale Infrastruktur begleitet und evaluiert. Dabei wurden die Planungen, Umsetzungen und Prozesse mitgestaltet sowie abschließend eine qualitative Struktur- und Ergebnisevaluation mittels Experteninterviews mit den Projekt- und Kooperationspartnerinnen und -partnern durchgeführt, die nachkommende Erfolge aufzeigte:

- Angebote: Ausgehend von einer Bedarfsanalyse konnte die nachhaltige Angebotsentwicklung des Gesundheitssports in den Modellkommunen, den Partnervereinen und dem Sportkreis erreicht werden.
- Qualifizierung: Über mehrere Ausbildungen, dezentrale Schulungen von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und Beratungen von über 250 Teilnehmenden aus den Regionen konnte das Ziel, mehr Übungsleitende zu generieren und zu qualifizieren, erreicht werden. Darüber hinaus wurden die (digitale) interkulturelle Übungsleitendenausbildung (C-Lizenz), dezentrale Outdoor-Fortbildungen und weitere Qualifizierungen (z. B. Alltagsfitnessstest) durchgeführt.
- Vernetzung: Mittels der Fachkonferenzen, Workshops und Runden Tische konnten die unterschiedlichen Stakeholder der Modellregion miteinander in Austausch treten und zukünftige Kommunikationskanäle etabliert werden.
- Kommune: Auch die Umsetzung des „Main-Bewegungs-Pfad“ als niederschwelliges, öffentliches Mobilisationsangebot konnte erfolgreich realisiert werden.

## Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)
- Vielversprechend (BZgA Promising Practice)
- Nachgewiesen effektiv (BZgA Best Evidence)

## Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

## Zielgruppe

- Nichtbewegerinnen und -beweger sowie Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger ab 50 Jahren, die körperlich wenig oder gar nicht aktiv sind und mit einem diversen Bewegungsangebot erreicht werden sollen
- Menschen mit Migrationserfahrung

## Teilnahmevoraussetzung

Teilnehmen konnten Vereine, die ihre Angebotsstruktur erweitern wollten. Dabei wurden sowohl Vereine im urbanen als auch im ländlichen Raum ausgewählt.

## Empfehlung zur personellen Ausstattung

Das Projekt hat unter anderem bestätigt, dass hauptberufliche Strukturen in der Region für die nachhaltige Etablierung von Angeboten im Gesundheits- und Präventionssport von Vorteil oder gar essenziell sind. Das Projekt wurde von einer halben Stelle im Sportkreis Offenbach betreut.

## Finanzieller Rahmen

Das Projekt wurde durch das Hessische Ministerium des Innern und für Sport gefördert und es wurde eine halbe Stelle am Sportkreis der Modellregion angedockt. Von den Fördermitteln konnten jegliche Maßnahmen sowie die Evaluation realisiert werden. Die Partnervereine wurden zudem finanziell bei der Vernetzung und der Einrichtung von präventiven Bewegungs- und Sportangeboten unterstützt. Darüber konnten nachhaltig niederschwellige Bewegungsangebote generiert werden. Der Landessportbund Hessen e.V. unterstützte das Projekt zudem mit eigenen personellen sowie finanziellen Ressourcen.

## Empfohlene Implementierungsschritte

- Vorausgehende Bedarfsanalyse in der Region, um die Bedürfnisse des Standorts und die Bereitschaft der Kooperations- und Netzwerkpartnerinnen und -partner zu ermitteln
- Gezielte Ansprache potenzieller Vereine, die bereit sind, das Projekt durch eigene Ressourcen zu unterstützen
- Aufstellen eines Qualifizierungs- und Fortbildungsplans zur systematischen Begleitung der Angebotsentwicklung und Sicherstellung der Angebotsqualität.
- Regelmäßige Adaption der Projektmaßnahmen durch jährliche Reflexion und Evaluation

## Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

### Erfolgsfaktoren:

- Erfolgreiche Kommunikation der Bewegungsangebote und Erreichen der Menschen in ihren unmittelbaren Lebenswelten
- Qualifizierung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (auch aus der Zielgruppe selbst)
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen durch den Lebensweltansatz
- Gezielte Netzwerkarbeit zwischen organisiertem Sport und Kommune, um die gemeinsame Kommunikation in die Zielgruppe zu gewährleisten und diese damit über differenzielle Zugangswege zu erreichen, sowie, um die Zusammenarbeit bei Projekten (z. B. Bewegungspfad) zu ermöglichen
- Regionale Kümmerer in den Vereinen installieren und fördern, um die Angebote und den direkten Kontakt zur Zielgruppe der inaktiven Älteren aufrechtzuerhalten

- Begleitung und hauptberufliche Unterstützung bei der Qualifizierung, Netzwerkarbeit und Entwicklung von Angeboten
- Kontinuität und Qualität der Angebote (Vorbereitung durch gute Übungsleitende, feste Zeiten und Dauer, gleiche Orte, beständige Kommunikation und Bewerbung)

### **Stolpersteine:**

- Schwierige Erreichbarkeit und Bindung der Zielgruppe (inaktive Ältere/ inaktive Migrantinnen und Migranten) für die nachhaltige Bewegungsförderung
- Ausbleibende oder fehlende Unterstützung durch hauptberufliche Stellen
- Starke Beeinträchtigung durch externe Faktoren bzw. Auflagen der Coronapandemie

### **Learnings:**

- Erschließung neuer Kommunikationswege zur Ansprache der Nichtbewegerinnen und -beweger oder potenzieller Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger erforderlich, denn es ist nicht selbstverständlich, dass Menschen, die körperlich wenig oder gar nicht aktiv sind, von sich aus den Weg in Bewegungsprogramme finden: Beispielsweise sind das Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus und für die Zielgruppe (Seniorenbeiräte), Ansprache der Zielgruppe in deren Settings (Apotheke, Bäcker, etc.) sowie regelmäßig über regionale Printmedien (Wochenblätter)
- Ausbau der Beratungsleistungen für Vereine zur Angebotsentwicklung und Qualifizierungsmöglichkeiten auf regionaler Ebene (Sportkreise)
- Implementierung von regionalen Kümmerern für nachhaltige Netzwerkarbeit mit kommunalen Partnerinnen und Partnern
- Unterstützung der ehrenamtlichen Strukturen und Angebotsentwicklung von hauptberuflicher Seite und Ausbau der Hauptberuflichkeit

## **Kooperation(en)**

Stadt Obertshausen und Stadt Offenbach

Landessportbund Hessen e.V.

Sportkreis Offenbach & die Partnervereine

Institut für Soziale Infrastruktur gGmbH

## Sponsor(en)

Aufgrund der Förderung durch das Hessische Ministerium des Innern und für Sport waren keine festen Sponsoren im Rahmen des Programms eingebunden.

## Anlagen

Poster GÄWB

### Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

→ <https://www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/sportentwicklung/gesundheitssport/>

## Kontakt

Landessportbund Hessen e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt

Ansprechpartner: Marco Mattes – Referent „Sport und Gesundheit“  
Telefon: +49 69/ 6789 279  
E-Mail: [mmattes@lsbh.de](mailto:mmattes@lsbh.de)

Geschäftsbereich Sportentwicklung  
E-Mail: [gesundheitssport@lsbh.de](mailto:gesundheitssport@lsbh.de)