

Projekt

## Sport im Park

Projekt zur Ermutigung von hauptsächlich älteren Menschen, zu mehr gesundheitssportlicher Aktivität

Stand: November 2021

### Kurzzusammenfassung:

Es handelt sich um ein niederschwelliges Bewegungsangebot, mit dem hauptsächlich ältere Menschen angesprochen und zu mehr gesundheitssportlicher Aktivität ermutigt werden sollen.

# Über das Projekt

## Klassifizierung

- BZgA: Praxisprojekt

## Zielgruppen

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)
- Akteurinnen und Akteure auf übergreifender Ebene (z. B. Kommune, Sportverein, etc.)

## Themen

- Bewegungsprogramme und Angebote

Das Gütersloher Format „Sport im Park“ ist aus einer Initiative der AG „Siba - Sport im besten Alter“ entstanden. Es handelt sich um ein niederschwelliges Bewegungsangebot, mit dem ursprünglich und hauptsächlich ältere Menschen angesprochen und zu mehr gesundheitssportlicher Aktivität ermutigt werden sollten. Nach der Pilotveranstaltung 2015 und den Folgeveranstaltungen in den Jahren bis 2019 soll „Sport im Park“ mit dem Ziel der langfristigen Verstetigung fortgesetzt werden. Im Jahr 2020 ist die Veranstaltung wegen der Corona-Pandemie nicht durchgeführt worden. Eine Ausweitung des Formats mit Blick auf zielgruppenübergreifende Angebote sowie eine Öffnung für alle Generationen soll sukzessive umgesetzt werden. Zukünftig wollen die Initiatoren die Zielgruppe weiterfassen und möglichst Menschen aller Generationen – Jung und Alt – zum gemeinsamen Sporttreiben motivieren.

## Ziel(e)

### 1. Gesundheitsförderung durch Bewegung

- Bewegungslust wecken, die Freude an der Bewegung in freier Natur entdecken
- Erfahren, dass jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten mitmachen kann
- Die Vielfalt sportlicher Angebote/Bewegungsaktivitäten kennenlernen und erleben
- Ansprechpersonen - Übungsleitungen der Vereine - direkt vor Ort kennen lernen und dadurch Hemmschwellen abbauen, sich einem Vereinsangebot anzuschließen
- Ermutigung zu eigener fortgesetzter Bewegungsaktivität über die Veranstaltung hinaus
- Erfahren, dass Bewegung guttut und Gesundheit stärken kann

### 2. Übergreifende Ziele

- Bewerbung der bestehenden Angebote heimischer Sportvereine

- Erschließung neuer Räume im Quartier
- Kommunale Strategie / Netzwerkarbeit

## Projektzeitraum

- Projektbeginn: 2015
- Projektende: kein Ende geplant

## Maßnahmen/Arbeitsprogramm

### Pilot 2015

- Erprobung des Angebotes „Bewegungstreffs im Freien“ im Format „Sport im Park“
- Zielgruppe: Ältere (ohne Altersangabe, intern: ab 60+)
- 4 Termine á 60 Minuten in 2 Wochen
- Offenes, kostenloses Sport- und Bewegungsangebot in den Sommermonaten im Mohns Park Gütersloh
- Angebot: Nordic Walking, Aerobic, Schach, Rollator-Training, Tischtennis, Boule, Seniorentanz, Qi Gong

### Fortsetzung / Weiterentwicklung Folgejahre bis heute

- Ausweitung Zeit: 10-12 Termine, á 75 Min. in 4 -5 Wochen
- Ausweitung Angebot: Walking Fußball, Fitness im Park, TriLoCi, Spiele für Kinder, Calisthenics...
- Ausweitung Zielgruppe: Generationenübergreifend, Alt und Jung, Menschen mit Migrationshintergrund

### Öffentlichkeitsarbeit

- Presse, Flyer, Internet, Hauswurfsendung, Buswerbung, Social Media
- Anschreiben Vereine, Organisationen Gesundheits- und Sozialwesen

### Finanzierung

- Landessportbund NRW, Bürgerstiftung Gütersloh, Kreissportbund Gütersloh, Stadt Gütersloh

## Organisation

- Regelmäßige Sitzungen der AG Siba
- Enge Zusammenarbeit mit der Stadt Gütersloh (Fachbereich Sport, Fachbereich Familie und Soziales, Grünflächenamt, Presseamt)
- Absprachen mit den beteiligten Sportakteurinnen und -akteuren

## Ergebnisse

- Zunehmende Wahrnehmung des Angebots in der Öffentlichkeit
- Gute und ausführliche Presseberichterstattung
- Positive Resonanz seitens aller Beteiligten (Teilnehmende und Vereine - Feedbackbögen)
- Steigende Teilnehmerzahlen

## Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)

# 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

- Generell keine Altersbegrenzung - offenes Angebot für Menschen jeden Alters
- Parallel gezielte Ansprache bestimmter Personen- bzw. Altersgruppen:
  - Seniorensportgruppen der Sportvereine
  - Seniorengruppen der Wohlfahrtsverbände
  - Akteurinnen und Akteure der kommunalen Seniorenvertretungen
  - Sozialräume

## Teilnahmevoraussetzung

- Keine besonderen sportlichen Anforderungen erforderlich
- Mitmachen auch ohne Sportkleidung möglich
- Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich
- Keine vorherige Anmeldung erforderlich
- Mitmachen erwünscht, „nur“ Zuschauen ist auch erlaubt
- Das Angebot ist wohnortnah erreichbar
- Für Sportneubeginnerinnen und -beginner - ärztlicher Check empfohlen

## Empfehlungen zur personellen Ausstattung

- Erfahrene und engagierte Übungsleitungen im Einsatz
- Mindestens eine hauptamtliche Kraft für Verwaltungs- und Organisationsarbeiten
- Ehrenamtliche Unterstützung für Planung und Durchführung
- Prominente Unterstützer (Bürgermeisterin oder Bürgermeister, Landrat etc.)

## Finanzieller Rahmen

- 5.000 Euro jährlich

## Empfohlene Implementierungsschritte

- Konkrete Einbindung der Sportvereine/Akteurinnen und Akteure in organisatorische Prozesse, eventuell auch Austauschtreffen mit dem Ziel der gemeinsamen Fortschreibung des Formats
- Bewerbung/Vorstellung des Formats in kommunalen Gremien (z. B. Sportausschuss)
- Vernetzung/Kommunikation mit relevanten Verbänden und Organisationen vor Ort (z. B. Wohlfahrtsverbände, Sozialrauminiciativen etc.)
- Öffentlichkeitsarbeit, hier insbesondere Presse, Internet

## Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

### Erfolgsfaktoren:

- Niedrigschwelliger Zugang für Bürgerinnen und Bürger
- Kontinuierliche Weiterentwicklung der Angebote auf Grundlage von Feedbackbögen
- Feste Arbeitsgruppe mit regelmäßigen Treffen
- Gute Erreichbarkeit der Angebote durch die zentrale Lage des Parks
- Gute Infrastruktur auf dem Parkgelände (z. B. Sanitäreanlagen)

### Stolpersteine:

- Witterungsabhängigkeit - große Hitze / Regen
- Gewinnung von Übungsleitungen - Sommerzeit = Urlaubszeit
- Finanzierung - Förderungen durch Stiftungen/Sponsoren sind in der Regel nur für begrenzte Zeiträume möglich

## Kooperation(en)

### Veranstalter

- AG Siba - Sport im besten Alter
- Seniorenbeirat der Stadt Gütersloh
- Stadt Gütersloh
- Fachbereich Sport, Fachbereich Familie und Soziales
- Stadtsportverband Gütersloh e. V.
- Kreissportbund Gütersloh e. V.

### Akteure/Partner

- Sportvereine
- Zusammenarbeit mit der Initiative „Integration durch Sport“
- Sponsoren
- Grünflächenamt
- Park-Kiosk

## Sponsor(en)

- Seit 2015: Bürgerstiftung Gütersloh, Landessportbund NRW
- Ab 2020: Stadt Gütersloh

## Anlagen

Flyer „Sport im Park 2019“:

[https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user\\_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/Sport\\_im\\_Park\\_Flyer-2019.pdf](https://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user_upload/impulsgeber/Projektsammlung/Anlagen/Sport_im_Park_Flyer-2019.pdf)

### Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

- Kreissportbund Gütersloh:  
<https://www.ksb-gt.de/themen/bewegt-aelter-werden/sport-im-park>

## Kontakt

### Stadt Gütersloh

Fachbereich Familie und Soziales  
Berliner Str. 70  
33330 Gütersloh

Ansprechperson: Heidi Ostmeier  
E-Mail: [heidi.ostmeier@guetersloh.de](mailto:heidi.ostmeier@guetersloh.de)  
Telefon: +49 5241 / 822156

Fachbereich Sport  
Hohenzollernstr. 30 A  
33330 Gütersloh  
Ansprechperson: Vjollca Memaj  
E-Mail: [vjollca.memaj@guetersloh.de](mailto:vjollca.memaj@guetersloh.de)  
Telefon: +49 5241 / 82 2915

### Kreissportbund Gütersloh

Am Reckenberg 6  
33378 Rheda-Wiedenbrück  
Ansprechperson: Margret Eberl  
E-Mail: [margret.eberl@qt-net.de](mailto:margret.eberl@qt-net.de)  
Telefon: +49 5241 / 85 1446