
Zusammenfassung Workshop 2: Arbeitskreis gesund bleiben

Erster Austausch und Ideensammlung

Arbeitskreisleitung: Béatrice Frank, HAGE e.V.

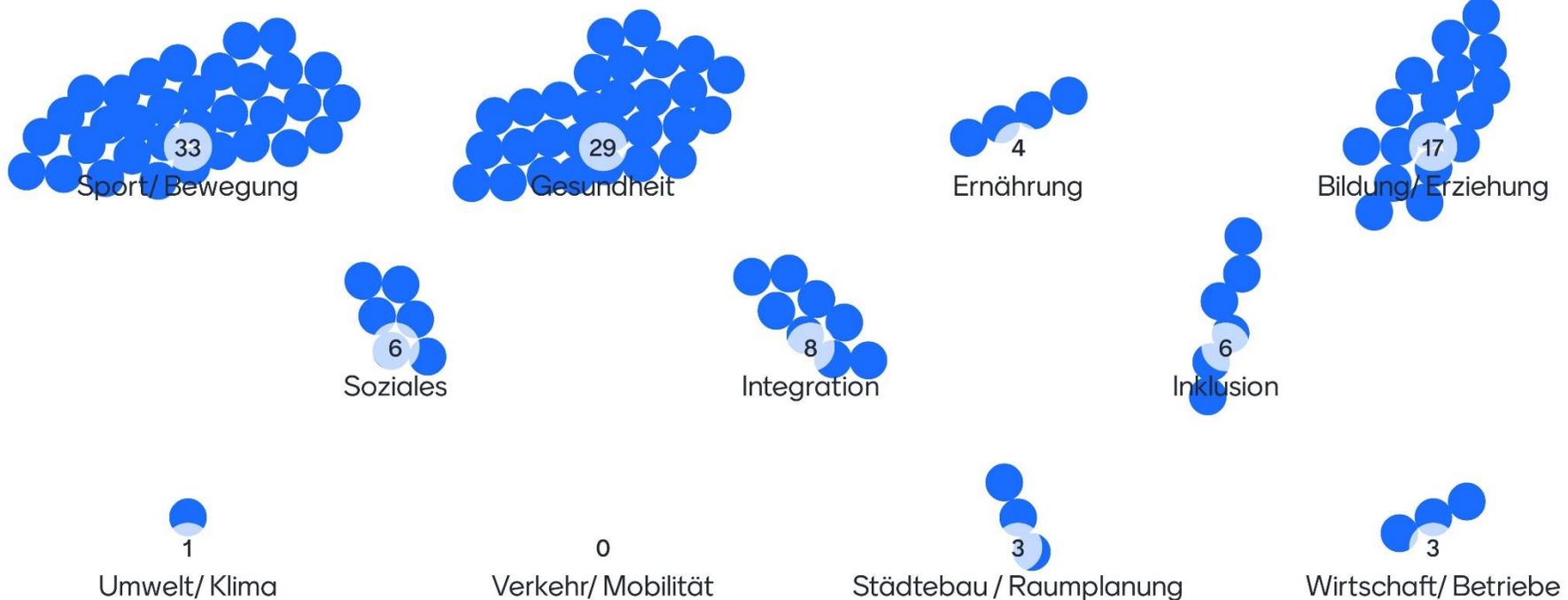
Inhalt

1. **Vielfalt der Akteure:** Welche Fachbereiche sind vertreten? 2
2. **Vielfalt der Settings:** In welchen Settings haben die Teilnehmenden am meisten Erfahrung? ... 3
3. **Bewegungsförderliche Lebenswelten gestalten:** Was für Ideen gibt es für die einzelnen Bereiche/ Settings damit sich Menschen mehr bewegen? (Kleingruppenarbeit)..... 4
4. **Wortwolke:** Welche Aspekte sind für die Teilnehmenden zum Thema Bewegungsförderung für die Lebensphase gesund bleiben besonders bedeutsam? 7

1. Vielfalt der Akteure: Welche Fachbereiche sind vertreten?

Wählen Sie bitte aus, zu welchem Fachbereich Sie sich zugehörig fühlen:

Mentimeter

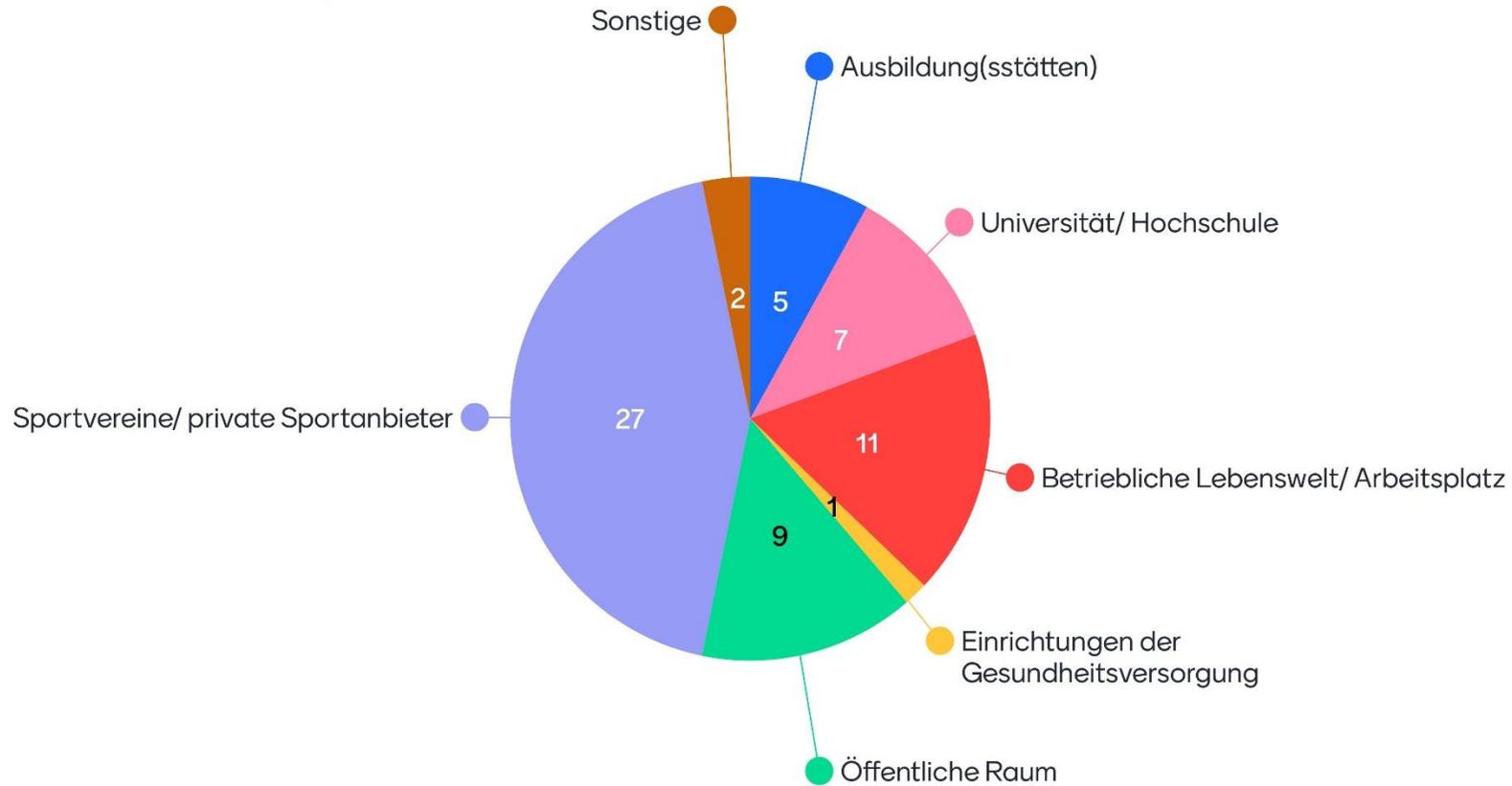


41

2. Vielfalt der Settings: In welchen Settings haben die Teilnehmenden am meisten Erfahrung?

In welchen Settings haben Sie am meisten Erfahrung?

Mentimeter



3. Bewegungsförderliche Lebenswelten gestalten: Was für Ideen gibt es für die einzelnen Bereiche/ Settings damit sich Menschen mehr bewegen? (Kleingruppenarbeit)

Berufsschulen/ Bildungsstätten

- Bsp. "Werkstätten in Bewegung" (Bildungsakademie)
- Wunsch nach Outdoorangeboten welche auf ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) zertifiziert werden können

Universitäten/ Hochschulen

- Hochschuleigenes Fitnessstudio (nach Corona) mit günstigen Konditionen für Studierende
- (Digitale) Sportkurse der Hochschulsports
- **Sportpartnerbörse:** zum gemeinsamen Sporttreiben (Trainingspartner finden)
- Spazierwege, Radwege und andere Bewegungsmöglichkeiten (z.B. Stangenpark) in der Nähe der Hochschule bewerben
- **Kampagnen zur Aufklärung:** Warum tut Bewegung gut?
- kostenlose Leihräder anbieten
- **"Freunde der Universität":** Auch nach Studiums Abschluss noch an Hochschulsport Angeboten teilnehmen können
- **Mehr Stehmöglichkeiten auf dem Campus und im Homestudy anbieten:** z.B. Laptop erhöhungen bereitstellen
- Campus bewegungsförderlich gestalten
- Digitalisierte Bewegte Pausen: über Videos, live mit Zoom und Actionbound
- Angebote durch verschiedene Challenge (Fahrrad, Lauf etc.,) auch Gruppen-Challenge

Betriebliche Lebenswelt/ Arbeitsplatz

- Betriebssport im Unternehmen wichtig
- Bereitstellen von E-Bikes für den Weg zur Arbeit
- **Bewegte Pause:**
 - Angebote für Bewegung am Arbeitsplatz
 - Teilnahme per QR-Code entweder live an Angeboten der Sportvereine oder Zugang zu Videos.
 - Vorschlag: Unter einem kommunalen Dach, damit mehrere regionale Vereine daran teilnehmen können.
 - Ziel: Neben der kurzen bewegten Pause Anregung zu gemeinsamen Sporttreiben - u.a. auch in den Vereinen vor Ort.
- Abrufbare Video-Clips von Übungsleiter und Übungsleiterinnen, für Eltern die Ihre Kinder im Homeoffice betreuen
- Gemischte Angebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Homeoffice, die Kinder betreuen
- **Gemeinsame "Challenges":** z.B. gemeinsame Sportabzeichen, Teamevents, nicht Richtung Leistungssport
- Digitale Pause mit Themenangeboten, z. B. Rezepte anbieten (Video mit Zubereitung), dazu vielleicht Wirkungsweise der angebotenen Speise
- Kooperationen im Rahmen Bewegungsförderung:

- - ergonomische Fragen
- Ernährung
- **Bewegungsangebote in der Arbeitswirklichkeit:**
 - digitale Bewegungsnacks
 - Bewegte Pause
 - Bewegungsadventskalender
- **Ernährung:** Kantinenessen verbessern
- Digitalisierung vorhandener Bewegungsangebote bzw. Angebot von digitalen Angeboten (bspw. "bewegte Pause" oder "Yoga am Arbeitsplatz") mit unterschiedlichen Angeboten, um unterschiedliche Präferenzen abzudecken
- Betriebliches Gesundheitsmanagement: Sport- und Bewegungsangebote für Mitarbeiter
- Bewegungsangebote während der Arbeitszeit

Einrichtungen der Gesundheitsversorgung (Arztpraxen, Krankenhäuser, Kliniken, etc.)

- **Zielgruppenspezifische Angebote:** z.B. Werbung für "Mama-Fit", junge Mütter
- **Bewegungsangebote übersichtlich darstellen:** Informationsfluss verbessern, Anlaufstellen, Ansprechpartner etc. zum Auslegen und für Ärzte, MFA etc.

Öffentlicher Raum (Grün- und Blaueflächen, Straßen, Verkehrsnetzwerke, Sport-/Freizeitanlagen, etc.)

- Öffnung von Schulhöfen am Nachmittag und Wochenende
- **Sicherheit im öffentlichen Raum:** z. B. über bessere Beleuchtung um das Sicherheitsgefühl zu verbessern
- Sicherheit im Straßenverkehr erhöhen
- Kostenlose Angebote ohne Anmeldung
- "Sportboxen" mit einer Art Schließsystem im öffentlichen Raum anbieten
- Bewegungsparks und Fitnessparks fördern
- Hörspiele zu Stadtgeschichte an diversen öffentlichen Plätzen, um zum Spaziergehen zu animieren
- **Installation von Bewegungshinweisen im öffentlichen Raum bspw. Versehen mit QR-Codes**
- **Übersicht der bewegungsförderlichen Freizeitmöglichkeiten:** inklusive Möglichkeiten des Fahrradfahrens, Fahrradmietstationen, bewegungsförderlichen Veranstaltungshinweisen
- **Förderung insbesondere für den Ländlichen Bereich:** Multifunktionsflächen/ -anlagen unter der Leitung von Sportvereinen mit Qualitätssicherung der Angebote (entscheidend)
- **Ergänzend zu kostenlosen Angeboten:** Werbung für Institutionen, dass z.B. am Rand Stadtwald der Verein Mustermann um 16:00 Uhr Qigong für Jedermann/Frau stattfindet
- **Errichtung „mentaler Sportpfade“** wie beispielsweise in Wiesbaden und Einführung eines hessischen GLÜCKSTAGS jeweils am 25.09., bei dem jeder mit eigenem Ideenreichtum sich selbst und sein Umfeld beweglicher, gesünder, verbundener und glücklicher machen soll. (Informationen unter www.christine-stibi.de).

Sportvereine/ private Sportanbieter

- Einbindung von Schulsportkoordinatoren durch Sportvereine
- **Vereine als Basis:** Vereine als Basis in Deutschland, Erreichen von Kindern, die Bewegung aus der Familie nicht vorgelebt bekommen, Integration; aufsuchende Angebote z.B. Kinder abholen in Einrichtung und Sport treiben; Zusammenarbeit mit Sportvereinen hier sehr hilfreich
- Nicht selbstverständlich, dass sich Sportvereine um Stadtteilarbeit kümmern oder in Seniorenheim gehen, hier wichtig Brücken bauen, geht nicht von heute auf morgen, Toleranz und Geduld, aber es lohnt sich
- **Landessportbund:** vorhandenen Strukturen nutzen, weniger Parallel- und Neustrukturen: 7600 Sportvereine, fast 75-100 Jahre existent, genug Vereine da und bereit; diese Struktur mit ihrer gut aufgebauten und eingespielten Organisation, die es schon gibt nutzen; aber Brücken bauen
- Gesundheitsförderung durch Kooperation mit Vereinen
- Anregung an Vereine ihr Angebot auf den Bewegungsraum "Outdoor" auszuweiten
- Sportstättenentwicklungsplanung ausarbeiten, Bedürfnisse und Notwendigkeiten abfragen
- **Digitale Angebote:**
 - auch "nach Corona"
 - Fortbildungen für ÜL anbieten für digitale Angebote
 - auch für Kinder
- **Vermitteln/ Vernetzen von Vereinen:** bspw. bei der Bereitschaft zu dem vereinsübergreifenden Bereitstellen von Flächen und Material (Zelten), Austausch zu Hygienekonzepten
- **Kostenlose Angebote:** auch ohne Vereinsmitgliedschaft. Z.B. jeden Sonntag kostenloses "Schnuppern"
- **Glückspfade initiieren:** mit Kommunen und Sportvereinen über QR-Code an Bürger potentielle neue Vereinsmitglieder bringen
- **Öffentlichkeitsarbeit:** Übersicht über alle Bewegungsangebote vor Ort. App. Sportportal.

Sonstige

- **Settingübergreifend:**
 - Beteiligung der „Zielgruppe“ wichtig schon bei der Entwicklung von Angeboten oder der Anpassung vorhandener Maßnahmen
 - Ortsteilbeiräte in den Gemeinden einbeziehen: was wird da gebraucht? Nicht planlos neue Angebote in Lebenswelten schaffen
 - Gesamtstrategie wichtig, nicht einfach nur Angebote in Lebenswelten schaffen, Synergien nutzen
- **Quartiere:** Bewegungsförderliche Angebote in den Stadtteilstrukturen z. B. Familienzentren verankern
- **Kommunale Bewegungsförderung:** Kommunen/Städte bewegungsfreundlicher gestalten: Radwege, Bewegungsparcours, öffentliche Flächen, Sportboxen, Sportbänke, etc. etc.
- Bewegungsförderung an Schulen und Kindergärten weiter ausbauen

4. Wortwolke: Welche Aspekte sind für die Teilnehmenden zum Thema Bewegungsförderung für die Lebensphase gesund bleiben besonders bedeutsam?

