

# Projektbeispiel „Treffpunkt Bewegung- in Ihrem Stadtteil“



(c) LSB NRW | Foto: Lutz Leitmann



Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen in  
Hessen

# Treffpunkt Bewegung in Ihrem Stadtteil



(c) LSB NRW | Foto: Lutz Leitmann

Wir laden Sie herzlich zu wöchentlichen Spaziergängen in Ihrem Stadtteil mit professioneller Begleitung und kleinen Bewegungsübungen ein.

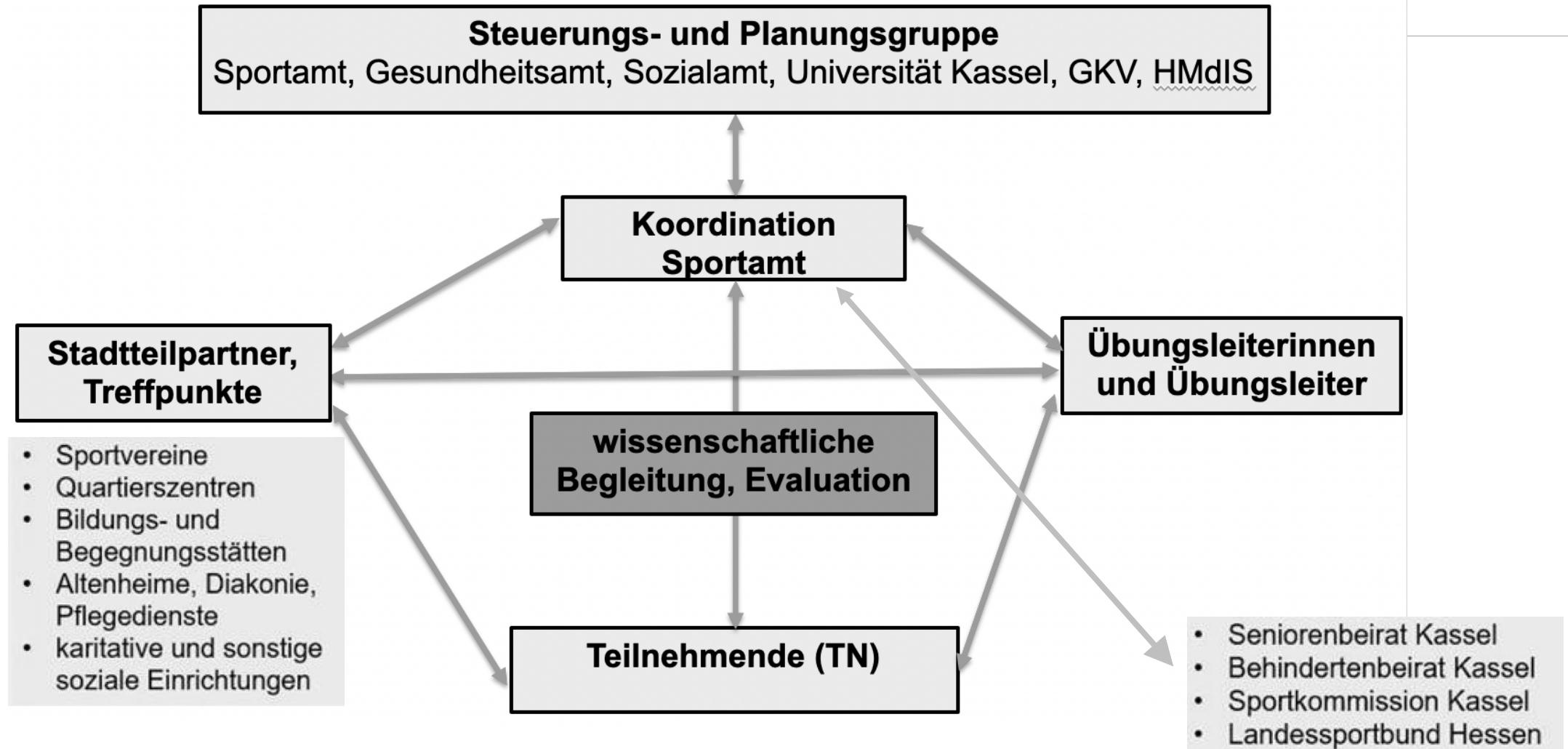
**Wann:**

**Wo:**

## Allgemeine Projektbeschreibung

- Wöchentlicher Stadtteilspaziergang mit integrierten gymnastischen Übungen
- Niederschwelliges Angebot
- Qualifizierte Übungsleiter\*innen
- Zielgruppe ab 65 Jahren
- Finanzierung über drei Jahre mit 150.000 Euro durch die Gesetzlichen Krankenkassen in Hessen
- Mittlerweile in 14 Stadtteilen Kassels umgesetzt
- Wissenschaftliche Betreuung

# Projektstruktur



## Ziele des Projektes

- Großflächige Ansprache einer bewegungsfernen Zielgruppe
- Mehr moderate gesundheitsfördernde Bewegung für inaktive Ältere
- Steigerung der körperlichen, physischen und sozialen Gesundheit
- Erhöhung der Lebensqualität
- Prävention von Alterserkrankungen bzw.- erscheinungen

## Zielgruppe

- Ältere in Ihre Lebenswelt abholen
- Alterseinschränkungen zuvor kommen
- Demografische Entwicklung entgegenwirken
- Ältere gesund älter werden lassen



Teilnahme  
bei jedem  
Wetter



## Ältere Generation heutzutage

- Gesundheitsorientiert
- Kulturinteressiert
- Genussfähig
- Etwa nur die Hälfte der älteren Menschen verbringt ihre Freizeit in Gesellschaft  
(Bundesministerium für Gesundheit) -> Gefährdung der Vereinsamung

## Motive zum Sporttreiben ältere Menschen

Die kommunale Sportentwicklung hat herausgefunden:

- Gesund und Fit sein
- Freude an der Bewegung
- Erfolgserlebnisse
- Sich wohlfühlen
- Sich einer Gruppe anschließen
- Freundschaftliche Verbindungen
- Geselligkeit



# Prinzipien des Projektes „Treffpunkt Bewegung“

## Übungsprinzipien

## Didaktische Prinzipien

### Prinzip der

- Altersgemäßheit
- Wiederholung
- Regelmäßigkeit
- Dauerhaftigkeit

### Prinzip der

- Bewusstheit
- Planmäßigkeit
- Differenzierung
- Anschaulichkeit
- Selbsttätigkeit





# Körper und Hirn herausfordern

Bei „Treffpunkt Bewegung“ geht es um Gesundheit und neue Kontakte

## Das Projekt ist...

- In der kommunalen Gesamtstrategie eingebunden
- Niederschwellig und jeder kann mitmachen
- In der Lebenswelt der Zielgruppe angesiedelt
- Mit kompetenten Stadtteilpartnern vernetzt
- Eingebunden in vorhandene Strukturen

# Corona-Zeit

## Wiederbelebung Treffpunkt Bewegung

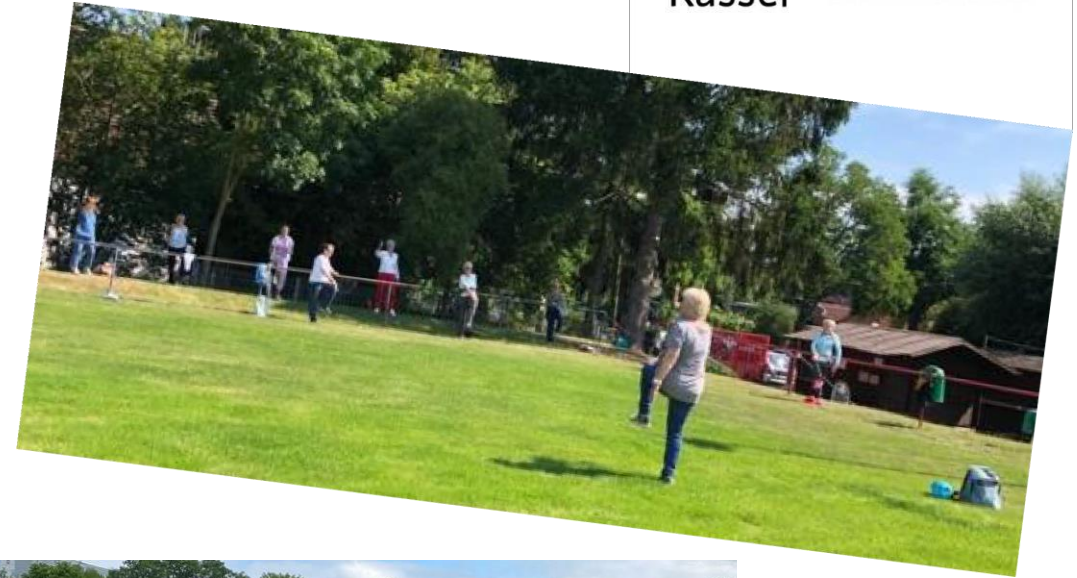
1. Stufe	keine gemeinsamen (physischen) Aktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsflyer für zu Hause</li> <li>- Telefonsprechstunde Sportamt</li> <li>- Telefonaktion der ÜL (ÜL rufen bei Ihren TN an)</li> <li>- Telefon-Kontakte zu ÜL / Stadtteipartner</li> <li>- Versendung von Hausaufgaben-Zettel an die TN</li> <li>- Dreh von Bewegungsvideos von ÜL</li> </ul>
2. Stufe	strikte Kontaktbeschränkung und Hygienemaßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treffpunkt Sportplatz (oder andere besser geeignete Plätze) mit begrenzter TN-Zahl und Abstand unter strikter Kontaktbeschränkung sowie Einhaltung von Hygienemaßnahmen</li> <li>- Hin- und Rückweg zum alternativen Treffpunkt "ersetzt" den Part des gemeinsamen Spaziergangs</li> </ul>
3. Stufe	Lockerung der Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorsichtiger Wiederbeginn der Spaziergänge unter Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln</li> </ul>
4. Stufe	weitgehender Normalbetrieb	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maßnahmen unter Beachtung der gültigen Regeln</li> </ul>

Abb. 1: 4-Stufen-Plan „Wiederbelebung Treffpunkt Bewegung“

# Erste Wiederbelebung

Kassel documenta Stadt

- Auf kommunalen Sportplätzen und anderen geeigneten Örtlichkeiten
- Abstand kontrollieren, was nicht immer einfach war
- T-Shirts für die Gruppen
- Mehr Teilnehmende als zuvor
- Noch mehr Dank an das Übungsleiterteam



## Rückmeldungen der TN

Kassel documenta Stadt

Wir danken für die Ostergrüsse  
und freuen uns wenn man an  
uns denkt.

Wir vermissen natürlich unsere  
Gruppe Bewegung.

Verbunden sind wir untereinander  
als Whatsapp-Gruppe und dadurch  
auch immer informiert.

Vielen Dank für Ihre netten Zeilen. Es ist schön  
das sie an uns immer wieder denken.

Habe sofort den Wörtersalat  
gelöst. Wunderbar. Danke

Auch das Gedicht ist super.

# Antragsstellung

- Das Projekt berücksichtigt wichtige Good-Practice-Qualitätsstandards
- Spezielle Arbeitsstelle bei der GKV, um eine Hilfestellung zu bekommen
- Antragsstellung dauerte 9 Monate
- Verbesserungen: mehr Flexibilität (Corona)



<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice-kriterien/>

**...ob wir DAS mit den Älteren schaffen, ist fragwürdig,**

**aber Gesundheit und Lebensqualität für viele Ältere schaffen wir auf jeden Fall!**

**DANKE**

**Für Ihre Aufmerksamkeit**

**Ich wünsche noch einen bewegten Tag!!!**

Kontakt Daten bei Rückfragen:

Sportamt Kassel

E-Mail: [sportamt@kassel.de](mailto:sportamt@kassel.de)

Tel.: 0561 787 5270

Homepage: <https://www.kassel.de/treffpunktbewegung>

Imagefilm: <https://youtu.be/ZriRT6IIOWU>