

Praxisbeispiele der Bewegungskordinierenden

Aus den Modellregionen:
Stadt Kassel, Stadt Frankfurt,
Landkreis Waldeck-Frankenberg,
Landkreis Groß-Gerau und
Landkreis Gießen





Ziele des Projekts:

- 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



Kurzbeschreibung des Projekts:

- Wöchentlicher Stadtteilspaziergang mit integrierten gymnastischen Übungen
- Anleitung durch qualifizierte Übungsleiter*innen
 - Niederschwelliges Angebot
- kostenfrei, ohne Anmeldung und Verpflichtung
- Regelmäßig, auch bei Wind und Wetter
- individuell angepasster Schwierigkeitsgrad



Für wen? (Zielgruppe)

Menschen ab ca. 60 Jahren



Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):

Bewegungskordinatorin + Kasseler Sportvereine + Stadtteilzentren, Bürgerhäuser, Quartiersmanagement, Altenheime + Gesundheitsamt + Sozialamt + task + qualifizierte Übungsleitende



Wo?

Stadt Kassel (je ein Treffpunkt in 23 Stadtteilen)



Kontaktperson bei Rückfragen

Kiara Dittmar, 0561 787 5514, kiara.dittmar@kassel.de



Ziele des Projekts:

- Mehr Bewegung durch ein vielseitiges Bewegungsangebot
- Spaß an der Bewegung durch Bewegungsspiele und verschiedene Sporteinheiten vermitteln
- Regelmäßige Bewegung
- Steigerung der allgemeineren Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Gesundheitsförderung durch Selbsterkenntnis und Selbstwahrnehmung



Kurzbeschreibung des Projekts:

- Zusätzliche Bewegungsstunde an der frischen Luft während der Schul – oder Hortbetreuung
- Richtet sich vorrangig an Kinder der 3. Klasse
 - Kostenloses Angebot
 - Sportvereinen die Möglichkeit geben, ihre Kinderangebote während der Bewegungseinheit vorzustellen



Für wen? (Zielgruppe)

Grundschulkinder



Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):

Bewegungskordinatorin + Kasseler Sportvereine + Sportkreis Region Kassel + Institut für Sport und Sportwissenschaft + Kasseler Grundschulen und Horte + Amt für Schule und Bildung + Amt für Kindertagesbetreuung + Jugendamt + Gesundheitsamt + Jugendhilfe Einrichtungen + Ganztagskoordinatoren + Hortleitungen + Ältere Cassler Turngemeinde e. V. + Moveo Nordhessen gGmbH



Wo?

Stadt Kassel – Grundschulen und Horte



Kontaktperson bei Rückfragen

Kiara Dittmar, 0561 787 5514, kiara.dittmar@kassel.de

Fit in Frankfurt: Spaziertreffs

Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Kostenlose Spazierangebote durch geschulte Buddys holen Menschen ab, die sich bisher nicht im Breitensport wiederfinden.
Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	• Entstanden aus dem GKV-geförderten VERBUND-Prozess • Kostenlose und niedrigschwellige Spaziertreffs in den Stadtteilen Frankfurt • Vernetzen und Babbeln steht im Vordergrund, Bewegung passiert nebenher • Alle Spaziergänge werden von einer geschulten Person angeleitet und mit Bewegungsübungen ergänzt
Für wen? (Zielgruppe)	Menschen in schwierigen Lebenslagen, bewegungsferne Haushalte
Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Kooperationsprojekt mit 3 Ämtern: Gesundheitsamt, Sportamt, Jugend- und Sozialamt
Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	Frankfurt am Main, aktuell 8 Spaziertreffs in Frankfurt
Kontaktperson bei Rückfragen	Jessica Alina Sell Mail: Bewegungskoordination.sportamt@stadt-frankfurt.de ; Tel.: 069 212 40522

Smarte Bewegungsräume

Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Umsetzung verschiedener Strategien für smarte Lösungen der Bewegungsförderung im öffentlichen Raum
Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	• Etablierung von 3 Sportboxen am Campus der Goethe Universität, 4 weitere im Stadtgebiet als Rotationsmodell in Planung • Besucherstrommessung am Mainkai im Rahmen der UEFA EURO2024 FanZone • Anschaffung einer smarten Solarbank mit Ladeanschlüssen und WLAN • Bestrebung der Verknüpfung von Digitalisierung und Sportentwicklungsplanung
Für wen? (Zielgruppe)	Erwachsene Menschen, vor allem Studierende und Beschäftigte der Universität, die spontan zu mehr Bewegung animiert werden sollen
Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Stabsstelle Digitalisierung, Team Smart City Goethe Universität Frankfurt TCF Frankfurt
Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	Frankfurt am Main
Kontaktperson bei Rückfragen	Jessica Alina Sell Mail: Bewegungskoordination.sportamt@stadt-frankfurt.de ; Tel.: 069 212 40522

Lauftreff für Menschen mit und ohne Behinderung



Ziele des Projekts / der Maßnahme:

Begegnung auf Augenhöhe, gemeinsame Bewegung, Teilhabe im Sport



Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:

Rundenprinzip (gemeinsames Laufen, Begegnung & Gespräch)



Für wen? (Zielgruppe)

Menschen mit und ohne Behinderung



**Mit wem?
(Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):**

Sportkoordinator Bathildisheim



Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)

Bad Arolsen, Korbach, Frankenberg, Waldeck



Kontaktperson bei Rückfragen

Marius Hamel, Tel: 05631 954 1549
Sebastian Gleim, Tel: 0151 2216 6284

Inklusive Fußballmannschaft

	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Teilhabe am Vereinsleben, gemeinsames Training & Wettkampf, Sensibilisierung für Inklusion
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	• Training im inklusiven Stadion Bad Arolsen parallel mit Jugendmannschaften • Schrittweise Integration ins Vereinsleben (Mitgliedschaft mit Rechten & Pflichten) • Sensibilisierung von Jugendmannschaften und dem Thema Behinderung
	Für wen? (Zielgruppe)	Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung
	Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Sportkoordinator Bathildisheim, TuS Bad Arolsen
	Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	Bad Arolsen, Korbach, Frankenberg, Waldeck
	Kontaktperson bei Rückfragen	Marius Hamel, Tel.: 05631 954 1549 Sebastian Gleim, Tel.: 0151 2216 6284

Schwimmgipfel – Schwimmwerk

	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	• Schwimmförderung nachhaltig verbessern • Badeunfälle reduzieren • Vernetzung & gemeinsame Lösungsansätze entwickeln
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	• Zweimal jährlich Austausch mit rund 40 Teilnehmenden • Schwerpunkte: Mangel an Schwimmflächen, Ausbildung von Übungsleiterinnen und Rettungsschwimmerinnen, weitere schwimmrelevante Themen • Aufbau einer Internetplattform zum Austausch und zur einfachen Informationsbereitstellung für die Bevölkerung
	Für wen? (Zielgruppe)	Bevölkerung, Politik, Schwimmakteur*innen
	Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Fachkräfte aus Schwimmbädern, Vereinen, Kitas und Schulen, politische Vertreter, Schwimm und Schulverbände
	Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	Landkreisweit
	Kontaktperson bei Rückfragen	Marius Hamel, Tel.: 05631 954 1549 Kerstin Mühlhausen, Tel.: 05631 954 1459

Bewegungsparcour- Motorische Testungen



Ziele des Projekts / der Maßnahme:

- Erfassung des motorischen Entwicklungsstandes
- Früherkennung von Defiziten und gezielte Förderung
- Sensibilisierung von Eltern & Erzieher*innen für Bewegung



Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:

- Durchführung standardisierter Testungen in Kitas
- Auswertung durch Fachkräfte aus Sport und Pädagogik
- Rückmeldung an Eltern & Erzieher*innen mit konkreten Förderempfehlungen



Für wen? (Zielgruppe)

Kinder im Vorschulalter (4–6 Jahre)



**Mit wem?
(Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):**

Kitas, PORT Gesundheitsnetzwerk



Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)

Landkreisweit



Kontaktperson bei Rückfragen

Marius Hamel, Tel.: 05631 954 1549

Alltags-Fitness-Aktionsprogramm Generation 60+



Ziele des Projekts / der Maßnahme:

Aktiv älter werden: Bewegung und Begegnung fördern, um soziale Teilhabe der Generation 60+ zu stärken.



Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:

Im (Sport-)Kreis Groß-Gerau eröffnen die Alltags-Fitness-Test-Aktionstage neue Bewegungs- und Begegnungsräume für ältere Menschen.



Für wen? (Zielgruppe)

Generation 60+



**Mit wem?
(Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):**

Bewegungskordinatorin + Kommunale Beauftragte aus Kultur, Sport, Soziales + Seniorenbeiräte + Seniorenberatungsstellen + Vereine (Sport und Soziales) + Sport-Coaches



Wo?

Landkreis Groß-Gerau



Kontaktperson bei Rückfragen

Patrizia Frank – p.frank@kreisgg.de – 06152 989 421

2024

Pilot: 1 Modellkommune

- Auftakt-Aktionstag mit Vortrag (Gesundheitsbildung) und Alltags-Fitness-Test für Bürger*innen 60+
- Begegnung bei Kaffee und Kuchen für Senior*innen
- Netzwerkaufbau der Vereine (soziales und sportliches Umfeld)



2025 – 2026

**Alltags-Fitness-Aktionstage
in jeder Kommune**

- Begegnung bei Kaffee und Kuchen für Senior*innen
- Gesundheitsbildung mit Vortrag zur Alltagsbewegung und anschließendes Bewegungs- und Begegnungsangebot
- Netzwerkerweiterung pro Kommune der Vereine (soziales und sportliches Umfeld)



2026 – 2027

- Begegnungs- und Bewegungsangebote für Senior*innen in jeder Kommune (bedarfsgerecht)
- Netzwerkerweiterung pro Kommune der Vereine (soziales und sportliches Umfeld)

ALLTAGS-FITNESS AKTIONSTAG

IM LANDKREIS GROSS-GERAU



**VORTRAG
GESUNDHEITS-
BILDUNG**



**ALLTAGS-
FITNESS TEST
BÜRGER 60+**

**ZIEL:
INTEGRATION
IN SPORTVEREIN** →

**ZIEL:
QUALIFIZIERUNG
VON BÜRGERN ZUM
BEWEGUNGSTREFFLEITER** →



Bewegungskampagne

	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Eine bewegungsfreundliche Kultur für Kinder schaffen – gemeinsam mit Eltern, Familien und Generationen.
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	Durch Aufklärung, Vernetzung und Qualifizierung eine neue Bewegungskultur für Kinder, Familien und Generationen im Landkreis Groß-Gerau schaffen.
	Für wen? (Zielgruppe)	Kinder und Familien & Generationen, Interessenten
	Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Gesundheitskoordination + Koordinierungsstelle Frühe Hilfen + Bewegungskordinatorin (+ WIR-Koordination, Büro für Integration, Büro für Frauen und Chancengleichheit, Soziale Sicherung, Seniorenberatungsstellen)
	Wo?	Landkreis Groß-Gerau
	Kontaktperson bei Rückfragen	Patrizia Frank – p.frank@kreisgg.de – 06152 989 421

Schwimmcamps, -kurse, Wassergewöhnungskurse im Hallenbad Pohlheim



Ziele des Projekts / der Maßnahme:

Erlernen und Verbessern der Schwimmfähigkeit, Wassergewöhnung



Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:

Es werden regelmäßig Kurse über das Jahr verteilt angeboten.
 – *Kompakte Schwimmcamps in den Schulferien*
 – *Schwimmkurse außerhalb der Ferien*
 → *Motto: „Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer und vom Schwimmer zum sicheren Schwimmer.“*
 – *Wassergewöhnungskurse*



Für wen? (Zielgruppe)

Schulkinder Klassen 1. + 2. (Wassergewöhnungskurse)
Schulkinder Klassen 3. + 4. (Schwimmcamps/-kurse)



**Mit wem?
(Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):**

Team Sport (Bewegungskoordination) + Hallenbad Pohlheim (+Stadtwerke Gießen) + DLRG Pohlheim



Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)

Landkreis Gießen – Stadt Pohlheim



Kontaktperson bei Rückfragen

Lara Sophie Götz (Landkreis Gießen – Team Sport)
Tel. 0641 9390 1675; E-Mail: Lara-Sophie.Goetz@lkgi.de