



Ziele des Projekts /	der
Maßnahme:	

- Mehrsprachige, kultursensible Gesundheitsveranstaltungen
- Ziele: u.a. Gesundheitskompetenz und Selbstwirksamkeit stärken
- Themen im Bereich "Bewegungsförderung":
 Gesunde Bewegung für Kinder, Erwachsene und im Alter



Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:

- Das Gesundheitsprojekt "KoGi" wird von Kinder im Zentrum Gallus e.V. gemeinsam mit dem Gesundheitsamt Frankfurt durchgeführt
- Rund 80 Ehrenamtliche bieten Gesundheitsveranstaltungen in verschiedenen sozialen Einrichtungen an
- Insg. rund 40 Gesundheitsthemen:
 Gesunde Bewegung, Seelische Gesundheit, Klimawandel und Gesundheit etc.





• Menschen werden in ihren Lebenswelten wie z.B. einem Frauencafe oder in anderen sozialen Einrichtungen besucht



- Kooperationspartner: Gesundheitsamt Frankfurt am Main
 - Weitere Partner: soziale Einrichtungen, Quartiersmanagements, etc.



Wo?

Mit wem?

Frankfurt am Main



Kontaktperson bei Rückfragen

Sophia Stenzel

(Kinder im Zentrum Gallus e.V. Mehrgenerationenhaus, sophia.stenzel@kiz-gallus.org)









	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Bewegungsförderung im Stadtteil Gallus
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	Durch Kooperationen mit verschiedenen Anbietern als auch Verstetigung verschiedener Projekte die Bewegungskurse im Haus anbieten
)	Für wen? (Zielgruppe)	Für alle Interessierten
	Mit wem?	Kooperationspartner: SV66, Bewegungsimpulse, MSO-Vereine (Tango, Chinesische Tanzgruppe, Bulgarischer Volkstanz, Orientalischer Tanz, etc.)
	Wo?	Frankfurt am Main, Gallus
	Kontaktperson bei Rückfragen	Empfangsteam (Kinder im Zentrum Gallus e.V. Mehrgenerationenhaus, empfang@kiz-gallus.org)

GeniAl - Gallus bleibt Aktiv











- Bewegungsförderung: Ältere Menschen mit und ohne Migrationshintergund für Bewegungsangebote begeistern
- Menschen mit finanziellen Hürden die Teilnahme an Bewegungsangeboten ermöglichen



Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:

- Als eines von 5 Teilprojekten durften wir im Zeitraum vom 2021 2023 das GeniAl-Projekt vom DOSB durchführen
- durch vielfältiges Bewegungsangebot und kostengünstige Teilnahme Spaß an Bewegung fördern und neue Sportarten kennenlernen
- Gesunde Ernährung näher bringen



Für wen? (Zielgruppe)

- Ältere Menschen mit Migrationshintergrund
- Menschen, die noch keine Erfahrung mit Sport sammeln konnten



Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):

- Kooperationspartner: Deutscher Olympischer Sportbund
- Netzwerkpartner: BEATA (Bewegte Aktive Tafel), VERBUND (Sportamt), SV66



Wo?

Frankfurt am Main, Gallusviertel



Kontaktperson bei Rückfragen

Sophia Stenzel

(Kinder im Zentrum Gallus e.V. Mehrgenerationenhaus, sophia.stenzel@kiz-gallus.org)

Bewegungsangebot im Stadtpark Schnupperworkshop





Ziele des Projekts /	der
Maßnahme:	

- Belebung des neu gestalteten Stadtparks
- Bewegungsförderung
- Heranführen der Bürgerinnen und Bürger an die Outdoor Fitnessgeräte unter fachlicher Anleitung
- selbstständige Nutzung der Outdoor Fitnessgeräte stärken
- Bewegung ist wichtig- in allen Altersgruppen möglich- muss nichts kosten



Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme: Im Eltviller Stadtpark bietet das Mehrgenerationenhaus und Familienzentrum Eltville jetzt das erste kostenfreie und offene Bewegungsangebot für Eltvillerinnen und Eltviller an. In einem Schnupperworkshop unter fachlicher Anleitung einer Ergotherapeutin erklärt diese die vorhandenen Sportgeräte und bringt den TN die richtige Ausführung möglicher Übungen näher. In weiteren Terminen startet das eigentliche Zirkeltraining. Kugelhanteln und Therapiebänder kommen ebenfalls zum Einsatz..





Alle Erwachsene aus allen Fitnesslevels, Interessierte mit Beeinträchtigungen können auch teilnehmen. Kinder können gerne mitgebracht werden und sich derweil auf dem Spielplatz ohne Aufsicht austoben.



Mit wem? MGH Eltville und Danny Voth, Ergotherapeutin



Wo?

Stadt Eltville am Rhein



Kontaktperson bei Rückfragen

Mehrgenerationenhaus Eltville 06123 697-402 oder mgh@eltville.de

Aroha



Ziele des Projekts / der	 Prävention und Förderung der Gesundheit
Maßnahme:	 Übungen auch für die weitere Verwendung zu Hause



Kurzbeschreibung des Projekts
/ der Maßnahme:

Aroha macht den Kopf frei. Effektiver Gesundheitskurs mit einem Mix aus
Haka, Kung Fu und Tai Chi für mehr Körper- und Wohlgefühl



Für wen? (Zielgruppe) Erwachsene unabhängig vom Trainingszustand



Mit wem?
(Kooperationspartner auf Mehrgenerationenhaus Eltville und Kursleitung Susanne Link kommunaler Ebene):



Wo? (in welcher Kommune / Stadt Eltville am Rhein



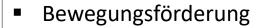


Susanne Link 06722-44025419 oder aufrecht.durchs.leben.2006@gmail.com





Ziele des Projekts / der
Maßnahme:



- Rückbildung nach der Geburt
- Gegenseitige Unterstützung unter den Müttern



Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:

Postnatales Ganzkörperworkout für Frauen mit Ihren Babys. Schwerpunkte sind Beckenboden und Bauchmuskulatur – Babys sind in der Trage beim Training mit dabei. Eine Abwechslungsreiche Mischung aus Kräftigungsübungen, Herz-Kreislauf-Ausdauer und Dehnung.





Frauen mit ihren Babys



Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):

Mehrgenerationenhaus Eltville und Kursleitung Victoria Müller





Stadt Eltville am Rhein



Kontaktperson bei Rückfragen Victoria Müller 0157-36268863 oder victoria@kangatraining.de

Sturz-Prophylaxe "Vital und Stabil"





Ziele des Projekts / der
Maßnahme:



- Bewegungsförderung
- Übungen auch für die weitere Verwendung zu Hause



Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:

Mit viel Spaß an der Bewegung im Sitzen, Stehen und Gehen erhalten interessierte Seniorinnen und Senioren Anleitungen, wie Stürzen im Alter vorgebeugt werden kann. Hierbei werden mit gezielten Übungen Gleichgewicht, Reaktion, Koordination und Muskelkraft geschult. Auch Personen mit leichten Grunderkrankungen und Gehhilfen sind willkommen.





Alle Seniorinnen und Senioren



Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):

Mehrgenerationenhaus Eltville und Kursleitung Silke Hebauf



Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)

Stadt Eltville am Rhein



Kontaktperson bei Rückfragen Mehrgenerationenhaus Eltville 06123 697-402 oder mgh@eltville.de



















Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Oster-/Herbstferienspiele
Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	Programme in den Ferien mit Bewegungsaktionen, Spielen drinnen und draußen.
Für wen? (Zielgruppe)	Von 6 – 10, Grundschulalter
Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Stadt Büdingen
Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	Stadt Büdingen
Kontaktperson bei Rückfragen	Leitung Familienzentrum: Anke Richter Telefon: +49 6042 9534101 E-Mail: pz@familienstadt-buedingen.de





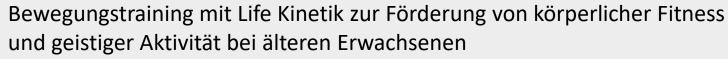


Ziele des Projekts / der

Maßnahme:

Mit wem?

/ der Maßnahme:





Von X - 99, Angebote im Familienzentrum werden für alle Generationen Für wen? (Zielgruppe) konzipiert

Workshop "Geistig beweglich bis ins hohe Alter"



(Kooperationspartner auf Stadt Büdingen kommunaler Ebene):



Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)

Stadt Büdingen



Leitung Familienzentrum: Anke Richter Kontaktperson bei Rückfragen

Telefon: +49 6042 9534101

E-Mail: pz@familienstadt-buedingen.de





Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Eltern-Kind-Gruppe ("Zwergentreff") für Kinder von 0-3 Jahren
---------------------------------------	---



Kurzbeschreibung des Projekts	des Projekts Treffen mit frei spielerischen Phasen und gelenkten Gruppenaktivitäten aus Bereiche	
/ der Maßnahme:	wie Bewegung, Musik und Spiel.	



Für wen? (Zielgruppe)	Von 0 – 3, Eltern - Angehörige
-----------------------	--------------------------------



Mit wem?	
(Kooperationspartner auf	Stadt Büdingen
kommunaler Ebene):	



No? (in welcher Kommune /	Ctadt Büdingen
(ommunen)	Stadt Büdingen



Kontaktperson bei Rückfragen

Leitung Familienzentrum: Anke Richter
Telefon: +49 6042 9534101

E-Mail: pz@familienstadt-buedingen.de







	_	
	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Spiele im Park – "Sporterlebnistag Inklusion"
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	Sporterlebnistag Inklusion mit zahlreichen Angeboten für Menschen mit und ohne Behinderung
	Für wen? (Zielgruppe)	Von 0 – 99, Kinder, Eltern, Angehörige
•	Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Gemeinde Kriftel, 1. Petanque Club Kriftel, SV07 Kriftel, TuS 1884 Kriftel
	Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	Gemeinde Kriftel, Freizeitpark Kriftel – Parkstraße, 65830 Kriftel
	Kontaktperson bei Rückfragen	Kathrin Bennett, E-Mail: <u>kriftel-mob@jj-ev.de</u>





Billabong Familienzentrum: nappydancers®

	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Fördert bspw.: Bindung, Koordination, Rhytmusgefühl, Körperwahrnehmung, Motorik, Selbstbewusstsein und soziales Verhalten in der Gruppe
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	Tanzen für Kinder von 20 bis 40 Monaten. Gemeinsam mit Mama oder Papa.
	Für wen? (Zielgruppe)	Eltern und Kinder
	Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	_
\triangleleft	Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	Frankfurt am Main: Stadteil Riedberg
?	Kontaktperson bei Rückfragen	Familienzentrum Billabong, Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b

60438 Frankfurt am Main

