

Impulsgeber Bewegungsförderung

Gemeinsam Kommune bewegen

Netzwerktreffen *Bewegt älter werden*

25.08.2026

Felix Weber





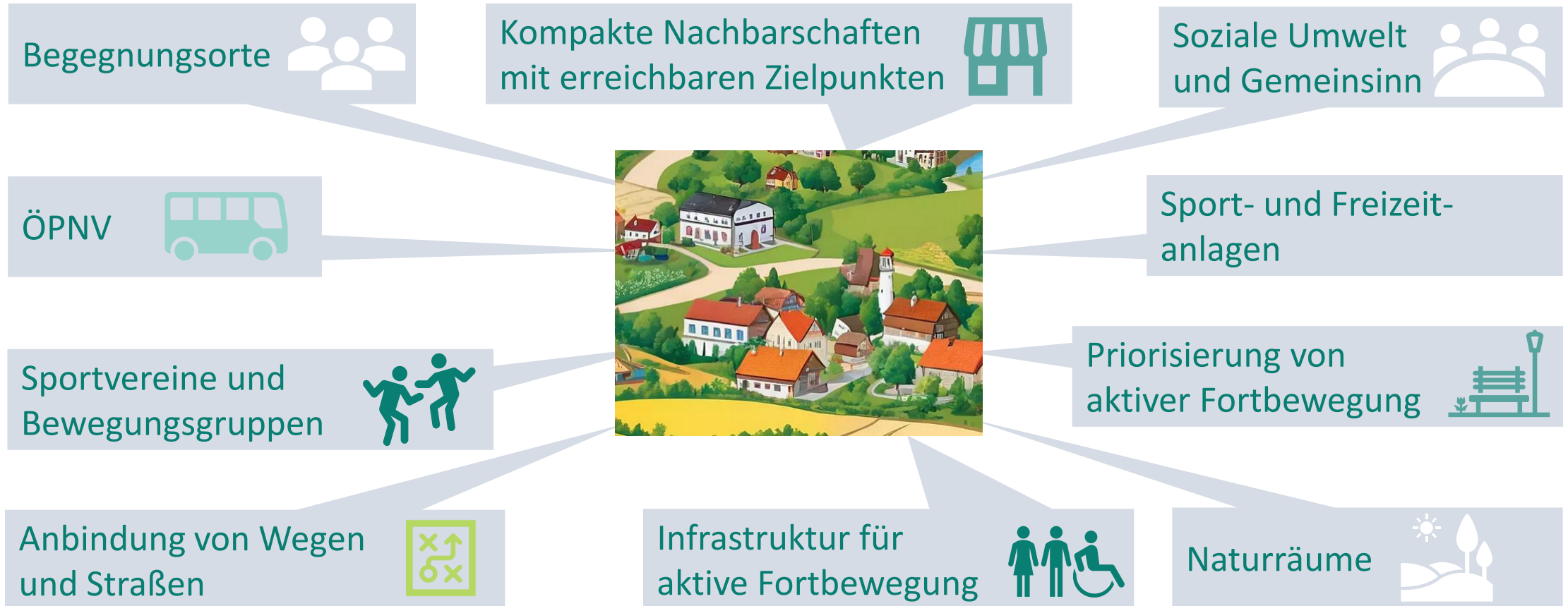
Impulsgeber Bewegungsförderung

- Wofür kann ich den Impulsgeber Bewegungsförderung nutzen?
- Wie kann ich mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung arbeiten?
- Die wichtigsten Vorteile des Impulsgeber Bewegungsförderung zusammengefasst

Aus der Praxis & Beratung

- Einblicke in die Praxis und Erfahrung
- Beratung zur kommunalen Bewegungsförderung

Ansatzpunkte in der Kommune



Bewegungsförderung in der Kommune – wo anfangen?

Der Impulsgeber Bewegungsförderung begleitet Sie durch den Prozess und unterstützt Sie bei jedem Schritt mit:

- Informationen und Materialien
- Tipps und Praxisbeispielen
- Instrumenten und Methoden





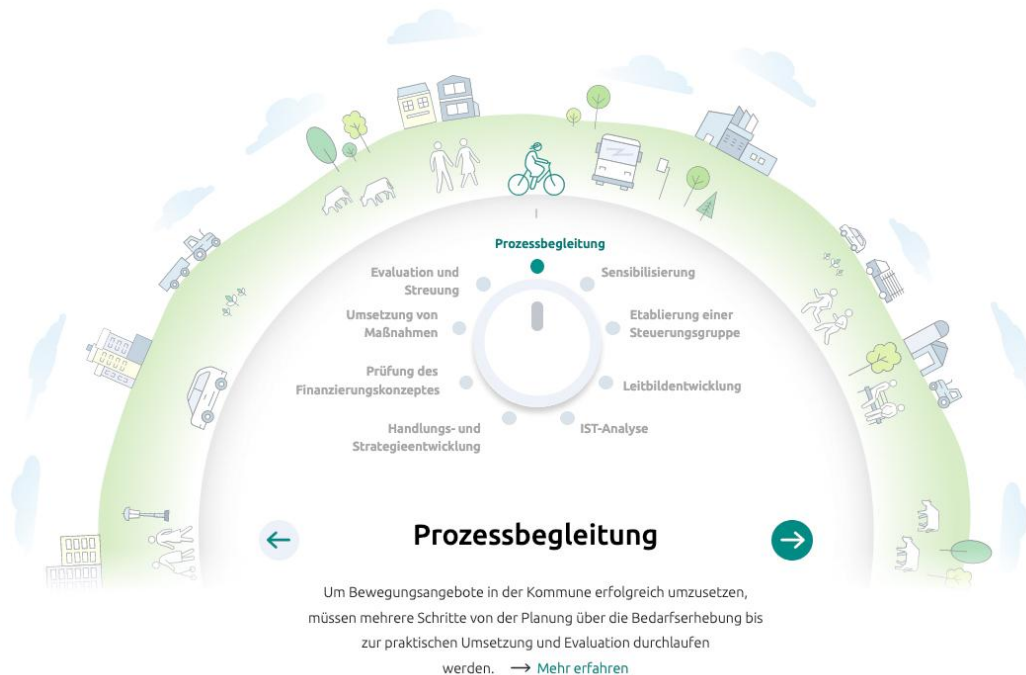
Impulsgeber Bewegungsförderung



- Wofür kann ich den Impulsgeber Bewegungsförderung nutzen?
- Wie kann ich mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung arbeiten?
- Die wichtigsten Vorteile des Impulsgeber Bewegungsförderung zusammengefasst

Wie kann ich mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung arbeiten?

Prozessbegleitung



Module

Infomaterialien

Mit Know-How und Vorlagen
effizient arbeiten

[zu den Infomaterialien](#)

IST-Analyse

Mit Bestandsaufnahmen den Bedarf
ermitteln

[zur IST-Analyse](#)

Projektsammlung

Bewegungsmaßnahmen kennenlernen
und Ideen generieren

[zur Projektsammlung](#)

Wie kann ich mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung arbeiten?

Diese Tools unterstützen Sie



Digitaler Auswerteservice

Daten der Bestands- und Bedarfsanalyse auswerten

[zum Auswertungsservice](#)



Leitfaden zur Selbstevaluation

der kommunale Gesundheitsförderung für den
"Impulsgeber Bewegungsförderung"

[zum Leitfaden](#)



Tipp: Merkliste

Alle Materialien, die für Sie von Interesse sind, können Sie in einer Merkliste abspeichern, als PDF ausdrucken und per E-Mail teilen.

→ [Mehr zur Merkliste](#)



Das Wichtigste auf einen Blick

Der Impulsgeber Bewegungsförderung ist



- ein kostenloses Onlinetool.
- um Maßnahmen zur Bewegungsförderung Schritt für Schritt von der Planung, über die Umsetzung bis zur Evaluation durchzuführen.
- gemeinsam mit Akteurinnen und Akteuren aus Kommunen entwickelt.
- von Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis geprüft.

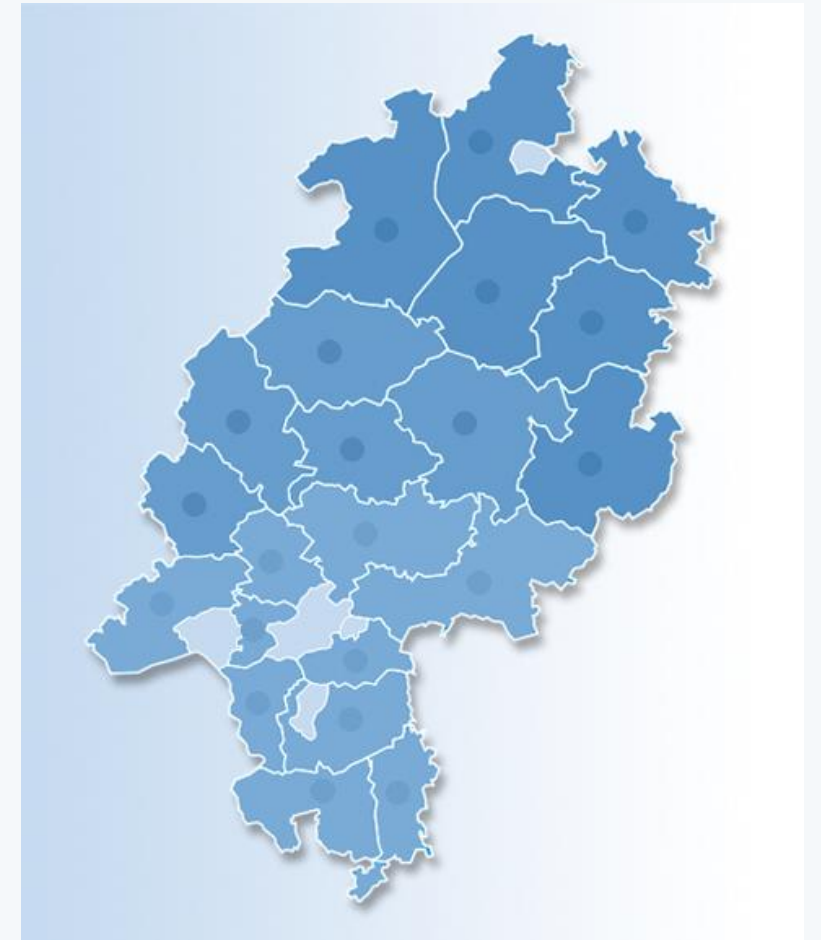
Das Wichtigste auf einen Blick

Der Impulsgeber Bewegungsförderung bietet



- eine Schritt-für-Schritt-Begleitung
- Materialien zu Daten und Fakten, rechtlichen Hintergründen, Kommunikationsmaßnahmen, Fördermöglichkeiten
- eine Projektsammlung mit ausgewählten Praxisprojekten
- Anleitungen zur Bürgerbeteiligung und spezielle Fragebögen für Befragungen
- einen Service zur Versendung und Auswertung von ausgewählten Fragebögen
- einen Leitfaden zur Auswertung Ihrer Maßnahme

Aus der Praxis



Vogelsbergkreis

Aus der Praxis

*„Im Rahmen der Beratung zur Bewegungsförderung wurde zunächst eine Bedarfsanalyse durchgeführt und die vorhandenen Aktivitäten systematisch erfasst. In vielen Kommunen gab es bereits Bewegungsangebote in Vereinen, zum Beispiel Bewegungstreffs, Leichtathletik- oder Gymnastikgruppen. Durch die begleitete Netzwerkarbeit konnten die beteiligten Akteur*innen stärker miteinander in den Austausch gebracht werden und bestehende Strukturen konnten gezielt weiterentwickelt werden.“*



heets, 10



Landkreis Groß-Gerau

Aus der Praxis

„Die Sportentwicklungsplanung hat ergeben, dass der Ausbau von Angeboten für Senioren verstärkt in den Blick genommen werden soll. Aufgrund dessen habe ich überlegt, wie ältere Menschen an der Planung von Angeboten beteiligt und erreicht werden können. Hieraus haben sich Alltags-Fitness-Aktionstage als Tool entwickelt, die mit der Planungsgruppe: also Ehrenamtliche 60+ (Seniorenbeirat & Generationenhilfe) in Kooperation mit Städtischer Seniorenarbeit geplant und mit Ehrenamtlichen Übungsleitenden durchgeführt wurden.“

Bestands- und Bedarfsanalyse

- **Vom Überblick zur Weiterentwicklung:**
 - systematische Erfassung bestehender Angebote
 - Einbindung relevanter Akteur*innen
 - Identifikation von Handlungsfeldern
 - Ableitung konkreter Schritte

Eindrücke vom Aktionstag

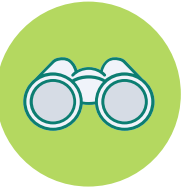


1. VA Groß-Gerau: 27.08.24: 81 Personen

2. VA Groß-Gerau: 28.10.24: 63 Personen

@Sportkreis Groß-Gerau

Bürgerbeteiligungsverfahren



- Welche Bewegungsangebote gibt es, was fehlt?
- Interesse selbst aktiv zu werden?
 - als Übungsleiter / Bewegungsanleiter?
 - Mitgestaltung von Bewegungsangeboten?

Ziel: aktive Einbindung der älteren Bevölkerung

1. Mit dieser Befragung bitten wir Sie um Ihre Unterstützung. Wir möchten Bewegungs- und Sportangebote besser nach Ihren Wünschen ausrichten. Die Beantwortung der Fragen ist freiwillig. Alle erhobenen Daten werden anonym verarbeitet.



2. Angebote für Bewegung in der Stadt Groß-Gerau / im Landkreis Groß-Gerau

2.1 Nutzen Sie bereits ein Bewegungs- / Sportangebot in der Umgebung? ☐ ja ☐ nein

2.2 Falls ja, welches Angebot nutzen Sie?

2.3 Falls nein, warum nutzen Sie noch kein Angebot? (Mehrere Antworten sind möglich)

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Ich habe kein passendes Angebot gefunden. | ☐ Ich hatte bisher keine Zeit. | ☐ Es gibt keine Angebote in meiner Nähe. |
| ☐ Ich kann aufgrund meiner Gesundheit an keinem Angebot teilnehmen. | ☐ Ich möchte nicht als Mitglied einem Verein beitreten. | ☐ Ich finde keine Informationen zu Bewegungsangeboten. |



Beratung zur kommunalen Bewegungsförderung



Warum braucht es neben dem Tool eine Beratung?

- Impulsgeber = strukturiertes Planungstool
- Beratung = praxisnahe Begleitung und Reflexion
- Individuelle Anpassung an kommunale Ressourcen

Für wen ist die Beratung gedacht?

- Kommunen in unterschiedlichen Entwicklungsphasen
Reifegrad der Bewegungsförderung



- Andockung in einem oder mehreren Fachbereichen möglich
- Voraussetzung: eine benannte Ansprechperson

👉 **Beratungsumfang wird individuell abgestimmt.**

Rahmen

- Einstieg in jeder Phase möglich
 - digitale und ggf. Präsenzformate
 - regelmäßige Austauschtermine
 - flexible Dauer
- 👉 Keine starre Projektstruktur

Bausteine der Beratung

Einführungsveranstaltung

Impulsgeber
kennenlernen

Sensibilisierung für
Bewegungsförderung

Individuelle Beratung

Reflexion mit dem
Impulsgeber

Priorisierung von
Handlungsfeldern

Austauschplattform

kollegiale Beratung

Erfahrungsaustausch
zwischen Kommunen

Beratung und Impulsgeber als Reflexionsinstrument

- Was gibt es bereits?
- Welche Lebenswelten sind erreicht?
- Wo bestehen Lücken?
- Wie kann Teilhabe/Partizipation verbessert werden?

Mehrwert für Kommunen

- strukturierte Standortbestimmung
- fachliche Außenperspektive
- Vernetzung innerhalb der Kommune
- Impulse für neue Maßnahmen
- Stärkung bestehender Prozesse

Netzwerk für Bewegungsförderung

Übersicht koordinierender Fach- und Lotsenstellen auf kommunaler Ebene in Hessen mit Schnittmengen zum Thema Bewegungsförderung



Wo finde ich weitere Materialien und Angebote zur Bewegungsförderung?

Kostenlose Materialien
des Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

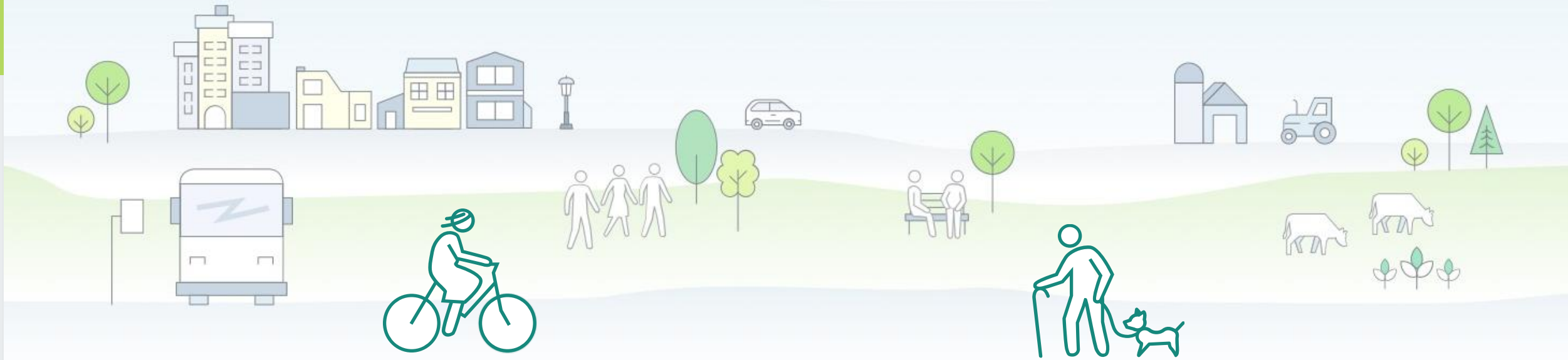
- zum Impulsgeber Bewegungsförderung
- zur Bewegungsförderung
- zur Gesundheitsförderung



<https://shop.bioeg.de/themen/bewegung/>



Starten Sie jetzt und gestalten Sie Ihre Kommune bewegungsfreundlich!



www.impulsgeber-bewegungsfoerderung.de



Kontakt



HAGE

Hessische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

Arbeitsbereiche Gesund altern |
Qualitätsentwicklung und Evaluation

Felix Weber

+49 (0)69 713 76 78-55

Felix.Weber@hage.de

Carolin Becklas

+49 (0)69 713 76 78-58

Carolin.Becklas@hage.de