



Bewegung im Alter – Sicher durch den Alltag

Bewegungskoordination Vogelsbergkreis



1. Das Projekt und Netzwerk
2. Die Finanzierung
3. Ausblick



„Bewegung im Alter – sicher durch den Alltag“

1. Bewegung im Alter - Vortragsreihe
2. E- Bike/ Pedelec Kurs für Seniorinnen und Senioren
3. Bewegungssammelkarte „Wir gehen voran – 1 Tag, 1 Kilometer“

Vortragsreihe „Bewegung im Alter“



In **Kooperation** mit

- Städte und Gemeinden (Seniorenbeiräte)
- Soziale Träger: VdK, DRK, AWO
- Senioren- und Pflegeheime
- Kirchengemeinden
- Selbsthilfegruppen

22 Veranstaltungen mit ca. 800 Teilnehmenden

© Bilder: Vogelsbergkreis – Der Kreisausschuss

Kostenfreie Pedelec/ E- Bike Kurse für Seniorinnen und Senioren (55+) mit der vom ADFC empfohlenen Firma „OpenMobility Solutions“

Voraussetzungen: Teilnahme ausdrücklich auf eigenes Risiko und mit eigenem Fahrrad + Helmpflicht

In **Kooperation** mit

- Verkehrswacht Vogelsberg
- Nahmobilitätskoordination Vogelsbergkreis
- Seniorenbeirat Kreisstadt Lauterbach
- Beauftragter der Senioren und Inklusion Vogelsbergkreis



Ziel: Sicherheitstraining der Teilnehmenden im Umgang mit einem Pedelec/ E-Bike

- Fahrradtechnik und -check
- Besonderheiten im Fahren mit dem Pedelec/ E- Bike
- Sicheres Losfahren und Anhalten mit Bremsszenarien
- Fahrtests und Handlingparcours
- Verkehrsregeln, auch und besonders aus der Sicht von Radfahrenden



Pedelec/ E- Bike Kurs



Bewegungssammelkarte



- Titel: „Wir gehen voran – 1 Tag, 1 Kilometer“
- Zielgruppe: 55+
- Aktionszeitraum: 28 Tage; 06.10. bis 02.11.25
- Mit ausgelobten Preisen und Siegerehrung
- 750 Teilnehmende mit 28.429 „bewegten“ Kilometern



Bewegungssammelkarte

In Kooperation mit

- Städte und Gemeinden (Seniorenbeiräte)
- Sportvereinen
- Senioren- und Pflegeheime
- Kirchengemeinden
- Ortsbeiräten
- Soziale Träger: VdK, DRK, AWO
- Firmen

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT
Hessen

VOGELSBERG

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

los geht's!

Was ist die Bewegungssammelkarte?

Im Zeitraum vom **06. Oktober bis 02. November 2025** sind alle Seniorinnen und Senioren eingeladen, **jeden Tag mindestens einen Kilometer** zu gehen, zu walken oder zu joggen. Für jeden aktiven Tag, gibt es einen Punkt auf der Bewegungssammelkarte. Wichtig: Selbst abzeichnen! Die Teilnahme erfolgt freiwillig und auf eigenes Risiko.

Die **Ziele der Aktion** sind:
Mehr Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft!
Macht mit – für mehr Fitness und Wohlbefinden!

Nach vollständigem Ausfüllen der Bewegungssammelkarte schicken Sie die ausgefüllte Karte bitte zurück an:

Vogelsbergkreis – Der Kreisausschuss,
Dominic Günther, Goldhelg 20, 36341 Lauterbach

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

AOK
AOK Hessen
Die Gesundheitskasse.

BKK
Landesverband
Süd

IKK classic

KNAPPSCHAFT
für Mensch und Umwelt

SVLFG

vdek
Die Erntekassen

- GKV gefördertes Großprojekt
- Titel: „Bewegung im Alter – sicher durch den Alltag“
- Untertitel: "Stärkung der Gesundheitskompetenz von Seniorinnen und Senioren 55+ im Kontext der Handlungsfelder Bewegung und Sport"
- Gefördert von der ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen nach § 20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Die Förderung erfolgt mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV- Bündnisses für Gesundheit.
- Eigenmittel



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



- Fortführung aller Teilprojekte
- Bewegungssammelkarte 2026

WIR GEHEN VORAN!

1 TAG, 1 KILOMETER



Wichtig:
Die Teilnahme erfolgt
freiwillig und auf
eigenes Risiko.



Im September sind alle Seniorinnen und Senioren dazu eingeladen, **jeden Tag mindestens einen Kilometer** zu gehen, zu walken, zu joggen, zu schwimmen oder Rad zu fahren.

Für jeden aktiven Tag machen Sie einen Eintrag auf der Rückseite.

Am Ende des Monats senden Sie die ausgefüllte Karte zurück an den Bewegungskordinator Dominic Günther.

Mitmachen -
für mehr Bewegung,
Gesundheit und
Gemeinschaft!

Mein SEPTEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	1	2	3	4	5	6
	km	km	km	km	km	km
7	8	9	10	11	12	13
km	km	km	km	km	km	km
14	15	16	17	18	19	20
km	km	km	km	km	km	km
21	22	23	24	25	26	27
km	km	km	km	km	km	km
28	29	30				
km	km	km				



Marke
drauf
und
absenden

Vogelsbergkreis
- Der Kreisausschuss -
Dominic Günther
Goldhelg 20
36341 Lauterbach

Teilnehmer/in:

Vor- und Nachname, PLZ Ort

Telefon und/oder E-Mail

- Förderanfrage Land Hessen gestellt
- kurz vor Projektstart bereits über 1.500 Anmeldungen





Dominic Günther
Bewegungskordinator

dominic.guenther@vogelsbergkreis.de

066317923806

