

**„Aktiv & gesund
älter werden“**
Handlungsleitfaden



Herausgeber:
AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen
LandesSportBund Niedersachsen e.V.

1.	Einleitung	4
2.	Ausgangssituation	5
3.	Projektziele	8
4.	Projektstruktur	10
5.	Projektverlauf	12
6.	Projektmaßnahmen	14
	6.1 Auftaktveranstaltung	14
	6.2 Lehrgänge und Qualifizierungsmaßnahmen	14
	6.3 Zielgruppenspezifische Vereinsangebote	14
	6.4 Initiierung neuer Bewegungsangebote	15
	6.5 Netzwerktreffen, Zukunftswerkstatt, Informations- und Diskussionsveranstaltungen	15
	6.6 Ideen und Anregungen zu weiteren Maßnahmen im Projekt	16
7.	Öffentlichkeitsarbeit	17
8.	Netzwerkarbeit	18
	8.1 Nutzen der Netzwerkarbeit für die Netzwerkpartner	19
	Ältere Menschen	19
	Sportvereine	19
	Kommune	19
9.	Notwendige Ressourcen	20
	9.1 Personelle Ressourcen	20
	9.2 Finanzielle Ressourcen	20
	9.3 Zeitliche Ressourcen	20
	9.4 Infrastrukturelle Ressourcen	20
10.	Erfahrungen	21
	10.1 Herausforderungen	21
	10.2 Nachhaltigkeit	21
	Literaturverzeichnis	22

Anhang

11.	Beispiele und Anregungen / Projektmodule	24
11.1	Veranstaltungskonzepte	24
11.1.1	Alltags-Fitness-Test (AFT)	24
11.1.2	„Natürlich gesund bleiben!“	25
11.1.3	AGIL-Sporttag	27
11.2	Konzepte für Qualifizierungsmaßnahmen	28
11.2.1	AFT-PraxisProgramm	28
11.2.2	„Unterwegs mit dem Fitness-Rucksack“	29
11.2.3	„Rollatorgymnastik“	30
11.2.4	Einweisung in die Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT und deren Masterprogramme	31
11.2.5	Nordic Walking	31
11.2.6	Sturzprävention	31
11.3	Best-Practice-Beispiele	32
11.3.1	Projekt „Uelzen in Bewegung“	32
11.3.2	Material-Ausleihwerkstatt	32
11.3.3	Sportassistent/-innen-Ausbildung „Silberfüchse“ in Peine	33
11.3.4	ParkSportAbzeichen-Tag in Hameln	34
11.3.5	Qualifizierungsmaßnahme – Rollatorgymnastik in Verden	34
11.3.6	Forum „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ Bersenbrück	35
11.3.7	„Aktiv & gesund älter werden in Grasberg“ - Lilienthal	36
11.3.8	Aktiv-Tag des Sportbund Heidekreis e.V. in Schneverdingen	36
11.3.9	AGIL-Sporttag des KSB Emsland	37
12.	Projektstandorte	38
13.	Kontaktdaten des Steuerungskreises	38
14.	Checkliste	39
	Impressum	40

Der Handlungsleitfaden richtet sich an Akteure des organisierten Sports wie Sportbünde und Sportvereine sowie an kommunale Einrichtungen.

Er stellt das Kooperationsprojekt „Aktiv & gesund älter werden“ der AOK Niedersachsen und des LandesSportBundes Niedersachsen vor, das auf der Basis des Präventionsgesetzes („Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“) umgesetzt wurde und soll gleichzeitig als Anregung zur Durchführung ähnlicher Maßnahmen oder Teilmaßnahmen dienen. Ziel des Projektes war die Schaffung bzw. Weiterentwicklung von Strukturen im kommunalen Raum, die dazu beitragen, die bewegungsbezogene Gesundheitsförderung für die dort lebenden älteren Menschen, auch außerhalb der Vereinssporthallen, zu verbessern und auszuweiten.

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels ermöglicht der § 20a SGB V des Präventionsgesetzes „Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten“ die Entwicklung entsprechender Handlungsstrategien. Dabei kommt dem kommunalen Setting eine Schlüsselfunktion zu, insbesondere wenn es darum geht, die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen zu unterstützen und einer eventuellen sozialen Isolation entgegenzuwirken. Die Kommunen begleiten beim Aufbau der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung.

Eines der in den Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz nach § 20d Abs. 3 SGB V formulierten, am Lebenslauf orientierten handlungsleitenden Ziele lautet „Gesund im Alter“. Es bezieht sich in erster Linie auf die Zielgruppe der Personen nach der Erwerbsphase. Sie sollen in einer „Gesellschaft des langen Lebens“ die gewonnenen Lebensjahre möglichst lange gesund verbringen können, z. B.



indem sie in Kultur-, Freizeit- und Sportangebote eingebunden werden. Dabei sind bereits in der Phase des Übergangs vom Erwerbsleben in den Ruhestand niedrigschwellige Angebote für eine aktive Freizeitgestaltung und die gesellschaftliche Teilhabe sowie allgemein gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen im Wohnumfeld von besonderer Bedeutung.

Bundesrahmenempfehlungen nach § 20d Abs. 3 SGB V (Auszug):

„Insbesondere der Wechsel von der Erwerbsphase in den Ruhestand stellt einen bedeutenden Lebensumbruch dar. Für Personen nach der Erwerbsphase in der Kommune haben die gesetzlichen Krankenkassen einen Präventions- und Gesundheitsförderungsauftrag.

Die Lebensphase nach Eintritt in den Ruhestand ist dadurch geprägt, dass ein großer Teil dieser Altersgruppe bereits chronische Erkrankungen aufweist. Mit zunehmendem Alter haben sich Einstellungen und Verhaltensweisen ausgeprägt, die in den Folgejahren die Alterskohorten immer heterogener hinsichtlich ihres Gesundheitszustandes werden lassen. Vor allem haben sich bedingt durch ungleiche Bildungs- und Teilhabechancen im Jugendalter die ungünstigen sozioökonomischen Bedingungen vulnerabler Gruppen meist weiter verfestigt, so dass die Herausforderungen in der Altersphase wachsen, die Menschen in Kultur-, Freizeit- und Sportangebote einzubinden. Bereits in der Phase des Übergangs vom Erwerbsleben in den Ruhestand sollten niedrigschwellige Angebote für eine aktive Freizeitgestaltung und gesellschaftliche Teilhabe sowie allgemein gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen im Wohnumfeld zur Verfügung stehen.

Gesundes Altern ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe insbesondere für die Ressorts Bau-/Umwelt, Gesundheit, Soziales und Senioren. Mit den Menschen muss gemeinsam überlegt werden, wie sie alt werden wollen, was sie selbst in den Prozess einbringen können und wo sie Hilfe und Unterstützung erwarten. Die Beeinflussung gesunder Lebensverhältnisse mit Angeboten der Stärkung der Verantwortung für die eigene Gesundheit ist eine Herausforderung für die Koordinierung der Maßnahmen der unterschiedlichen Verantwortungsträger. Vorhandene Strukturen sollten genutzt und vorhandene Angebote miteinander koordiniert und verzahnt werden.“

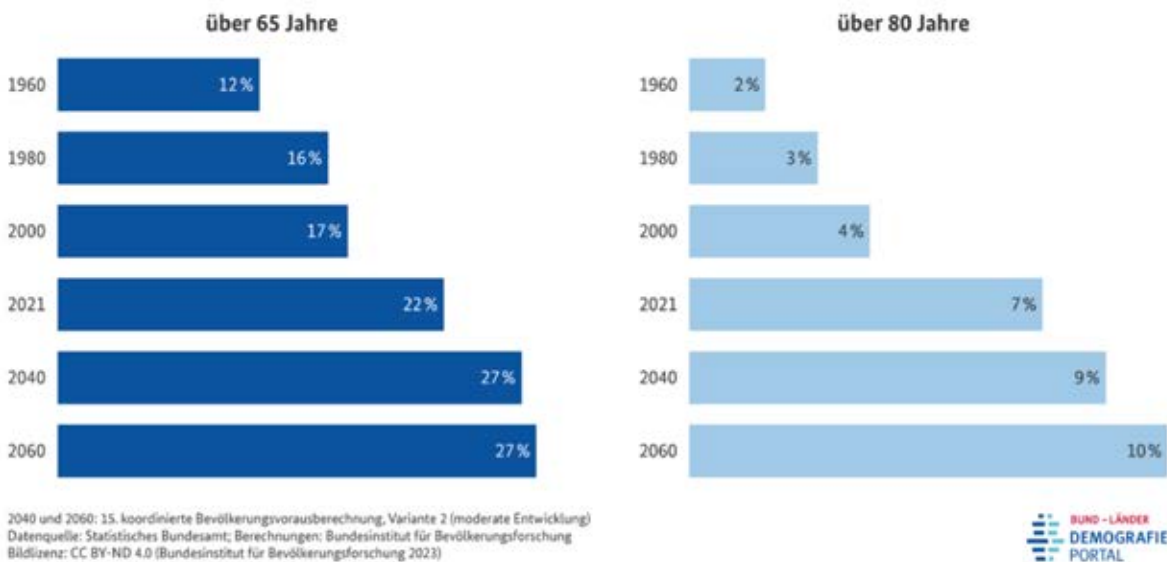
Dieser Handlungsleitfaden enthält Empfehlungen und Anregungen für interessierte Kommunen und Sportorganisationen zur Etablierung und zum Ausbau von Bewegungsangeboten für ältere Menschen im Rahmen regionaler Vernetzungsprozesse, die auf einer mehrjährigen Pilotphase an unterschiedlichen Projektstandorten basieren.

Die Bevölkerung in Deutschland wird immer älter. Laut Statistischem Bundesamt wird es im Jahr 2030 ca. 21 Millionen Menschen über 65 Jahren in Deutschland (Stand 2019) geben. Das stellt die Gesellschaft vor sozioökonomische Herausforderungen, für die alle gesellschaftlichen Gruppen und Organisationen Lösungen finden müssen. Dazu gehören auch Kommunen, Krankenkassen sowie der Sport und seine Organisationen. Die Umkehr der klassischen Alterspyramide führt dazu, dass einerseits mit einem deutlich schrumpfenden Anteil junger Menschen, andererseits mit erheblichen Wachstumsraten bei den älteren zu rechnen ist.

fast alle Personen an mindestens einer, über ein Viertel sogar an mehreren Krankheiten (Multimorbidität). Grundsätzlich ist festzuhalten, dass die jetzigen 60-Jährigen körperlich und geistig deutlich gesünder sind als die 60-Jährigen früherer Generationen. Um diesen Status möglichst lange zu erhalten, ist Bewegungsförderung für die Zielgruppe von elementarer Bedeutung.

Es mag unterschiedliche Auffassungen über die notwendige Intensität der Aktivitäten geben – verbunden mit der Frage, ob die Alltagsbewegung, wie z. B. bei der Arbeit im Haushalt und

Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung, 1960–2060



Die gestiegene Lebenserwartung und der damit verbundene Gewinn aktiver Lebensjahre mit höherer Lebensqualität im Alter erfordern eine Neubewertung dieses Lebensabschnitts. Altern bedeutet nicht nur Abbau und Verlust, es können auch neue Entwicklungsmöglichkeiten erschlossen bzw. verlorengegangene Fähigkeiten wiedergewonnen werden, beispielsweise durch eine gezielte Bewegungs- und Gesundheitsförderung.

Die steigende Lebenserwartung führt auf der anderen Seite allerdings auch dazu, dass eine wachsende Anzahl älterer Menschen von chronischen Erkrankungen und Demenz betroffen ist. In der Altersgruppe der über 70-Jährigen leiden

Garten, ausreicht oder ob nicht doch eine, wenn auch sanfte, sportliche Betätigung empfehlenswert ist – prinzipiell herrscht aber Einigkeit in der Bewertung der Grundthese:

Durch Sport und Bewegung können die natürlichen Alterungsprozesse verzögert werden – die Menschen bleiben länger fit, gesund, leistungs- und genussfähig!



Abbildung 1: Jan Tomaschoff /toonpool.com

2. Ausgangssituation

Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung und Sport ...

- das Risiko für Krebserkrankungen vermindert
- das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung halbiert
- die Sterblichkeit bei Herzkrankheiten deutlich senkt
- gegen Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Knochenschwund, Muskelatrophie, Adipositas und Übergewicht vorbeugt
- das Immunsystem stabilisiert
- Angst und Depressionen verringert
- dank Kraft- und Balancetraining Stürze verhindert
- die geistige Fitness verbessert und das Demenzrisiko mindert
- die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination fördert
- die Selbstständigkeit und Lebensqualität fördert

Dabei ist Sport nicht gleich Sport. Schon seit geraumer Zeit hat sich neben dem medial dominierenden Leistungssport und dem breitensportlich ausgerichteten Wettkampfsport der Fitness- und Gesundheitssport als eigenständige Säule im Sportsystem etabliert und immer mehr an Bedeutung gewonnen.

Bewegungsempfehlung

Empfehlungen ab 65 Jahren (Quelle: BZgA)

- Ältere Erwachsene sollten regelmäßig körperlich aktiv sein. Sie können dadurch bedeutsame Gesundheitswirkungen erzielen und die Risiken der Entstehung chronischer Erkrankungen reduzieren.
- Der größte gesundheitliche Nutzen entsteht bereits dann, wenn ältere Personen, die gänzlich körperlich inaktiv waren, in geringem Umfang aktiv werden. Das heißt, jede zusätzliche Bewegung ist mit gesundheitlichem Nutzen verbunden. Jeder auch noch so kleine Schritt weg vom Bewegungsmangel ist wichtig und fördert die Gesundheit.

Um die Gesundheit zu erhalten und umfassend zu fördern, gelten für ältere Erwachsene folgende Mindestempfehlungen:

Obwohl für Teile der älteren Generation sicherlich auch Leistungsorientierung und Wettkampf eine Motivation darstellen, insbesondere in einer altersgerechten Variante, sind es vor allem die gesundheitsorientierten Angebote der Sportvereine, die Seniorinnen und Senioren ansprechen. Dies können niederschwellige Angebote, aber auch die von DOSB und Bundesärztekammer zertifizierten Gesundheitssportkurse sein (nähere Informationen zu dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** finden Sie hier).



EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene



Ausdauer 	150 – 300 Minuten pro Woche Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z.B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf	
	75 – 150 Minuten pro Woche Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z.B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen	
ODER EINE KOMBINATION		
ZUSÄTZLICH		
Kraft 2 Tage pro Woche Muskelkräftigende Aktivitäten, z.B. funktionell-gymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten		
Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen		
Koordination 3 Tage pro Woche Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention		

Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et al., 2020

Piktogramme: © DOSB/Sportdeutschland

3. Projektbedarf/Projektziele

Aus den in der Einleitung sowie in der Beschreibung der Ausgangssituation dargestellten Sachverhalten ergab sich der grundsätzliche Bedarf für die Durchführung des unten beschriebenen Kooperationsprojektes der AOK Niedersachsen und des LSB Niedersachsen.

In den ausgewählten Projektstandorten wurden zusätzlich jeweils eine individuelle regionale Bedarfsanalyse durchgeführt.

Ist der Bedarf am Projektstandort vorhanden?

Da sich regionale Gegebenheiten von Standort zu Standort unterschieden, führten die regionalen Projektkoordinierenden des Sportbundes zum Projektstart eine individuelle Bedarfsanalyse im kommunalen Setting mit Blick auf Bewegungsangebote für die Älteren unter Berücksichtigung der Sportvereine durch.

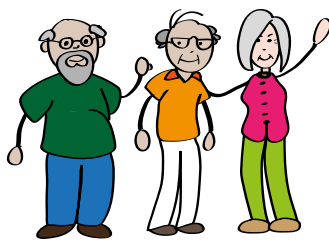


Neben der eher quantitativ ausgerichteten Bedarfsanalyse war eine qualitativ orientierte Befragung der Zielgruppe von großer Bedeutung. Hierzu konnten im Rahmen der Auftaktveranstaltung die Interessen und Wünsche der Zielgruppe in Bezug auf Sport- und Bewegungsangebote ermittelt werden. Zusätzlich wurde die Zufriedenheit mit den während des Projektes durchgeführten neuen Bewegungsangeboten, Fortbildungen und Veranstaltungen mittels Stimmungsbarometern und Fragebögen erfasst.

Übergeordnete Zielsetzung

Aktiv und gesund älter werden in der Kommune ist nicht nur der Titel, sondern das übergeordnete Ziel der Kooperation zwischen LSB und AOK Niedersachsen. Erreicht werden soll dieses Ziel einerseits durch die Schaffung günstiger Rahmenbedingungen, andererseits durch die Anregung individueller Verhaltensänderungen, die sich beide positiv auf die Gesundheit älterer Menschen auswirken.

Dabei stehen Aspekte der Gesundheit älterer Menschen im Vordergrund, die sich in besonderer Weise durch gesundheitsfördernde Bewegungsangebote erreichen lassen: körperliche und geistige Fitness als Basis für ein selbständiges Leben, gemeinschaftliche Aktivitäten als Schutz vor Vereinsamung und aktive Teilhabe und Engagement als sinnstiftendes Element auch noch im höheren Alter.



Soziale Kontakte



Engagement



Gesundheitsförderung

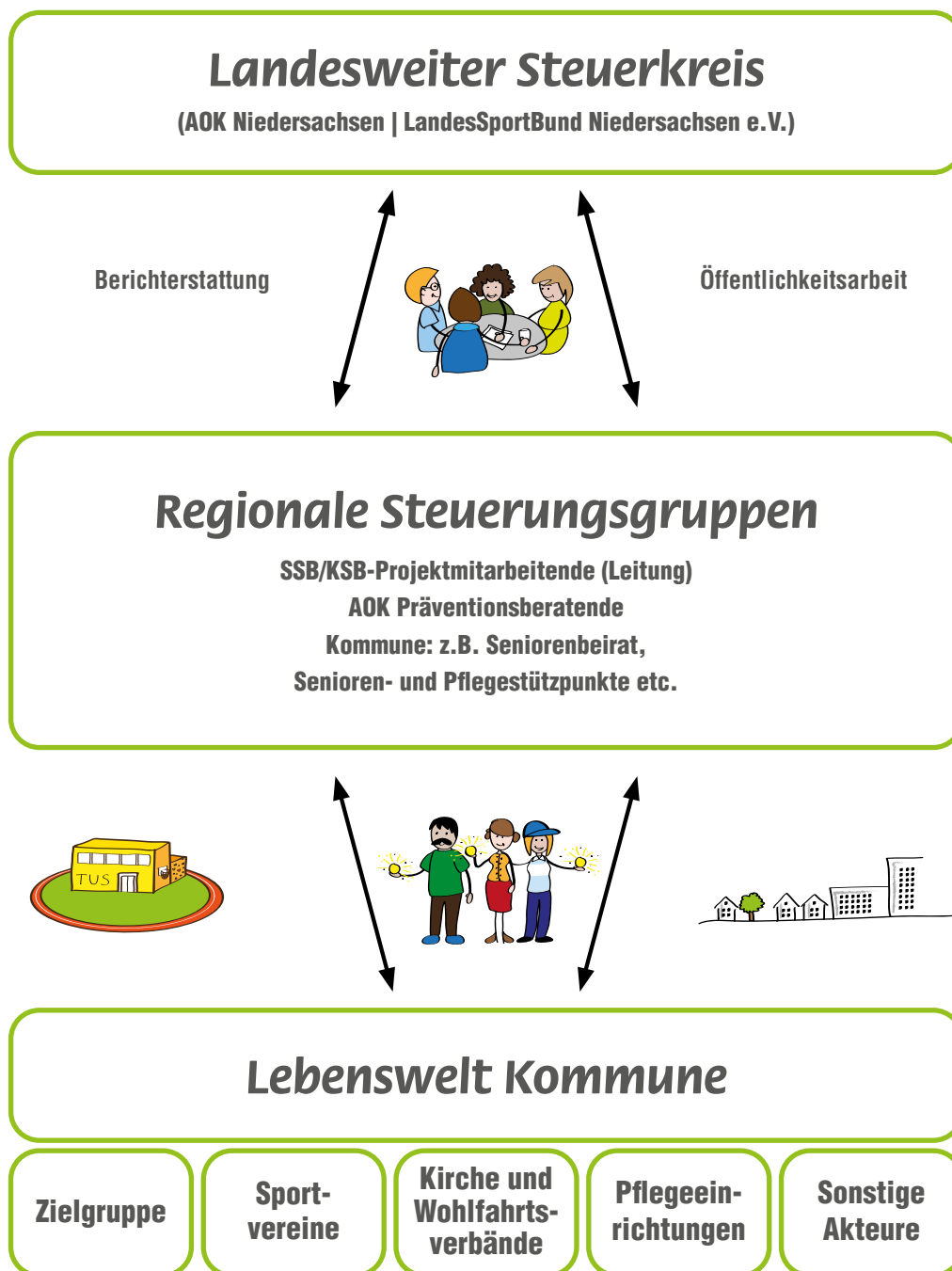
Hierfür wurde die Altersgruppenstatistik der Sportorganisationen untersucht und die Langzeitentwicklung der Mitgliederstatistik analysiert. Unter Rückgriff auf Daten des Landesamtes für Statistik Niedersachsen (weitere Informationen unter: <https://www.statistik.niedersachsen.de/startseite/>) konnten diese Zahlen mit der Bevölkerungsentwicklung der „Älteren“ in der jeweiligen Kommune abgeglichen werden.

Das Projekt verfolgte folgende Ziele:

1. Gesundes Älterwerden bei möglichst langer Selbständigkeit von älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern durch die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse und durch attraktive gesundheitsförderliche Sport- und Bewegungsangebote in der Kommune fördern, etablieren und unterstützen.
2. Ältere Menschen für Gesundheits- und Bewegungsangebote motivieren, ihnen einen Zugang zu qualifizierten verhältnis- und verhaltensbezogenen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in der Kommune ermöglichen und sie bei der Gestaltung und Umsetzung beteiligen.
3. Die vorhandenen Strukturen des organisierten Sports als Bestandteil der kommunalen Gesundheitsförderung nutzen, ausbauen und in kommunale Netzwerke einbeziehen, mit dem Ziel, Gesundheit und Bewegung in der zweiten Lebenshälfte zu integrieren, zu forcieren und nachhaltig zu begleiten.
4. Sportvereine und andere Anbieter zur Entwicklung und Umsetzung bedarfsgerechter neuer gesundheitsförderlicher Angebote für die Zielgruppe befähigen – z.B. durch Qualifizierungsmaßnahmen –, sie als Gesundheitspartner stärken sowie in die Strategien und Umsetzung der kommunalen Gesundheitsförderung einbeziehen.
5. Förderung eines positiven Images von „Aktiv & gesund älter werden“ in der Kommune/Region und Verbesserung der Kommunikation zum Thema.



4. Projektstruktur



In erster Linie war das Projekt für die älteren und älter werdenden Menschen aus der jeweiligen Projektregion gedacht. Ihre direkte Beteiligung an der Projektumsetzung ermöglichte es, ihre Wünsche und Anregungen auf breiter Basis aufzunehmen. Darüber hinaus richtet es sich an alle, die sich mit dem Thema „Älterwerden“, ob hauptberuflich oder ehrenamtlich, befassen.

Wünschenswert ist die Beteiligung unterschiedlicher Organisationen, um die zur Zielgruppe gehörenden Menschen direkt dort anzusprechen, wo sie einen großen Teil ihres Alltags verbringen.

Die AOK Niedersachsen und der LandesSportBund Niedersachsen bildeten den landesweiten Steuerkreis. Sie waren für die Standortauswahl und die übergeordnete Koordination des Projektes verantwortlich. Der Steuerkreis war der Impulsgeber für die Planung des Projektes. Zu seinen Aufgaben gehörten die Öffentlichkeitsarbeit sowie die Ergebnis- und Erfolgssicherung.

Zur Umsetzung des Projektes wurde vor Ort eine regionale Steuerungsgruppe gebildet.

Die Geschäftsführung der Steuerungsgruppe übernahm der/die Projektkoordinierende aus dem jeweiligen Sportbund. Neben dem/der Projektkoordinierenden und der AOK Niedersachsen wurden weitere Partner aus der Kommune zur Mitwirkung in diesem Gremium angefragt werden.

Die Steuerungsgruppe wurde insbesondere zu Beginn des Projektes durch die Projektleitung des LSB unterstützt. Zentrale Aufgaben der regionalen Steuerungsgruppe waren zunächst die Erarbeitung eines Maßnahmenplans, der im Laufe des Projektes angepasst und erweitert werden konnte sowie die Organisation und Durchführung der Projektmaßnahmen.

Hinweis: Die Standorte benötigen ausreichend Zeit zur Bildung der regionalen Steuerungsgruppe und zur Planung und Umsetzung der Maßnahmen.

Um auch strukturelle Veränderungen erreichen zu können, kommt der Kommune eine Schlüsselfunktion bei der Umsetzung des Projektes zu.

Die kommunale Beteiligung ermöglicht den direkten Zugang zu vorhandenen Strukturen der kommunalen Seniorenarbeit.

Es soll vor allem der Personenkreis für die Bewegungsförderung gewonnen werden, der bisher keinen Bezug zu den Sportvereinen hat.

Die Beteiligung örtlicher Sportvereine an diesem Kooperationsprojekt ist ein wichtiger „Gelingensfaktor“. Sie sorgen für qualifizierte Übungsleitende mit Fachkompetenzen im Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung, die für die Umsetzung der Projektmaßnahmen unverzichtbar sind. Wertvoll sind auch die Erfahrungen und bestehenden Strukturen des organisierten Sports.

5. Projektverlauf

1

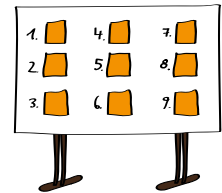
Standortauswahl durch den landesweiten Steuerkreis

- Sondierungsgespräche mit Sportverbänden
- Kooperationsvereinbarungen klären
- Bestimmung von direkten Projektkoordinierenden im Sportbund und AOK-Präventionsberatern
- Öffentlichkeitsarbeit

2

Bildung einer regionalen Steuerungsgruppe

- Netzwerk bilden
- Bedarfsanalyse und Erstellung eines Maßnahmenplanes
- gemeinsame Zielformulierung
- Verantwortlichkeiten festlegen
- Zeiträume bestimmen
- Treffen der Projektstandorte (aktuelle, ehemalige und zukünftige) – Veranstaltung (Kickoff)*



MAßNAHMENPLAN

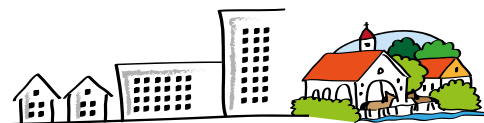
BEDARFSANALYSE

REG. STEUERUNGSGRUPPE



STANDORTAUSWAHL

START



3

Auftaktveranstaltung

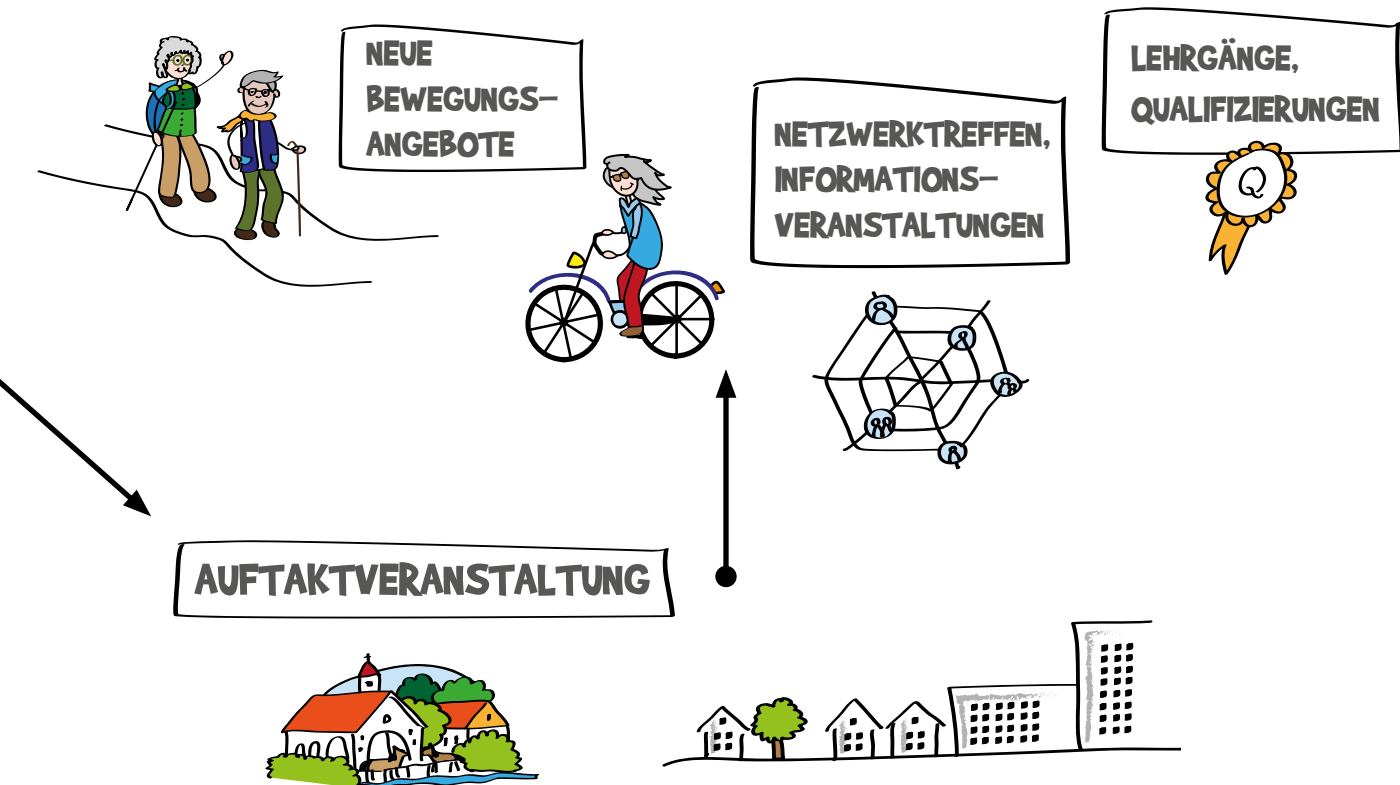
- Projektvorstellung
- Angebots- und Organisationsvorstellung
- „Marktplatz“ – externe Partner präsentieren sich
- Öffentlichkeitsarbeit
- Bedarfsabfrage bei der Zielgruppe
- Sportvereine stellen sich vor
- Netzwerkpartner aquirieren

4

Projektmodule je nach Bedarf

Beispiele:

- Veranstaltungskonzepte
- Zielgruppenspezifische Bewegungsangebote
- Netzwerktreffen/ Zukunftswerkstatt
- Qualifizierungsmaßnahmen/ Lehrgänge
- etc.



Hinweis: „Kickoff“

Wenn das hier beschriebene Projekt als kontinuierlicher Prozess etabliert wird, bietet es sich an, regelmäßige Treffen der „alten“ und „neuen“ Projektstandorte durchzuführen. Insbesondere die Letztgenannten können sich in einem intensiven Austausch über die bisherigen Projektergebnisse (Erfolge, Stolpersteine) informieren. So wird den zukünftigen Standorten der Einstieg in die Projektumsetzung erleichtert. Eingeladen werden die Projektkoordinierenden der Sportbünde sowie die AOK Vertretenden. Ein Treffen der Projektstandorte (aktuelle, ehemalige und zukünftige) hat sich als hilfreiche Unterstützung für den inhaltlichen Austausch der Standorte erwiesen.



6.1 Auftaktveranstaltung

Die Auftaktveranstaltung war die erste gemeinsame Maßnahme der Akteure der regionalen Steuerungsgruppe und Startschuss für das Projekt. Sie diente vor allem dazu, die Bevölkerung auf das Projekt aufmerksam zu machen und für die Themen Gesundheit und Bewegung zu sensibilisieren. Als sinnvolle Inhalte haben sich, neben der Vorstellung und Durchführung von Bewegungsangeboten, Vorträge zu Gesundheitsthemen bewährt.

Mit einer Bedarfsabfrage vor Ort wurden die Wünsche und Anregungen der Zielgruppe erfasst. Auf diese Weise wurde die Partizipation der Zielgruppe schon an dieser Stelle realisiert. Die Auftaktveranstaltung bietet auch die Gelegenheit, Kontakte zu weiteren Projektunterstützern zu knüpfen.

Hinweis: Die Erfahrungen der Projektstandorte haben gezeigt, dass Auftaktveranstaltungen außerhalb der Sporthallen, an zentralen öffentlichen Orten, mehr Menschen und besonders diejenigen angesprochen haben, die nicht regelmäßig in Sporthallen zu finden sind.

6.2 Lehrgänge und Qualifizierungsmaßnahmen

Die Qualifizierungsmaßnahmen im Projekt trugen wesentlich zur Erreichung der Projektziele bei. Den Übungsleitenden der Sportvereine vermitteln sie zielgruppenspezifische Kompetenzen, um neue Bewegungsangebote im Verein zu initiieren. Sie richten sich aber auch an andere Akteure mit direktem Kontakt zur Zielgruppe wie Pflegepersonal etc.

Die auf diese Weise erreichte Verbesserung der Angebotssituation ermöglicht ein umfangreiches und auf die Zielgruppe abgestimmtes Angebot.



6.3 Zielgruppenspezifische Vereinsangebote



Durch die Projektförderung besteht für Sportvereine die Möglichkeit, neue, auf die Zielgruppe abgestimmte Sport- und Bewegungsangebote in das Vereinsprogramm aufzunehmen. Unter Berücksichtigung der Wünsche und Anregungen der Zielgruppe kann das Vereinsprofil angepasst und ggf. erweitert werden.

6.4 Initiierung neuartiger Bewegungsangebote

Mit der Initiierung neuer gesundheitsförderlicher Bewegungsangebote, die über die klassischen Vereinsprogramme hinausgehen, kann die Gesamtsituation in der Kommune spürbar verbessert werden.

Auch bei der Entwicklung solcher, vor allem niederschwelliger Bewegungsangebote, ist die Expertise der Sportvereine gefragt. Dabei sind die Interessen, Wünsche und Anregungen der Zielgruppe zu berücksichtigen und auch der öffentliche Raum als „Ort der Bewegung“ zu nutzen, um vor allem auch weniger sportaffine Personen anzusprechen und zu aktivieren. Sport- und Bewegungsangebote in der freien Natur sind ein weiterer wichtiger Ansatz zur Erreichung der Projektziele.

Damit können sich Sportvereine nicht nur von den sehr begrenzten Hallenkapazitäten unabhängig machen, Bewegungsangebote in der Natur wirken sich auch positiv auf Körper und Geist aus und fördern das Wohlbefinden in besonderem Maße.



6.5

Netzwerktreffen, Zukunftswerkstatt, Informations- und Diskussionsveranstaltungen

Diese Veranstaltungen dienen, neben der Bekanntmachung des Projektes, auch der Vermittlung von themenspezifischen Informationen zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Zudem ermöglicht die Projektvorstellung den Erstkontakt zu Kooperations- bzw. Netzwerkpartnern.

Die aktive Mitbestimmung und -gestaltung der Projekthalte ist ein essentieller Aspekt, um eine Bewusstseinsänderung in der Gesellschaft und insbesondere bei den angesprochenen älteren Menschen zu unterstützen. Menschen über gesundheitsfördernde Angebote aufzuklären, das Thema Bewegung in den Alltag einzubinden sowie Tipps und Anregungen zur gesundheitsunterstützenden Ernährung zu vermitteln, sind nur einige Beispiele der Inhalte dieser Veranstaltungen.



6.6

Ideen und Anregungen zu weiteren Maßnahmen im Projekt

Veranstaltungskonzepte und Qualifizierungsmaßnahmen:

- Alltags-Fitness-Test (AFT) und PraxisProgramm
- „Natürlich gesund bleiben!“
- AGIL-Sporttag
- „Unterwegs mit dem Fitness-Rucksack“
- „Rollatorgymnastik“
- Einweisung in die Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT und deren Masterprogramme
- Nordic Walking
- Sturzprävention
- Best-Practice-Beispiele aus anderen Projektstandorten
 - Uelzen in Bewegung
 - Material Ausleihwerkstatt
 - etc.

Ausführlichere Informationen befinden sich im Anhang (siehe S. 23).



Eine breit angelegte Öffentlichkeitsarbeit ermöglicht die Bekanntmachung der Projektmaßnahmen.

Neben Pressemitteilungen, Flyern, Postern und Social Media haben sich mit Blick auf die Zielgruppe gerade auch die „regionalen“ Mitteilungsblätter als ideale Plattform erwiesen. Sollten mehrere Zeitungen berichten, ist es von Vorteil, zu einer Pressekonferenz einzuladen.



Allgemein betrachtet besteht ein Netzwerksystem aus mehreren Komponenten, die untereinander in Verbindung stehen und einen kontinuierlichen Austausch von Informationen, Material, Dienstleistungen oder Fachwissen durchführen.

In diesem Projekt fand Netzwerkarbeit auf unterschiedlichen Ebenen statt. Der landesweite Steuerkreis traf sich mindestens zweimal im Jahr, um sich über den Projektablauf auszutauschen. Standortspezifische Ziele wurden festgelegt und eventuell angepasst. Das Netzwerk der regionalen Steuerungsgruppe wurde aus den Projektkoordinierenden und den Kooperationspartnern des Projektstandortes gebildet. Regelmäßige Treffen zur Erstellung eines Maßnahmenplans, zur Besprechung des Projektablaufs und zur Verwirklichung der Ziele sind notwendig.

Ziele: Je konkreter die Ziele definiert sind, desto leichter lassen sich Strategien und Maßnahmen daraus entwickeln.

Ziele dienen als Wegweiser und Meilensteine, die die Richtung vorgeben: Wo wollen wir hin? Wie weit sind wir schon vorangekommen? Folglich sind drei Aspekte für die Netzwerkarbeit bedeutsam:

Was soll mit dem Netzwerk erreicht werden?

Wie läuft die Zusammenarbeit im Netzwerk?

Welche Vorhaben werden im Netzwerk verfolgt?

Netzwerkpartner: Die Motivation, sich in einem Netzwerk zu engagieren, geht mit dem daraus resultierenden Nutzen der beteiligten Partner einher.

Mit am Tisch sitzen, neben den Projektkoordinierenden des Sportbundes und den regionalen AOK Präventionsberatern, Personen aus regionalen und kommunalen Institutionen, die die Zielgruppe der Älteren im Blick haben. Folgende Akteure sollten für die Steuerungsgruppe angefragt werden:

- Sportvereine
- Landesfachverbände
- Landfrauen
- Gesundheitseinrichtungen
- Kommunaler Seniorenservice
- Seniorenbeiräte
- Pflege- und Seniorenstützpunkte
- Kirche und Wohlfahrtsverbände
- Seniorenservicebüros
- Senioreneinrichtungen vor Ort
- Die kommunalen Seniorenbeauftragten
- Vertretende aus der Kommunalpolitik
- etc.

Folgende Erfolgsfaktoren haben sich aus den Erfahrungen des Projektes „Aktiv & gesund älter werden“ herausgebildet:

- Regelmäßige Treffen und Beteiligung der Zielgruppen
- Klare Absprachen zwischen Netzwerkpartnern
- Verteilung von Aufgaben und Verantwortlichkeiten innerhalb des Netzwerkes
- Entwicklung eines Aufgabenkatalogs
- Gemeinsame Erarbeitung eines Maßnahmenplans
- Gemeinsame Zielformulierung – regelmäßige Überprüfung
- Bereits bestehende Kontakte zu z.B. Seniorenstützpunkten, Seniorenbeiräten nutzen
- Offenheit, Transparenz und Engagement im Netzwerk sind zwingend notwendig. Sie schaffen Vertrauen, Verlässlichkeit und Identifikationen mit dem Projekt.
- Als vorteilhaft hat es sich erwiesen z.B. den Bürgermeister/die Bürgermeisterin als Fürsprecher für das Projekt zu gewinnen.
- Zu Beginn des Projektes bieten sich Informationsveranstaltungen oder Zukunftswerkstätten an, um Akteure für die Arbeit in diesem Netzwerk zu gewinnen.
- Für die erfolgreiche Durchführung des Projektes ist die aktive Beteiligung der Kommune, d. h. auch die Teilnahme an der regionalen Steuerungsgruppe, unabdingbar.

8.1 Gewinner der Netzwerkarbeit

Ältere Menschen

Die im Rahmen des Kooperationsprojektes entstandenen Netzwerke trugen entscheidend dazu bei, die gesundheitlichen Ressourcen älterer Menschen zu stärken. Sie sorgten dafür, dass neue wohnortnahe, niederschwellige Bewegungsangebote dauerhaft verankert bzw. dass in ihrer Lebenswelt bereits bestehende Angebote leichter zugänglich gemacht wurden.

Die Seniorinnen und Senioren nahmen die gesundheitsförderlichen Auswirkungen von Bewegung und die daraus resultierende Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens wahr, nutzten die sozialen Teilhabechancen im Sportverein oder in Kommunen und konnten sich bei der Gestaltung und Umsetzung von Angeboten ehrenamtlich beteiligen.

- **Erkenntnisgewinn über den Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit im Alter**
- **Höhere Lebenserwartung und mehr Lebensfreude/ besser im alltäglichen Leben zurechtkommen (vor allem im hohen Alter)**
- **Chance auf aktive Mitbestimmung bei der Angebotsgestaltung**
- **Teilhabe durch ehrenamtliches Engagement**



Sportvereine

Das Kooperationsprojekt bietet den Sportvereinen einerseits vielfältige Möglichkeiten, sich mit ihren Leistungen zu präsentieren, andererseits können sie ihr Angebotspektrum durch die Einrichtung neuer zielgruppenspezifischer Angebote erweitern. Als Netzwerkpartner können sie Anregungen und Wünsche aktiv einbringen und so nicht nur zum Erfolg des Projektes sondern auch zur Entwicklung des eigenen Vereins beitragen. Neben der finanziellen Förderung neu eingerichteter Angebote können die Sportvereine auch von den im Rahmen des Projektes durchgeführten Qualifizierungsmaßnahmen für Übungsleitende profitieren und ihre personellen Ressourcen im Gesundheits- und Seniorensport deutlich ausbauen. Damit geht eine qualitative und quantitative Verbesserung der Angebotssituation im Senioren- und Gesundheitssport insgesamt einher. Mit einer Erweiterung der Vereinsangebote über traditionelle Sportprogramme hinaus können mehr ältere Menschen angesprochen und ggf. neue Mitglieder akquiriert werden. Der Verein als sozialer Treffpunkt bietet neben Sport- und Bewegungsangeboten auch die Möglichkeit, den Verein durch ehrenamtliches Engagement aktiv zu unterstützen. Das Projekt trägt dazu bei, dass der organisierte Sport als wichtiger Akteur in der Gesundheitsprävention wahrgenommen und anerkannt wird. Durch die Netzwerkkontakte eröffnen sich für die Sportvereine auch neue Möglichkeiten zur Nutzung alternativer Sporträume für Bewegungsangebote jenseits der üblichen Sporthallen.

Kommunen

Die Kommunen nehmen eine Schlüsselfunktion in dem Kooperationsprojekt ein. Mit dem Auf- und Ausbau des lokalen Netzwerkes kann die Infrastruktur für die bewegungsbezogene Gesundheitsförderung in der Lebenswelt „Kommune“ nachhaltig weiterentwickelt werden, beispielsweise durch die Verbesserung der Erreichbarkeit von Bewegungsangeboten oder die Bereitstellung alternativer Sporträume, auch im öffentlichen Raum. Interdisziplinäre Netzwerkarbeit bündelt unterschiedliche Fachkompetenzen, Maßnahmen können effizienter entwickelt und Ziele schneller erreicht werden.

Das Engagement im Kooperationsprojekt erhöht die Aufmerksamkeit für die Kommune und wirkt sich positiv auf ihr Erscheinungsbild aus.

9. Notwendige Ressourcen

Welche Voraussetzungen sollten bestehen, um das Projekt erfolgreich durchzuführen?

9.1 Personelle Ressourcen

- das Projekt braucht Kümmerer und Umsetzerinnen, die sich aus den beteiligten Sportbünden sowie den regionalen AOK-Geschäftsstellen rekrutieren
- eine fest etablierte regionale Steuerungsgruppe steuert die Projektumsetzung unter Beteiligung der Kommune und weiterer für das Thema relevanter Partner

9.2 Finanzielle Ressourcen

Für die Projektumsetzung werden finanzielle Mittel benötigt, deren Höhe vom jeweiligen Umfang der durchgeführten Maßnahmen abhängig ist.
Zu Fördermöglichkeiten s. S. 21

9.3 Zeitliche Ressourcen

Das Projekt erfordert zeitliche Ressourcen, insbesondere auf der Ebene der Steuerungsgruppe (Projektkoordinierende, AOK-Mitarbeitende), deren Umfang mit der Qualität der Projektergebnisse korreliert. Für die Sportbünde bedeutet die Entscheidung zur Projektteilnahme, dass die Durchführung des Projektes für die Dauer seiner Laufzeit zu einem Arbeitsschwerpunkt wird.

9.4 Infrastrukturelle Ressourcen

- Sportvereine
- Sportstätten (Indoor, Outdoor)
- (öffentliche) Verkehrsanbindung
- Parkmöglichkeiten
- (seniorengeeigneter) Zustand der Wege
- Räumlichkeiten (und ihre Ausstattung)
- Versorgung vor Ort



Die Umsetzung des Projektes an unterschiedlichen Standorten ermöglichte eine differenzierte und umfangreiche Auswertung der Projektergebnisse. Die Pilotphase diente der Sammlung von Erfahrungen im Bereich der Planung und Umsetzung eines solchen Projektes. Im Folgenden werden die daraus gewonnenen Erkenntnisse dargestellt:

10.1 Herausforderungen

- Die Standorte benötigen nicht nur in der Startphase die kompetente Unterstützung durch den LSB.
- Die unterschiedlichen Rahmenbedingungen vor Ort erfordern sowohl in der Betreuung als auch bei der finanziellen Förderung eine hohe Flexibilität.
- Die Sportvereine müssen mit sehr viel persönlicher Ansprache für die Entwicklung niederschwelliger Zugänge zur Zielgruppe gewonnen werden.
- Die Standorte benötigen ausreichend Zeit zur Bildung der regionalen Steuerungsgruppe sowie zur Entwicklung und Umsetzung der Maßnahmen.



10.2 Nachhaltigkeit

Ein wichtiges Ziel des Projektes war die Verstetigung der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung für ältere Menschen innerhalb der Kommune auch nach der 2-jährigen Projektlaufzeit.

Dabei stellt sich die Frage, wie das Projekt nach Auslaufen der AOK-Finanzierung fortgeführt bzw. an neuen Standorten umgesetzt werden kann.

Hier können die Förderprogramme des LSB Niedersachsen eine wichtige Rolle spielen:

Der LandesSportBund Niedersachsen e.V. hat ein Förderprogramm entwickelt, um Sportvereine, Landesfachverbände und Sportbünde, neben einer umfassenderen Projektförderung, bei der Implementierung neuer Sportangebote und der Gewinnung neuer Zielgruppen zu unterstützen.

Entstehende Kosten, z.B. für Sportmaterialien oder das Übungsleitendenhonorar, können mit bis zu 1000,- € bezuschusst werden.

Nähere Informationen zu Fördermöglichkeiten und Antragsformularen sind auf der Homepage des LSB zu finden.



Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (2023). https://www.bib.bund.de/DE/Fakten/Bevoelkerungsentwicklung/Faktensuche_formular.html?nn=1222094

Bundesamt für Statistik (2019). <https://www-genesis.destatis.de/genesis/online>.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA (). Nationale Empfehlung für Bewegung und Bewegungsförderung. https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf

Granacher, U., Mechling, H. & Voelcker- Rehage, C. (2017). Handbuch Bewegungs- und Sportgerontologie. Verlag Hoffmann.

GKV-Spitzenverband (Hrsg.): Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Berlin 2018.

Rubenstein, L. (2006). Falls in older people: epidemiology, risk factors and strategies for prevention. *Age Ageing*, 35 (2), 37-41.



11.1 Veranstaltungskonzepte

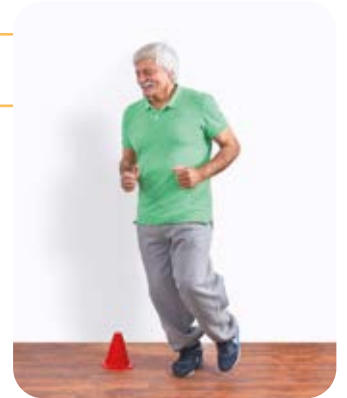
11.1.1 Alltags-Fitness-Test (AFT)

Ein selbstbestimmtes, unabhängiges Leben im Alter sollte für jeden Menschen ein wichtiges Ziel sein. Mit Hilfe des Tests wird die alltagsrelevante Fitness älterer Menschen überprüfbar und sichtbar gemacht. Konzipiert wurde der AFT für Personen ab einem Alter von 60 Jahren. Bei den im Test durchzuführenden Übungen handelt es sich um niedrigschwellige, recht einfache Bewegungsaufgaben, die in einem engen Zusammenhang mit alltagsrelevanten Bewegungen und Beanspruchungen stehen und nicht etwa um leistungsorientierte, komplexe Sportübungen.

Die Auswertung des Tests erfolgt individuell unter Verwendung einer Broschüre, die den Teilnehmenden auch als Übersicht über Ihre persönlichen Trainingsergebnisse dient. Die Testverfahren des AFT's sind so konzipiert, dass sie ohne spezielle Sportausrüstung durchführbar sind. Aufgrund des geringen Platzbedarfs bei den einzelnen Übungen ist eine Sporthalle nicht von Nöten. Ein mittelgroßer Raum und einige wenige Gerätschaften sind für die erfolgreiche Durchführung vollkommen ausreichend.

Auch als interessantes Modul von Veranstaltungen ist der AFT sehr gut geeignet. Die Durchführung ist fast überall und schnell möglich, so dass interessierte Personen einen individuellen Überblick über ihren derzeitigen Fitnesszustand erhalten. Als „Publikumsmagnet“ spricht der AFT vor allem auch Personen an, die mit Sport und Bewegung in ihrem Alltag wenig Berührung haben.

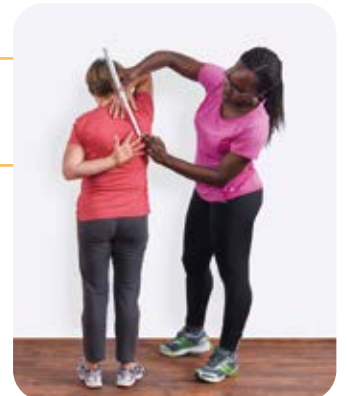
Geschicklichkeit



Hüftbeweglichkeit



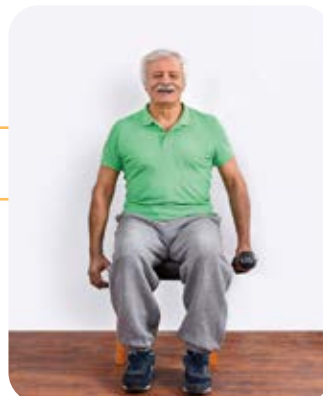
Schulterbeweglichkeit



Beinkraft



Armkraft



Ausdauer



11.1.2 „Natürlich gesund bleiben!“

„Natürlich gesund bleiben!“ ist eine Tagesveranstaltung zum Thema „Sport in der Natur“, die das Ziel verfolgt, Menschen für Sport und Bewegung in der Natur zu begeistern, für gesundheitsorientierte Themen zu sensibilisieren und auf Vereinsangebote aufmerksam zu machen. Neben bereits bestehenden Angeboten der teilnehmenden Vereine werden neue Trendsportarten in der Natur vorgestellt. Ausrichter dieser Veranstaltung können die Sportvereine selbst oder Kreis- bzw. Stadtsportbünde, die zusammen mit örtlichen Vereinen den Tag organisieren, sein. Damit bekommen Teilnehmende die Möglichkeit, direkt mit den örtlichen Vereinen in Kontakt zu treten.



Beispielhafter Ablauf

10:00-10:15	Begrüßung
10:15-11:00	Vortrag
11:15-12:15	Workshop A (60 min)
12:15-13:30	Mittagsimbiss und Marktplatz
13:30-14:30	Workshop B (60 min)
14:45-15:30	Workshop C (sportpraktische Angebote der Vereine – die Workshop- phase hat keine zeitliche Vorgabe und kann von den Anbietenden je nach Ange- bot ausgelegt werden)
ca. 15:30	Ende mit oder ohne Abschluss (optional)

Zielgruppen:

- Für Übungsleitende bietet dieses Veranstaltungskonzept die Möglichkeit, sich über „Trendsportarten“ zu informieren bzw. sich neue Ideen und Anregungen zu holen.
- Vereine haben die Möglichkeit, sich mit ihren Angeboten der Zielgruppe zu präsentieren und hierdurch Mitglieder zu akquirieren. Die vorgestellten Bewegungsangebote bieten umliegenden Vereinen die Chance, sich über eine mögliche Erweiterung des Vereinsangebotes zu informieren.
- Teilnehmende haben die Möglichkeit, regionale Angebote der Sportvereine kennenzulernen, zu erproben und in direkten Kontakt mit den Ansprechpartnern zu treten.

Durchführungshinweise:

Es bietet sich an, die gesundheitsförderlichen Wirkungen von Sport und Bewegung in der Natur zu Beginn der Veranstaltung zunächst theoretisch, z. B. in Form eines Vortrages, zu vermitteln. Daran anschließend werden in mehreren Workshop-Phasen Sportangebote in der Praxis präsentiert, bei denen Bewegungserlebnisse in und mit der Natur im Mittelpunkt stehen. Das können neue Bewegungsformen aber auch „traditionelle“ Sportarten sein, die an die frische Luft verlegt werden. Dabei können neuartige Sportgeräte vorgestellt oder bereits bekannte in zielorientierten Variationen eingesetzt werden.

Die bei einer Tagesveranstaltung empfohlene Mittagspause kann mit einem „Marktplatz“ kombiniert werden, auf dem sich Veranstaltungspartner wie Kommunen, Tourismus- und Naturschutzverbände sowie Vereine vorstellen, Angebote präsentieren und mit den Teilnehmenden ins Gespräch kommen können.

11. Beispiele und Anregungen / Projektmodule

Übergeordnete/strukturelle Veranstaltungsziele mit Blick auf

Sportvereine

Fehlende Hallenkapazitäten erfordern ein Umdenken der Vereine bezüglich ihrer Angebotsstruktur. Bewegungsangebote in der freien Natur haben nicht nur einen positiven Effekt auf Körper und Geist, sondern können unabhängig von Hallenzeiten und Räumlichkeiten durchgeführt werden.

Kommunen

Outdoor-Bewegungsgeräte und andere niederschwellige Bewegungsangebote im öffentlichen Raum (Parkanlagen, Wiesen und Wälder), die Spaß an der Bewegung auch außerhalb von Sporthallen und Sportplätzen vermitteln, können in den Veranstaltungstag integriert werden. Damit erhält die Kommune Gelegenheit, ihre Bewegungsfreundlichkeit zu demonstrieren und ihre Attraktivität zu steigern.

Die Angebotsformate sollten so gestaltet sein, dass auch ältere oder eingeschränkte Personen mitmachen und Bewegungserfahrungen sammeln können.

Workshop-Beispiele:

Entspannung mit Smovey

Die Smovey-Ringe dienen der Muskelentspannung, wodurch gleichzeitig die Blutzirkulation angeregt und als ein sanftes Prickeln im Körper wahrgenommen wird. Die Teilnehmenden werden sich hinterher körperlich und geistig fit fühlen, aber vor allem entspannt.

Outdoor-Fitness

Ob Hampelmänner, Klimmzüge oder Skippings: Wer draußen trainiert, braucht keine großen Sportgeräte. Outdoor-Fitness wird hauptsächlich mit dem eigenen Körper trainiert. Dabei wird die „natürliche“ Umgebung mit einbezogen und für verschiedene Übungen verwendet. Der Einsatz von Klein-geräten wie Kettlebells steigert die Effektivität des Trainings. Outdoor-Fitness eignet sich für alle, die sich für das Draußensein begeistern können. Ob als einzelne Übungseinheiten, in einem Zirkeltraining oder einem Intervalltraining, der Kreativität werden hier keine Grenzen gesetzt.

Funktionelles Training mit dem Fitness-Rucksack

Der Fitness-Rucksack enthält alles, was für eine kreative Finesseinheit im Freien benötigt wird. Gemeinsam wandern die Teilnehmenden durch die Natur und suchen schöne Orte, an denen sie Kräftigungsübungen in der natürlichen Umgebung durchführen. Dabei werden der Körper, die Umgebung und die Kleingeräte aus dem Rucksack zum „Sportgerät“.

Plogging

Ein Trend aus Skandinavien bei dem man Sport treibt und gleichzeitig etwas für die Umwelt tut. Beim Joggen oder Walken wird Müll aus der Natur aufgesammelt und dies mit kleineren Fitnessübungen verbunden.

Brainwalking

Der etwas andere Spaziergang als geistiger Fitmacher. Sinneswahrnehmung, Konzentration, und Aufmerksamkeit werden mit leichter Bewegung und Eindrücken der Natur verknüpft.

Nordic Walking

In guter Gesellschaft mit Spaß, Freude und Rhythmus an der frischen Luft die Ausdauer verbessern. Nordic Walking ist ein optimales Ganzkörpertraining und kann unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit durchgeführt werden. Es bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper.

11.1.3 AGIL-Sporttag

Ein **AGIL-Sporttag** („**Aktiv und Gesund In** der 2. Lebenshälfte“) ist eine Tagesveranstaltung mit dem Ziel, eine breite Öffentlichkeit auf Sport- und Bewegungsangebote in Sportvereinen aufmerksam zu machen und Mitglieder für die Sportvereine zu gewinnen. Mit einem bunten und ansprechenden, außerdem qualitativ hochwertigen Informations- und Bewegungsprogramm können „Bewegung und Sport“ in einem attraktiven Rahmen präsentiert werden.

Zielgruppe und Zielsetzung:

- Zur Zielgruppe dieses Veranstaltungstages gehören ältere Menschen, die dazu angeregt werden sollen, ihren Alltag agiler zu gestalten und dabei Sport, Bewegung und Entspannung als wichtige Lebensinhalte (wieder) zu entdecken. Sie erhalten Gelegenheit, Sport in geschützten Bewegungsräumen auszuprobieren, kennenzulernen und ihr gesundheitsorientiertes Wissen zu erweitern. Im Rahmen des AGIL-Sporttages können Sportwünsche, Interessen, Bedürfnisse, Motivationen und Vorstellungen der Zielgruppe abgefragt werden.
- Sportvereine erhalten so die Möglichkeit, ihre zielgruppenspezifischen Angebote zu überprüfen, bereits bestehende Angebote zu präsentieren und im Nachgang auf ggf. veränderte Anforderungen zu reagieren, um das Interesse für eine dauerhafte Nutzung der Vereinsangebote zu steigern.
- Außerdem bietet die Organisation eines AGIL-Sporttages die Gelegenheit zum Auf- und Ausbau regionaler Netzwerke sowie neuer Kooperationen mit externen Akteuren wie z. B.
 - Fachverbänden
 - Seniorenorganisationen vor Ort
 - der Kommunalpolitik
 - kommunalen Seniorenbeauftragten
 - Seniorenservicebüros
 - Wohlfahrtsverbänden

Dies erweitert die Aktionsräume aller Beteiligten. Enge Kooperationen mit Sportfachverbänden ermöglichen die Gestaltung eines vielfältigen und qualitativ hochwertigen Sportangebotes, so dass auch dem Sport und seinen Vereinen eher fern stehende Menschen erreicht werden können.



11.2 Konzepte für Qualifizierungsmaßnahmen

11.2.1 AFT-PraxisProgramm

Das Alltags-Fitness-Test-PraxisProgramm basiert auf dem im Jahre 2015 in Deutschland veröffentlichten Alltags-Fitness-Test des DOSB, welcher die funktionale Fitness für Menschen ab 60 Jahren überprüft. Da die meisten altersbezogenen Rückgänge in der körperlichen Fitness vermeidbar und auch umkehrbar sind, ist es nie zu spät mit einem gesundheitsbezogenen Bewegungsprogramm zu beginnen und sich zu bemühen, mehr körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren. Die Fortbildung zum AFT-PraxisProgramm ist eine Qualifizierungsmaßnahme für Übungsleitende, in der sie sowohl den AFT kennenlernen, als auch unter Verwendung eines Übungsmanuals erfahren, wie das PraxisProgramm in der Gruppe durchzuführen ist.

In den 14 Kurseinheiten werden systematisch die grundlegenden Fähigkeiten trainiert, die für den Erhalt der Selbständigkeit im Alter von Bedeutung sind. Das Training umfasst Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und kognitive Fitness.



Am Anfang des Kurses steht zunächst einmal eine Alltags-Fitness-Test (AFT)-Testung an, um das Fitnessniveau der Teilnehmenden zu ermitteln. Auf dieser Grundlage wird dann das Training in den folgenden 12 Kurseinheiten systematisch aufgebaut, um abschließend eine erneute AFT-Testung durchzuführen.

Neben der Durchführung des Praxisteils in der Kursstunde ist es auch Aufgabe der Übungsleitenden (ÜL), den Teilnehmenden wichtige Wissensinhalte rund um das effektive Training im Alter zu vermitteln. Hierfür steht den ÜL ein umfangreiches Materialpaket mit Stundenbildern, ausführlichem Skript mit Hintergrundinformationen und bebilderten ÜL-Materialien zur Verfügung. Auch enthalten sind Teilnehmendenunterlagen mit Übungsanleitungen „für zu Hause“, sodass die Teilnehmenden das in den Kursstunden vermittelte Wissen in Ihrem Alltag umsetzen können.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Qualifizierungsmaßnahme ist die Lizenz „ÜL C -Breitensport“. Übungsleitende werden befähigt, ein Bewegungsangebot für die Zielgruppe der Älteren durchzuführen. Das Programm kann anschließend als zielgruppenspezifisches Angebot im Sportverein etabliert werden. Die Fortbildung wird zur ÜL C Lizenzverlängerung mit 10 Lerneinheiten anerkannt.



11.2.2

**„Unterwegs
mit dem Fitness-Rucksack“**

„Unterwegs mit dem Fitness-Rucksack“ bietet Outdoor-Sport für alle an. Outdoor-Sport erfreut sich momentan großer Beliebtheit, denn das Training kann, unabhängig von Sporthallen und Sportplätzen, an der frischen Luft betrieben werden. Im Rahmen der Fortbildung wird der Fitness-Rucksack vorgestellt, der als „Kleinstes Fitness-Studio der Welt“ für ein Bewegungsangebot in freier Natur entwickelt wurde. Es werden zahlreiche Möglichkeiten zur Umsetzung einer Bewegungseinheit mit dem Fitness-Rucksack präsentiert, wie beispielsweise Funktionelles Training, Übungen mit dem Theraband, Brainwalking, Plogging oder ein Tabata-Intervalltraining.

Neben der sportpraktischen Einführung in den Gebrauch des Fitness-Rucksacks werden auch theoretische Inhalte zu Gesundheitspotentialen der Natur und Verhaltensregeln in der Natur aufgezeigt.

Die Fortbildung wird zur ÜL C Lizenzverlängerung mit 8 Lern-einheiten anerkannt.



11.2.3 „Rollatorgymnastik“

Eine weitere Qualifizierungsmaßnahme ist die Fortbildungsveranstaltung „Rollatorgymnastik – Fit mit der Gehhilfe“. Das niederschwellige Angebot richtet sich als Weiterbildungsmodul sowohl an Personen aus Gesundheits- und Pflegefachberufen als auch an Übungsleitende im Sportverein. Ziel der Tagesveranstaltung ist, neben der Vermittlung des sicheren Umgangs mit dem Rollator, die Gehhilfe nicht nur als Fortbewegungsunterstützung zu sehen, ihren gezielten Einsatz als Trainingsgerät vorzustellen. Neben der richtigen Einstellung eines Rollators werden im Lehrgang Alltagsschwierigkeiten, z.B. Bordsteinkanten, thematisiert und es wird gezeigt, wie diese mit Hilfe kleiner Tricks gelöst werden können. Sportübungen zu den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Kognition werden in Theorie und Praxis vorgestellt und erprobt.

Die Umsetzung dieses niederschweligen Bewegungsangebotes kann einen wichtigen Beitrag zur Etablierung kommunaler Netzwerke leisten, wenn Übungsleitende aus Sportvereinen, z. B. im Tandem mit dem Fachpersonal in den Senioreneinrichtungen, die Rollatorgymnastik gemeinsam anbieten. Mit diesem Programm können auch ältere Personen mit Einschränkungen spielerisch und mit viel Spaß zu mehr Bewegung motiviert werden.

Die Fortbildung wird zur ÜL C Lizenzverlängerung mit 8 Lern-einheiten anerkannt.



Best Practice
Nur wenige Wochen nach der „Rollatorgymnastik“-Fortbildung wurde in der Hubertusresidenz Langwedel ein wöchentliches Angebot „Rollortanz“ etabliert.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00-9:30 Uhr Therapeutisches Fußballclub W&F	8:00-9:30 Uhr Therapeutisches Fußballclub W&F	8:00-9:30 Uhr Therapeutisches Fußballclub W&F	8:00-9:30 Uhr Therapeutisches Fußballclub W&F	8:00-9:30 Uhr Therapeutisches Fußballclub W&F	8:00-9:30 Uhr Therapeutisches Fußballclub W&F
9:30-10:00 Uhr Zielung vorlesen, im Gespräch besprechen	9:30-10:00 Uhr Zielung vorlesen, im Gespräch besprechen	9:30-10:00 Uhr Zielung vorlesen, im Gespräch besprechen 9:30-11 Uhr Jochen 1, Mittwoch im Monat (Kaffee auch Markt in Aktion)	9:30-10:00 Uhr Zielung vorlesen, im Gespräch besprechen 10:00-11:00 Uhr Gedächtnistraining im Spezialraum	9:30-10:00 Uhr Zielung vorlesen, im Gespräch besprechen	9:30-10:00 Uhr Zielung vorlesen, im Gespräch kommen
10:30-11:00 Uhr Ergometrie (Gr. 1 im Treffpunkt Gr. 2 im Spezialraum W&F)	10:30-11:30 Uhr Singen für alle im Treffpunkt 10:30-11:30 Uhr Anbetung durch Musik im Spezialraum	10:30-11:30 Uhr "Singen" Spiel im Treffpunkt	10:30-11:30 Uhr Gedächtnistraining im Spezialraum 10:30-11:30 Uhr Gedächtnistraining im Treffpunkt	10:15-11:15 Uhr Hilfsleistung im Treffpunkt Tagespflege Langwedel 10:30-11:30 Uhr Tagespflege	10:30-11:30 Uhr "Buchen" für die Kaffeerunde
Gr. 2 im Spezialraum W&F	11:00-11:30 Uhr Evangelische Andacht jedw. 2. G.	10:30-11:30 Uhr "Singen" Spiel im Spezialraum	10:30-11:30 Uhr Gedächtnistraining im Treffpunkt	Gruppenangebot im Spezialraum	
15:00-15:30 Uhr Kaffeerunde	15:00-15:30 Uhr Kaffeerunde	15:00-15:30 Uhr Kaffeerunde	15:00-15:30 Uhr Kaffeerunde	Gemeinsames Gruppenangebot im Spezialraum 15:00-15:30 Uhr Kaffeerunde	Sonntag 8:00-11:30 Uhr Therapeutisches Fußballclub W&F

www.hubertus-residenz-etelsen.de/index.php/veranstaltungen

11.2.4 Einweisung in die Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT und deren Masterprogramme



Die Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) vereinfacht die Zertifizierung von Präventionsangeboten in den Vereinen. Mit nur einem Antrag können Sportvereine hierüber die Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und den „Deutschen Standard Prävention“ der Zentralen

Prüfstelle Prävention (ZPP) beantragen und erhalten. Durch die Zertifizierung der ZPP ist die anteilige Erstattung der Teilnehmendengebühr seitens der Krankenkassen gewährleistet.

Um mit dieser Plattform arbeiten zu können und die angebotenen Kurse zertifiziert zu bekommen, ist die persönliche Teilnahme aller Kursleitenden an einer Einweisung in die sogenannten Masterprogramme der DOSB-Serviceplattform notwendig. Diese Schulung ist seit 2019 in die ÜL B „Sport in der Prävention“-Ausbildung beim LandesSportBund Niedersachsen als fester Bestandteil integriert. Übungsleitende, die vorher ihre Ausbildung absolviert haben, müssen eine zusätzliche Schulung belegen.

Die zusätzliche Qualifizierung von ÜL durch die Teilnahme an diesen Schulungen eröffnet Sportvereinen die Möglichkeit, mit den Masterprogrammen qualitätsgesicherte, von Krankenkassen unterstützte Gesundheitssportprogramme neu in das Vereinsangebot aufzunehmen. Damit werden auch Menschen angesprochen, die zuvor nicht im Sportverein aktiv waren und als potentielle Neumitglieder auch andere, dauerhafte Angebote des Vereins nutzen können.

Außerdem können sich Vereine mit der Einrichtung zertifizierter Gesundheitsprogramme grundsätzlich gesundheitsorientiert aufstellen und ausrichten.

Die Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT bietet neben den verschiedenen Masterprogrammen, die mithilfe eines Baukastenprinzips individualisiert werden können, auch sogenannte „Standardisierte Kursprogramme“, für die spezielle Einweisungen nötig sind. Zwei Beispiele werden nachfolgend vorgestellt.

11.2.5 Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Der Schwerpunkt des Kurskonzeptes liegt in der Förderung der Ausdauerfähigkeit durch Nordic Walking. In der Fortbildung werden die Ziele der Maßnahme thematisiert (Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Förderung der Eigenverantwortlichkeit, Kräftigung der Muskulatur u.v.m.) sowie Stundenaufbau und -verlauf, Inhalte und Methodik vermittelt.

11.2.6 Sturzprävention

Das Kurskonzept „Sturzprävention“ geht auf Veränderungen im Alter ein, die das Sturzrisiko erhöhen. Im Kurs werden motorischen Fähigkeiten wie Kraft oder Koordination geschult. Fertigkeiten wie Gleichgewichtssinn oder Reaktionsvermögen, die das Sturzrisiko reduzieren, stehen dabei im Mittelpunkt. Ein Sturz hat in fortgeschrittenem Alter oft ernste gesundheitliche Folgen.

Mit einem speziellen Bewegungsangebot können ältere Menschen ihre motorischen Fähigkeiten trainieren und somit ihr Sturzrisiko vermindern. In der Qualifizierungsmaßnahme „Sturzprävention“ erlernen die Teilnehmenden, mit welchen einfachen Übungen ein spezielles Training gestaltet werden kann, damit Seniorinnen und Senioren, die die Kurse absolvieren, sicherer durch ihren Alltag kommen und langfristig mobil und selbständig bleiben.

Beide Programme sind vom DOSB und der Zentralen Prüfstelle Prävention als standardisierte Kursprogramme anerkannt und erhalten bei der Umsetzung die Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und „Deutscher Standard Prävention“.

Damit verbunden ist eine anteilige Kostenerstattung für Kursteilnehmende durch die Krankenkassen. Die Voraussetzung, um an diesen Qualifizierungsmaßnahmen teilzunehmen, ist die Übungsleiter B-Lizenz „Sport in der Prävention“.

Diese Fortbildungen werden mit 8 Lerneinheiten für die Lizenzverlängerung anerkannt.

11.3 Best-Practice-Beispiele

11.3.1 Projekt „Uelzen in Bewegung“

Ein Beispiel für eine erfolgreiche Vernetzung durch das Projekt ist das niedrigschwellige Bewegungsangebot „Uelzen in Bewegung“. Das neu etablierte Angebot ist durch die Kooperationsarbeit zwischen Kommune und organisiertem Sport entstanden. Neben dem KSB Uelzen e.V. und dem Seniorenbüro des Kirchenkreises Uelzen sind auch das Deutsche Rote Kreuz, das Seniorenservicebüro der Hansestadt Uelzen und viele Geschäfte in der Umgebung (Apotheken, Bäckereien, Lebensmittelhandel), beteiligt. Ein besonderer „Gelingensfaktor“ ist die Auswahl des Startpunktes. Ein großer Parkplatz vor einem Lebensmittelgeschäft bietet nicht nur Parkplätze für Autos, sondern auch eine gute Busanbindung, öffentlich zugängliche Toiletten und die Chance, sich mit Getränken zu versorgen.

Der gemeinschaftliche Spaziergang findet auf einer leicht zugänglichen, barrierefreien Strecke statt und richtet sich an Personen, die Freude an der Bewegung in der Gruppe haben. Auch Personen, die auf eine Gehhilfe angewiesen sind, können an diesem Bewegungsangebot teilnehmen. 14-tägig treffen sich die Teilnehmenden mit den eingewiesenen ehrenamtlichen Laufpatinnen und Laufpaten, um eine Strecke von ca. 1,5-2 km gemeinsam zu gehen.



Der soziale Kontakt steht hierbei im Vordergrund und soll durch gemeinsame Aktivitäten im Anschluss an den „Spaziergang“ verstetigt werden. Unterschiedliche Aktionen während und im Anschluss an das Angebot bieten den Teilnehmenden ein interessantes und abwechslungsreiches Programm. Ein Austausch in einem Café oder einer örtlichen Bäckerei etc. fördert die Gemeinschaft und den sozialen Zusammenhalt. Zukünftig sollen weitere Kooperationen mit interessierten Institutionen/ Einrichtungen / Organisationen geschaffen werden.

Weitere Informationen zu diesem und anderen erfolgreichen Beispielen sind unter folgendem Link abgebildet: www.senioren-in-uelzen.de.



11.3.2 Material-Ausleihwerkstatt

Aufgrund der Vorstellung und Nutzung der verschiedenen Sportmaterialien während der Auftaktveranstaltung „Aktiv & gesund älter werden“ in Uelzen und der danach entstandenen großen Nachfrage, wurde das Projekt „Sportmaterialien-Ausleihwerkstatt“ initiiert. Den Sportvereinen fällt es oft schwer, neue Sportangebote im Verein zu schaffen, da sie ohne vorherige Bedarfsanalyse meist nicht den Mut aufbringen, teure Materialien anzuschaffen, um daraus ein neues Sportangebot für den Verein zu konzipieren. Infolgedessen hat der KSB Uelzen für die Vereine einen Geräteverleih, bestehend aus „Trendsport“-Materialien

für Ältere, aufgebaut. Fortbildungen werden angeboten, bei denen die Materialien wie z. B. „Jacaranda Bälle“ oder „Smovey“ den Übungsleitenden aus den Vereinen vorgestellt werden. Im Anschluss daran besteht für die Vereine die Möglichkeit, die Materialien auszuleihen und in den Übungsstunden bei sich im Verein zu testen. Dies soll den Vereinen bei der Beurteilung helfen, ob die Materialien innerhalb des Vereins angenommen und möglicherweise angeschafft werden. So kann das übergeordnete Ziel, neue Bewegungsangebote für Ältere zu schaffen, ressourcenschonend erreicht werden.

11.3.3 Sportassistent/-innen-Ausbildung „Silberfuchse“ in Peine

„Silberfuchse“ helfen im Ehrenamt.

Die Qualifizierungsmaßnahme richtet sich an Menschen, die ihre bisherigen Sport- oder Lebenserfahrungen („SILBERFÜCHSE“) gern anderen Menschen weitergeben möchten. Mit dieser unterschwelligen Qualifizierungsmaßnahme haben sie die Möglichkeit, ihr erworbenes sportpraktisches und theoretisches Wissen in Sportvereinen oder gemeinwohlorientierten Einrichtungen einzubringen, um somit die immer wichtiger werdende gesellschaftliche soziale Teilhabe aktiv mit zu unterstützen.

Die Ausbildung stellt einen wichtigen ehrenamtlichen Teilhabebeitrag für unsere Zivilgesellschaft dar, weil erfahrene und/oder engagierte Personen ihr „caritatives Potential“ aktiv für andere einbringen und somit auch wesentlich unsere Sportvereine stärken.

Folgende Schwerpunkte werden den Teilnehmenden in Theorie und Praxis an 5 Tagen vermittelt:

- Tätigkeitsfelder und Einsatzmöglichkeiten von Sportassistenten/innen im Verein
- Kennlern- und Kooperationsspiele
- Bewegungsspiele für die Gesundheit
- Denkhlon® TO GO - Gehirntraining
- Sanfte Rückenschule / Sturzprophylaxe
- Gesundheit auf dem Prüfstand
- Kleine Projekte, Kleingruppenarbeiten
- Medizinische Grundlagen zur Ersten Hilfe, P.E.C.H. Regeln, Tipps, Hilfen
- Parksportabzeichen / Alltags-Fitness-Test
- Entspannungsformen / Übungen mit Partnern – Musikentspannung u.a.m.
- Einfache Tänze kennenlernen
- Gesundheit und Ernährung im Alter
- Nordic- Walking, Walking mit Smovey®
- Soziale Aspekte – Aktiv und gesund altern



Fotos: KSB Peine

11.3.4 ParkSportAbzeichen-Tag in Hameln



Im Rahmen des Projektes „Aktiv & gesund älter werden“ haben der Kreissportbund Hameln-Pyrmont und der VfL Hameln am Sonntag, den 26. August 2018 von 11:00 bis 15:00 Uhr im Hamelner Bürgergarten einen ParkSportAbzeichen-Tag durchgeführt.

Das ParkSportAbzeichen ist ein kleiner Fitnessstest, bestehend aus einfachen Übungen für Jung und Alt. Da die Übungen in Alltagskleidung durchgeführt werden können und nicht zwangsläufig genormte Sportanlagen erforderlich sind, ist die Hemmschwelle zur spontanen Teilnahme für „Nichtsportler“ gering.

Die Werbung erfolgte durch Flyer, die in der AOK-Geschäftsstelle und im Seniorenbüro ausgelegt waren, sowie Ankündigungen in der lokalen Presse.

Etwa zwei Drittel der Teilnehmenden wurden über diese Werbemaßnahme angesprochen, die sonstigen Teilnehmenden nutzten das Angebot spontan während ihres sonntäglichen Spaziergangs im Bürgergarten.

Neben 13 Kindern waren die anderen Teilnehmenden fortgeschrittenen Alters und größtenteils aus der Altersgruppe 50+, der älteste Teilnehmende sogar 82 Jahre.

Nach erfolgreicher Teilnahme und der Absolvierung von:

- je nach Altersklasse 1 bzw. 2 Kilometern Walking,
- Liegestütz (an der Lehne einer Parkbank),
- 30 Sekunden Stepping und
- einer Balanceübung,

konnte allen 52 Teilnehmenden die ParkSportAbzeichen-Urkunde übergeben werden. Neben sieben Übungsleitenden des VfL Hameln e.V. waren auch zwei ehrenamtliche Vorstandsmitglieder sowie ein hauptamtlich Mitarbeitender des Kreissportbundes Hameln-Pyrmont e.V. tätig.



11.3.5 Qualifizierungsmaßnahme – Rollatorgymnastik in Verden

Die Fortbildung war ein voller Erfolg. Nicht nur weil die Veranstaltung mit den 20 Teilnehmenden ausgebucht war, sondern auch weil sie aus ganz unterschiedlichen Einsatzbereichen kamen. Neben den engagierten Übungsleitenden aus den umliegenden Sportvereinen waren auch Interessierte aus Pflegeeinrichtungen dabei.

Die Gründe für den Besuch einer solchen Schulung waren sehr vielfältig. Für die einen war der Aspekt der richtigen Bedienung des Rollators im Alltag ausschlaggebend, für die anderen stand das Kennenlernen von Bewegungsangeboten für Personen mit Gehhilfe im Vordergrund.

Schlussendlich waren die Teilnehmenden begeistert von den vielen hilfreichen Tipps und

tollen Bewegungsmöglichkeiten mit einer Gehilfe. Schon wenige Wochen nach dieser Schulung wurde ein Bewegungsangebot innerhalb einer Seniorenresidenz angeboten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00-9:30 Uhr Therapeutisches Frühstück W&T	8:00-9:30 Uhr Therapeutisches Frühstück W&T	8:00-9:30 Uhr Therapeutisches Frühstück W&T	8:00-9:30 Uhr Therapeutisches Frühstück W&T	8:00-9:30 Uhr Therapeutisches Frühstück W&T	8:00-9:30 Uhr Therapeutisches Frühstück W&T
9:30-10:00 Uhr Zeitung vorlesen, mit Gespräch kommen	9:30-10:00 Uhr Zeitung vorlesen, mit Gespräch kommen	9:30-10:00 Uhr Zeitung vorlesen, mit Gespräch kommen 9:30-11 Uhr jeden 1. Mittwoch im Monat Fahrt zum Markt in Achim	9:30-10:00 Uhr Zeitung vorlesen, mit Gespräch kommen	9:30-10:00 Uhr Zeitung vorlesen, mit Gespräch kommen	9:30-10:00 Uhr Zeitung vorlesen, mit Gespräch kommen
10:30-11:30 Uhr Gymnastik Gr. 1 im Treffpunkt	10:30-11:30 Uhr Singen für alle im Treffpunkt	10:30-11:30 Uhr "Singen" Spiel im Treffpunkt	10:30-11:30 Uhr Gedächtnstraining im Speiseraum	10:30-11:30 Uhr Gedächtnstraining im Treffpunkt	10:30-11:30 Uhr "Backen" für die Kaffeestunde
Gr. 2 im Speiseraum W&T	10:30-11:30 Uhr Aktivierung durch Musik im Speiseraum	10:30-11:30 Uhr "Singen" Spiel im Speiseraum	10:30-11:30 Uhr Gedächtnstraining im Treffpunkt	10:30-11:30 Uhr Gedächtnstraining im Speiseraum	10:30-11:30 Uhr "Backen" für die Kaffeestunde
Gr. 2 im Speiseraum W&T	11:00-11:30 Uhr Evangelische Andacht jeden 2.Di	11:00-11:30 Uhr Evangelische Andacht jeden 2.Di	10:30-11:30 Uhr Gedächtnstraining im Treffpunkt	10:30-11:30 Uhr Gedächtnstraining im Speiseraum	10:30-11:30 Uhr Therapeutisches Frühstück W&T
15:00-15:30 Uhr Kaffeestunde	15:00-15:30 Uhr Kaffeestunde	15:00-15:30 Uhr Kaffeestunde	15:00-15:30 Uhr Kaffeestunde	15:00-15:30 Uhr Kaffeestunde	15:00-15:30 Uhr Kaffeestunde

11.3.6

Forum „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ am Welt-Alzheimerstag - Bersenbrück

Das Forum richtet sich an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sowie an Übungsleitende bzw. andere Akteure, die sich für das Themenfeld interessieren und engagieren. Zu Beginn referierte eine psychologisch-medizinische Fachärztin des Klinikum Osnabrücks über aktuelle Studienergebnisse zum Thema „Demenz und Bewegung“. Verdeutlicht wurde der positive Einfluss von Bewegung bei einer beginnenden Demenz sowie die allgemein präventive Wirkung von regelmäßiger aerober Bewegung.

Im Anschluss an den Vortrag wurden zwei Workshops angeboten, in denen die Teilnehmenden entweder zur Thematik „Demenz und Yoga“ oder „Demenz und Tanzen“ unterschiedliche Übungen ausprobieren konnten. Abschließend informierte eine Dipl. Pflégewirtin vom Senioren- und Pflégestützpunkt des Landkreises Osnabrück über Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz, insbesondere über finanzielle Ressourcen, um die Begleitung zum und beim Sport zu ermöglichen.

Neben den inhaltlichen und praktischen Beiträgen gab es viel Raum zum Austausch zwischen den Teilnehmenden aus den unterschiedlichsten Fachbereichen und Institutionen (Alzheimer-Gesellschaft, Sportvereine, Ergotherapie). Damit konnte auch das örtliche Netzwerk des Projektes „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ weiter gestärkt werden.



Fotos: KSB Osnabrück



11.3.7 „Aktiv & gesund älter werden in Grasberg“ - Lilienthal

Das Bewegungsangebot in Grasberg ist Bestandteil des Kooperationsprojekts „Aktiv & gesund älter werden“ zwischen dem KSB Osterholz e.V., dem LSB Niedersachsen e.V. und der AOK Niedersachsen. In Kooperation mit der Gemeinde Grasberg, dem Grasberger Seniorenbeirat, den Grasberger Vereinen und Institutionen sowie den Grasberger Dorfgemeinschaften wurden alle älteren Menschen in und um Grasberg herzlich zum Mitmachen eingeladen, um sie zu einem aktiven und gesunden Lebensstil zu motivieren. Im Rahmen des vielfältigen Workshopangebotes lernten die Teilnehmenden neue Bewegungsarten kennen und kamen in geselliger Runde in Bewegung. So wurde nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch das soziale Miteinander gefördert. Die unterschiedlichen Bewegungsangebote fanden einmal wöchentlich statt und richteten sich an Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Erfreulicherweise entwickelten sich aus diesem „Testangebot“ mehrere Dauerangebote in den Sportvereinen.

Einführung in das Boulespiel



11.3.8 Aktiv-Tag des Sportbund Heidekreis e.V. in Schneverdingen

Unter dem Motto „Wir bewegen uns, jeder allein und doch gemeinsam“ rief der Sportbund Heidekreis im März 2021 alle Menschen über 50 zu einer 30-minütigen Bewegungseinheit an der frischen Luft auf.

Um dieser Maßnahme einen noch sportlicheren Charakter zu geben, konnten sich die Teilnehmenden vorab per E-Mail eine persönliche Startnummer zuschicken lassen und ihre Bewegungseinheit über einen Link mitteilen.

Wer ein Foto von der sportlichen Aktion mitschickte, auf welchem er oder sie mit der persönlichen Startnummer zu sehen war, hatte zudem die Chance, im Rahmen einer Verlosung einen Preis zu gewinnen.

Der Aktiv-Tag ist eine Möglichkeit, Menschen trotz räumlicher Distanz in Bewegung zusammen zu bringen.

Brainwalking



Outdoorfitness mit dem Fitnessrucksack



11.3.9 AGIL-Sporttag des KSB Emsland

Die Veranstaltung wurde in Kooperation mit dem S.V. BW Dörpen und der Samtgemeinde Dörpen in der Oberschule Dörpen ausgetragen und bot den Teilnehmenden die Möglichkeit über einen Tag hinweg verschiedene Schnupperkurse im Bereich Fitness und Gesundheit auszuprobieren.

Nach der Begrüßung, übernommen von dem KSB-Vizepräsidenten, dem Bürgermeister und dem Vorsitzenden des SV BW Dörpen gab es einen einleitenden Fachvortrag von Marion Lammers über Atemtechniken, die vor Ort direkt ausprobiert werden konnten. In den anschließenden Workshops konnte an diversen Sportangeboten teilgenommen werden.

Zumba@Gold



Teppich Curling



Hockerymnastik



Drums Fit



Indoor Cycling



FaszienFlex



Boule



Walking Football



Zusätzlich zu den Schnupperkursen konnten die Teilnehmenden als besonderes Highlight der Veranstaltung eine altersgerechte und gesundheitsfördernde Version des Fußballs kennenlernen. Das sogenannte „Walking-Football“ wurde den Teilnehmenden in Form eines Freundschaftsspiels zwischen dem SC BW Papenburg und ausgewählten Spielern der Samtgemeinde Dörpen präsentiert.

Für die Umsetzung der hier beschriebenen Projektmodule stehen Fördermittel des LandessportBundes zur Verfügung.

Nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite des LSB:
www.lsb-niedersachsen.de



12. Projektstandorte / Kontaktdaten des Steuerungskreises

2017-
2018



2018-
2020



2019-
2021



2020-
2022



2021-
2023



13.

Name	Abteilung	E-Mail	Telefonnummer
Christa Lange (Abteilungsleiterin)	Sportentwicklung	clange@lsb-niedersachsen.de	0511 1268-158
Bernd Grimm (ehem. Teamleiter „Inhaltliche und zielgruppenspezifische Angebote“)	Sportentwicklung		
Nina Panitz (Projektkoordinatorin)	Sportentwicklung	npanitz@lsb-niedersachsen.de	0511 1268-217
Björn Sassenhausen	AOK	Bjoern.sassenhausen@nds.aok.de	0511 12389-16810
Thomas Held	AOK	Thomas.held@nds.aok.de	05721 784-16700

Standortauswahl durch den landesweiten Steuerkreis

- Sondierungsgespräche mit Sportverbänden
- Kooperationsvereinbarungen klären
- Bestimmung einer für die Projektkoordination im Sportbund zuständigen Person sowie einer AOK-Präventionsberaterin bzw. Präventionsberaters
- Öffentlichkeitsarbeit: Kooperationsprojekt bekannt machen

Bildung einer regionalen Steuerungsgruppe

- Netzwerkpartner anfragen (siehe mögliche Kooperationspartner)
- Projektvorstellung bei möglichen Netzwerkpartnern (ggf. Infoveranstaltung oder Zukunftswerkstatt)
- Netzwerk bilden / Netzwerktreffen
- Bedarfsanalyse und Erstellung eines Maßnahmenplans
- gemeinsame Zielformulierung
- Verantwortlichkeiten festlegen
- Zeiträume bestimmen

Auftaktveranstaltung

- Raumplanung: zentraler Ort, gute Anbindung, barrierefrei
- Öffentlichkeitsarbeit: Ankündigung der Auftaktveranstaltung
- Projektvorstellung
- Angebots- und Organisationsvorstellung
- Bedarfs- und Stimmungsabfrage
- „Marktplatz“ – externe Partner präsentieren sich
- Öffentlichkeitsarbeit: Bericht über die Auftaktveranstaltung

Projektmodule je nach Bedarf

- Veranstaltungskonzepte
- Zielgruppenspezifische Bewegungsangebote
- Netzwerktreffen/ Zukunftswerkstatt
- Qualifizierungsmaßnahmen/ Lehrgänge
- etc.

Herausgeber:

LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Copyright:

LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Hannover, Mai 2023

Fotonachweise:

KSB Uelzen: S. 1, 14, 16, 19, 21, 29, 32; KSB Osterholz: S. 4, 36; LSB: S.8, S.29;
LSB / V. Minkus: S.14, 20, 21, 28; LSB / A. Bertram: S. 15, 29; KSB Peine: S. 15, 33;
KSB Verden: S. 16, 17, 21, 23, 30, 32; Sportbund Heidekreis: S. 16, 36; DOSB / K. Thormaehlen: S. 24;
Fotolia 8215844: S. 27; KSB Hameln-Pyrmont: S. 34; KSB Osnabrück: S. 35; KSB Emsland: S. 37

Layout:

www.pries-werbung.de

Druck:

www.dieumweltdruckerei.de

2023, Auflage: 1000 Stück

