AuF leben
AKTIV UND FIT

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Ältere Menschen in Bewegung bringen – wie erreiche ich die Zielgruppe 60+?

Ein Leitfaden für Kommunen und Vereine

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

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

GKV SPITZENVERBAND | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK | IKK | SVLFG | KNAPPSCHAFT | vdek

Impressum

Auftraggeber
GKV-Spitzenverband für das GKV-Bündnis für Gesundheit mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Herausgeber
Deutscher Turner-Bund e. V.

Autorin
Marisa Hirche, Deutscher Turner-Bund e. V.

Redaktion
Marisa Hirche, Deutscher Turner-Bund e. V.

Layout
Jörg Thöming, Butzbach | www.k45.de

Bildnachweise

Titelseite:
Bild links neben dem Kreis: Deutscher Turner-Bund/picture alliance
Bild oben links im Kreis: Tandem Waltenhofen
Bild oben rechts im Kreis: Deutscher Turner-Bund
Bild unten rechts im Kreis: Tandem Himmelkron
Bild unten links im Kreis: Tandem Schwalbach

Seite 8:
Oben links: LTV Mecklenburg-Vorpommern
Oben rechts: Bayerischer Turnverband
Unten links: Saarländischer Turnerbund
Unten rechts: Deutscher Turner-Bund

Seite 13:
Links: SV Wacker 04 Molmerswende
Rechts: SV Wacker 04 Molmerswende

Seite 16:
Links: SSV Rabe 90 Merseburg-Süd
Rechts: SSV Rabe 90 Merseburg-Süd

Copyright
Deutscher Turner-Bund e. V.
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main
www.dtb.de

1. Auflage
Frankfurt am Main, Dezember 2025

Hintergrund des Leitfadens

Bewegung ist ein zentraler Baustein für Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt dazu bei, Mobilität, Autonomie und soziale Teilhabe zu erhalten, chronischen Erkrankungen vorzubeugen und das Wohlbefinden zu stärken. Dennoch ist ein erheblicher Anteil der älteren Bevölkerung in Deutschland körperlich inaktiv. Angst vor Überforderung und Stürzen, gesundheitliche Einschränkungen, mangelnde Motivation, fehlende soziale Unterstützung oder unzureichende Kenntnisse über passende Angebote können Gründe hierfür sein.

Der demografische Wandel führt dazu, dass immer mehr Menschen ein hohes Lebensalter erreichen. Vor diesem Hintergrund wird die Förderung von Bewegung im Alter zunehmend wichtiger. Gleichzeitig kann es herausfordernd sein, ältere Menschen für regelmäßige Aktivität zu gewinnen. Erfolgreiche Bewegungsförderung erfordert daher ein durchdachtes, systematisches Vorgehen und einen ganzheitlichen Ansatz, der die Lebenssituation, Bedürfnisse und Motivationsfaktoren der Zielgruppe berücksichtigt.

Dieser Leitfaden richtet sich an Kommunen und Sportvereine, die gemeinsam daran arbeiten möchten, ihre Kommune bewegungsfördernd zu gestalten und ältere Menschen gezielt anzusprechen. Er zeigt praxisnahe Wege auf, wie Angebote niedrigschwellig, attraktiv und nachhaltig umgesetzt werden können und wie die Zielgruppe in die Planung und Gestaltung einbezogen werden kann.

Der Fokus liegt darauf, die schwer erreichbaren, inaktiven älteren Menschen für Bewegungsangebote zu gewinnen und sie zur regelmäßigen Teilnahme zu motivieren.

Die Inhalte basieren dabei auf den Erfahrungen und Ergebnissen des Projekts **»Im Alter *AKTIV* und *FIT* leben (***AuF*** leben) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune«** des Deutschen Turner-Bundes (DTB). Informationen zum Projekt *AuF* leben stehen zur Verfügung unter: ***www.dtb.de/aufleben***

Dieser Leitfaden zeigt anhand von praxiserprobten Ansätzen und Umsetzungsbeispielen des Projekts AuF leben, wie Kommunen und Vereine die Zielgruppe der (in)aktiven Älteren erreichen, motivieren und langfristig in Bewegung und Gemeinschaft bringen können.

Inhaltsverzeichnis

Bewegungsverhalten der Zielgruppe 60+ 5

Hürden abbauen und Motivation stärken 5

Gestaltung von Bewegungsangeboten 7

Niedrigschwelligkeit: Einfache Zugänge schaffen 7
Anforderungen der Zielgruppe erkennen und berücksichtigen 9
Mit passenden Titeln Aufmerksamkeit erzeugen 9

Kooperation zwischen Kommune und Verein 11

Gemeinsam aktiv: Stärken von Kommune und Verein bündeln 11

Aufbau von Netzwerken 12

Gemeinsam mehr erreichen: lokale Partner gezielt einbinden 12

Kommunikation und Ansprache der Zielgruppe 14

Die richtigen Kanäle nutzen – ältere Menschen effektiv erreichen 14
Durch passende Ansprache den Zugang erleichtern 15

Teilhabe der Zielgruppe (Partizipation) 16

Nachhaltige Verankerung 17

Ältere Menschen langfristig motivieren und einbinden 17
Bewegungsangebote in der Kommune langfristig sichern 18

Zusammenfassung 19

Materialien *AuF* leben 20

Bewegungsverhalten der Zielgruppe 60+

Das Bewegungsverhalten älterer Menschen ist sehr heterogen. Viele Menschen ab 60 Jahren sind regelmäßig aktiv, andere wiederum bewegen sich nur wenig oder gar nicht. Besonders für inaktive ältere Erwachsene besteht ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen, körperliche Einschränkungen und Stürze. Gleichzeitig sind ältere Menschen häufig bereit, sich zu bewegen – vorausgesetzt, die Angebote entsprechen ihren Bedürfnissen, sind leicht zugänglich und bieten Möglichkeiten für soziale Kontakte. Ihre spezifischen Bewegungsbedarfe unterscheiden sich dabei von denen jüngerer Erwachsener und umfassen vor allem die Förderung von Mobilität, Kraft, Koordination und Ausdauer sowie die Unterstützung von Balance und Sturzprävention.

Hürden abbauen und Motivation stärken

Um ältere Menschen erfolgreich für Bewegungsangebote zu gewinnen, müssen diese alters- und zielgruppengerecht gestaltet sein. Dafür ist es entscheidend, Faktoren zu kennen, die ältere Menschen an Bewegung hindern bzw. Gründe dafür sind, warum ältere Menschen aktiv werden möchten. Die folgenden Aspekte geben einen Überblick über mögliche Barrieren und Motivationsgründe:

Mögliche Barrieren

- **Körperliche Einschränkungen:** Bestehende gesundheitliche Probleme (z. B. durch chronische Erkrankungen) können bestimmte Bewegungen erschweren oder Schmerzen verursachen. Viele ältere Menschen sind unsicher, welche Belastung für sie unbedenklich ist, und meiden deshalb Bewegungsangebote.
- **Gesundheitliche Bedenken:** Ältere Menschen haben häufig Sorge, sich zu überfordern oder sich bei Übungen zu verletzen. Diese Angst kann die Teilnahme deutlich hemmen.
- **Fehlende Information:** Viele wissen nicht, welche Bewegungsangebote in der Nähe existieren, wie sie daran teilnehmen können oder was genau gemacht wird. Ein Mangel an diesen Informationen ist daher ein großes Zugangshindernis.
- **Scham oder Unsicherheit:** Einige fühlen sich unsicher oder befürchten, nicht mithalten zu können. Diese Sorge kann dazu führen, dass sie Angebote gar nicht erst ausprobieren.
- **Fehlender Vereinskontakt:** Ältere Menschen haben häufig keinen Bezug zu Sportvereinen und fühlen sich deren Angeboten daher fremd.
- **Mobilitätseinschränkungen/Transportprobleme:** Viele ältere Menschen sind nicht mehr mobil, fahren kein Auto mehr und sind auf öffentliche Verkehrsmittel oder Hilfe von Familie und Nachbarn angewiesen, sodass weit entfernte Angebote schwer zugänglich sind.
- **Motivationsdefizite:** Manche denken zu Unrecht, Bewegung lohne sich im Alter nicht mehr oder sie könnten keine spürbaren Fortschritte erzielen, was die Bereitschaft zur Teilnahme verringert.
- **Fehlende Begleitung:** Ohne vertraute soziale Kontakte fällt der Einstieg schwer. Begleitung durch Familienmitglieder, Freund*innen, Bekannte oder andere vertraute Personen kann entscheidend sein, um die ersten Schritte zu erleichtern.
- **Ungeeignete Zeitgestaltung:** Angebote zu ungünstigen Zeiten passen oft nicht zum Tagesablauf der Zielgruppe.
- **Finanzielle Hürden:** Kosten für Kurse, Anfahrt oder Mitgliedschaft können abschreckend wirken.

Motivationsgründe

- **Erhalt der Selbstständigkeit:** Viele ältere Menschen möchten ihre Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und die Gleichgewichtsfähigkeit erhalten, um alltägliche Aktivitäten länger selbstständig bewältigen zu können (z. B. Treppensteigen, Einkäufe tragen, sicheres Gehen).
- **Verbesserung des Wohlbefindens:** Bewegung steigert das allgemeine körperliche und mentale Wohlbefinden, reduziert Stress und kann die Stimmung verbessern.
- **Prävention von Krankheiten:** Das Bewusstsein, dass regelmäßige Bewegung chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen oder Osteoporose vorbeugen kann, motiviert viele.
- **Soziale Kontakte:** Gemeinschaft und Austausch stehen oft im Vordergrund. Bewegungsangebote sind für viele eine Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen oder bestehende Kontakte zu pflegen.
- **Freude an gemeinsamer Bewegung:** Spaß und positive Erlebnisse während der Aktivität sind wichtige Anreize, regelmäßig teilzunehmen.
- **Struktur und Routine im Alltag:** Regelmäßige Angebote geben dem Tag eine feste Struktur, was vielen älteren Menschen Orientierung und Motivation bietet.
- **Wertschätzung und persönliche Ansprache:** Eine einladende, respektvolle Kommunikation und das Gefühl, ernst genommen zu werden, erhöhen die Bereitschaft zur Teilnahme.
- **Sicherheit und Vertrauen:** Angebote, bei denen ein geschütztes Umfeld, qualifizierte Übungsleitende und sichere Abläufe gewährleistet sind, wirken besonders motivierend.

Zusammenfassung: Bewegungsverhalten der Zielgruppe 60+

Erfolgreiche Bewegungsförderung beginnt mit Verständnis für die Lebenslage und die Berücksichtigung individueller Bedarfe und Bedürfnisse der Zielgruppe. Entscheidend ist nicht nur, Barrieren zu erkennen, sondern sie bewusst abzubauen und gleichzeitig die positiven Motive für Bewegung zu stärken. Je besser es gelingt, Sicherheit, Orientierung, soziale Einbindung und Freude zu vermitteln, desto eher fühlen sich ältere Menschen angesprochen und sind bereit, aktiv zu werden. Angebote, die verständlich kommuniziert, leicht erreichbar und an individuelle Fähigkeiten anpassbar sind, schaffen Vertrauen – und genau dieses Vertrauen ist der Schlüssel, um die Zielgruppe langfristig für Bewegung zu begeistern.

Gestaltung von Bewegungsangeboten

Die Gestaltung von Bewegungsangeboten ist entscheidend, um die Zielgruppe der älteren Menschen, die sich bisher nicht oder nur wenig bewegen, bestmöglich zu erreichen und sie zur Teilnahme zu motivieren. Dabei gibt es einige Punkte zu berücksichtigen.

Niedrigschwelligkeit: Einfache Zugänge schaffen

Ein zentraler Aspekt besteht darin, die Angebote möglichst niedrigschwellig zu gestalten. Das bedeutet, dass der Einstieg jederzeit einfach und ohne große Hürden möglich sein sollte. Die folgenden Merkmale der Niedrigschwelligkeit können dabei helfen, ältere Menschen besser zu erreichen:

- **Einfache Übungen/Bewegungsformen:** Die Bewegungsabläufe sollten leicht verständlich und ohne Vorkenntnisse ausführbar sein, sodass sich Teilnehmende sicher und motiviert fühlen.
- **Wohnortnahe Durchführung:** Angebote sollten in der Nähe des Wohnorts stattfinden, um kurze Wege zu gewährleisten und die Teilnahme zu erleichtern.
- **Durchführung an einem neutralen Ort:** Bewegungsangebote sollten in neutralen, leicht zugänglichen Räumen stattfinden, z. B. in Dorfgemeinschaftshäusern, Bibliotheken, Seniorenzentren oder im Freien. Viele ältere Menschen empfinden Sport- oder Turnhallen als ungewohnt oder einengend, während die oben genannten Orte offener und einladender wirken und so den Einstieg erleichtern.
- **Kostenfreie Teilnahme für einen festgelegten Zeitraum:** Ein kostenfreies Schnupperangebot (z. B. für bis zu drei Termine) ermöglicht einen unverbindlichen Einstieg und reduziert finanzielle Hürden.
- **Flexible Teilnahme:** Teilnehmende können bei kurzfristigen Ausfällen oder wechselnden Lebensumständen problemlos aussetzen, ohne sich verpflichtet oder unter Druck zu fühlen.
- **Alternative Mitgliedschaftsmodelle:** Gerade bei älteren Teilnehmenden ist die Bereitschaft zur langfristigen Bindung oft gering. Vereine sollten daher Optionen anbieten wie z. B. 10er-Karten, Kursgebühren pro Einheit oder zeitlich begrenzte Schnupperangebote. So können Hemmschwellen abgebaut und neue Teilnehmende gewonnen werden.
- **Einfache Anmeldung:** Ein unkompliziertes Anmeldeverfahren oder die Möglichkeit zur spontanen Teilnahme erleichtert den Einstieg erheblich.
- **Keine spezielle Sportkleidung/Ausrüstung notwendig:** Teilnehmende sollten ohne spezielle Kleidung oder Geräte direkt mitmachen können, um Zugangsbarrieren zu minimieren. Minimalvoraussetzung häufig: passendes Schuhwerk.
- **Angemessene Dauer:** Eine Dauer von 30 – 60 Minuten des Angebots ist ideal, da sie sich gut in den Alltag integrieren lässt und Überforderung verhindert.
- **Einmalige Veranstaltungen:** Angebote im Rahmen von Aktionstagen des Vereins, bei Stadtfesten oder themenspezifische Workshops (z. B. zur Sturzprävention) eignen sich besonders gut, um die Zielgruppe anzusprechen, erste Bewegungserfahrungen zu ermöglichen und Hemmschwellen abzubauen.

Tipp: Bewegungsangebote im Freien

Für ältere Menschen sind Angebote im Freien besonders geeignet, da sie Hemmschwellen senken und gleichzeitig weitere gesundheitliche Vorteile bieten: Denn Bewegung an der frischen Luft trägt zum Stressabbau bei, stärkt das Wohlbefinden, das Immunsystem und die Atemmuskulatur – bereits 20 bis 30 Minuten genügen. Für Vereine wiederum sind Outdoor-Angebote kostengünstig und flexibel umsetzbar, da Hallennutzung oder Raummieten entfallen. Bei der Planung sollten Wetterbedingungen berücksichtigt werden; die Monate April bis Oktober eignen sich besonders für Aktivitäten mit Älteren im Freien.

Praxisbeispiel *AuF* leben: Der Bewegungstreff als erprobtes Angebot

Beim Bewegungstreff handelt sich um eine offene Organisationsform, bei der sich ältere Menschen zu einem Bewegungsangebot im Freien treffen – dabei stehen die Förderung/der Erhalt der wichtigsten körperlichen Kernkompetenzen sowie der soziale Austausch im Vordergrund. Weitere Informationen zum Bewegungstreff sowie zur Schulung zur Bewegungstreffleitung stehen online zur Verfügung: ***www.dtb.de/gesundheit/gesund-alt-werden/bewegungstreff***

Praxisbeispiel *AuF* leben: Sturzpräventions-Workshops als einmaliges Angebot

Stürze sind ein brisantes Thema im Alter, denn sie können ein einschneidendes Erlebnis und mit einer hohen individuellen Krankheitslast verbunden sein. Statistiken zeigen, dass etwa ein Drittel der über 65-jährigen Personen, die selbstständig leben, mindestens einmal pro Jahr stürzt. Folgen sind häufig ein sozialer Rückzug, Angst vor erneuten Stürzen sowie Inaktivität. Dadurch erhöht sich wiederum das Sturzrisiko.

Der DTB hat im Rahmen des Projekts AuF leben ein Konzept zur Durchführung eines Sturzpräventions-Workshops entwickelt. Das Konzept (inkl. Materialien) sowie einige Beispiele der bereits durchgeführten Sturzpräventions-Workshops im Zuge von AuF leben stehen auf der Website zur Verfügung: ***www.dtb.de/gesundheit/auf-leben/materialien***

Anforderungen der Zielgruppe erkennen und berücksichtigen

Bewegungsangebote für ältere Menschen müssen bestmöglich auf ihre Bedarfe und Bedürfnisse ausgerichtet sein. Diese sind aufgrund der Heterogenität der Zielgruppe sehr vielfältig. Die folgenden Aspekte geben einen Überblick über Faktoren, die für die Gestaltung erfolgreicher Bewegungsangebote berücksichtigt werden sollten:

- **Physische Aspekte:** Rücksicht auf altersbedingte Einschränkungen wie z. B. Gelenkprobleme, verminderte Beweglichkeit und dem Verlust von Kraft, Ausdauer oder Gleichgewichtsfähigkeit. Übungen sollten entsprechend anpassbar und sicher sein.
- **Psychische Aspekte:** Ältere Menschen profitieren von einer positiven, motivierenden Atmosphäre, in der sie sich sicher und gut aufgehoben fühlen. Angst vor Überforderung oder Verletzungen können die Teilnahme hemmen. Eine einfühlsame Ansprache, klare Erklärungen und kleine Erfolgserlebnisse helfen, Vertrauen aufzubauen und Hemmungen abzubauen.
- **Soziale Aspekte:** Gemeinschaft und soziale Kontakte sind oft zentrale Motivationsfaktoren. Angebote, die Austausch und Begegnung ermöglichen, werden besser angenommen.
- **Alltagsbezug:** Die Übungen sollten einen Bezug zum Alltag herstellen, z. B. durch Übungen, die Treppensteigen, Heben oder sicheres Gehen unterstützen.
- **Flexibilität und Zugänglichkeit:** Zeitliche Flexibilität, kurze Wege und leicht verständliche Abläufe erleichtern die Teilnahme.

Tipp: Bedürfnisse der Zielgruppe in den Mittelpunkt stellen

Bei der Gestaltung von Bewegungsangeboten für ältere Menschen sollte der Fokus klar auf den Aspekten liegen, die für diese Zielgruppe besonders wichtig sind: Sicherheit, Freude an der Bewegung, soziale Einbindung und Alltagstauglichkeit. Im Gegensatz zu jüngeren Erwachsenen, die häufig leistungsorientierte oder intensive Angebote suchen, profitieren ältere Menschen vor allem von Übungen, die gut anpassbar sind, Vertrauen schaffen und den Alltag erleichtern. Wer diese Unterschiede bewusst berücksichtigt, gestaltet Angebote, die langfristig motivieren und gerne besucht werden.

Mit passenden Titeln Aufmerksamkeit erzeugen

Der Titel eines Bewegungsangebots spielt eine entscheidende Rolle bei der Ansprache älterer Menschen. Er sollte motivierend sein, positive Assoziationen wecken und die Gemeinschaft in den Vordergrund stellen. Kreative Titel können Hemmschwellen abbauen und Interesse wecken. Anbei einige Gestaltungselemente, die bei der Ansprache unterstützen können:

- **Positive Sprache verwenden:** Begriffe wie »aktiv«, »fit« oder »gesund im Alltag«.
- **Gemeinschaft betonen:** Titel, die soziale Aspekte hervorheben, z. B. »Bewegung in netter Runde«, »Gemeinsam in Schwung«.
- **Neugier wecken:** Spielerische, ungewöhnliche oder thematische Titel, die Lust auf's Mitmachen machen (z. B. »Oma's und Opa's Muskeln müssen brennen«, »Komm mit! Bleib fit!«)
- **Klar und verständlich:** Der Titel sollte sofort erkennbar machen, worum es im Angebot geht – ohne Fachbegriffe oder komplizierte Formulierungen.
- **Zielgruppe/Altersangabe wertschätzend kommunizieren:** Der Titel sollte deutlich machen, für wen das Angebot gedacht ist und die Altersgruppe fokussieren – ohne dabei abwertend zu wirken. Formulierungen wie »bis ins hohe Alter«, »Fit ab 60«, »Bewegung 70+« oder »Aktiv im besten Alter« sind geeignet, da sie die Zielgruppe klar benennen und gleichzeitig ein positives Bild vermitteln. Begriffe, die auf Einschränkungen oder Defizite hinweisen, sollten im Titel vermieden werden, damit das Angebot attraktiv und einladend wirkt.

Anbei sind einige Bewegungsangebote aufgeführt, die Vereine im Rahmen von *AuF* leben erfolgreich umgesetzt haben:

- Aktiv und fit am Morgen
- Bewegung durch Tanz
- Bewegt ins Wochenende
- Bewegungsfrühstück
- Boule
- Eine Stunde Glück (fun2GO)
- Es ist nie zu spät anzufangen
- Fit und clever mit dem TSV
- Fit von Kopf bis Fuß, 60 plus
- Forever Young – Wandern um unsere Gemeinde
- Generation+ in Bewegung
- Gesund und Fit in der 2. Lebenshälfte
- Hockergymnastik
- Komm mit! Bleib fit!
- Lasst uns Tanzen – für Menschen mit und ohne Demenz
- Let's go – Jeder Schritt hält fit, 60 plus
- Literatur – Gesang – Bewegung
- Oma's und Opa's Muskeln müssen brennen
- Rollator+ – Spaziergehgruppe mit kleinen Kräftigungspausen
- Spaziergang mit dem Bürgermeister
- Spazierrunde durch den Park
- Tanzcafé für Ältere und Jungebliebene
- Wandern durch die Einheitsgemeinde
- Yoga auf dem Stuhl

Zusammenfassung: Gestaltung von Bewegungsangeboten

Erfolgreiche Bewegungsangebote für ältere Menschen basieren auf einem ganzheitlichen Ansatz: Sie berücksichtigen den Alltag und die Lebenssituation der Zielgruppe, schaffen Vertrauen und machen den Einstieg einfach. Entscheidend ist, dass Angebote einladend gestaltet, auf Bedarfe und Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt und ansprechend kommuniziert werden. So können Hemmschwellen abgebaut, die Motivation gefördert und eine langfristige Teilhabe gesichert werden.

Kooperation zwischen Kommune und Verein

Eine enge Zusammenarbeit zwischen Kommune und Verein ist entscheidend, um die jeweiligen Stärken zu bündeln und wirkungsvolle Bewegungsangebote für ältere Menschen zu entwickeln. Beide Partner bringen dabei unterschiedliche Ressourcen, Kompetenzen, Erfahrungen und Zugänge ein, die sich gegenseitig ergänzen und so ein effektives Zusammenwirken ermöglichen.

Durch die Kooperation entsteht ein Netzwerk, das ältere Menschen gezielt anspricht, passende Angebote bereitstellt und langfristige Strukturen sichert – ein Mehrwert, der nur gemeinsam erreicht werden kann.

Gemeinsam aktiv: Stärken von Kommune und Verein bündeln

- **Die Kommune** kennt die lokalen Strukturen, die Bedürfnisse der Zielgruppen sowie die sozialen Gegebenheiten vor Ort. Sie hat Zugang zu Senioreneinrichtungen, Netzwerken, Verwaltungseinrichtungen und weiteren relevanten Partnern und kann so wichtige Brücken bauen. Darüber hinaus verfügt sie über Erfahrungen in der Planung, Organisation und Steuerung sozialer Angebote und kann langfristige Rahmenbedingungen sichern – etwa durch Raumvergabe, finanzielle Unterstützung oder Einbindung in bestehende Programme. Durch ihre koordinierende Rolle kann sie Akteure vernetzen, Entscheidungsprozesse erleichtern und sicherstellen.
- **Turn- und Sportvereine** verfügen über fachliche Expertise in der Gestaltung konkreter Bewegungsangebote und öffentlichkeitswirksamer Veranstaltungen sowie über qualifizierte Übungsleitungen und engagierte Ehrenamtliche. Sie haben einen direkten Zugang zu bestehenden Mitgliedern und weiteren interessierten Personen. Durch ihre Präsenz vor Ort und die Vereinsstruktur bieten sie Alltagsnähe und eine wichtige Vertrauensbasis. Darüber hinaus können Vereine durch Öffentlichkeitsarbeit, persönliche Ansprache und regelmäßige Bewegungsangebote eine strategische Rolle in der lokalen Gesundheits- und Seniorenarbeit übernehmen.

Tipp: Regelmäßige Kommunikation

Eine regelmäßige Abstimmung zwischen Kommune und Verein (z. B. viertel- oder halbjährlich) hilft, Rollen und Verantwortlichkeiten klar zu verteilen und gemeinsame Ziele abzustimmen. So können Rahmenbedingungen besser analysiert, Aktivitäten einfacher koordiniert, Angebote zielgerichtet beworben und Ressourcen effizient genutzt werden. Gleichzeitig stärkt der Austausch die Zusammenarbeit und fördert die Nachhaltigkeit der Bewegungsangebote.

Hinweis Projekt *AuF* leben:

AuF leben setzt genau bei dieser Kooperation an – die enge Zusammenarbeit von Kommunen und lokalen Turn- und Sportvereinen ist die Grundlage des Projekts und allen kommunalen Aktivitäten. Gemeinsam widmen sie sich dem Thema »Bewegungsförderung älterer Menschen« und gestalten ihre Kommune diesbezüglich nachhaltig. Im Zeitraum von 2019 bis 2025 wurde bereits an 52 Standorten eine Kooperation zwischen Kommune und Sportvereinen aufgebaut. Die Erfolge sind deutlich: In allen Kommunen wurden neue Bewegungsangebote eingerichtet und dadurch zahlreich (inaktive) ältere Menschen in Bewegung und Gemeinschaft gebracht. Auch die Verhältnisse vor Ort wurden bewegungsfreundlich umgestaltet.

Eine Übersicht aller Standorte, zahlreiche Umsetzungsbeispiele sowie Materialien zum Download stehen auf der Projektwebsite zur Verfügung: ***www.dtb.de/gesundheit/auf-leben***

Aufbau von Netzwerken

Bewegungsförderung im Alter gelingt im Netzwerk. Neben Kommune und Verein gibt es häufig zahlreiche lokale Akteure, die bereits engen Kontakt zur Zielgruppe haben – unabhängig von Bewegungsangeboten. Bindet man diese als Partner ein, lassen sich ältere Menschen besser erreichen und leichter für Bewegung gewinnen. Sie können zudem weitere wertvolle Ressourcen wie Räumlichkeiten zur Verfügung stellen.

Gemeinsam mehr erreichen: lokale Partner gezielt einbinden

Anbei einige Beispiele für lokale Partner. Je nach Anforderungen und Rahmenbedingungen der Kommune und der Zielgruppe können weitere Akteure eingebunden werden.

- **Seniorenbeirat der Stadt:** Beratung bei der Zielgruppenerreichung, Mitwirkung bei Planung und Kommunikation, Interessenvertretung älterer Menschen.
- **Senioren- und Pflegeeinrichtungen:** Teilnehmende gewinnen, Bereitstellung von Räumen, Informationen weitergeben, Interesse an Angeboten wecken.
- **Arztpraxen, physiotherapeutische Praxen, Apotheken:** Gesundheitsberatung, direkte Empfehlung von Bewegungsangeboten, Verteilung von Flyern oder Informationsmaterial.
- **Kirchengemeinden und Nachbarschaftsinitiativen:** Bekanntmachung der Angebote über Gemeindeveranstaltungen, Unterstützung bei der Ansprache von Senior*innen, Bereitstellung von Räumen.
- **Quartiersmanager*innen:** Unterstützung bei Organisation und Durchführung von Angeboten, gezielte Ansprache älterer Menschen im Quartier.
- **Weitere gemeinnützige Vereine:** Unterstützung bei Organisation, Bereitstellung von Räumen, gemeinsame Durchführung von Angeboten, Vernetzung im Quartier.
- **Bildungs- und Kulturinstitutionen:** Zugang zur Zielgruppe über bestehende Angebote, Bereitstellung von Räumen, Bekanntmachung von Angeboten.
- **Wohnungsbaugesellschaften:** Informationen an Mieter*innen weiterleiten, Räume oder Gemeinschaftsflächen zur Verfügung stellen, Zugang zu schwer erreichbaren Zielgruppen ermöglichen.
- **Lokale Presse:** Veröffentlichung von Berichten, Terminen und Erfolgsgeschichten, Steigerung der Bekanntheit der Angebote, Motivation neuer Teilnehmender.
- **Regionale Krankenkassen:** Finanzierung oder Förderung von Angeboten, Bereitstellung von Informationsmaterial, Gesundheitskampagnen unterstützen.

Tipp: Relevante Partner identifizieren und Kooperation gestalten

Es gibt keine »einzig idealen« Netzwerkpartner, die pauschal angesprochen werden sollten. Entscheidend ist, vor Ort zu prüfen, welche Akteure existieren und wer für eine Zusammenarbeit relevant sein könnte. Kooperationen können dabei unterschiedlich ausgestaltet sein – von der Bereitstellung von Räumen über Öffentlichkeitsarbeit bis hin zur Mitwirkung bei der Angebotsplanung. Wichtig ist, Partner gezielt einzubinden, in Planungen einzubeziehen und aktiv an der Umsetzung mitzuwirken, um Netzwerke nachhaltig und wirksam zu gestalten.

Hilfestellungen zur Identifikation relevanter Partner – z. B. anhand von Fragestellungen und Analysen – bietet auch das ***Arbeitshandbuch*** *AuF leben. Dieses steht kostenfrei zur Verfügung unter:* ***www.dtb.de/gesundheit/auf-leben/materialien***

Praxisbeispiel *AuF* leben: Neue Orte als Treffpunkt für Bewegung

In einer kleinen Gemeinde gab es zu Projektbeginn keine Bewegungsangebote speziell für ältere Menschen. Der örtliche Verein verfügte zwar über eine qualifizierte Übungsleiterin, hatte aber keine eigenen Räumlichkeiten. Durch Gespräche und Kooperationen konnten passende Orte gefunden werden: Die Kirche stellt seitdem den Innenhof für Outdoor-Angebote (samt Stühlen) bereit und bietet bei schlechtem Wetter auch Innenräume an.

Zusätzlich vermittelte die Gemeinde eine leerstehende Kneipe, die gegen eine sehr geringe Gebühr regelmäßig für Bewegungsangebote genutzt werden kann.

Kommunikation und Ansprache der Zielgruppe

Die Ansprache älterer, bislang inaktiver Menschen erfordert geeignete Kommunikationswege und eine wertschätzende Sprache. Sie unterscheidet sich mitunter auch von der Ansprache anderer Zielgruppen.

Die richtigen Kanäle nutzen – ältere Menschen effektiv erreichen

Die folgenden Vorgehensweisen haben sich bewährt, um die Zielgruppe zu erreichen:

- **Mund-zu-Mund-Propaganda:** Persönliche Empfehlungen von Freund*innen, Bekannten oder Nachbar*innen sind besonders wirkungsvoll, da sie Vertrauen schaffen und Hemmschwellen abbauen.
- **Lokale Medien:** Gemeindeblätter, lokale Zeitungen oder Seniorenblätter werden von älteren Menschen regelmäßig gelesen und eignen sich daher gut, um auf Angebote aufmerksam zu machen.
- **Aushänge an zentralen Orten:** Plakate oder Flyer in Apotheken, Arztpraxen, Kirchen oder Supermärkten sind gut sichtbar und erreichen die Zielgruppe dort, wo sie sich regelmäßig aufhält.
- **Ansprache bei bestehenden Veranstaltungen:** Seniorennachmittage, Kulturveranstaltungen oder andere Treffpunkte der Zielgruppe bieten die Möglichkeit, direkt ins Gespräch zu kommen und Angebote vorzustellen (Tipp: kurze Bewegungseinheit zum Mitmachen einplanen).
- **Persönliche Ansprache über Multiplikator*innen:** Personengruppen mit direktem Kontakt (z. B. Pflegedienste, Mediziner) können ältere Menschen gezielt informieren und zur Teilnahme an Bewegungsangeboten motivieren, da sie ein vertrauensvolles Verhältnis haben.
- **Informationsstände bei Seniorenmessen oder Stadtfesten:** Direkter Kontakt ermöglicht persönliche Beratung, das Beantworten von Fragen und weckt Interesse an den Bewegungsangeboten. Dabei können insbesondere Erfahrungsberichte von Gleichaltrigen, die bereits teilnehmen, motivierend wirken.
- **Angebote im Freien:** Wenn Bewegungsangebote draußen stattfinden, werden Passant*innen aufmerksam und informieren sich möglicherweise über das Angebot. Zur besseren Bewerbung können Flyer mit Informationen zum Angebot oder zum Verein ausgelegt werden. Auch ein Aufsteller oder Roll-up des Vereins kann eingesetzt werden, um Sichtbarkeit zu erhöhen und Interessierte direkt anzusprechen.
- **Digitale Medien:** Websites, Newsletter oder Social Media-Kanäle können ergänzend genutzt werden, sollten jedoch nicht der primäre Kommunikationsweg sein, da viele ältere Menschen diese Medien weniger intensiv nutzen. Ihre Nutzung darf jedoch nicht kategorisch ausgeschlossen werden, denn auch über digitale Medien kann die Zielgruppe erreicht werden. Zudem können diese Medien indirekt wirken, etwa über Kinder oder Enkel, die Informationen aufnehmen und an die Zielgruppe weitergeben.

Tipp: Reichweite steigern – die Zielgruppe besser erreichen

Die Reichweite von Angeboten lässt sich durch die Kombination verschiedener Kommunikationswege deutlich erhöhen. Wichtig ist eine kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit über Kanäle, die ältere Menschen ansprechen. Authentische Einblicke, wie Fotos, motivierende Aussagen oder Erfahrungsberichte von Teilnehmenden, machen Angebote greifbar. Solche Einblicke steigern das Interesse und senken Hemmschwellen für neue Personen.

Tipp: Ansprache gemeinsam mit der Kommune

Die Ansprache ist besonders effektiv, wenn die Kommune (und weitere Partner) auf Flyern, Infomaterialien oder in Artikeln mit vertreten sind – sei es nur mit Logo, als Absender/Verfasser oder zusätzlich mit Anschrift. Dies erhöht Vertrauen, signalisiert Seriosität und spricht ältere Menschen stärker an, als wenn der Vereine allein die Ansprache übernimmt.

Praxisbeispiel *AuF* leben: 60+ über bestehende Angebote gewonnen

Ein Verein nutzte bestehenden Kurse der Volkshochschule (Englisch 60+, erste Schritte mit dem Smartphone), um die Teilnehmenden auf Bewegungsangebote aufmerksam zu machen. Während des Kurses wurde eine kurze Bewegungseinheit angeboten, die Teilnahme war freiwillig. Zusätzlich wurde ein ansprechend gestalteter Flyer (mit Logo der Kommune) verteilt. Durch diese niedrigschwellige, direkte Ansprache konnten mehrere neue Teilnehmende für das beworbene Bewegungsangebot des Vereins gewonnen werden.

Durch passende Ansprache den Zugang erleichtern

Die Ansprache älterer, bislang inaktiver Menschen sollte besonders wertschätzend, motivierend und niedrigschwellig gestaltet sein, um Hemmschwellen abzubauen und die Teilnahmebereitschaft zu erhöhen. Wichtige Aspekte sind:

- **Niedrigschwellige Einladung:** Klare Hinweise, dass keine Vorerfahrung nötig ist und jeder willkommen ist, reduzieren Hemmschwellen.
- **Barrierefreie Kommunikation:** Eine gut lesbare, barrierefreie Schrift (ausreichend große Schriftgröße und Schriftfarbe und Hintergründe beachten), klare Strukturen und eine verständliche Sprache erleichtern älteren Menschen den Zugang zu Informationen.
- **Fokus auf Lebensqualität und Gemeinschaft:** Der Mehrwert der Bewegung sollte nicht (nur) über Sportlichkeit, sondern über Wohlbefinden, Gesundheit, Spaß und soziale Kontakte vermittelt werden (»Bewegung, die guttut«).
- **Betonung sozialer Aspekte statt Leistung:** Gemeinschaft, Austausch und Begegnung stehen im Vordergrund, nicht Fitness oder Leistung.
- **Positiv, ermutigend und ohne Leistungsdruck:** Angebote sollten so beworben werden, dass Teilnehmende sich willkommen und nicht bewertet fühlen. Formulierungen wie »Mitmachen, wie es für Sie passt« oder »Jeder Schritt zählt« wirken motivierend.
- **Nutzung von Bildern mit realen älteren Personen:** Authentische Darstellungen fördern Identifikation und zeigen, dass die Angebote auf die Zielgruppe zugeschnitten sind.
- **Konkrete Ansprechpersonen nennen:** Angabe einer Kontaktperson mit Telefonnummer oder E-Mail erleichtert Fragen und schafft Vertrauen. Besonders die telefonische Erreichbarkeit ist für ältere Menschen wichtig.

Tipp: Flyer klar und übersichtlich gestalten

Flyer für ältere Menschen wirken besonders ansprechend, wenn sie einfach und übersichtlich gehalten sind. Eine Überfrachtung mit Informationen, Bildern oder Mustern kann eher abschreckend wirken. Wesentliche Angaben wie Titel, kurze Beschreibung des Angebots, Ort, Zeit und Kontaktinformationen sollten im Vordergrund stehen, um das Interesse der Zielgruppe gezielt zu wecken.

Teilhabe der Zielgruppe (Partizipation)

Ältere Menschen frühzeitig in die Planung und Gestaltung von Bewegungsangeboten einzubeziehen, erhöht die Akzeptanz und Wirksamkeit der Angebote. Partizipation ermöglicht es, Angebote genau an den Bedürfnissen der Zielgruppe auszurichten und langfristig im Alltag zu verankern. Dabei spielen folgende Aspekte eine zentrale Rolle:

- **Bedarfsorientierung:** Durch Gespräche, Befragungen oder Austausch in bestehenden Gruppen wird sichtbar, welche Themen, Zeiten und Orte für ältere Menschen wirklich relevant sind.
- **Stärkung von Selbstwirksamkeit:** Wer mitgestalten darf, erlebt Wertschätzung und fühlt sich gebraucht. Das steigert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und erhöht die Teilnahmebereitschaft.
- **Motivation und Identifikation:** Angebote, die gemeinsam entwickelt werden, werden eher angenommen und dauerhaft besucht, weil sich die Zielgruppe damit identifiziert.
- **Praxistauglichkeit:** Rückmeldungen aus der Zielgruppe machen sichtbar, welche Rahmenbedingungen und Inhalte funktionieren – etwa Zugänglichkeit, Dauer oder Bewegungsformen und Stundenabläufe.
- **Nachhaltige Verankerung:** Wenn Angebote die Lebensbedingungen der älteren Menschen widerspiegeln, bleiben sie langfristig attraktiv und können dauerhaft im kommunalen Alltag bestehen.
- **Stärkung des Netzwerks:** Die Rückmeldungen der Teilnehmenden helfen Vereinen, Kommunen und Partnern, ihre Zusammenarbeit kontinuierlich zu verbessern und tragfähige Strukturen aufzubauen.

Praxisbeispiel *AuF* leben: Sitzbänke für die Spaziergehgruppe

In einem Mehrgenerationenhaus wurde eine neue Spaziergehgruppe eingerichtet. Es zeigte sich, dass einige Teilnehmende, darunter Personen mit Rollator, aufgrund fehlender Sitzmöglichkeiten für Pausen nicht am Spaziergang teilnehmen konnten – dies stellte auch eine generelle Hürde dar, eigenständig nach draußen zu gehen. Die Übungsleitung nahm den Hinweis auf und brachte das Anliegen der Teilnehmenden in Abstimmung mit dem Verein bei der Kommune ein. Daraufhin wurden entlang der Route Sitzbänke installiert, wobei die älteren Menschen aktiv in die Entscheidung über die Standorte eingebunden wurden.

Heute läuft die Gruppe regelmäßig: Weniger mobile Teilnehmende nutzen die Bänke für Pausen, während fittere Teilnehmende eine größere Runde gehen, bevor alle gemeinsam zum Ausgangspunkt zurückkehren.

Hinweis Projekt *AuF* leben:

Ältere Menschen können auf vielfältige Weise aktiv in die Planung und Gestaltung von Bewegungsangeboten einbezogen werden – z. B. durch Befragungen, Teilnahme an Planungstreffen oder kontinuierliches Feedback. Diese Teilhabe stärkt die Identifikation mit den Angeboten und unterstützt die nachhaltige Nutzung.

Im Rahmen von AuF leben wurde ein Arbeitshandbuch erstellt, in dem Maßnahmen zur Partizipation erläutert werden. Dieses Arbeitshandbuch steht kostenfrei zur Verfügung unter:
www.dtb.de/gesundheit/auf-leben/materialien

Nachhaltige Verankerung

Damit Bewegungsangebote für ältere Menschen langfristig wirken, müssen sie dauerhaft umgesetzt und in bestehende Strukturen vor Ort eingebunden werden. Nachhaltigkeit bedeutet, Angebote so zu gestalten, dass sie regelmäßig stattfinden, von den Teilnehmenden kontinuierlich angenommen werden und sich positive Effekte auf Gesundheit, Bewegungsverhalten und Lebensqualität entfalten. Dies erfordert sowohl stabile Rahmenbedingungen und organisatorische Strukturen als auch die Einbindung der Zielgruppe und die Kooperation aller relevanten Akteure auf kommunaler Ebene.

Ältere Menschen langfristig motivieren und einbinden

Um ältere Menschen dauerhaft für ein Angebot zu gewinnen, braucht es verlässliche Strukturen, persönliche Beziehungen und eine angenehme Atmosphäre. Nachhaltigkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Teilnehmende sich sicher, willkommen und langfristig motiviert fühlen. Dazu können folgende Maßnahmen beitragen:

- **Rituale und Wiedererkennungswert:** Feste Abläufe, Begrüßungsrunden oder kleine Abschiedsrituale während des Bewegungsangebots stärken die Zugehörigkeit.
- **Niedrigschwellige Erfolgserlebnisse:** Übungen, bei denen Fortschritte spürbar sind, motivieren zur langfristigen Teilnahme.
- **Verlässliche Rahmenbedingungen:** Gleichbleibende Orte, feste Zeiten und eine vertraute Übungsleitung geben älteren Teilnehmenden Sicherheit und Orientierung. Wenn sich möglichst wenig ändert, steigert das die Wahrscheinlichkeit, dass sie langfristig dabeibleiben.
- **Soziale Verbundenheit stärken:** Gemeinsame Pausen, kleine gesellige Anlässe (z. B. Weihnachtsfeier) oder gelegentliche Ausflüge fördern das Miteinander und den Austausch, indem Teilnehmende miteinander ins Gespräch kommen und sich besser kennenlernen.
- **Mitsprache ermöglichen:** Wünsche der Teilnehmenden einbeziehen, z. B. bei Übungen, Musikauswahl oder dem Treffpunkt.
- **Mitgliedschaft als verbindender Rahmen:** Eine Mitgliedschaft schafft Verbindlichkeit, Zugehörigkeit und stärkt die langfristige Bindung älterer Menschen an den Verein.

Tipp: Routinen für Sicherheit, Gemeinschaft und Freude

Ein fester Einstieg in die Stunde schafft Orientierung und hilft älteren Menschen, im Angebot anzukommen. Empfehlenswert ist ein kurzes Begrüßungsritual – z. B. einfache Atem- und Gleichgewichtsübungen, bei denen die Teilnehmenden zur Ruhe finden und sich vom Alltag lösen können. Die persönliche Ansprache – die Teilnehmenden mit Namen zu begrüßen und nach ihrem aktuellen Befinden zu fragen – vermittelt Sicherheit und stärkt das Vertrauen in die Gruppe.

Auch am Ende lohnt sich ein festes Ritual. Dies kann durch kleine Bewegungssequenzen oder ein gemeinsames Spiel gestaltet werden. Denn Spielen ist nicht nur etwas für Kinder – gerade ältere Menschen haben große Freude daran. Gemeinsames Lachen fördert das Wohlbefinden und trägt wesentlich zur Gesundheit bei. Zudem lassen sich Spiele gut mit kognitiven Aufgaben verbinden. So eignet sich das klassische Spiel »Ich packe meinen Koffer« hervorragend, um mit den Teilnehmenden eine Sporttasche imaginär zu füllen und dabei spielerisch Gedächtnis und Aufmerksamkeit zu trainieren.

Tipp: Flexible Mitgliedschafts- und Teilnahmeoptionen anbieten

Gerade bei älteren Teilnehmenden ist die Bereitschaft zu langfristiger Bindung oft gering. Vereine sollten daher zunächst kostenfreie Schnupperangebote bzw. die kostenfreie Teilnahme an bestehenden Angeboten ermöglichen, um Hemmschwellen abzubauen und neue Teilnehmende zu gewinnen. Für die Nachhaltigkeit des Angebots und die Entwicklung des Vereins ist es jedoch wichtig, dass Teilnehmende langfristig einen Beitrag leisten – etwa durch zeitlich begrenzte Mitgliedschaften, 10er-Karten oder Kursgebühren pro Einheit. Nach bspw. zwei bis drei kostenlosen Termine können die Teilnehmenden entscheiden können, welches Mitgliedschaftsmodell sie wählen möchten. So entsteht Verbindlichkeit und Zugehörigkeit, ohne dass der Einstieg erschwert wird.

Bewegungsangebote in der Kommune langfristig sichern

Damit Bewegungsförderung bei älteren Menschen langfristig wirkt, sind tragfähige Strukturen und eine systematische Verstetigung der Angebote entscheidend. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Angebote regelmäßig stattfinden, nachhaltig genutzt werden und ihre positive Wirkung entfalten. Zur nachhaltigen Verankerung können folgende Strategien beitragen:

- **Integration in kommunale Strategien:** Bewegungsangebote sollten in bestehende Gesundheits- oder Seniorenstrategien der Kommune eingebunden werden, um langfristige Unterstützung und Sichtbarkeit zu gewährleisten.
- **Fortbildungen von Übungsleitenden:** Regelmäßige Schulungen sichern die fachliche Qualität der Angebote und stärken die Kompetenz der Verantwortlichen.
- **Aufbau von Ehrenamtsstrukturen:** Neue Teilnehmende können durch einfache Mitwirkungsmöglichkeiten für ehrenamtliches Engagement gewonnen werden, was die Kontinuität der Angebote stärkt, den Verein stärkt und die lokale Vernetzung unterstützt.
- **Kooperation mit Krankenkassen und Gesundheitsprogrammen:** Durch Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderern können Angebote gefördert, finanziert und in bestehende Programme integriert werden.
- **Gemeinsame Finanzierung durch Kommune, Verein und Partner:** Eine geteilte Finanzierung erhöht die Stabilität der Angebote und verringert die Abhängigkeit von einzelnen Trägern.
- **Netzwerkpflege und regelmäßiger Austausch:** Ein aktives Netzwerk aus Kommune, Verein und weiteren Partnern stärkt die Zusammenarbeit und ermöglicht kontinuierliche Weiterentwicklung.

Tipp: Fortbildungen im Bereich »Ältere«

Sowohl der Deutsche Turner-Bund (DTB) als auch die Landesturnverbände haben ein vielfältiges und qualitativ hochwertiges Ausbildungsprogramm, welches auch spezielle Angebote im Bereich Ältere umfasst. Die Angebote der DTB-Akademie sind einsehbar unter: ***https://dtb-akademie.de/dtb/ausbildung-fuer-aeltere***

Die Angebote der Landesturnverbände stehen auf der jeweiligen Website zur Verfügung.

Zusammenfassung

Der Leitfaden zeigt, wie Kommunen und Vereine ältere Menschen – besonders bislang Inaktive – besser für Bewegung gewinnen können. Entscheidend ist, dass Angebote niedrigschwellig, sicher und flexibel sind und sich an den sehr unterschiedlichen Voraussetzungen der Zielgruppe 60+ orientieren. Alltagsnahe Übungen, persönliche Ansprache und soziale Kontakte spielen dabei eine zentrale Rolle.

Erfolgreich wird Bewegungsförderung, wenn Kommune und Verein eng kooperieren: Die Kommune bringt Wissen über lokale Bedarfe und Netzwerke ein, der Verein sportfachliche Kompetenz und qualifizierte Übungsleitungen. Durch Partizipation – also die aktive Einbindung älterer Menschen – entstehen passgenauere Angebote und nachhaltige Verbesserungen im Sozialraum.

Für eine langfristige Bindung braucht es verlässliche Strukturen, vertraute Personen, kontinuierliche Angebote sowie flexible Teilnahme- und Mitgliedschaftsmodelle. Parallel müssen kommunale Strukturen so gestaltet werden, dass Bewegungsförderung dauerhaft verankert ist.

Der Leitfaden bietet dafür praktische Tipps, konkrete Beispiele und bewährte Ansätze aus „*AuF* leben", die zeigen: Mit guter Zusammenarbeit, echter Beteiligung und passender Ansprache lassen sich ältere Menschen erfolgreich und langfristig in Bewegung bringen.

Praxisbeispiel *AuF* leben: Umsetzung zentraler Leitfaden-Aspekte

*Ein AuF leben-Verein hat ein **neues, niedrigschwelliges Bewegungsangebot** für ältere Menschen ins Leben gerufen: Spazierwandern. **Gemeinsam mit der Gemeinde** wurden **zwei Infoveranstaltungen** durchgeführt, die zahlreiche ältere Menschen erreichten. Der erste Termin für das Spazierwandern fand kurz darauf statt und bestätigte das große Interesse – viele Teilnehmende erschienen zum vereinbarten Treffpunkt. Aufgrund der stetig wachsenden Gruppe entstanden zunächst zwei, später sogar drei Spazierwander-Gruppen, die bis heute noch Zulauf erhalten. Die Gruppen unterscheiden sich dabei im Aktivitätsniveau (bis 6 km bzw. mehr als 6 km), sodass sich **die Teilnehmenden passend zu ihrer eigenen Leistungsfähigkeit einordnen können.***

*Neben der gemeinsamen Bewegung legte der Verein bewusst **Wert auf gesellige Aktivitäten** wie gemeinsame Kaffeetreffen oder ein weihnachtliches Beisammensein mit Glühwein. Um Wertschätzung zu zeigen und die Motivation zu stärken, lud der Verein die Teilnehmenden zu diesen Treffen ein und hielt auch mal eine kleine Überraschung bereit. Auf diese Weise sollte das **Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt** und der **soziale Austausch innerhalb der Gruppen weiter gefördert** werden.*

*Die Teilnahme an den Spazierwander-Gruppen war **zunächst kostenfrei**. Nach etwa sechs Monaten hatten die Teilnehmenden dann die **Wahl**, entweder eine **reguläre Vereinsmitgliedschaft** abzuschließen oder **pro Kurs eine kleine Gebühr** zu zahlen. Vorgestellt wurden diese Optionen im Rahmen eines Festes, das speziell für die Spazierwander-Gruppen sowie weitere interessierte ältere Menschen organisiert wurde. Ein Programmpunkt des Festes war die **Vorstellung der Vereinshallen** und **weiterer Bewegungsmöglichkeiten**. An mehreren Stationen konnten die Gäste **neue Bewegungsformen direkt ausprobieren**. Das Ergebnis: Die Mehrheit trat dem Verein bei, alle anderen zahlen die Gebühr pro Teilnahme.*

Materialien *AuF* leben

Im Rahmen des Projekts *AuF* leben wurden Materialien erstellt, die Vereine und Kommunen unterstützen sollen, gemeinsam den Prozess zur Bewegungsförderung älterer Menschen anzustoßen bzw. konkrete Maßnahmen umzusetzen. Alle Materialien stehen auf der Projektwebsite kostenfrei zum Download zur Verfügung:

- **Arbeitshandbuch *AuF* leben** (Übersicht und Anleitungen zur Gestaltung einer bewegungsfreundlichen Kommune)
- **Konzept zur Durchführung eines Sturzpräventions-Workshops** (inkl. Materialien)
- **Bewegungskarten** (20 Karten mit einfachen Übungen für ältere Menschen, die zu einem aktiven Alltag anregen sollen)

Links

Materialien
www.dtb.de/gesundheit/auf-leben/materialien

Bewegungstreff und Schulung zur Bewegungstreffleitung
www.dtb.de/gesundheit/gesund-alt-werden/bewegungstreff

DTB-Akademie
https://dtb-akademie.de/dtb/ausbildung-fuer-aeltere

Kontakt *AuF* leben

Deutscher Turner-Bund e.V.
Marisa Hirche
E-Mail: marisa.hirche@dtb.de
Telefon: 069/67801-100

Weitere Informationen zum Projekt *AuF* leben unter: www.dtb.de/aufleben