AuF leben
AKTIV UND FIT

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Arbeitshandbuch *AuF* leben
für Kommunen und Vereine

Übersicht und Anleitungen zur Gestaltung einer bewegungsfreundlichen Kommune

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

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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 oben links im Kreis	Tandem Gommern
Titelseite	Bild oben rechts im Kreis	Deutscher Turner-Bund
Titelseite	Bild unten rechts im Kreis	Deutscher Turner-Bund
Titelseite	Bild unten links im Kreis	Bayerischer Turnverband
Titelseite	Bild links neben dem Kreis	Bayerischer Turnverband
S. 7	Rechte Spalte	Deutscher Turner-Bund
S. 7	Linke Spalte	Tandem Neumünster
S. 9	Rechte Spalte	Tandem Laucha
S. 9	Linke Spalte	SSV Rabe 90 Merseburg-Süd
S. 29	Unten links	Bayerischer Turnverband
S. 32	Linke Spalte	Bayerischer Turnverband
S. 32	Rechte Spalte	Gemeinde Überherrn
S. 41	Links unten	Tandem Gommern
S. 49	Rechte Spalte	Saarländischer Turnerbund
S. 50	Linke Spalte	Tandem Postbauer-Heng
S. 51	Linke Spalte	LTV Mecklenburg-Vorpommern
S. 53	Linke Spalte	Deutscher Turner-Bund
S. 53	Rechte Spalte oben	Deutscher Turner-Bund
S. 53	Rechte Spalte Mitte	SV Wacker 04 Molmerswende
S. 53	Rechte Spalte unten	Gymnastikverein Grimma

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

3. Auflage
Frankfurt am Main, November 2025

Hintergrund und Gliederung des Arbeitshandbuchs

Das folgende Arbeitshandbuch ist im Rahmen des Projekts **»Im Alter *AKTIV* und *FIT* leben (*AuF* leben) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune«** des Deutschen Turner-Bundes entwickelt worden. Es richtet sich an Kommunen und Turn- und Sportvereine, die sich dem Thema »Bewegungsförderung älterer Menschen« gemeinsam widmen und ihre Kommune nachhaltig bewegungsfreundlicher gestalten wollen.

Das Arbeitshandbuch gliedert sich in drei Teile:

Teil 1: Grundlagen und Ansätze der Gesundheitsförderung

Teil 2: Beschreibung des Gesundheitsförderungsprozesses mit Fragestellungen zur Anwendung der einzelnen Prozessphasen (Checklisten)

Teil 3: Darstellung verhältnispräventiver, partizipativer und verhaltenspräventiver Maßnahmen zur Gestaltung einer bewegungsfreundlichen Kommune

Das Handbuch ist dabei als »Werkzeugkoffer« zu betrachten, aus dem – abhängig von der kommunalen Ausgangslage, der Ausrichtung des Vereins und den Bedarfen der Zielgruppe – passende Arbeitsschritte ausgewählt werden können.

Das Arbeitshandbuch bietet Kommunen und Vereinen eine praxisnahe Hilfestellung, um gemeinsam mit Partnern eine bewegungsfreundliche Kommune für ältere Menschen zu entwickeln.

Bedeutung kommunaler Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung ist längst nicht mehr allein Aufgabe des Gesundheitswesens – sie beginnt dort, wo Menschen leben, lernen, arbeiten und ihre Freizeit verbringen. Denn Lebenswelten beeinflussen maßgeblich das Gesundheitsverhalten und die Bewegungsgewohnheiten der Menschen. **Kommunale Gesundheitsförderung setzt genau hier an: Sie schafft gesunde Rahmenbedingungen und gestaltet Lebenswelten so, dass Gesundheit und Wohlbefinden aktiv unterstützt werden.** Ziel ist es, die Lebensqualität und Teilhabe aller Bevölkerungsgruppen zu stärken.

Zielgruppe ältere Menschen

Gerade für ältere Menschen ist Bewegung ein Schlüsselfaktor für Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Sie verbessert die Mobilität, senkt das Sturzrisiko und beugt Erkrankungen vor. Gemeinsame Bewegung fördert zudem soziale Kontakte und Teilhabe.

Die Hilfestellungen und Maßnahmen des Handbuchs zielen darauf ab, Menschen ab 60 Jahren, die bisher wenig oder gar nicht aktiv waren, in Bewegung zu bringen.

Die Rolle der Kommunen sowie der Vereine

Kommunen und Turn- und Sportvereine sind ideale Partner, um gemeinsam Bewegungsförderung vor Ort zu gestalten. Die **Kommune** schafft vor allem die Rahmenbedingungen und setzt damit den Ansatz der **Verhältnisprävention** um: Sie schafft u. a. zugängliche Bewegungsräume, plant sichere Wege und Plätze, unterstützt öffentliche Bewegungsangebote und koordiniert die Zusammenarbeit verschiedener Akteure. Die Stärke der **Vereine** liegt wiederum in der **Verhaltensprävention**. Sie bringen ihre fachliche Expertise im Bereich Bewegung ein und stellen z. B. bewährte Bewegungskonzepte, qualifizierte Übungsleitende und Netzwerke zur Verfügung. Sie entwickeln Bewegungsangebote, die an die Bedürfnisse von älteren Menschen angepasst sind, und fördern Teilhabe und soziale Kontakte. Durch die **enge Zusammenarbeit** können beide Partner Ressourcen bündeln, Zielgruppen direkt erreichen und Bewegungsangebote im Alltag fest verankern.

Nachhaltigkeit durch Netzwerke

Neben Kommunen und Sportvereinen spielen auch andere Akteure eine wichtige Rolle – etwa soziale Einrichtungen, Gesundheitsdienste, Bildungsträger oder Initiativen, die direkt mit der Zielgruppe in Kontakt stehen. Damit Bewegungsförderung langfristig in der Kommune gelingt, ist die enge Vernetzung zwischen allen Akteuren sowie die Einbindung der Zielgruppe entscheidend. Durch gemeinsame Planung und abgestimmte Maßnahmen entstehen Strukturen, die sich an den Lebenswelten der Menschen orientieren und langfristig wirken. So können Menschen lange selbstbestimmt leben und in ihrem vertrauten Umfeld gesund älter werden.

Das Projekt *AuF* leben

Der Deutsche Turner-Bund setzte im Zeitraum von 03/2019 bis 12/2025 erfolgreich das Projekt **»Im Alter *AKTIV* und *FIT* leben (*AuF* leben) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune«** mit sieben Landesturnverbänden um: Bayern, Mecklenburg-Vorpommern, Rheinhessen, Saarland, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein. Die Förderung des Projekts erfolgte mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit.

Bis Mai 2025 konnten bereits 52 Standorte für die Umsetzung gewonnen werden. An jedem Standort arbeiten Kommunen sowie Turn- und Sportvereine eng als Tandem zusammen und realisieren vielfältige bewegungsfördernde Maßnahmen für ältere Menschen. Auch nach Abschluss des Förderzeitraums wird der Ansatz von *AuF* leben weitergetragen: Ziel ist es, die erprobten Vorgehensweisen und Maßnahmen bekannt zu machen, Kommunen und Vereine zu befähigen, sie eigenständig umzusetzen, um Bewegungsförderung älterer Menschen langfristig in der kommunalen Praxis zu verankern.

Ziel dieses Arbeitshandbuches ist es, die wichtigsten Ansätze und Erfahrungen von ***AuF* leben** zu vermitteln. Die Anleitungen sollen Kommunen und Vereine unterstützen, einen entsprechenden Prozess eigenständig in Gang zu setzen.

Zielstellung von *AuF* leben

Im Projekt *AuF* leben bildet die Kooperation von Turn- und Sportvereinen mit der Kommune die grundlegende Basis aller Aktivitäten. Gemeinsam widmen sie sich dem Thema »Bewegungsförderung älterer Menschen« und gestalten ihre Kommune diesbezüglich nachhaltig. Folgende übergeordnete Zielstellungen wurden dabei durch alle Beteiligten verfolgt:

- Steigerung der körperlichen Aktivität (inaktiver) älterer Menschen in der Kommune,
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse für ältere Menschen innerhalb der Kommune,
- Aufbau eines kommunalen Netzwerks zur nachhaltigen Verankerung des Themas.

Ableitungen aus der Projektpraxis

Während der Projektumsetzung wurden wertvolle Erfahrungen gesammelt, wie ältere Menschen erreicht werden können und wie Bewegungsförderung langfristig in Kommunen und Vereinen verankert werden kann.

Ein zentrales Element ist dabei eine strukturierte Vorgehensweise, die zu Beginn der gemeinsamen Umsetzung definiert wird. Ziel ist es, eine Strategie zu entwickeln, die das Thema fest in den kommunalen Strukturen und in der Vereinsarbeit verankert. Gemeinsam definierte Ziele, klare Aufgabenverteilungen sowie ein regelmäßiger Austausch und die Reflektion der Umsetzung tragen entscheidend zum Erfolg bei.

Im weiteren Verlauf des Handbuchs erhalten Sie eine praxisorientierte Anleitung, wie Sie gemeinsam eine solche Strategie entwickeln und einen strukturierten Gesundheitsförderungsprozess zur Bewegungsförderung älterer Menschen Schritt für Schritt umsetzen können (Seiten 10–25). Ergänzend dazu finden Sie konkrete Hilfestellungen und Beispiele für die Umsetzung von verhältnispräventiven und partizipativen Maßnahmen (Seite 26–48) sowie Praxisbeispiele für die Gestaltung von verhaltenspräventiven Maßnahmen (Seite 49–53).

Von der Idee zur nachhaltigen Umsetzung

Nehmen Sie sich zu Beginn bewusst Zeit, um gemeinsam mit allen relevanten Partnern Ziele, Vorgehensweisen und Zuständigkeiten zu klären. Entwickeln Sie eine gemeinsam getragene Strategie, die realistische Anforderungen an alle Beteiligten stellt (z. B. hinsichtlich des Tätigkeitsbereichs, der zeitlichen Ressourcen). Diese anfängliche »Investition« lohnt sich: Sie legt ein solides Fundament und erleichtert den Start in die Umsetzung. Gemeinsam erreichen Sie die Zielgruppe und schaffen Nachhaltigkeit – denn wenn alle Akteure von Anfang an eingebunden sind, kann Bewegung dauerhaft in den Strukturen vor Ort verankert werden. Ihre Kommune wird dadurch zu einem bewegten Ort für ältere Menschen, an dem sie lange selbstständig und aktiv leben können.

Weitere Informationen zum Projekt ***AuF* leben** einschließlich Materialien zum Download stehen zur Verfügung unter:
www.dtb.de/gesundheit/auf-leben

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Grundlagen und Ansätze der Gesundheitsförderung

Grundlagen der Gesundheitsförderung 6
- Definition von Gesundheitsförderung 6
- Determinanten der Gesundheit 6
- Gesundheitsförderung im Alter 6
- Bewegungsförderung 6

Ansätze der Gesundheitsförderung 7
- Verhaltensprävention 7
- Verhältnisprävention 7
- Netzwerkbildung 8
- Partizipation der Zielgruppe 9
- Setting-Ansatz 9

Teil 2: Beschreibung des Gesundheitsförderungsprozesses mit Fragestellungen zur Anwendung der einzelnen Prozessphasen (Checklisten)

Der Gesundheitsförderungsprozess 10

***AuF* leben Schritt für Schritt – Anwendung des Gesundheitsförderungsprozesses** 11
- Phase 1: Vorbereitung 12
- Phase 2: Nutzung und Aufbau von Strukturen 13
- Phase 3: Analyse 15
- Phase 4: Planung 20
- Phase 5: Umsetzung 24
- Phase 6: Evaluation 25

Teil 3: Darstellung verhältnispräventiver, partizipativer und verhaltenspräventiver Maßnahmen zu Umsetzung von Maßnahmen und Bewegungsangeboten

Verhältnispräventive und partizipative Maßnahmen 26
- Durchführung einer Interessengruppenanalyse 28
- Organisation von Netzwerktreffen 31
- Erstellung und Publikation eines Bewegungskalenders 33
- Kennzeichnung von Spazierwegen und Bewegungsorten im Freien 36
- Durchführung einer Vor-Ort-Begehung 39
- Einrichtung eines Runden Tisches 42
- Durchführung einer Zukunftswerkstatt 44
- Durchführung eines Zukunftsworkshops 46
- Weitere verhältnispräventive und partizipative Maßnahmen 48

Verhaltenspräventive Maßnahmen 49
- Niedrigschwelliger Ansatz 49
- Ansprache der Zielgruppe 50
- Der Bewegungstreff – ein niedrigschwelliges Angebot 51
- Sturzpräventions-Workshop »Standhaft bleiben« – eine verhaltenspräventive Maßnahme zur Gewinnung der Zielgruppe 52

Literatur- und Quellenverzeichnis 54

Grundlagen der Gesundheitsförderung

Definition von Gesundheitsförderung

Um die Gesundheit der Menschen nachhaltig zu stärken, bedarf es gezielter Strategien und Maßnahmen. Gesundheitsförderung ist dabei ein fortlaufender Prozess, der die Menschen unterstützt, ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Sie umfasst Strategien und Maßnahmen, um sowohl das eigene Verhalten als auch die Lebensumstände positiv zu gestalten. Ziel ist es, Menschen zu befähigen, mehr Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und sie durch gezielte Beeinflussung gesundheitsrelevanter Faktoren zu stärken (Vgl. World Health Organization, 1997).

Determinanten der Gesundheit

Ein Grundgedanke der Gesundheitsförderung ist die Einflussnahme auf Determinanten der Gesundheit. Dabei handelt es sich um Faktoren, die einen positiven oder negativen Einfluss auf die Gesundheit haben. Neben den nicht beeinflussbaren Faktoren Alter, Geschlecht und Erbanlagen zählen dazu folgende Faktoren:

- individuelle Verhaltens- und Lebensweise (u. a. Bewegung, Ernährung, Umgang mit Stress)
- soziale und kommunale Netzwerke (u. a. soziale Unterstützung, Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, Vereinsleben)
- Lebens- und Arbeitsbedingungen (u. a. Arbeitsumfeld, Wohnverhältnisse, Bildung, Zugang zur Gesundheitsversorgung)
- sozioökonomische, kulturelle und physische Umweltbedingungen (u. a. Einkommen, Bildung, Klima)

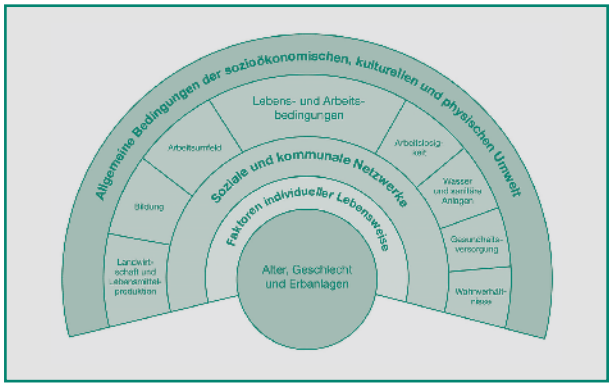


Abb. 1: Determinanten der Gesundheit (Quelle: Richter & Hurrelmann, 2022)

Gesundheitsförderung im Alter

Gesundheitsförderung spielt im höheren Lebensalter eine zentrale Rolle. Hier geht es darum, ältere Menschen dabei zu unterstützen, ihre Selbstständigkeit, Lebensqualität und Teilhabe am Alltag so lange wie möglich zu erhalten. Entsprechende Maßnahmen tragen auch dazu bei, Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern und (chronische) Erkrankungen besser bewältigen zu können. Gesundheitsförderung im Alter ist daher nicht nur eine Investition in das individuelle Wohlbefinden, sondern auch in die gesamtgesellschaftliche Entlastung von Gesundheits- und Sozialsystemen.

Bewegungsförderung

Bewegungsförderung ist ein entscheidender Bestandteil der Gesundheitsförderung. Die präventive Wirksamkeit ist wissenschaftlich eindeutig belegt und körperliche Aktivität sollte für jeden Menschen zum Alltag gehören. Dennoch nutzen viele Menschen das gesundheitsförderliche Potential von Bewegung zu selten.

Ziel von bewegungsfördernden Maßnahmen ist es, Menschen zu einer regelmäßigen körperlichen Aktivität zu motivieren – sowohl im Rahmen organisierter Angebote als auch im Alltag. Die Maßnahmen sollen ein Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung schaffen und dazu beitragen, dass die Menschen Bewegung als selbstverständlichen Bestandteil eines gesunden Lebensstils anerkennen.

Damit bewegungsfördernde Maßnahmen erfolgreich umgesetzt werden können, müssen mehrere Ebenen berücksichtigt werden: Zum einen benötigen Menschen attraktive und zugängliche Bewegungsangebote, die sie zur Teilnahme motivieren. Zum anderen müssen die Lebenswelten so gestaltet werden, dass sie bewegungsfreundliche Strukturen bieten, die regelmäßige körperliche Aktivität erleichtern und fördern. Diese beiden Ebenen fasst man unter den Begriffen der **Verhaltens- und Verhältnisprävention** zusammen.

Darüber hinaus spielen **Netzwerkbildung, Partizipation** und die **Lebenswelten** eine wichtige Rolle. Diese Ansätze werden im nächsten Abschnitt genauer beschrieben.

Ansätze der Gesundheitsförderung

Die folgenden Ansätze der Gesundheitsförderung bilden die Grundlage für ein fundiertes Vorgehen hinsichtlich der Planung und Umsetzung von bewegungsfördernden Maßnahmen in der kommunalen Lebenswelt.

Verhaltensprävention

Verhaltensprävention bezieht sich auf den einzelnen Menschen und dessen individuelles Gesundheitsverhalten. Ziel ist es durch Wissen, veränderte Einstellungen und/oder Motivationsentwicklung eine Verhaltensänderung zu bewirken. Hierunter fallen somit Maßnahmen, welche die eigene Gesundheitskompetenz stärken (Vgl. GKV-Spitzenverband, 2025b).

Im Bereich der **Bewegungsförderung** zielen verhaltenspräventive Maßnahmen vor allem auf die Bereitstellung von Bewegungsangeboten ab. Sie sollen die körperliche Aktivität der Menschen steigern und dadurch ihre Gesundheit erhalten oder verbessern. Die Angebote müssen dabei auf die Bedarfe der Zielgruppe abgestimmt sein. Für ältere Menschen sollten Angebote möglichst niedrigschwellig gestaltet sein – wohnortnah, barrierefrei, kostengünstig, ohne aufwendige Anmeldung nutzbar. Auch die Durchführung an neutralen Orten sowie die Möglichkeit zur unverbindlichen Teilnahme können die Motivation erhöhen. Die Übungen sollten einfach und ohne besondere Vorkenntnisse durchführbar sein.

Weitere verhaltenspräventive Maßnahmen sind bspw. Aktionstage, Workshops oder Informationsveranstaltungen, die auf das Thema aufmerksam machen. Durch Wissensvermittlung, Motivation und Freude an Bewegung wird eine nachhaltige Verhaltensänderung angestrebt, sodass sich die Menschen sowohl in der Gemeinschaft als auch eigenständig regelmäßig bewegen.

Verhältnisprävention

Verhältnisprävention setzt an den Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen an. Durch die Gestaltung dieser Determinanten soll ein positiver Einfluss auf die Gesundheit der Menschen und ihr gesundheitsbezogenes Verhalten genommen werden (Vgl. GKV-Spitzenverband, 2025b).

Im Bereich der **Bewegungsförderung** ist es das Ziel verhältnispräventiver Maßnahmen, geeignete Bewegungswelten in der Kommune zu schaffen, die zu regelmäßiger Bewegung anregen. Ein wichtiger Schritt ist dabei, die kommunale Ausgangslage hinsichtlich der bestehenden Bewegungsverhältnisse und Netzwerke zu analysieren und die Bedarfe der Zielgruppe zu identifizieren.

In Bezug auf die Zielgruppe der älteren Menschen sind geeignete verhältnispräventive Maßnahmen z. B. das Aufstellen von Bewegungsschildern, die Kennzeichnung von Walking-Rundwegen in Grünanlagen, die Bereitstellung von Sitzbänken an Spazierwegen, die Einrichtung eines Fahrdienstes zu Bewegungsangeboten oder die Veröffentlichung eines Bewegungskalenders mit allen Angeboten.

> Im Rahmen von ***AuF* leben** haben die teilnehmenden Vereine und Kommunen viele neue Bewegungsangebote ins Leben gerufen und die kommunalen Bewegungsverhältnisse an die Bedarfe vor Ort angepasst. Eine Übersicht einiger Umsetzungsbeispiele sind online einzusehen: ***https://www.dtb.de/gesundheit/auf-leben/umsetzung-in-den-ltvs***

Netzwerkbildung

Der Zusammenschluss kommunaler Akteure ist ein zentraler Baustein, um Maßnahmen und Strukturen der Gesundheitsförderung langfristig zu verankern. Eine enge Zusammenarbeit ist entscheidend, da Veränderungen der Lebensbedingungen und die Einrichtung neuer Bewegungsangebote verschiedene Akteure und Institutionen betreffen. Wenn alle für das Thema relevanten Akteure sich abstimmen und gemeinsam aktiv werden, können die Maßnahmen flächendeckend und effizient umgesetzt werden.

Netzwerkarbeit ermöglicht zudem den Austausch von Know-how, die gemeinsame Nutzung von Ressourcen und die Abstimmung von Maßnahmen, wodurch Synergien entstehen und Doppelstrukturen vermieden werden. Auf diese Weise wird Gesundheitsförderung nicht nur gestärkt, sondern ihre Umsetzung in der Kommune nachhaltig ausgebaut.

Nutzung von Strukturen

Im Rahmen gesundheitsfördernder Prozesse sollten bestehende Strukturen vorab identifiziert und wenn möglich darauf zurückgegriffen werden. Dies sind z. B. bestehende Arbeitsgruppen oder Netzwerke zu den Bereichen »Älter werden in der Kommune«, »Senior*innen«, »Gesundheitsförderung« oder Ähnliches. Auch infrastrukturelle Voraussetzungen für eine gelungene Bewegungsförderung, wie z. B. ein Mehrgenerationenspielplatz, eine große Wiesenfläche oder fußgängerfreundliche Spazier-/Wanderwege, sollten identifiziert und für die Nutzung von Bewegungsangeboten geprüft werden.

Dieses Vorgehen dient zum einen dazu, dass keine Doppelstrukturen entstehen und Netzwerke/Arbeitsgruppen parallel die gleiche Thematik bearbeiten und zum anderen erleichtert das Anknüpfen an bestehende Strukturen die Umsetzung der eigenen Ziele.

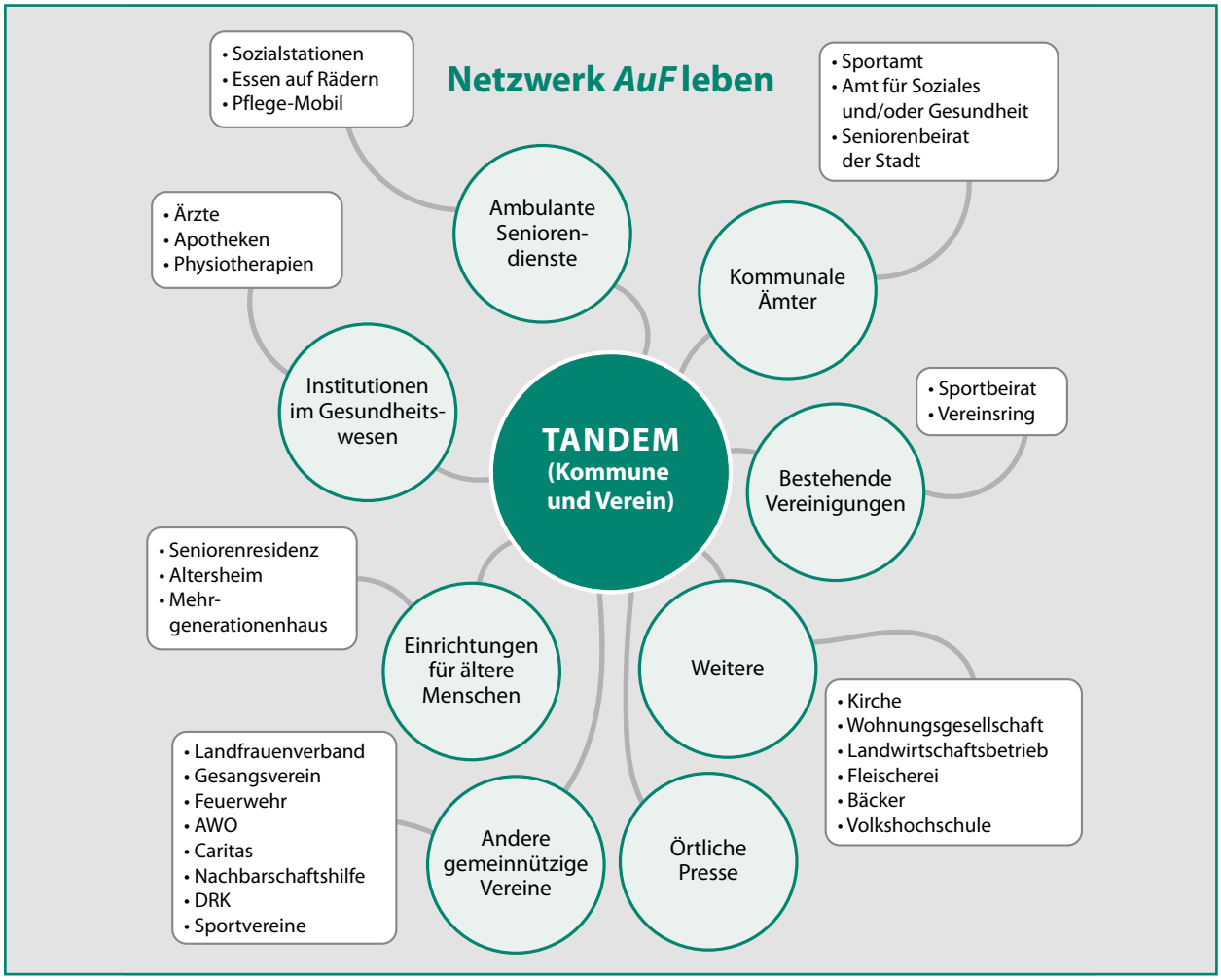


Abb. 2: Potenzielle Netzwerkpartner für die Zusammenarbeit im Rahmen von *AuF* leben (Quelle: eigene Darstellung)

Partizipation der Zielgruppe

Partizipation kann übersetzt werden mit »Beteiligung«. Es bedeutet dabei nicht nur eine Teilnahme, sondern eine aktive Teilhabe (Entscheidungskompetenz), z. B. bei der Planung und Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen. Die Teilhabe der betroffenen Zielgruppe ist entscheidend, da diese Personen häufig schon lange vor Ort leben und die räumlichen Gegebenheiten in ihrer Kommune gut kennen und ihre Erfahrungen, Wertvorstellungen und Wünsche in gemeinsame Projekte einbringen können. Somit nehmen sie Einfluss auf Faktoren, die ihr Leben beeinflussen und die dazu führen, ihr Verhalten zu verändern. Ein Mitbestimmungsrecht der Zielgruppe führt zur Übernahme von Verantwortung und schließlich zu einer höheren Akzeptanz der umzusetzenden Maßnahmen, da diese bedarfsgerecht und auf die Bedürfnisse der Zielgruppe abgestimmt, geplant und umgesetzt werden.

Setting-Ansatz

Der Setting-Ansatz ist ein zentraler Bestandteil der Gesundheitsförderung und fokussiert die Gestaltung von Lebenswelten, in denen Menschen leben, lernen, arbeiten oder ihre Freizeit verbringen. Ziel ist es, diese Umgebungen so zu verändern, dass gesundheitsförderliche Entscheidungen leichter fallen und gesundheitliche Ressourcen gestärkt werden. Beispiele für Lebenswelten sind Schulen, Kindergärten, Betriebe, Quartiere oder Seniorenwohnanlagen. In diesen Lebenswelten können Bewegungsangebote, gesundheitsfreundliche Strukturen und unterstützende Programme systematisch integriert werden.

Die Lebenswelt Kommune

Die Kommune spielt eine zentrale Rolle in der Gesundheitsförderung, da sie den sozialen, kulturellen und infrastrukturellen Rahmen für das tägliche Leben der Bürger*innen bildet. Da sie viele einzelne Settings (z. B. Schule, Betriebe) unter sich vereint, nimmt sie als Dach-Setting eine ganz besondere Schlüsselfunktion ein.

Für ältere Menschen (im Ruhestand) stellt die Kommune eine einflussreiche Lebenswelt dar. Der unmittelbare, fußläufig erreichbare Wohnraum ist ein zentraler Bezugsort im Alter, da hier zwischenmenschliche Kontakte bestehen und das tägliche Leben stattfindet. Umso stärker die Mobilität beeinträchtigt ist, umso mehr gewinnt dieser Wohnraum an Bedeutung und er muss in den Mittelpunkt entsprechender Maßnahmen rücken.

> Die erfolgreiche Umsetzung vielfältiger Maßnahmen im Rahmen von ***AuF* leben** macht deutlich, dass das Konzept der Zusammenarbeit von Verein und Kommune unter Einbezug geeigneter Netzwerkpartner und der Teilhabe der Zielgruppe ein erfolgsversprechendes Vorgehen darstellt, um inaktive, ältere Menschen zu erreichen und sie zu regelmäßiger Bewegung in der Gemeinschaft zu motivieren.

Weitere Informationen zu Verhaltens-, Verhältnisprävention und Partizipation sind dem Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zu entnehmen (GKV-Spitzenverband, 2024).

Der Gesundheitsförderungsprozess

Um zielorientiert und an die Bedarfe angepasst einen Prozess durchzuführen, braucht es eine strukturierte Vorgehensweise. Dazu empfiehlt sich eine Orientierung an den sechs Phasen des Gesundheitsförderungsprozesses des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes (GKV-Spitzenverband, 2024).

Der Gesundheitsförderungsprozess (siehe Abb. 3) beschreibt, wie Maßnahmen in Lebenswelten Schritt für Schritt wirksam und nachhaltig umgesetzt werden können. Ziel ist die Entwicklung und Überprüfung von Maßnahmen, die sowohl Verhaltensweisen der Einzelnen (Verhaltensprävention) als auch gesundheitsrelevante Verhältnisse (Verhältnisprävention) verbessern. Dabei sollten partizipative Maßnahmen Bestandteil des Prozesses sein, da sie für eine nachhaltige, bedarfsgerechte Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen relevant sind.

Das beschriebene Vorgehen in den einzelnen Phasen stellt eine Orientierungshilfe dar. Änderungen und Anpassungen sind jederzeit möglich und jeder angestoßene Prozess kann individuell und abweichend der aufgezeigten Vorgehensweise verlaufen. Dabei ist wichtig, dass der Gesundheitsförderungsprozess keinen einmaligen Prozess darstellt, sondern als Zyklus wahrgenommen wird, der regelmäßig durchlaufen wird, um die Qualität des Vorhabens zu sichern.

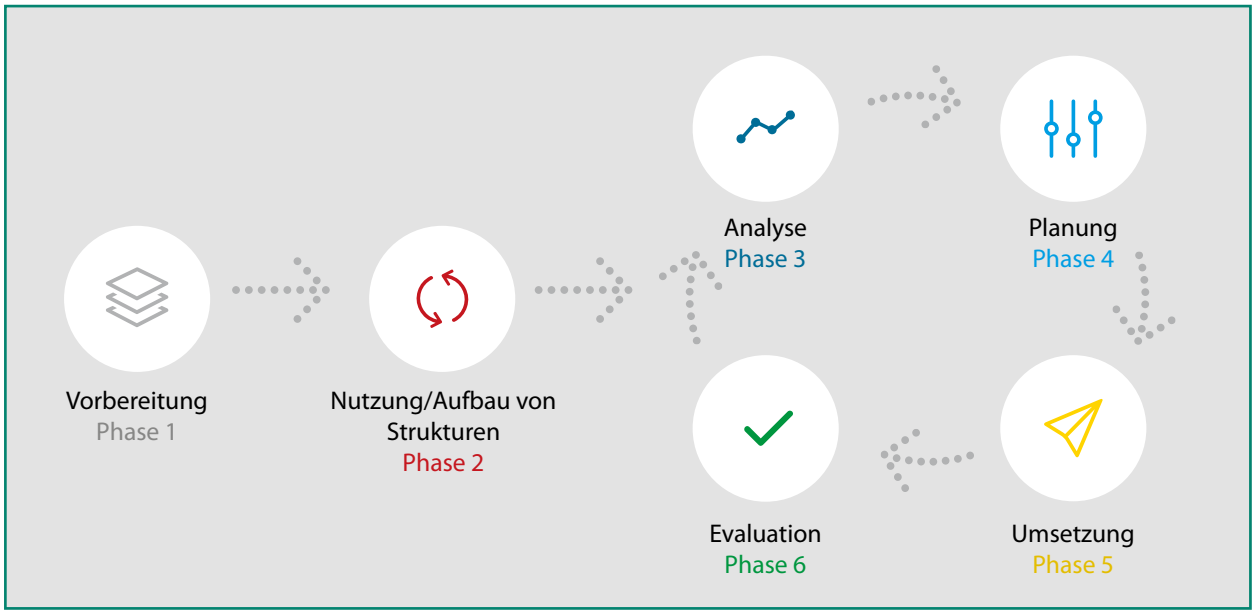


Abb. 3: Phasen des Gesundheitsförderungsprozesses (Quelle: GKV-Spitzenverband, 2025a)

Weitere Informationen zum Gesundheitsförderungsprozess sind dem Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V (Seiten 29–32) zu entnehmen (GKV-Spitzenverband, 2024).

AuF leben Schritt für Schritt – Anwendung des Gesundheitsförderungsprozesses

Auf den Seiten 12–25 werden die Phasen des Gesundheitsförderungsprozesses einzeln dargestellt und zu jeder Phase Fragestellungen (in Form von Checklisten) vermerkt. Mit Hilfe dieser Fragestellungen können Sie prüfen, was Sie bereits in Bezug auf die Thematik »Bewegungsförderung älterer Menschen« geleistet haben und wo Sie aktuell in der Umsetzung stehen. Orientiert am Gesundheitsförderungsprozess können Sie somit (erneut) Ihre kommunale Ausgangslage und bestehende Rahmenbedingungen prüfen und entsprechenden Handlungsbedarf identifizieren. Nach der Beantwortung der Fragestellungen werden Ihnen direkt mögliche Maßnahmen vorgeschlagen, die Sie zur Deckung Ihres Handlungsbedarfs anwenden können.

Ihr »Arbeitsauftrag«

Gehen Sie die Phasen einzeln und nacheinander durch und lesen Sie die jeweiligen Fragestellungen. Können Sie eine Frage mit »Ja« beantworten, haken Sie diese direkt ab und machen Sie sich Notizen dazu.

Bleiben Fragen offen, machen Sie sich ebenfalls Notizen dazu. Es stehen Felder zur Verfügung, in denen Sie Ihre Notizen eintragen können.

Diese Felder sind wie folgt gekennzeichnet:

Platz für Notizen zu bereits erledigten Schritten, Themenbereichen etc.

Platz für Notizen, was Sie in Bezug auf diesen Bereich noch erledigen wollen.

In den Textabschnitten der Phasen 2 bis 4 werden Querverweise zu geeigneten verhältnispräventiven bzw. partizipativen Maßnahmen gesetzt, die Sie unterstützen, die nächsten Schritte in der jeweiligen Phase zu gehen. Die Übersichten mit einer ausführlichen Beschreibung der Maßnahmen sind ab Seite 26 zu finden.

Die nachfolgenden Fragestellungen haben alle einen Bezug zur Bewegungsförderung älterer Menschen. Viele davon können auch auf andere Fokusthemen im Bereich der Gesundheitsförderung oder auf eine andere Zielgruppe übertragen werden.

Phase 1: Vorbereitung

Inhalt: In der ersten Phase geht es darum, sich (erstmals) mit der Thematik auseinanderzusetzen und zu entscheiden, ob diese in der eigenen Kommune relevant ist. Zu Beginn ist es wichtig, dass alle Beteiligten ein gemeinsames Verständnis für das Thema entwickeln und sich auf eine übergeordnete Zielstellung einigen. Darauf aufbauend wird entschieden, ob ein gemeinsamer Prozess in Gang gesetzt wird. Im Rahmen von *AuF* leben liegt diese Abstimmung bei der Kommune und dem Verein/den Vereinen.

Fragestellungen

- ✓ Ist das Thema »Gesundheitsförderung für ältere Menschen« für unsere Kommune relevant?
- ○ Wollen wir einen Schwerpunkt auf den Bereich der Bewegungsförderung legen und das Thema gemeinsam angehen?
- ○ Was ist unsere übergeordnete Zielstellung, die wir erreichen wollen?
- ○ Wie sieht die Rollen-/Aufgabenverteilung zwischen uns aus?
- ○ In welcher Form und Regelmäßigkeit kommunizieren wir miteinander?

GLÜCKWUNSCH – Der erste Schritt ist getan: Mit diesem Arbeitshandbuch in den Händen machen Sie deutlich, dass Ihnen das Thema »Bewegungsförderung älterer Menschen« wichtig ist. Damit legen Sie den Grundstein für einen erfolgreichen und gemeinsamen Prozess.

Folgendes haben wir bereits besprochen/festgelegt bzw. müssen wir noch klären:

Phase 2: Nutzung und Aufbau von Strukturen

Inhalt: Phase 2 dient dazu, sich einen Überblick über bestehende Strukturen und Netzwerke zu verschaffen und erste Überlegungen anzustellen, wie diese genutzt werden können und mit welchen Netzwerkpartnern eine Zusammenarbeit sinnvoll wäre.

Verankerung des Themas in der Kommunalverwaltung und im Verein

Fragestellungen

- ◯ Ist das Thema »Bewegungsförderung« in unserer Kommune bereits verankert?
- ◯ Gibt es in unserer Kommune eine zuständige Person/Einrichtung für den Bereich »Ältere«?
- ◯ Gibt es im Verein/den Vereinen eine zuständige Person für den Bereich »Ältere«?

Folgende Personen/Einrichtungen sind für die Themen zuständig (und über das Vorhaben informiert):

Folgende Personen/Einrichtungen sollten darüber hinaus über das Vorhaben informiert werden:

Hinweis: Für einen erfolgreichen Prozess ist es entscheidend, dass alle relevanten Personen/Einrichtungen über das Vorhaben informiert und an der Umsetzung beteiligt werden.

Prüfung bestehender Netzwerke/Kooperationen

Fragestellungen

- ◯ Mit wem arbeiten wir in dem Bereich bereits zusammen? Welche Kooperationen/Netzwerke haben wir, auf die wir zurückgreifen können?
- ◯ Welche Planungen gibt es für diese Zielgruppe in unserer Kommune? Sind hier Partner mit eingebunden?

Hinweis: Sowohl Kommune als auch Turn- und Sportverein haben in der Regel ein großes Netzwerk. Auf bestehende Kontakte und Kooperationen sollte immer zurückgegriffen werden.

Folgende Netzwerke/Kooperationen bestehen bei uns in der Kommune/im Verein (Kontakt liegt vor) und/oder folgende Planungen gibt es aktuell:

Folgendes müssen wir recherchieren und sollten Kontakt aufnehmen zu:

Hinweis: Im Rahmen von *AuF* leben ist die Identifizierung von relevanten Netzwerkpartnern ein eigener Schritt und wird daher in der Phase 3 (Analyse) nochmal aufgegriffen.

In Phase 2 können auch bereits Netzwerk-/Kooperationspartner angesprochen und in das weitere Vorgehen (Analyse) eingebunden werden.

Phase 3: Analyse

Inhalt: In Phase 3 wird die kommunale Ausgangslage sowie der Bedarf für bewegungsfördernde Maßnahmen für Ältere ermittelt und ausgewertet. Da es im Rahmen von *AuF* leben auch um die Netzwerkbildung geht, wird in dieser Phase auch eine Analyse der potenziellen/relevanten Netzwerkpartner durchgeführt.

Altersstruktur in der Kommune und im Verein

Fragestellungen

- ◯ Wie viele Ältere (≥60 Jahre) leben in unserer Kommune?
- ◯ Wie hoch ist der Anteil dieser Altersgruppe an der Gesamtbevölkerung?
- ◯ Zeigt sich ein Trend zur alternden Bevölkerung?
- ◯ Wie hoch ist der Anteil an Älteren im teilnehmenden Verein/in den teilnehmenden Vereinen (und in anderen ortsansässigen Vereinen)?

Folgende relevante Daten haben wir bereits zusammengetragen:

Folgende Daten wären noch wichtig zu wissen:

Hinweis: Daten zur demographischen Entwicklung in den Kommunen Deutschlands finden Sie bspw. auch unter: www.wegweiser-kommune.de

Bewegungsverhältnisse in der Kommune

Fragestellungen
◯ Bietet die kommunale Infrastruktur Anlässe zur Bewegung?
◯ Welche (öffentlichen) Bewegungsräume sind vorhanden? Werden diese durch Ältere genutzt?
◯ Gibt es geeignete, barrierefreie Zugangswege zu den Angeboten für ältere Menschen?
◯ Wie sind öffentliche Verkehrsmittel (z. B. seniorengerechte Fahrdienste, Fahrplanzeiten), öffentliche Toiletten etc. mit Bezug auf die Zielgruppe ausgerichtet?

Folgende Bestände und Bedarfe hinsichtlich der Bewegungsverhältnisse haben wir bereits identifiziert:

Folgende Fragen gilt es hinsichtlich der Bewegungsverhältnisse noch zu klären:

Sie sind nicht sicher, ob Sie bereits einen voll umfänglichen Überblick über die Bewegungsverhältnisse in Bezug auf die Zielgruppe haben? Sie wollen die Bedarfe der älteren Menschen gerne direkt durch die Zielgruppe selbst erfahren?

Hierzu bietet sich z. B. eine ***Vor-Ort-Begehung gemeinsam mit der Zielgruppe*** *an.*
Ausführlichere Erläuterungen zu dieser Maßnahme finden Sie auf den Seiten 39 – 41.

Bewegungsangebote für Ältere

Fragestellungen

- ◯ Wie viele/Welche Bewegungsangebote bietet der Verein (die Vereine) speziell für Ältere an?
- ◯ Wie viele Bewegungsangebote gibt es darüber hinaus für die Zielgruppe in unserer Kommune? Wer bietet diese an?
- ◯ Um was für Angebote handelt es sich? Welche Inhalte werden vermittelt?
- ◯ Werden die Angebote gut von den Älteren angenommen?

Folgende Bewegungsangebote und/oder -anbieter sind in unserer Kommune bereits bekannt:

Mit folgenden Personen/Organisationen sollten noch Gespräche geführt werden, um herauszufinden, ob es noch weitere Bewegungsangebote für Ältere gibt:

*Sind alle Bewegungsangebote bekannt, ist es wichtig, diese Informationen den älteren Bürger*innen zur Verfügung zu stellen. Nur so haben sie die Möglichkeit, passende Angebote für sich zu finden und daran teilzunehmen.*

Hierzu bietet sich bspw. die Erstellung eines ***Bewegungskalenders*** *an.*
Ausführlichere Erläuterungen zu dieser Maßnahme finden Sie auf den Seiten 33–35.

Bedarfe der Zielgruppe (ältere Menschen ab 60 Jahren)

Fragestellungen
◯ Welche Bedarfe hat die Zielgruppe bezogen auf Bewegungsangebote und -verhältnisse?
◯ Gibt es in der Kommune Hürden/Hemmnisse, die die Zielgruppe daran hindert, körperlich aktiv zu sein (z. B. ungepflasterte Wege mit Stolpersteinen, zu wenige Sitzgelegenheiten)?
◯ Sind diese Bedarfe in unserer Kommune bekannt?

Folgende Bedarfe und/oder Hürden für Bewegung (im Alltag) für Ältere sind bekannt:

Folgende Personen/Organisationen sollten beteiligt werden, um herauszufinden, ob es noch weitere Bedarfe und/oder Hürden für Bewegung (im Alltag) für Ältere gibt:

Um die Bedarfe der Zielgruppe zu erfassen, bieten sich partizipative Maßnahmen an. Dazu zählen z. B.: ***Vor-Ort-Begehung, Runder Tisch, Zukunftswerkstatt/-workshop.***

Ausführlichere Erläuterungen zu diesen Maßnahmen finden Sie auf den Seiten 39 – 47.

Relevante Netzwerkpartner

Fragestellungen

- ◯ Wer kann uns beim Erreichen unseres Vorhabens unterstützen?
- ◯ Wer hat mit der Zielgruppe zu tun?
- ◯ Wer muss unbedingt in weitere Planungen eingebunden werden?

Folgende Netzwerkpartner haben wir identifiziert und werden wir über unser Vorhaben informieren bzw. sind bereits informiert:

Folgende Netzwerkpartner wären (darüber hinaus) für eine Zusammenarbeit wichtig und sollten von uns angesprochen werden:

Haben Sie noch nicht alle relevanten Netzwerkpartner/Unterstützer in Ihrer Kommune identifiziert oder wollen prüfen, ob es weitere interessierte Personen/Institutionen gibt?

Dazu eignet sich die Durchführung einer ***Interessengruppenanalyse.***
Ausführlichere Erläuterungen zu dieser Maßnahme finden Sie auf den Seiten 28–30.

WICHTIG:
Die Ergebnisse der Analysephase sind für das weitere Vorgehen entscheidend und müssen zusammengefasst und aufbereitet werden. Diese Daten bilden die Basis für die Planungsphase und müssen unbedingt berücksichtigt werden.

Phase 4: Planung

Inhalt: Neben der Definition von konkreten Zielen und der Planung gezielter Maßnahmen geht es im Planungsschritt auch darum, die Zusammenarbeit aller Beteiligten zu klären.

In die Planungsphase fließen die Ergebnisse und Erfahrungen der vorab durchgeführten Analysen und Maßnahmen (z. B. einer Vor-Ort-Begehung oder eines Rundes Tisches) mit ein und finden bei der nachfolgenden Umsetzung Berücksichtigung. Es ist wichtig, die Maßnahmen der Umsetzung möglichst spezifisch zu planen.

Zielsetzung

Fragestellungen

- ◯ Welche konkreten Ziele verfolgen wir mit unserem Vorhaben?
- ◯ Bis wann wollen wir unsere Ziele erreichen? Gibt es Zwischenziele?
- ◯ Werden unsere Ziele von allen beteiligten Akteuren unterstützt?
- ◯ Sind unsere Ziele messbar/operationalisiert (z. B. durch Kennzahlen zur Zielgruppenerreichung oder den Netzwerkpartner)?

Unsere Ziele lauten:

Folgende Punkte müssen noch konkretisiert werden:

Maßnahmenplanung

Fragestellungen

- ◯ Welche konkreten verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen sollen umgesetzt werden?
- ◯ Decken die Maßnahmen die zuvor ermittelten Bedarfe ab?
- ◯ Sind die Maßnahmen basierend auf unserer kommunaler Ausgangslage und den gegebenen Rahmenbedingungen ausgewählt/geprüft?
- ◯ Sind die Zuständigkeiten geklärt und Aufgaben konkret verteilt (»Wer macht was bis wann«)?

Folgende Pläne zur Umsetzung unserer Maßnahmen haben wir bereits gemacht:

Folgende Punkte müssen noch geklärt werden:

Um die Zusammenarbeit aller relevanten Akteuren zu steuern, empfehlen sich regelmäßige ***Netzwerktreffen****. Ausführlichere Erläuterungen hierzu finden Sie auf den Seiten 31–32.*

Zielgruppenerreichung und -besonderheiten

Fragestellungen

- An welchen Orten treffe ich die Zielgruppe (vermehrt) an?
- Wie spreche ich die Zielgruppe am besten und effektivsten an?
- Was muss bei der Zielgruppe ältere Menschen ab 60 Jahren beachtet werden?

Folgende Punkte haben wir bereits identifiziert, die bei der Ansprache und Gewinnung der Zielgruppe berücksichtigt werden müssen:

Folgende Punkte müssen noch geklärt werden:

Netzwerkbildung und Gestaltung der Zusammenarbeit

Fragestellungen
◯ Sind die gewünschten Netzwerkpartner/Unterstützer informiert?
◯ Wie soll die Zusammenarbeit mit einzelnen Netzwerkpartnern/Unterstützern aussehen?
◯ Kann man eine Unterscheidung in der Form der Unterstützung vornehmen (z. B. Auslage von Flyern, Ansprache der Zielgruppe, zur Verfügung stellen von Räumlichkeiten oder Fahrdiensten)?
◯ Wie sollen Planungsprozesse (im Netzwerk) ablaufen?
◯ Soll es regelmäßige Netzwerktreffen geben?
◯ Wie soll das Netzwerk darüber hinaus miteinander kommunizieren?
◯ Wie soll die Öffentlichkeit mit eingebunden/informiert werden (z. B. regelmäßige Artikel zur Zusammenarbeit, Infoveranstaltung für alle Bürger*innen)?

Folgende Merkmale der Zusammenarbeit haben wir bereits festgelegt und vereinbart:

Folgende Punkte müssen noch geklärt werden:

Phase 5: Umsetzung

Inhalt: Die geplanten Maßnahmen werden umgesetzt und in regelmäßigen Abständen Netzwerktreffen durchgeführt. Dies dient dazu, Transparenz zu schaffen, den Prozess zu »überwachen« und mögliche Herausforderungen zu besprechen. Weiterhin geht es um die Planung der Nachhaltigkeit der Maßnahmen.

> ***Hinweis:*** *Während der Umsetzungsphase kann immer wieder auf partizipative oder verhältnispräventive Maßnahmen zurückgegriffen oder Arbeitsschritte wiederholt werden, um bspw. die Zielgruppe (erneut) in Entscheidungen einzubinden oder neue Netzwerkpartner/Unterstützer zu gewinnen. Somit erreicht man Schritt für Schritt und in Zusammenarbeit mit allen beteiligten Akteuren die definierten Ziele und schafft nachhaltig eine bewegungsfördernde und lebenswerte Kommune für ältere Menschen.*

Notizen:

Der Fokus dieses Arbeitshandbuches liegt auf der Anwendung von verhältnispräventiven und partizipativen Maßnahmen , die vor allem in Phase 3 und 4 zur Anwendung kommen. Daher wird an dieser Stelle nicht im Detail auf die Phasen 5 und 6 eingegangen.

Phase 6: Evaluation

Inhalt: Eine Evaluation dient der Bewertung und Beurteilung von Maßnahmen, schafft Transparenz und dokumentiert die Wirkungen des Vorhabens. Dabei empfiehlt es sich, nicht nur das Ergebnis zu evaluieren, sondern auch immer wieder – während der Umsetzung – zu reflektieren, wie die Maßnahmen angenommen werden und ob die Zusammenarbeit funktioniert.

Fragestellungen

- ◯ Können die Maßnahmen wie geplant umgesetzt werden? Gibt es Hürden/Herausforderungen?
- ◯ Wie viele ältere Menschen haben wir mit unseren Maßnahmen erreicht?
- ◯ Müssen Anpassungen an den Zielsetzungen und/oder Maßnahmen vorgenommen werden?
- ◯ Konnten die Angebote langfristig verankert werden?
- ◯ Wie läuft die Zusammenarbeit zwischen der Kommune und dem Verein/den Vereinen?
- ◯ Wie läuft die Zusammenarbeit mit den Netzwerkpartnern? Müssen hier Anpassungen erfolgen? Benötigt es andere/weitere Netzwerkpartner oder Unterstützer?

Notizen:

Verhältnispräventive und partizipative Maßnahmen

Im folgenden Abschnitt werden vier verhältnispräventive und vier partizipative Maßnahmen dargestellt, die Sie bei der Verankerung der Thematik »Bewegungsförderung für ältere Menschen« in Ihrer Kommune unterstützen können. Anhand der Beschreibungen der einzelnen Maßnahmen sowie der Ergebnisse der zuvor durchgeführten Analyse können Sie – abhängig Ihrer kommunalen Ausgangslage – eine oder mehrere Maßnahmen auswählen und umsetzen. Damit leisten Sie einen weiteren wichtigen Beitrag zur Ausgestaltung einer bewegungsfördernden Lebenswelt für ältere Menschen, in der sie möglichst lange und eigenständig leben können. Zudem erhöhen die Maßnahmen die Akzeptanz bei der Zielgruppe und weiteren kommunalen Akteuren, da sie in entsprechende Prozesse aktiv mit eingebunden werden.

Kategorien der Maßnahmen

Die dargestellten Maßnahmen werden den übergeordneten Bereichen »Verhältnisprävention« und »Partizipation« zugeordnet. Innerhalb dieser beiden Bereiche werden sie noch einmal in jeweils zwei Unterkategorien eingeteilt. Die Zuordnung wird durch folgende Symbole kenntlich gemacht:

Verhältnispräventive Maßnahme		Partizipative Maßnahme	
	Auf-/Ausbau des Netzwerks		Teilhabe der Zielgruppe (ältere Menschen ab 60 Jahren)
	Nutzung bestehender Strukturen		Teilhabe von relevanten Netzwerkpartnern

Hinweis: Die Beschreibungen der im nachfolgenden Abschnitt dargestellten Maßnahmen beziehen sich alle speziell auf die Zielstellung und Zielgruppe des Projekts ***AuF* leben** und sind möglichst kurzgehalten. Eine individuelle Anpassung der Maßnahmen an Ihre Ausgangslage oder Bedarfe ist möglich.

Die Maßnahmen wurden mit Bezug zum Projekt ausgewählt und stellen daher nur eine kleine Auswahl dar. Eine Auflistung weiterer verhältnispräventiver und partizipativer Maßnahmen ist auf Seite 48 zu finden.

Die dargestellten Maßnahmen haben alle einen Bezug zur Bewegungsförderung älterer Menschen. Viele davon können auch auf andere Fokusthemen im Bereich der Gesundheitsförderung oder auf eine andere Zielgruppe übertragen werden.

Maßnahme	Kategorie	Kurzbeschreibung	Seiten
Verhältnispräventive Maßnahmen			
Interessengruppenanalyse		Identifikation und Einordnung relevanter Akteure in der Kommune zur Umsetzung der Projektziele	28–30
Netzwerktreffen		Zusammenkommen aller Netzwerkpartner zur gemeinsamen Zielsetzung, Maßnahmenplanung und Reflektion	31–32
Bewegungskalender		Übersicht aller kommunalen Bewegungsangebote für ältere Menschen	33–35
Kennzeichnung von Spazierwegen und Bewegungsorten im Freien		Sichtbarmachen von Bewegungsangeboten im Freien, die frei zugänglich und kostenfrei nutzbar sind	36–38
Partizipative Maßnahmen			
Vor-Ort-Begehung (Fußgängerfreundlichkeit)		Gemeinsame Begehung zur Identifikation von bewegungsfördernden und -hemmenden Orten	39–41
Runder Tisch		Zusammenbringen aller wichtiger Akteure an einem Tisch, um gemeinsam Lösungen zu entwickeln	42–43
Zukunftswerkstatt		Bürgerbeteiligungsverfahren zur Identifikation von Hürden und Chancen bezugnehmend eines Themas	44–45
Zukunftsworkshop		Sammlung von Wünschen und Ideen der betroffenen Zielgruppe zu einem bestimmten Thema	46–47

Abruf von Unterlagen

Im Anschluss der Darstellung einiger Maßnahmen wird auf weitere Unterlagen verwiesen, die als Anregung dienen. Diese Unterlagen stehen zum Großteil zum Download zur Verfügung (Dropbox):

https://www.dropbox.com/sh/nptqfxm0uwm01zz/AADBD0HUfdlHIM84cg2gArCma?dl=0

Durchführung einer Interessengruppenanalyse

Das interessiert mich – da mache ich mit!

Beschreibung

Die Interessengruppenanalyse[1] ist ein wichtiges Vorgehen, um relevante Akteure in der Kommune zu identifizieren und diese in einem weiteren Schritt für die nachhaltige Umsetzung von Bewegungsförderung zu gewinnen. Es empfiehlt sich ein Vorgehen in drei Schritten:

1.) Interessengruppen identifizieren
2.) Interessengruppen kategorisieren
3.) Interessengruppen priorisieren

Zielsetzung

Ziel ist es, **alle relevanten Akteure in der Kommune zu identifizieren**, die in Kontakt mit der Zielgruppe der älteren Menschen stehen, im Bereich der Bewegungsförderung tätig sind und/oder in sonstiger Weise für eine Zusammenarbeit wichtig wären (z. B. für die Ansprache der Zielgruppe, die Bereitstellung von Räumlichkeiten, Öffentlichkeitsarbeit).

Zielgruppe/Teilnehmendenkreis

Schritt 1 bis 3 werden durch Kommune und Verein durchgeführt. Wenn bereits Netzwerkpartner identifiziert wurden, sollten sie ebenfalls in die Durchführung mit einbezogen werden.

Vorbereitung

Es muss festgelegt werden, wer an der Analyse der Interessengruppen teilnimmt und wie die Durchführung abläuft. Wenn möglich sollte dieser Austausch in Präsenz stattfinden und die Kommune sollte hierüber informieren und die Beteiligten einladen.

Durchführung

1. **Interessengruppen identifizieren:** Sammeln und Aufschreiben aller Akteure, die für eine Zusammenarbeit relevant sind. Ein mögliches Vorgehen wäre, die Akteure einzeln auf ein Moderationskärtchen o. Ä. zu schreiben, um sie im Anschluss kategorisieren zu können (Anbringen an eine Flipchart, Pinnwand etc.). Alternativ kann eine Liste erstellt werden (1. Spalte: Interessengruppe; 2. Spalte: Mögliches Interesse an unserem Vorhaben).

   Folgenden Fragestellungen können bei der Identifizierung helfen:
   - Wer ist im Bereich Gesundheits-/Bewegungsförderung tätig?
   - Wer hat (direkten) Kontakt zu älteren Menschen?
   - In welchen Institutionen etc. trifft man die Zielgruppe an?
   - Wer kann fachliche Kompetenzen einbringen?
   - Wer kann einen Beitrag zur Bewegungsförderung älterer Menschen leisten? In welcher Form?
   - Welche weitere, hilfreiche Unterstützung an Diensten und Serviceleistungen kann eingebracht werden?
   - Wer könnte darüber hinaus Interesse an der Mitarbeit im Netzwerk haben?

2. **Interessengruppen kategorisieren:** Kategorisierung der identifizierten Akteure. Eine Einteilung nach verschiedenen Formen der Zusammenarbeit ist empfehlenswert, um die Absprache konkretisieren zu können. Als Darstellungsform bietet sich eine Mindmap an. Ein Beispiel hierfür finden Sie auf Seite 30.

1 Die hier beschriebene Interessengruppenanalyse ist, angelehnt an die klassische Stakeholderanalyse, für *AuF* leben angepasst worden. Weitere Informationen zur Methode der Stakeholderanalyse finden Sie bspw. online unter http://bit.ly/3WSW2vO.

Folgende Fragestellungen können bei der Kategorisierung helfen:

- Wie kann mich der Akteur unterstützen?
- Welche Aufgaben kann der Akteur übernehmen?
- Muss der Akteur in strategische Entscheidungen einbezogen werden?
- Können personelle und/oder finanzielle Ressourcen zur Verfügung gestellt werden?

3. **Interessengruppen priorisieren:** Wenn mehrere Akteure identifiziert und kategorisiert wurden, kann es hilfreich sein, diese noch einmal zu priorisieren und nicht alle in gleicher Form/zum gleichen Zeitpunkt anzusprechen und in die Zusammenarbeit einzubinden. Gibt es bspw. Akteure, die vorrangig durch Auslage von Flyern etc. unterstützen sollen, kann hier ein Infoschreiben ausgegeben werden. Strategische Partner können zu einem Treffen eingeladen werden. Es wird dabei ein schrittweiser Aufbau des Netzwerks empfohlen, um den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden und das Vorgehen auch gut begleiten zu können.

Nachbereitung

Interessengruppen ansprechen: Die identifizierten (und priorisierten) Akteure werden (durch die Kommune) zu einem Netzwerktreffen (oder einer anderen Form des Austausches) eingeladen. Ziel ist es, sie für die Zusammenarbeit im Netzwerk zu gewinnen. Je nach Kategorisierung und Priorisierung können entweder alle Akteure oder nur eine Teilgruppe eingeladen werden.

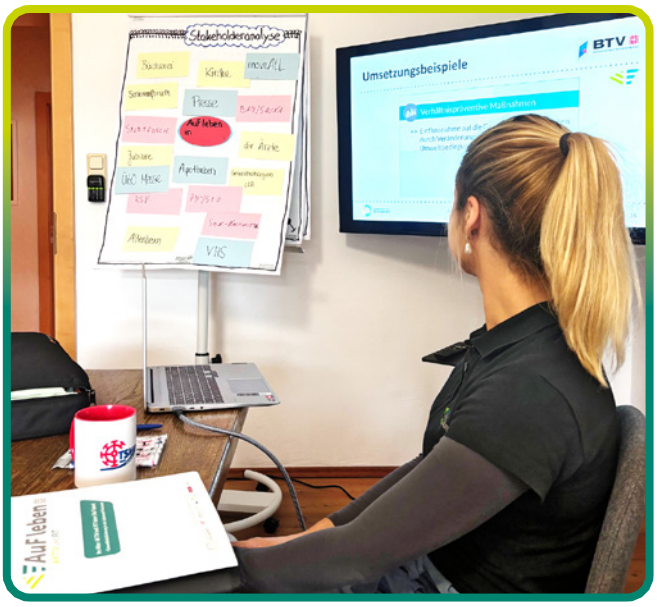
Kosten/Aufwand[2]

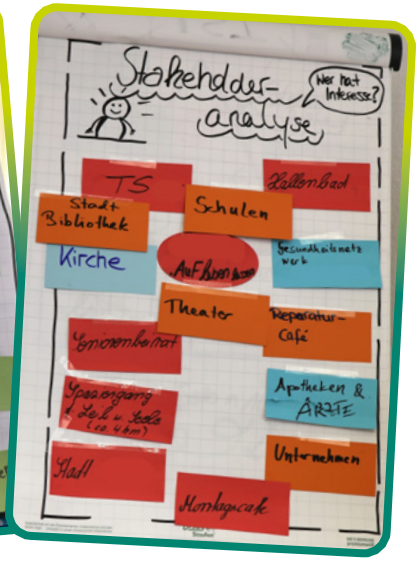
Die Kosten sind sehr gering und können eventuell für Arbeitsmaterialien, Sitzungsorganisation (Raummiete, Verpflegung), Erstellung/Versand von Unterlagen anfallen.

Der zeitliche Aufwand für die Vorbereitung und Durchführung der Interessengruppenanalyse ist abhängig von der Größe der Kommune und Art der Umsetzung. Durchschnittlich kann ein Aufwand von ca. 3–5 Stunden angesetzt werden. Die Weiterführung des Verfahrens kann zeitaufwendiger sein, da es eine gewisse Zeit dauern kann, mit den verschiedenen Akteuren in Kontakt zu treten und ein Netzwerk aufzubauen.

Materialien/Anlage

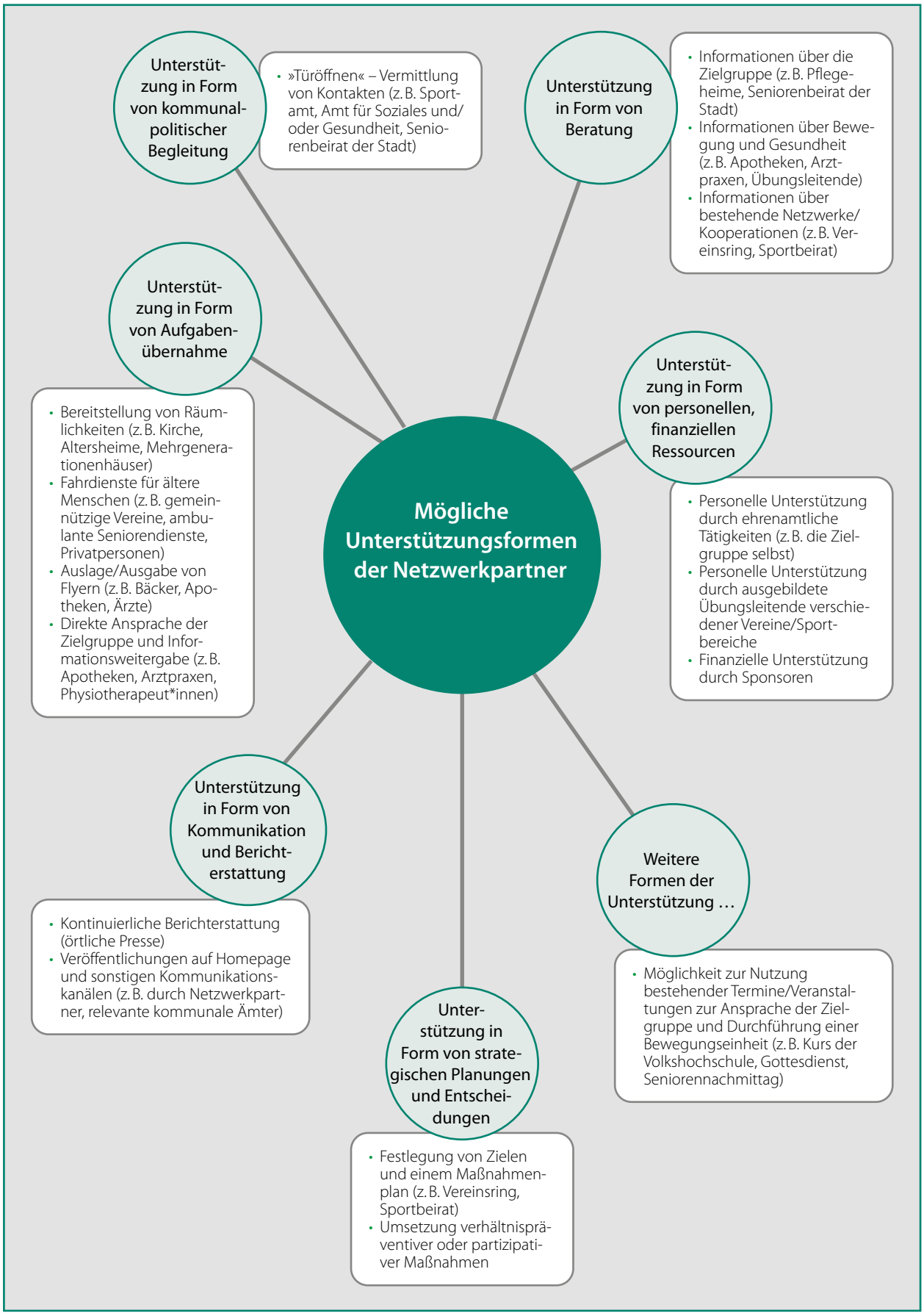
Auf der nachfolgenden Seite ist eine Beispiel-Mindmap zur Kategorisierung der potenziellen Netzwerkpartner abgebildet. Diese steht in der Dropbox zum Download zur Verfügung (Link siehe Seite 27).





2 Die Angaben stellen Schätzwerte für den Aufwand bei der Umsetzung dar. Der Aufwand kann je nach Umsetzungsform von den genannten Angaben abweichen. **Dieser Hinweis gilt für alle Angaben der im Folgenden dargestellten Maßnahmen (Seiten 30 – 47).**

Beispiel-Mindmap für die Kategorisierung (potenzieller) Netzwerkpartner:



Beschreibung

Netzwerktreffen dienen dazu, interessierte und einflussnehmende Akteure zusammenzubringen, gemeinsame Ziele zu formulieren, geeignete Strategien zu entwickeln und diese in die Praxis umzusetzen.

Netzwerktreffen folgen keinem festen Ablauf, sondern werden inhaltlich und organisatorisch an das jeweilige Thema, die Zielsetzung sowie die Zusammensetzung der Teilnehmenden angepasst.

Zielsetzung

Ziel von (regelmäßigen) Netzwerktreffen ist es, durch die Unterstützung und Mitarbeit möglichst vieler Interessengruppen das Thema gemeinsam voranzubringen und übergeordnete Ziele zu erreichen. Des Weiteren ist es von Vorteil ein Netzwerktreffen durchzuführen, um gemeinsam mit Netzwerkpartnern ein abgestimmtes Vorgehen in der Kommune gewährleisten zu können.

Langfristiges Ziel ist der Aufbau eines stabilen Netzwerks, dessen Mitglieder regelmäßig zusammenkommen und sich kontinuierlich austauschen.

Zielgruppe/Teilnehmendenkreis

Geeignete Netzwerkpartner sind all diejenigen, die einen direkten Kontakt zur Zielgruppe (ältere Menschen ab 60 Jahren) haben oder in sonstiger Form zur Gestaltung einer bewegungsfördernden Lebenswelt für Ältere beitragen können. Dazu zählen z. B. ambulante Seniorendienste, gemeinnützige Vereine, Kirchen, Institutionen im Gesundheitswesen (Arztpraxen, Apotheken, Physiotherapiepraxen etc.) oder die örtliche Presse. Eine Übersicht potenzieller Netzwerkpartner ist Seite 8 zu entnehmen.

Vorbereitung

Zunächst muss festgelegt werden, wer zum (ersten) Netzwerktreffen eingeladen werden soll. Dabei kann z. B. eine der folgenden Vorgehensweisen gewählt werden:

- allgemeine (offiziell ausgeschriebene) Einladung – Teilnahme aller interessierten Personen möglich
- Einladung vorausgewählter, potenzieller Netzwerkpartner (z. B. alle Akteure, die durch eine Interessengruppenanalyse identifiziert wurden)
- wenn bereits ein Netzwerk besteht – Einladung dieser Akteure

Die Einladung sollte federführend durch die Kommune erfolgen. Umgesetzt wird das Treffen gemeinsam mit dem Turn- und Sportverein.

Durchführung

Der Ablauf ist entsprechend der Tagesordnung durchzuführen. Idealerweise wird diese vorab an die Teilnehmenden versandt. Bsp. einer Tagesordnung (erstes Treffen):

TOP 1 Begrüßung und Vorstellungsrunde (der Organisatoren und der Teilnehmenden)
TOP 2 Hintergrund und Zielstellung des Netzwerktreffens
TOP 3 Die Zielgruppe Ältere – wie erreichen wir sie gemeinsam?
TOP 4 Gemeinsame Zielsetzung und Maßnahmenplan
TOP 5 Absprachen zum weiteren Vorgehen und Abschlussrunde

Weitere Punkte eines Netzwerktreffens sind die Erstellung einer Teilnehmendenliste und eines Protokolls.

Zum Abschluss der Veranstaltung werden Absprachen zum weiteren Vorgehen getroffen – z. B. Klärung von Zuständigkeiten (»Wer macht was bis wann?«), Terminvereinbarung der nächsten Veranstaltung und Festlegung der Kommunikationswege und -form.

Nachbereitung

Erstellung und Versand des Protokolls an alle Teilnehmenden.

Bei Bedarf kann die Öffentlichkeit über das Netzwerktreffen (und die gemeinsamen Zielsetzungen) informiert werden, z. B. über einen Zeitungsartikel oder eine Info auf der Website.

Kosten/Aufwand

Die Kosten sind sehr gering und können eventuell für Arbeitsmaterialien, Sitzungsorganisation (Raummiete, Verpflegung), Erstellung/Versand von Unterlagen anfallen.

Der zeitliche Aufwand ist von der Gestaltung des Netzwerktreffens abhängig. Die Vorbereitung und Durchführung sind jeweils mit 1–3 Std. zu kalkulieren.

Für die Nachbereitung muss Zeit für die Erstellung und den Versand des Protokolls eingeplant werden. Darüber hinaus geht es darum, die besprochenen Aufgaben zu erledigen.

Materialien/Anlage

Unten ist als Beispiel ein Aktionsplan aus dem Projekt *AuF* leben abgebildet. Diese Vorlage sowie folgende Dokumente stehen in der Dropbox zum Download zur Verfügung (Link siehe Seite 27):

a) Vorlage Tagesordnung Netzwerkwerktreffen
b) Vorlage Aktionsplan (»Wer macht was bis wann?«)
c) Vorlage Teilnehmendenliste Netzwerkwerktreffen
d) Vorlage Protokoll Netzwerktreffen

Beispiel für einen Aktionsplan im Rahmen des Projekts *AuF* leben:

Aktionsplan "Wer macht was bis wann?"

Aufgabe/ Maßnahme	Verantwortlich	Startdatum	Zieldatum	Priorität	Status	Kommentar
Räumliche Verfügbarkeit abklären zu Angebot im Mehrgenerationenhaus im Stadtkern + Haus am See	Person A	ab sofort	31.05.2024	1	in Arbeit	
Kurse planen und Verfügbarkeiten Trainer*innen klären	Person A + B + C	ab sofort	31.05.2024	1	in Arbeit	
Flyer erstellen --> mit allen Angeboten	Person C	01.06.2024	15.06.2024	2	noch nicht begonnen	Logos + Infos an Person C
Flyer verteilen (z.B. Supermärkte, Physiopraxen etc.)	ALLE	20.06.2024	30.06.2024	3	noch nicht begonnen	auch an ÜL geben
Kauf Kleingeräte für Angebot	Person B	ab sofort	10.07.2024	3	noch nicht begonnen	

Erstellung und Publikation eines Bewegungskalenders

Alles auf einen Blick!

Beschreibung

Der Bewegungskalender ist eine Übersicht möglichst aller Bewegungsangebote, die es in der Kommune für ältere Menschen gibt. Hierbei kann es sich um Angebote halten, die speziell für ältere Menschen ausgeschrieben sind oder dessen Inhalte sich für diese Zielgruppe eignet. Neben den Angeboten der Sportvereine können auch passende Angebote anderer Anbieter (z. B. Wohlfahrtsverbände) abgebildet werden. Der Bewegungskalender sollte alle wichtigen Informationen zum Angebot enthalten und gleichzeitig möglichst kurz und übersichtlich gehalten werden.

Zielsetzung

Ziel des Bewegungskalenders ist es, **ältere Menschen in der Kommune über alle Bewegungsangebote zu informieren, die speziell für sie angeboten werden**. Sie sollen motiviert werden, an den Angeboten teilzunehmen und mehr in Bewegung und in den sozialen Austausch zu kommen. Der Bewegungskalender ist eine einfache und sinnvolle Methode, da ältere Menschen häufig nicht ausreichend über wohnortnahe Angebote informiert sind und diese möglicherweise deshalb nicht wahrnehmen.

Die Anbieter der abgebildeten Bewegungsangebote haben wiederum den Vorteil, dass ihre Angebote bekannt(er) werden und eine erhöhte Teilnehmendenzahl erreicht werden kann.

Zielgruppe/Teilnehmendenkreis

Die Erstellung des Bewegungskalenders sollte in der Regel durch die Zusammenarbeit im Netzwerk erfolgen, kann aber auch – je nach Aufwand und Vorliegen der Informationen – nur durch die Kommune und den Verein erfolgen.

Der fertiggestellte Bewegungskalender richtet sich dann wiederum an ältere Menschen in der Kommune, für die die Bewegungsangebote ausgeschrieben sind.

Vorbereitung – Zusammentragen der bestehenden Bewegungsangebote

Zunächst muss geklärt werden, wer und wie die Bewegungsangebote zusammengetragen werden. Hier empfiehlt sich die enge Zusammenarbeit zwischen Verein und Kommune sowie mit möglichen Netzwerkpartnern. Bestehende Arbeitskreise, wie z. B. der Vereinsring, eignen sich, um gemeinsam eine Liste aller Angebote zu erstellen.

Darüber hinaus muss festgelegt werden, welche Informationen der Angebote gefordert sind, wie das Layout aussehen soll und wer die Umsetzung übernimmt. Es gibt keine festen Vorgaben, sondern die Gestaltung kann individuell nach Bedarf und möglichen Vorlagen vorgenommen werden. Wichtig ist, dass alle wesentlichen Inhalte dargestellt sind und der Kalender so einfach und übersichtlich wie möglich gehalten wird.

Sinnvolle Inhalte der Bewegungsangebote sind dabei:

- Titel des Angebots (je nach Platz: Kurzbeschreibung des Inhaltes)
- Ort und Zeit des Angebots (wenn gegeben: Startdatum)
- Name der Übungsleitung
- Bei Bedarf: eigene Materialien/Vorbereitung (z. B. Sportkleidung, festes Schuhwerk, Handtuch, Trinken)
- Allgemeiner Hinweis: Ansprechperson(en) mit Kontaktdaten

Durchführung – Erstellung des Bewegungskalenders

Für die Erstellung des Bewegungskalenders werden alle Informationen aus der Vorbereitung sowie die Vorlage (Layout) für den Bewegungskalender benötigt. Zwei Beispiele für einen Bewegungskalender des Projekts *AuF* leben sind auf der nachfolgenden Seite abgebildet.

Bei der Erstellung des Bewegungskalenders muss auch bereits die Form der Publikation berücksichtigt und besprochen werden.

Nachbereitung – Publikation des Bewegungskalenders

Nach der Fertigstellung geht es um die Publikation (und Verteilung) des Bewegungskalenders. Wichtig ist, dass dieser möglichst allen älteren Menschen in der Kommune zur Verfügung gestellt wird.

Die Art der Publikation (und Verteilung) kann jede Kommune für sich festlegen. Im Rahmen von *AuF* leben haben sich folgende Vorgehensweisen/Medien bewährt:

- Abbildung in der regionalen Presse und/oder Seniorenblättern
- Ausgabe von gedruckten Flyern an die Zielgruppe (z. B. bei Seniorennachmittagen, bestehenden Kursangeboten)
- Auslage von gedruckten Flyern in Geschäften, bei Ärzten etc.

Zusätzlich bietet sich eine Veröffentlichung auf der Internetseite der Kommune, des Turn- und Sportvereins sowie möglichen Netzwerkpartnern an (mit Möglichkeit zum Download und Ausdrucken).

Kosten/Aufwand

Die Kosten sind relativ niedrig und hängen von der Form der Veröffentlichung ab. Kosten entstehen z. B. beim Druck von Flyern oder der Nutzung einer Software zur Erstellung des Kalenders.

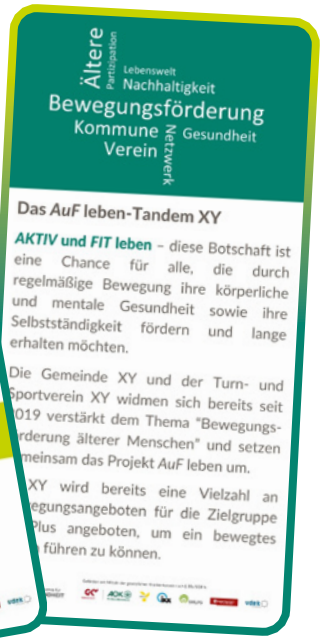
Je nach Vorgehensweise und Ausgangslage kann das Zusammentragen der Bewegungsangebote einen sehr unterschiedlichen Zeitaufwand mit sich bringen und wird sicherlich einige Tage/Wochen in Anspruch nehmen. Der Aufwand für die Erstellung des Kalenders ist wiederum abhängig vom Layout und den zeitlichen Ressourcen der zuständigen Personen.

Materialien/Anlage

Auf der nachfolgenden Seite sind Beispiele für Bewegungskalender aus dem Projekt *AuF* leben abgebildet. Diese Beispiele stehen in der Dropbox zum Download zur Verfügung (Link siehe Seite 27).

Tipp: Online-Druckereien haben eine sehr gute Qualität und die Kosten sind gering. Der Druck eines 6-seitigen Falzflyer in 500-facher Auflage (farbig) kostet bspw. ca. 60,00 €.

Beispiele für Bewegungskalender im Rahmen des Projekts *AuF* leben:
(als gedruckter Faltflyer und/oder als PDF-Datei zum Download)



MONTAG		
09:45 Uhr	Gymnastiktreff 75+	Turn- und Festhalle
10:00 Uhr	Tanzen im Sitzen	Haus für Kultur und Sport
11:30 Uhr	Aktiv und fit 60+	Kleiner Saal
16:00 Uhr	Nordic-Walking-Treff	Jahnhütte
16:45 Uhr	Gymnastik- und Bewegungstherapie	Turn- und Festhalle
DIENSTAG		
09:45 Uhr	Aktiv und fit 70+	Turnhalle
15:15 Uhr	Yoga im Sitzen	Haus für Kultur und Sport
16:00 Uhr	Nordic Walking Treff	Sportplatz
16:30 Uhr	Line Dance Beginner	Haus für Kultur und Sport
18:30 Uhr	Leichtathletisches Training für Senior*innen	Turnhalle
MITTWOCH		
08:00 Uhr	Fahrradfahren	Haus für Kultur Und Sport
09:30 Uhr	Hockergymnastik	Haus für Kultur und Sport
15:30 Uhr	Line Dance	Haus für Kultur und Sport
17:00 Uhr	Frauengymnastik 60+	Kirchberghalle
DONNERSTAG		
09:30 Uhr	Hockergymnastik	Haus für Kultur und Sport
16:00 Uhr	Sitztanz	DRK
16:30 Uhr	Ganzkörpertraining mit Choreographie	Turnhalle
17:00 Uhr	Gymnastik für Senior*innen	Turnhalle
18:00 Uhr	Herzsport	Turnhalle
FREITAG		
08:00 Uhr	Flottes Gehen	Tennishalle
10:00 Uhr	Yoga Ü60	Turnhalle
10:30 Uhr	Aktiv und fit 60+	Kleiner Saal
10:30 Uhr	Gemütliches Nordic Walking	Jahnhütte
16:45 Uhr	Gymnastik- und Bewegungs-Therapie	Turn- und Festhalle

AuF leben AKTIV UND FIT

Kennzeichnung von Spazierwegen und Bewegungsorten im Freien

Hier kann ich mich jederzeit bewegen!

Beschreibung

Die Kennzeichnung von Spazierwegen oder Bewegungsorten dient dazu, die Menschen in der Kommune/in ihrem Stadtteil zu mehr Bewegung in ihrer Freizeit zu motivieren. Eine einfache Umsetzung ist das Anbringen von Bewegungsschildern, -tafeln oder Stationskarten in Parkanlagen, Waldstücken oder sonstigen Grünanlagen. Diese Maßnahmen sind dabei für alle Personen jeden Alters zu jeder Zeit frei zugänglich.

Die Kennzeichnungen für Spazier-/Wanderwege oder Bewegungsorte, speziell für ältere Menschen, können dabei z. B. wie folgt aussehen (Beispiele sind auf Seite 38 abgebildet):

- **Kennzeichnung eines geeigneten Spazierweges** (z. B. keine großen Steigungen, ausreichend Sitzgelegenheiten, sonnengeschützte Teilabschnitte): In regelmäßigen Abständen hängt ein einheitliches Schild, welches den Weg markiert. Sinnvoll ist dabei die Angabe der Gesamt-Kilometerzahl und/oder der Dauer des Spaziergangs.
  Tipp: Die Einbindung von Sitzbänken, Plätzen mit schöner Aussicht oder Sehenswürdigkeiten machen den Spazierweg noch attraktiver.
- **Anbringen von Stationskarten an Orten, die sich für Bewegung eignen** (z. B. im Park, in Waldstücken oder an gekennzeichneten Spazierwegen): Auf den Stationskarten sind einfache Übungen abgebildet, die direkt vor Ort durchzuführen sind. Dazu braucht es keine Sportkleidung und keine Ausrüstung. Empfohlen wird, eine Reihe von unterschiedlichen Stationskarten (verschiedene Übungen) auf einer festgelegten Strecke oder in einem bestimmten Bereich zu verteilen. Es sollte deutlich werden, wie viele Stationen es insgesamt gibt und wo die nächste Station zu finden ist (z. B. Richtungspfeil).
  Tipp: Einzelne Tafeln können auch an Orten angebracht werden, an denen die Menschen häufig (Warte)Zeit haben, die für einfache Übungen genutzt werden können (z. B. »Wadenheben« an der Bushaltestelle oder am Bahngleis).
- **Aufstellen von Bewegungsschildern:** Auf diesen Schildern sind Bilder und Erläuterungen von einfachen Bewegungsübungen sowie z. B. Hinweise zur Bedeutung von regelmäßiger Bewegung und deren positive Effekte abgebildet. Weiterhin kann auch auf den Turn- und Sportverein als lokaler Ansprechpartner für Bewegung verwiesen werden. Die Schilder können z. B. in eine festgelegte Spazier-/Laufstrecke eingebunden werden.

Zielsetzung

Ziel ist es, **ältere Menschen ohne weite Wege in ihrer Kommune/in ihrem Stadtteil zu mehr Bewegung zu motivieren**, sodass sie selbstständig und regelmäßig aktiv werden. Solche Bewegungsmaßnahmen im Freien sind eine nachhaltige Möglichkeit zur Bewegungsförderung in der Kommune, da Menschen jeden Alters diese selbstständig und kostenfrei nutzen können.

Zielgruppe

Die Angebote richten sich vorrangig an ältere Menschen. Die dargestellten Übungen sollten daher entsprechend einfach gestaltet sein. Die Angebote sind darüber hinaus aber auch für alle Personen jeden Alters geeignet und zugänglich. Jede Person soll die Bewegungsmaßnahmen hinsichtlich der eigenen körperlichen Voraussetzungen und der eigenen Interessen nutzen können.

Vorbereitung

Zunächst muss überlegt werden, welche Orte in der Kommune sich für Bewegung anbieten, ob dort Schilder etc. angebracht werden dürfen und welche Bewegungsmaßnahmen an diesen Stellen geeignet sind. Bei diesen Entscheidungen können folgende Fragstellungen helfen:

- Gibt es bereits solche Bewegungsangebote? Kann man an diese anknüpfen?
- Gibt es Parkanlagen, Grünflächen, Wälder etc., die besonders zu Bewegung einladen?
- Welche Orte in der Kommune werden besonders von älteren Menschen aufgesucht?
- Welche Orte sind durch die älteren Menschen eigenständig zu erreichen?
- An welchen Orten müssen Menschen warten und könnten ihre Zeit sinnvoll nutzen?

Die Bewegungsmaßnahme sollte auf die Bedürfnisse, körperlichen Voraussetzungen und Wünsche der älteren Menschen angepasst sein, um die Zielgruppe bestmöglich zu erreichen.

Um geeignete Orte zu identifizieren, die von den älteren Menschen besucht werden, eignet sich die Durchführung partizipativer Maßnahmen (z. B. eine Vor-Ort-Begehung, Erläuterungen siehe Seiten *39–41).*

Durchführung

Bei der Erstellung der Schilder, Stationskarten oder Tafeln muss u. a. folgendes beachtet werden:

- Ausreichend große Schrift/Abbildungen und guter Kontrast, damit es die Älteren gut lesen können
- Einfache und barrierefreie Sprache
- Geeignete Übungen für die Zielgruppe (z. B. zur Beweglichkeit oder leichte Ausdauer-/Kräftigungsübungen)
- Hinweis, dass die Durchführung auf eigene Gefahr erfolgt

Eine Zusammenarbeit im Netzwerk ist ratsam, um zum einen gemeinsam zu entscheiden, wie die Umsetzung erfolgt und zum anderen auch eine möglichst große Unterstützung bei der Umsetzung zu erhalten (finanziell, bei der Gestaltung und bei der Anbringung).

Nachbereitung

Sind die Wege oder Orte mit den Schildern etc. gekennzeichnet, empfiehlt sich eine »Einweihung« zur Bewerbung und Bekanntmachung des neuen Angebots. Dazu sollte die Zielgruppe und/oder alle Bürger*innen eingeladen und ihnen das Angebot und dessen Nutzung erläutert werden. Der Turn- und Sportverein kann bei diesem Zusammenkommen kleine Bewegungseinheiten einbinden, um z. B. die beschriebenen Übungen einmal durchzuführen oder den Ort zum »Ort der Bewegung« zu machen.

Auch die Presse sollte eingeladen werden, um über das neue Bewegungsangebot zu berichten.

Kosten/Aufwand

Die Kosten sind abhängig von der Art der Kennzeichnung (Schilderdruck, Anbringung). Hier empfiehlt sich die Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern, um die Kosten zu klären (z. B. Sponsoring).

Der zeitliche Aufwand ist abhängig von der Gestaltung der Schilder/Tafeln. Ausreichend Zeit muss für die Erstellung (Layout und Druck) sowie das Aufstellen eingeplant werden.

Materialien/Anlage

Auf der nachfolgenden Seite sind Beispiele für die beschriebenen Bewegungsorte abgebildet. Diese Vorlagen stehen in der Dropbox zum Download zur Verfügung (Link siehe Seite 27).

Tipp: Der Druck einer Hartschaumplatte (84,0 × 59,4 cm, 10 mm Dicke) kostet ca. 50,00 € . Umso mehr Platten gedruckt werden, umso günstiger wird es. Die Kosten der Anbringung können ja nach Art stark variieren.

Idee – Bewegung und Geschichte: Die Geschichte des eigenen Ortes oder besondere Orte (z. B. Stadtmauer, Brunnen, alte Gebäude) kennenlernen bzw. dazu in Erinnerung schwelgen – dies kann ein ansprechendes Angebot für ältere Menschen sein, um sie zur Teilnahme am Spaziergang/Rundgang zu motivieren. Der Vorteil ist, dass die Bewegung nicht im Vordergrund steht und die Teilnehmenden sich unbewusst mehr bewegen, als sie sich vielleicht zutrauen.

Bei diesem Angebot ist eine Zusammenarbeit mit regionalen Vereinen (Heimatkunde, Geschichte etc.) empfehlenswert.

Beispiele für Stationskarten und Bewegungsschilder im Rahmen des Projekts *AuF* leben:

Durchführung einer Vor-Ort-Begehung

Schau mal hier …!

Beschreibung

Eine Vor-Ort-Begehung ist eine Maßnahme, bei der Vetreter*innen der Kommune und/oder des Vereins gemeinsam mit der Zielgruppe durch einen Stadtteil/ein Quartier gehen und ihre Wahrnehmungen hinsichtlich bewegungsfördernder und bewegungshemmender Orte dokumentieren. Der Fokus der hier beschriebenen Vor-Ort-Begehung liegt auf der Bewertung der Fußgängerfreundlichkeit[3]. Darunter versteht man die Qualität eines Ortes für die Fortbewegung zu Fuß – sowohl für die aktive Mobilität im Alltag als auch für Bewegungsaktivitäten in der Freizeit.

Um eine hohe Teilnahme zu erlangen, empfiehlt es sich, die Begehung von einer bekannten/angesehenen Personen anleiten zu lassen (wie z. B. dem/der Bürgermeister*in oder einer anderen kommunalen Vertretung).

Zielsetzung

Ziel ist es, die Bedürfnisse und Wünsche der Zielgruppe zu erfragen und somit **ältere Menschen aktiv in die Gestaltung ihrer Umwelt einzubinden.** Es sollen zum einen Ressourcen zur Bewegungsförderung aufgezeigt werden und zum anderen Orte/Stellen identifiziert werden, die eine Handlungsnotwendigkeit in der Kommune deutlich machen.

Zielgruppe/Teilnehmendenkreis

Ältere Menschen ab 60 Jahren, die in der Kommune leben.

Vorbereitung

Zunächst muss festgelegt werden, in welchem Stadtteil oder Quartier, die Begehung stattfinden soll und wie viele Personen teilnehmen können. Es ist zu beachten, dass es sich bei der Zielgruppe um ältere Menschen handelt und die Begehung daher an deren körperliche Voraussetzungen angepasst werden muss.

Es sollte eine Person benannt werden, die die Begehung anleitet. Je nach Teilnehmendenzahl sollten mehrere Personen die Begehung begleiten.

Auswahl der Route:

Die Route sollte max. 3 km lang sein und die Begehung sollte nicht länger als 2 Stunden (inkl. Pausen) dauern.

Es wird empfohlen den geplanten Weg vorab einmal zu gehen und folgende Fragen zu beantworten:

- Wie lange dauert die Begehung im gemütlichen Tempo und mit Pausen?
- Gibt es auf der Route Sitzbänke für Verschnaufpausen?
- Bietet die Route Plätze, um sich in der Gruppe zu versammeln?
- Gibt es Barrieren, die für Menschen mit Rollstuhl oder Rollator Umwege erfordern?
- Was machen wir bei Regen?

Ist dies geklärt, erfolgt eine entsprechende Einladung der Teilnehmenden. Die Einladung sollte federführend durch die Kommune vorgenommen werden, am besten aber gemeinsam mit dem Verein. Die Begehung erfolgt dann gemeinsam mit dem Turn- und Sportverein, um auch hier direkt einen Kontakt zur Zielgruppe herzustellen.

3 Abhängig der kommunalen Ausgangslage können auch andere Schwerpunkte gewählt werden, wie z. B. Radwege oder Auswahl und Gestaltung von Treffpunkten für Bewegung im Freien (Bewegungsflächen).

Durchführung

Vor-Ort-Begehungen haben keinen standardisierten Verfahrensablauf, sondern können abhängig der kommunalen Ausgangslage, der Teilnehmenden und der Zielsetzung variieren. Ein möglicher Ablauf wäre wie folgt:

- Kurze Begrüßungsrunde und Vorstellung der Beteiligten
- Kurze Vorstellung der Zielsetzung und des Ablaufs der gemeinsamen Begehung
  - Ausgabe und Erläuterung der Checkliste (Verweis Beispiel-Checkliste siehe Seite 41).
  - Bei Bedarf: Hinweis, dass Bilder gemacht werden und Nutzungsrechte einholen.
- Gemeinsame Begehung des Stadtteils mit Fokus auf die vorbereiteten Fragestellungen sowie einem offenen Austausch unter den Beteiligten und Teilnehmenden
  - Die Teilnehmenden füllen eigenständig die Checkliste aus. Hierfür sollte man immer wieder Pausen einplanen, damit sie sich den Fragen widmen können (Sitzplätze sind sinnvoll).
  - Eine Unterlage (z. B. Klemmbrett, Block) zum Schreiben wird empfohlen.
- Protokollierung der Begehung durch die Verantwortlichen
  - Hindernisse, Hürden, geeignete Bewegungsplätze etc. können auch z. B. auf einem Stadtplan markiert und/oder Fotos von den Stellen gemacht werden.
- Abschluss nach der Begehung: Kurze Feedbackrunde (im Stehen/Sitzen) und Hinweis zur Nutzung der Ergebnisse/Erkenntnisse; weiteres Vorgehen
  - Die Veranstaltung kann mit einem gemütlichen Beisammensein (Kaffee, Kuchen) abgeschlossen werden.
  - Der Verein kann die Möglichkeit nutzen und zur Teilnahme an (niedrigschwelligen) Bewegungsangeboten einladen (sinnvoll ist die Ausgabe eines Flyers zu den Angeboten und/oder des Vereins).

Tipp: Es empfiehlt sich, die lokale Presse vorab zu informieren und/oder zu dem Termin einzuladen, um über die Durchführung der Vor-Ort-Begehung zu berichten.

Nachbereitung

Im Nachgang geht es darum, die ausgefüllten Checklisten auszuwerten und die Erfahrungen der Begehung zu besprechen. Daraus wird ein Protokoll/eine Zusammenfassung erstellt, welche(s) den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt wird. Weiterhin geht es darum, aus den Ergebnissen und Erfahrungen Maßnahmen abzuleiten und diese zu priorisieren und eine Umsetzung zu starten. Auch hierüber sollten die Teilnehmenden (im Protokoll oder in einem zweiten Schritt) informiert werden.

Folgende Punkte könnten sich bspw. aus der Begehung ergeben, die langfristig durch die Kommune umgestaltet/genutzt werden können:

- Schaffung/Aufbereitung von Grün-/Freiflächen und Erholungsmöglichkeiten (z. B. Sitzbänke)
- Beschilderung von Spazier-/Wander-/Radwegen
- Einrichtung von öffentlichen Toiletten
- Reduzierung von gefährlichen Nahverkehrssituationen
- Eliminierung von Hindernissen (z. B. zu hohe Bordsteine, zu enge Gehwege)

Auch die Presse sollte über die Ziel- und Maßnahmenplanung berichten, um alle Bürger*innen über das weitere Vorgehen zu informieren.

Kosten/Aufwand

Die Kosten sind sehr gering und können u.a. für den Druck der Checklisten, die Erstellung/den Versand von Unterlagen, Organisation des Beisammenseins im Anschluss der Begehung anfallen.

Für die Vorbereitung muss ausreichend Zeit eingeplant werden, um die Begehung und dessen Zielsetzung genau zu planen. Als Hilfestellung können vorgefertigte Checklisten (z. B. des Karlsruher Institut für Technologie) genutzt werden. Dies erleichtert die Vorbereitung enorm. Die Durchführung wird mit 1–2 Stunden empfohlen, ein gemeinsames Beisammensein im Anschluss verlängert die Dauer. Für die Nachbereitung sollte ausreichend Zeit eingeplant werden.

Materialien/Anlage

Unten ist ein Auszug der Checkliste für Fußgängerfreundlichkeit des Karlsruher Instituts für Technologie abgebildet. Das gesamte Dokument ist online (unter https://publikationen.bibliothek.kit.edu/1000134154) abrufbar und steht in der Dropbox zum Download zur Verfügung (Link siehe Seite 27).

Alternativen: Die Vor-Ort-Begehung kann auch durch die Zielgruppe allein bzw. in kleinen, eigenständig gebildeten Gruppen durchgeführt werden.

Jeder Teilnehmende/Jede Gruppe (max. 5 Personen) bekommt eine Checkliste, mit der eine vorgeschriebene oder selbst ausgewählte (»der tägliche Weg zu …«) Route abgelaufen und bewertet wird. Ergänzend kann ein Stadtplan ausgegeben werden, damit die Teilnehmenden entsprechende Stellen markieren können. Alternativ oder zusätzlich können auch Fotos gemacht werden. Nach der Begehung werden die ausgefüllten Checklisten in der Kommune/beim Verein abgegeben.

Tipp: Der Turn- und Sportverein kann als Bewegungsexperte kleine Übungen in die Begehung integrieren und/oder auf Stellen in der Örtlichkeit hinweisen, die für Bewegung ausgelegt sind. Somit wird die Begehung zu einer aktiven Bewegungseinheit und es kann ein erster Eindruck von möglichen Bewegungsangeboten gegeben werden.

Einrichtung eines Runden Tisches

Meine Stimme zählt!

Beschreibung

Der Runde Tisch[4] ist ein Verfahren, welches eine gleichberechtigte Teilhabe der Beteiligten zulässt und sich mit einem bestimmten Thema beschäftigt. Möglichst viele Interessengruppen, die von dem Thema betroffen und/oder an dessen Umsetzung in der Kommune interessiert sind, nehmen teil, um zu einer bestimmten Fragestellung gemeinsam Ideen zu sammeln und Lösungsstrategien zu entwickeln. Dabei sollte eine gleiche Verteilung der Interessengruppen gesichert sein (Stellvertreterprinzip). Der Dialog erfolgt auf Augenhöhe, denn Runde Tische haben keine Ecken und keine Stirnseite. Alle haben das gleiche Stimmrecht.

Merkmal eines Runden Tisches ist die (neutrale) Moderation.

Ein Runder Tisch ist in der Regel eine mehrmals, in einem festgelegten Turnus (oder bei Bedarf außerordentlich) stattfindende Veranstaltung. Selten ist es eine einmalige Veranstaltung. Nach Erledigung der Aufgabenstellung lösen sich Runde Tische in der Regel wieder auf.

Zielsetzung

Ziel ist es, zu den Themen »Verbesserung der Bewegungsverhältnisse« oder »Steigerung der körperlichen Aktivität älterer Menschen« einen **Konsens zu finden, der von allen Beteiligten getragen wird**. Im Idealfall ist das Ergebnis von großer Verbindlichkeit, da alle Interessengruppen aktiv an der Entscheidung/Entwicklung beteiligt waren.

Teilnehmende

Neben Vertreter*innen der Kommune und des Turn- und Sportvereins werden Vertreter*innen der Zielgruppe (ältere Menschen ab 60 Jahren) sowie der (potenziellen) Netzwerkpartner eingeladen. Basierend auf der Fragestellung kann der Runde Tisch aber auch nur für eine Teilgruppe, z. B. die Zielgruppe oder die Netzwerkpartner, eingerichtet werden.

Die Teilnehmendenzahl ist nicht begrenzt, sollte jedoch nicht zu groß sein, um eine aktive Mitarbeit aller Teilnehmenden zu ermöglichen. Es wird eine Gruppengröße von bis zu 15 Personen empfohlen, maximal sollten 30 Personen teilnehmen.

Vorbereitung

Zunächst muss festgelegt werden, wer zum Runden Tisch eingeladen werden soll und wie die zu besprechende Fragestellung lautet. Anregungen für eine für Ihre Kommune zugeschnittene Fragestellung können Sie den Checklisten bzw. den Fragstellungen der Phase 3 des Gesundheitsförderungsprozesses entnehmen.

Sind diese Punkte geklärt, erfolgt eine entsprechende Einladung der Teilnehmenden. Die Einladung sollte dabei durch die Kommune erfolgen. Umgesetzt wird der Runde Tisch gemeinsam mit dem Turn- und Sportverein.

Durchführung

Runde Tische haben keinen standardisierten Verfahrensablauf, sondern können sich bei seiner praktischen Ausgestaltung unterschiedlicher Methoden bedienen (abhängig der Fragestellung und der Teilnehmenden).

Zum Abschluss der Veranstaltung müssen Absprachen zum weiteren Vorgehen getroffen werden – Klärung von Zuständigkeiten (»Wer macht was bis wann?«), Terminvereinbarung der nächsten Veranstaltung und Festlegung der Kommunikationswege und -form.

Der Runde Tisch wird protokolliert. Hier muss vorab eine zuständige Person festgelegt werden.

4 Weitere Informationen zur Methode des Runden Tisches finden Sie bspw. online unter https://partizipation.at/methoden/runden-tisch/ oder https://www.uni-kassel.de/fb6/kommlab/methoden/rundertisch.html.

Nachbereitung

Das Protokoll wird den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Die Absprachen des Runden Tisches werden durch die Kommune und den Verein reflektiert und Ziele bzw. Maßnahmen abgeleitet. Diese sollten der Öffentlichkeit präsentiert werden, idealerweise bei einer weiteren Veranstaltung. Die Ergebnisse des Runden Tisches sollten auch in das kommunale Netzwerk einfließen und dort weiter bearbeitet/diskutiert werden.

Kosten/Aufwand

Die Kosten sind von der Art und des Umfangs des Runden Tisches abhängig. Sie können u. a. für eine professionelle Moderation, Raummiete, Verpflegung, Arbeitsmaterialien, Erstellung/Versand von Unterlagen anfallen.

Der zeitliche Aufwand ist ebenfalls von der Gestaltung des Prozesses abhängig. Ausreichend Zeit muss u. a. für das Finden einer Moderation und der gemeinsamen Vorbereitung sowie der Nachbereitung eingeplant werden.

Durchführung einer Zukunftswerkstatt

Wie blicken gemeinsam nach vorne!

Beschreibung

Die Zukunftswerkstatt[5] ist ein Bürgerbeteiligungsverfahren, bei dem die Teilnehmenden die Chance erhalten, Herausforderungen und Wünsche zu einem bestimmten Thema zu formulieren. Sie kann als Unterstützungsmaßnahme verstanden werden, um neue kreative Ideen für die Umsetzung eines Projekts oder bestehender Probleme zu entwickeln.

Die klassische Zukunftswerkstatt teilt sich in drei Phasen ein (Kritikphase, Phantasiephase und Verwirklichungsphase) und findet in der Regel an 1–2 Tagen statt. Es können aber auch Kurzformate durchgeführt werden mit einer Dauer von max. vier Stunden an einem Tag. Diese verkürzte Version empfiehlt sich insbesondere bei der Zielgruppe der älteren Menschen. Bei Bedarf können weitere Termine vereinbart werden.

Die Zukunftswerkstatt sollte moderiert werden. Optimalerweise hat man hier eine externe Moderation.

Zielsetzung

Das Ziel einer Zukunftswerkstatt ist die **gemeinsame Entwicklung von realisierbaren Zukunftsperspektiven und Projekten**, die aus den Ideen und Bedürfnissen der Teilnehmenden heraus entstehen.

Zielgruppe/Teilnehmendenkreis

Teilnehmende sind zum einen Vertreter*innen der Zielgruppe (ältere Menschen ab 60 Jahren), die Interesse haben sich an der Gestaltung der gesundheitsfördernden Strukturen ihrer Kommune zu beteiligen und zum anderen (potenzielle) Netzwerkpartner.

Die Teilnehmendenzahl ist nicht begrenzt, sollte jedoch nicht zu groß sein (max. 25 Personen), um eine aktive Mitarbeit aller Teilnehmenden zu ermöglichen.

Vorbereitung

Zunächst sollte ein »Steuerungsteam« gebildet werden, welches für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der Zukunftswerkstatt zuständig ist. Die Verantwortung liegt bei der Kommune, der Turn- und Sportverein sollte eng mitarbeiten. Weiterhin wird das Team durch eine professionelle Moderation ergänzt. Der Ablauf der Veranstaltung (methodischer Aufbau, Verantwortlichkeiten, Zielsetzung und Fragestellungen) sowie Termin und Einladung werden besprochen und entsprechend organisiert.

Durchführung

Da die Zukunftswerkstatt durch eine professionelle Moderation geleitet wird, wird im Folgenden der Ablauf nur kurz beschrieben (alle detaillierten Absprachen erfolgen mit der Moderation):

Einführungsrunde: Begrüßung, Kennenlernen, Hinweise zum Ablauf der Zukunftswerkstatt.

Kritikphase: Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit Unmut, Kritik und negative Erfahrungen zum gewählten Thema zu äußern. Es geht dabei weniger um eine Analyse der Probleme, sondern um eine Bestandsaufnahme für die Weiterarbeit. Ziel ist es, Unmut und Enttäuschung, Wut loszuwerden, um dann kreativ, fantasievoll und konstruktiv in den nachfolgenden Phasen arbeiten zu können.

Fantasiephase: Die Teilnehmenden sollen nun ihren Gedanken freien Lauf lassen – es ist Raum für Wünsche, Träume, Ziele und Utopien, die sich mit dem Thema beschäftigen. Sie sollen sich möglichst fantasievolle

5 Die Methode der Zukunftswerkstatt wurde von Robert Jungk entwickelt. Weitere Informationen unter https://jungk-bibliothek.org/zukunftswerkstaetten/aufbau-und-methoden-der-zukunftswerkstatt/ oder https://www.uni-kassel.de/fb6/kommlab/methoden/zukunftswerkstatt.html.

Lösungsvorschläge ausdenken, ohne Rücksicht auf Sachzwänge, Gesetze etc. In dieser Phase gibt es kein »Das geht aber nicht, weil …«.

Verwirklichungsphase: Die Fantasien werden und mit der Realität zusammengebracht und geschaut, an welchen Punkten man ansetzen muss.

Abschlussrunde: Zusammenfassung, weiteres Vorgehen mit den Ergebnissen.

Nachbereitung

Die Zukunftswerkstatt wird dokumentiert und das Protokoll den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Das Resultat wird durch das Steuerungsteam reflektiert und Ziele bzw. Maßnahmen abgeleitet. Diese sollten der Öffentlichkeit präsentiert werden, idealerweise bei einer weiteren Veranstaltung.

Kosten/Aufwand

Die Kosten können u. a. für die Moderation, Raummiete, Verpflegung, Arbeitsmaterialien, Erstellung/Versand von Unterlagen anfallen.

Der zeitliche Aufwand ist ebenfalls von der Gestaltung des Prozesses abhängig. Es sollte ausreichend Zeit für die Vor- und Nachbereitung eingeplant werden.

Beispiele für Fragestellungen der Kritikphase:

- »Was hindert Sie daran, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen?«
- »Wo/An welcher Stelle fühlen Sie sich alleine gelassen?«

Beispiele zur Einleitung der Fantasiephase:

- »Um mehr Bewegung in meinen Alltag zu bringen, bräuchte ich …«
- »Wenn ich in meinem Quartier was ändern könnte, wäre das …«
- »Ich würde mir wünschen, dass …«,

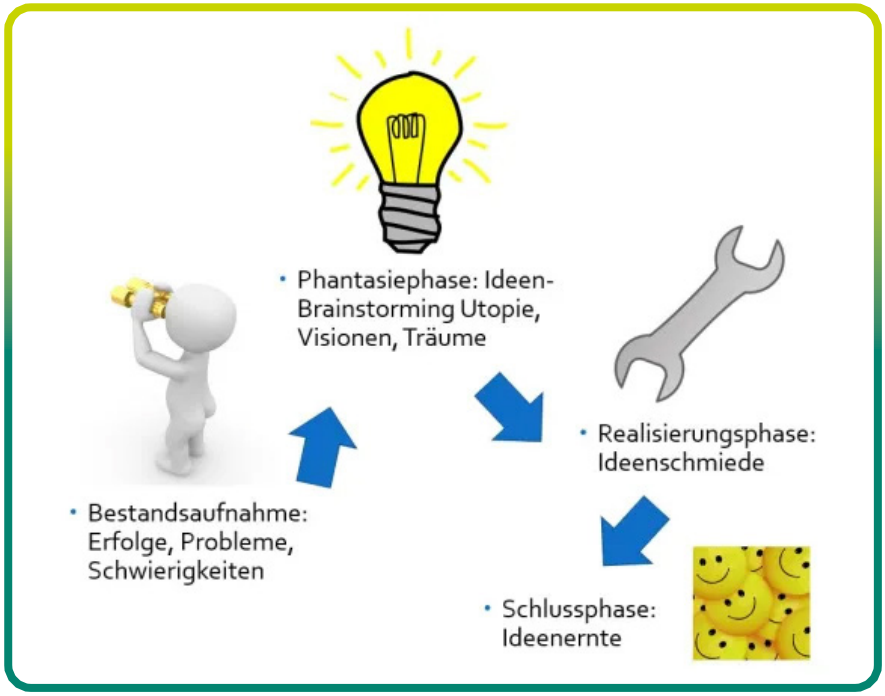


Abb. 4: Die Phasen der Zukunftswerkstatt (Quelle: Robert-Jungk-Bibliothek für Zukunftsfragen, 2025).

Durchführung eines Zukunftsworkshops

Für meine Zukunft wünsche ich mir … !

Beschreibung

Der Zukunftsworkshop ist eine gekürzte Version der Zukunftswerkstatt, in dem es ausschließlich um kreative Ideen und Wünsche zur Gestaltung von Bewegungsräumen geht. Hierbei wird nur die Zielgruppe eingeladen, um zu einem bestimmten Thema/einer bestimmten Fragestellung ihre Ideen, Wünsche und Visionen zu vermitteln.

Der Zukunftsworkshop ist ein einmaliger Termin, der ca. 2 bis 4 Std. dauert.

Eine professionelle Moderation ist sinnvoll, aber nicht zwingend notwendig.

Zielsetzung

Ziel ist es, die **Bedürfnisse und Wünsche der Zielgruppe hinsichtlich einer gesundheitsfördernden Kommune zu erfahren,** um darauf basierend Veränderungsprozesse zu starten.

Zielgruppe/Teilnehmendenkreis

Ältere Menschen ab 60 Jahren, die Interesse haben sich an der Gestaltung der gesundheitsfördernden Strukturen ihrer Kommune zu beteiligen.

Die Teilnehmendenzahl ist nicht begrenzt, sollte jedoch nicht zu groß sein (max. 20 Personen), um eine aktive Mitarbeit aller Teilnehmenden zu ermöglichen.

Vorbereitung

Die Kommune plant in Zusammenarbeit mit dem Turn- und Sportverein den Zukunftsworkshop und übernimmt die Organisation (Einladung, Raumplanung, Verpflegung etc.).

Wichtig ist die Protokollierung der Veranstaltung. Hierzu muss vorab eine zuständige Person festgelegt werden.

Durchführung

Der Zukunftsworkshop wird basierend auf dem Ablaufplan durchgeführt. Abweichungen können während dem Verlauf vorgenommen werden. Folgende Punkte sollten umgesetzt werden:

- Einführungsrunde: Begrüßung, Kennenlernen, Hinweise zum Ablauf des Workshops
- (Klein)Gruppenarbeit: Bearbeitung der zuvor definierten Fragestellung(en) oder Aussagen
- Plenumsphase: Vorstellung der Ergebnisse (eventuell Diskussion)
- Abschluss: Zusammenfassung, Absprache weiteres Vorgehen mit den Ergebnissen, Feedbackrunde

Nachbereitung

Das Protokoll wird den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt und durch die Kommune und den Verein (eventuell unter Einbezug von Netzwerkpartnern) für die weitere Umsetzung besprochen.

Das Resultat und die daraus abgeleiteten Ziele bzw. Maßnahmen können der Öffentlichkeit präsentiert werden.

Kosten/Aufwand

Die Kosten sind von der Art und des Umfangs des Zukunftsworkshops abhängig. Sie können u. a. für die Moderation, Raummiete, Verpflegung, Arbeitsmaterialien, Erstellung/Versand von Unterlagen anfallen.

Der zeitliche Aufwand ist ebenfalls von der Gestaltung des Prozesses abhängig. Es sollte ausreichend Zeit für die Vor- und Nachbereitung eingeplant werden.

Beispiele für die einleitende Aussage:

- »Um mehr Bewegung in meinen Alltag zu bringen, bräuchte ich …«
- »Um unsere Gemeinde bewegungsfreundlicher zu machen, braucht es …«
- »Folgende Orte könnte ich mir als Bewegungsfläche vorstellen …«

Weitere verhältnispräventive und partizipative Maßnahmen

Abb. 5 zeigt weitere Möglichkeiten für Maßnahmen auf, die im hier vorliegenden Abseitshandbuch nicht weiter ausgeführt wurden, die aber ebenfalls einen wichtigen Beitrag zur Ausgestaltung einer gesundheitsfördernden Lebenswelt für ältere Menschen leisten können. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl weiterer Maßnahmen der Verhältnisprävention und Partizipation. Hier gilt es, abhängig der kommunalen Ausgangslage und Bedarfe, sich über weitere Maßnahmen zu informieren.

Verhältnisprävention

Sitzbankkonzept
Für ältere Menschen ist es bei Spaziergängen wichtig, dass in regelmäßigen Abständen Sitzgelegenheiten zur Verfügung stehen. Ein Sitzbankkonzept hilft dabei, den Bestand an Sitzbänken in der Kommune zu erheben und an die Bedarfe der Zielgruppe anzupassen.

Multiplikatorenausbildung
Ausbildung einer Person für den Bereich »Ältere Menschen«. Sie agiert als Schnittstelle zwischen Kommune und der Zielgruppe für allgemeine Bedarfe. Gemeinsam mit dem*der Seniorensportbeauftragten des Turn- und Sportvereins werden die Interessen der Zielgruppe vertreten.

Mehrgenerationenspielplatz
Ein guter Ort, um mehrere Generationen zusammenzubringen – zum Austausch und um gemeinsam Zeit zu verbringen. Er kann als Bewegungsort genutzt werden, an dem Gleichaltrige oder mehrere Generationen gemeinsam in Bewegung kommen (z. B. an Trainingsgeräten oder mit Hilfe von Bewegungstafeln).

Partizipation

Photovoice
(während einer Vor-Ort-Begehung)
Die Zielgruppe selbst oder die Gruppenleitung macht Fotos und dokumentiert somit Orte, die bewegungsfördernd oder -hemmend sind.

Nadelmethode
(z. B. als Workshop zur Vorbereitung einer Vor-Ort-Begehung)
Mit Pinnadeln werden Orte auf einer groß ausgedruckten Stadtkarte markiert, die für die Zielgruppe bewegungsfördernd oder -hemmend sind.

Bürgerbefragung
Mittels Fragebogen (Papier, online) oder im persönlichen Gespräch werden die Bürger*innen zu bestimmten Themen befragt. Die Ergebnisse werden ausgewertet und den Teilnehmenden (und der Öffentlichkeit) zur Verfügung gestellt.

Wünscheboxen
Die Bürger*innen schreiben ihre Wünsche auf (vorgefertigtes Formular oder eigenes Papier) und werfen dieses in die Wünschebox. Diese Boxen sollten bei der Kommune, dem Verein und/oder Netzwerkpartnern bereitstehen.

Abb. 5: Beispiele für weitere verhältnispräventive und partizipative Maßnahmen (Quelle: eigene Darstellung)

Verhaltenspräventive Maßnahmen

Verhaltenspräventive Maßnahmen zielen im Bereich der Bewegungsförderung vor allem auf die Bereitstellung von Bewegungsangeboten ab.

Im folgenden Abschnitt werden zentrale Ansätze erläutert, die für die Gestaltung und Einrichtung von Bewegungsangeboten relevant sind, um die Zielgruppe der älteren Menschen, die sich bisher nicht/nur wenig bewegen, bestmöglich zu erreichen. Es werden Beispiele aufgeführt, die im Rahmen von *AuF* leben erfolgreich umgesetzt wurden.

Niedrigschwelliger Ansatz

Ein zentraler Aspekt bei der Gestaltung von Bewegungsangeboten für ältere Menschen besteht darin, diese möglichst niedrigschwellig zu konzipieren. Das bedeutet, dass der Einstieg jederzeit einfach und ohne große Hürden möglich sein sollte. Die folgenden Merkmale der Niedrigschwelligkeit können dabei helfen, die Zielgruppe besser zu erreichen:

- Einfache Übungen/Bewegungsformen
- Wohnortnahe Durchführung
- Durchführung an einem »neutralen« Ort
- Flexible Teilnahme möglich
- Kostenfreie Teilnahme für einen festgelegten Zeitraum (z. B. bis zu drei Terminen)
- Keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich/Angebot alternativer Modelle (z. B. 10er-Karten)
- Keine Anmeldung erforderlich bzw. einfaches Anmeldeverfahren
- Keine speziellen Sportklamotten/Ausrüstung nötig

»Räume« für Bewegung

Für viele ältere Menschen stellt der Besuch von Sporthallen eine große Hürde dar, da ihnen diese Orte fremd sind. Neutrale, leicht zugängliche Orte wie z. B. Dorfgemeinschaftshäuser, Bibliotheken sowie Räume in Seniorenzentren, Familienzentren und Kirchengemeinden eignen sich daher besser, um ihre Teilnahme an Bewegungsangeboten zu fördern. Die Kooperation mit Kommune und weiteren Partnern ist daher entscheidend, um neue Räume für Bewegung zu eröffnen.

> Kommunen und kommunale Partner können bei der Einrichtung neuer Bewegungsangebote durch die Vermittlung/Bereitstellung von Räumlichkeiten einen wichtigen Beitrag leisten.

Inhaltliche Gestaltung der Angebote

Bewegungsangebote für ältere Menschen müssen bestmöglich auf ihre Bedarfe und Bedürfnisse ausgerichtet sein. Dabei sollten u. a. folgende Aspekte berücksichtigt werden, um die Motivation zur Teilnahme zu erhöhen:

- **Physische Aspekte:** Rücksicht auf altersbedingte Einschränkungen wie z. B. Gelenkproblemen, verminderte Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer oder Gleichgewichtsfähigkeit. Übungen sollten entsprechend anpassbar und sicher sein.
- **Psychische Aspekte:** Ältere Menschen profitieren von einer positiven, motivierenden Atmosphäre. Angst vor Verletzungen oder Überforderung kann die Teilnahme hemmen.
- **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.

Im Vergleich zu Angeboten für jüngere Erwachsene müssen diese Punkte stärker berücksichtigt werden. Während Jüngere oft höhere Intensität, Leistungsorientierung oder sportliche Herausforderung suchen, stehen bei älteren Menschen Sicherheit, Motivation, Spaß, soziale Einbindung und Alltagstauglichkeit im Vordergrund. Auch die Kommunikation und Ansprache sollte altersgerecht, wertschätzend und ermutigend gestaltet werden.

Titel der Angebote

Der Angebotstitel spielt eine entscheidende Rolle bei der Ansprache der Zielgruppe. Er sollte ansprechend formuliert sein, positive Assoziationen hervorrufen und die Gemeinschaft in den Vordergrund stellen. Begriffe, die auf Einschränkungen oder Defizite hinweisen, sollten im Titel vermieden werden, damit das Angebot attraktiv und einladend wirkt.

Anbei eine Auswahl von *AuF* leben-Angeboten:

- 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
- Wandern durch die Einheitsgemeinde
- Yoga auf dem Stuhl

Ansprache der Zielgruppe

Wenn ältere Menschen bislang keinen Vereinskontakt hatten, nicht in Gruppen aktiv waren und/oder generell keinen Bezug zu Bewegung oder Sport entwickelt haben, ist für sie die Hürde besonders groß, an einem Bewegungsangebot teilzunehmen.

Die Erfahrung aus *AuF* leben zeigt, dass die Ansprache durch **Mund-zu-Mund-Propaganda** sowie über die **regionale Presse (Printmedien)** am erfolgversprechendsten ist, um die Zielgruppe zu erreichen. Weiterhin ist es empfehlenswert, Angebote **über bestehende Veranstaltungen** zu bewerben, die die Zielgruppe bereits adressieren (z. B. Seniorennachmittage, Englischkurs Ü60). Auch die gezielte **Ausgabe von Flyern** an ältere Menschen (oder Familienangehörige) kann zielführend sein. Hier empfiehlt sich die Zusammenarbeit mit der Kommune und Netzwerkpartnern, die einen direkten Kontakt zur Zielgruppe haben.

Einmalige Veranstaltungen wie z. B. Aktionstage des Vereins, Infoveranstaltungen der Kommune oder Workshops (z. B. zum Thema Sturzprävention, oder Osteoporose) bieten eine gute Möglichkeit, um ältere Menschen zunächst niedrigschwellig an Bewegung heranzuführen und sie für weiterführende Angebote zu gewinnen.

Kommunale Unterstützung

Turn- und Sportvereine sind Experten für Bewegung, Sport und Gemeinschaft und können qualifizierte Übungsleitende stellen sowie Bewegungsangebote gezielt für die Zielgruppe planen und durchführen. Unterstützung ist aber vor allem bei der Bewerbung und der Ansprache der Zielgruppe notwendig. Hier kommen die Kommune und weitere lokale Partner ins Spiel: Die Kommune verfügt über umfangreiche Kontakte und kann Angebote öffentlichkeitswirksam kommunizieren. Bspw. erreicht ein gemeinsam gestalteter Flyer in Kooperation mit der Kommune die Zielgruppe oft stärker als ein Flyer, der nur vom Verein erstellt wurde. Weitere Partner wie der Seniorenbeirat, Kirchengemeinden, Apotheken oder die lokale Presse können wertvolle Hilfe bei der Kontaktaufnahme und Verbreitung der Flyer sowie von Informationen leisten.

Hinweis: Auf der Projekt-Website steht ein Leitfaden zur Zielgruppenansprache bereit:
www.dtb.de/gesundheit/auf-leben/materialien

Der Bewegungstreff – ein niedrigschwelliges Angebot

Der Bewegungstreff ist ein Beispiel für eine verhaltenspräventive Maßnahme, die sich im Rahmen von *AuF* leben als geeignete Bewegungsform etabliert hat und an vielen Standorten eingerichtet wurde.

Inhalt und Aufbau

Der Bewegungstreff ist eine offene Organisationsform, bei der sich Menschen zu einem Bewegungsangebot im Freien treffen. Das Bewegen in der Gruppe ist vor allem für ältere Menschen eine wertvolle soziale Komponente und stärkt die persönliche Motivation. Das inhaltliche Angebot ist niedrigschwellig und zielt auf die Förderung bzw. den Erhalt der wichtigsten körperlichen Kernkompetenzen ab: Ausdauer, Muskelkraft, Beweglichkeit/Dehnen/Mobilisation sowie Gleichgewicht/Balance.

Der Bewegungstreff …
- findet im Freien (in der Natur) statt.
- findet regelmäßig (1x pro Woche) statt.
- findet am gleichen Ort statt (fester Treffpunkt).
- findet an einem festen Tag/feste Uhrzeit statt.
- sollte 45 – 60 Minuten dauern.

Die Teilnahmevoraussetzungen sind gering. Teilnehmende brauchen nur die Fähigkeit, selbstständig etwa 30 Minuten gehen zu können.

Vorteile von Bewegung im Freien

Bewegung an der frischen Luft hat viele Vorteile. Sie trägt zum Stressabbau bei und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Bereits 20 – 30 min Aufenthalt in der Natur stärken das Immunsystem und die Atemmuskulatur. Daher sollten für ältere Menschen auch immer Angebote im Freien berücksichtigt werden.

Für Vereine sind Angebote in Freien besonders vorteilhaft, da sie kaum Kosten verursachen und logistische Hürden wie Hallennutzung oder Raumanmietung entfallen, sodass vielfältige Angebote möglich sind.

Die Bewegungstreffleiter-Schulung

Das Konzept zur Bewegungstreffleiter-Schulung wurde vom DTB entwickelt und es wurden bereits zahlreiche Personen im Rahmen von *AuF* leben ausgebildet.

Bei der Schulung handelt sich um eine **verhältnispräventive Maßnahme**. Gut ausgebildete Bewegungstreffleiter*innen ermöglichen es, gesundheitsförderliche Strukturen in Sportvereinen und der Kommune zu etablieren. Durch die Qualifizierung von Übungsleitenden werden Rahmenbedingungen geschaffen, die regelmäßige, sichere und gemeinschaftlich organisierte Bewegung ermöglichen. Dies fördert eine gesundheitsorientierte Infrastruktur und trägt dazu bei, Bewegungsangebote niedrigschwellig und nachhaltig zugänglich zu machen.

Die Bewegungstreffleiter-Schulung wird von den Landesturnverbänden angeboten und stellt eine niedrigschwellige Ausbildungsform da. Sie spricht vorrangig Personen an, die bisher keine Übungsleitenden sind und/oder keine Gruppe angeleitet haben. Es sind daher keine Lizenzen oder Vorerfahrungen notwendig. Aber auch geschulte Übungsleitenden können sich zum/zur Bewegungstreffleiter*in ausbilden lassen. Von Vorteil ist es, wenn die Person bereits Mitglied in einem Verein ist, um die zukünftigen Bewegungstreffs über diesen Verein anbieten zu können.

Die Schulung findet an einem oder zwei Tagen statt und umfasst ein festgelegtes Schulungskonzept. Dieses vermittelt die Bedeutung von körperlicher Aktivität im Alter und legt den Fokus auf den Erhalt der Kernkompetenzen. In einer Modellstunde wird der Bewegungstreff simuliert, sodass die Teilnehmenden selbst einmal den Ablauf des Bewegungstreffs erleben.

Die Schulung ist eine große Chance für Vereine, neue Engagierte zu gewinnen, die als Bewegungstreffleiter*in tätig werden und sich langfristig in die Vereinsstrukturen integrieren lassen (z. B. weitere Übungsleitertätigkeiten und/oder ehrenamtliches Engagement).

Hinweis: Weitere Informationen (inkl. Video) zum Bewegungstreff unter: ***www.dtb.de/gesundheit/gesund-alt-werden/bewegungstreff***

Sturzpräventions-Workshop »Standhaft bleiben« – eine verhaltenspräventive Maßnahme zur Gewinnung der Zielgruppe

Das Thema »Sturzprävention« hat sich im Rahmen von *AuF* leben als ein wichtiges Thema zur Ansprache der Zielgruppen erwiesen, da es für ältere Menschen – egal ob aktiv oder inaktiv – von großer Bedeutung ist.

Bedeutung von Stürzen im Alter

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. Neben Prellungen, Verstauchungen oder Knochenbrüchen kann auch das Selbstvertrauen und die Gangsicherheit davon beeinträchtigt werden. Folgen sind häufig ein sozialer Rückzug, Angst vor erneuten Stürzen sowie Inaktivität. Dadurch erhöht sich wiederum das Sturzrisiko (Vgl. Gross et al., 2023).

Zu den **wesentlichen Risikofaktoren** für einen Sturz zählen eine abnehmende Gleichgewichtsfähigkeit und die reduzierte Muskelkraft. **Bewegung spielt daher eine entscheidende Rolle bei der Sturzprävention**, damit ältere Menschen sicher(er) im Alltag agieren und möglichst lange selbstständig leben können (Vgl. Bundesinitiative Sturzprävention, 2021).

> Aufgrund der Veränderung der Altersstruktur nimmt das Thema Sturzprävention einen immer höheren Stellenwert in unserer Gesellschaft ein.

Zentrales Thema für Vereine und Kommunen

Aufgrund der demografischen Entwicklung (immer mehr ältere Menschen und höhere Lebenserwartungen) sowie der hohen Relevanz körperlicher Aktivität als präventive Maßnahme zur Sturzprävention, spielt das Thema auch für **Turn- und Sportvereinen** eine zunehmende Rolle. Mittels gezielter Sturzpräventions-Programme sowie allgemeiner (präventiver) Bewegungsangebote können sie einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Stürzen leisten. Darüber hinaus können Vereine als Gemeinschaftsorte soziale Isolation verhindern, die oft zu mangelnder Bewegung führt. Durch Wissensvermittlung tragen sie dazu bei, die Gesundheit und Lebensqualität der älteren Bevölkerung zu verbessern.

Auch **auf kommunaler Ebene** ist Sturzprävention ein wichtiges Thema, da die lokale Infrastruktur eine entscheidende Rolle bei der Förderung der Gesundheit älterer Menschen spielt. Kommunen können durch Maßnahmen wie z. B. barrierefreie Gehwege, gut beleuchtete Straßen sowie durch die Unterstützung lokaler Bewegungsprogramme und Aufklärungskampagnen aktiv zur Reduzierung des Sturzrisikos beitragen. Durch diese Maßnahmen verbessern sie nicht nur die Lebensqualität ihrer älteren Bürger*innen, sondern senken auch die Gesundheitskosten und entlasten das kommunale Gesundheitssystem.

> Es ist wichtig, ältere Menschen frühzeitig für das Thema zu sensibilisieren und über Maßnahmen der Sturzprävention aufzuklären.

Konzept zur Durchführung eines Sturzpräventions-Workshops

Basierend auf diesem Hintergrundwissen hat der DTB 2024 das **Konzept »Standhaft bleiben – Sturzprävention für ein aktives Leben im Alter«** entwickelt, mit dem Vereine (gemeinsam mit ihren Kommunen) eigenständig einen strukturierten Sturzpräventions-Workshop durchführen können.

> **Hinweis:** Das Konzept (inkl. Materialien) sowie einige Beispiele der bereits durchgeführten Sturzpräventions-Workshops der ***AuF* leben**-Tandems stehen auf der Website bereit:
> ***www.dtb.de/gesundheit/auf-leben/materialien***

Zielstellung des Workshops

Der Workshop dient dazu, ältere(n) Menschen …

- über das Thema Sturzprävention zu informieren,
- für ein präventives Verhalten zu sensibilisieren,
- einfache Übungen zu zeigen und gemeinsam mit ihnen durchzuführen,
- Übungen für zu Hause mitzugeben,
- zu regelmäßiger Aktivität zu motivieren,
- die Angst vor Stürzen zu nehmen und
- einen Erfahrungsaustausch zu ermöglichen.

Zielgruppe des Workshops

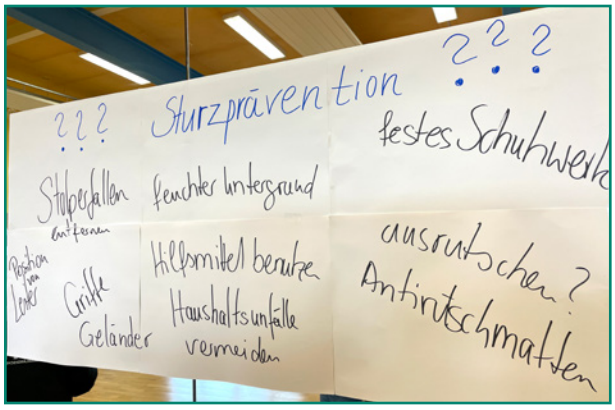
Der Workshop richtet sich sowohl an ältere Personen, die noch fit und mobil sind und problemlos eigenständig leben können (geringes Sturzrisiko) als auch an ältere Personen, die bereits sturzgefährdet sind (z. B. bestehende Gangunsicherheit, motorische Einschränkungen) und/oder bereits gestürzt sind.

Inhalte des Workshops

Die Workshopinhalte sind als Empfehlungen anzusehen und können individuell angepasst werden. Das Konzept umfasst folgende Inhalte:

1. Einführung/Begrüßung
2. Theoretischer Input/Einschätzung des eigenen Sturzrisikos (optional: Durchführung von Tests)
3. Praxisteil
4. Abschluss

Der Workshop verfolgt dabei einen interaktiven Ansatz. Durch das Einbringen von Fragestellungen und dem Austausch von Erfahrungen wird ein vertieftes Verständnis der Inhalte ermöglicht. Dies unterstützt die nachhaltige Verankerung des Gelernten und fördert die Übertragung auf den individuellen Alltag.



Anschließendes Bewegungsangebot

Damit der Workshop nachhaltig wirkt, sollte der Verein ein geeignetes Bewegungsangebot bereitstellen, das die Teilnehmenden im Anschluss unmittelbar nutzen können. Dies kann ein spezielles Angebot zur Sturzprävention oder ein allgemeines niedrigschwelliges Bewegungsangebot mit Elementen der Sturzprävention sein (z. B. der Bewegungstreff). Das Angebot sollte während des Workshops beworben werden (z. B. durch Flyer), um die Teilnehmenden einzuladen. So wird der Einstieg in ein neues Bewegungsangebot erleichtert.

> Die Teilnahme am Sturzpräventions-Workshop bietet insbesondere inaktiven älteren Menschen einen leichten Einstieg in Bewegung. Der Verein spielt dabei mit seinen Angeboten eine zentrale Rolle, um die Teilnehmenden zu motivieren und zu weiterer Aktivität anzuregen.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Bundesinitiative Sturzprävention (2021). *Empfehlungspapier für das körperliche Gruppentraining zur Sturzprävention bei älteren, zu Hause lebenden Menschen.* Verfügbar unter https://www.bundesinitiative-sturzpraevention.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/GYMWELT/Bundesinitiative_Sturzpr%C3%A4vention/PDF/BIS_Empfehlungspapier_f%C3%BCr_das_k%C3%B6rperliche_Gruppentraining.pdf

GKV-Spitzenverband (2024). *Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V* (vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 19. Dezember 2024). Verfügbar unter https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/praevention/praevention_leitfaden/2024-12-19_GKV-Leitfaden_Praevention_barrierefrei.pdf

GKV-Spitzenverband (2025a). Wegweiser. *Der Gesundheitsförderungsprozess – was steckt dahinter?* Verfügbar unter https://www.gkv-buendnis.de/gesunde_lebenswelten/kommune/wegweiser/wegweiser_1.html

GKV-Spitzenverband (2025b). *Glossar: Verhaltensprävention, Verhältnisprävention*. Verfügbar unter https://www.gkv-buendnis.de/glossar/glossar_v.html

Gross, M., Roigk, P. et al. (2023). *Update der Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention – Identifizierung und Prävention des Sturzrisikos bei älteren zu Hause lebenden Menschen.* Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 2023, 56, 448 – 457. Verfügbar unter https://www.bundesinitiative-sturzpraevention.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/GYMWELT/Bundesinitiative_Sturzpr%C3%A4vention/PDF/BIS_Update_Empfehlungspapiere_2023.pdf

Hurrelmann, K. & Richter, M. (2022). *Determinanten der Gesundheit*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Verfügbar unter https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i008-2.0

Robert-Jungk-Bibliothek für Zukunftsfragen (2025). *Ich will genauer wissen, was Zukunftswerkstätte sind!* Verfügbar unter https://jungk-bibliothek.org/zukunftswerkstaetten/aufbau-und-methoden-der-zukunftswerkstatt/

World Health Organization (1997). *Die Jakarta Erklärung zur Gesundheitsförderung für das 21. Jahrhundert*. Genf: WHO. Verfügbar unter https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/fourth-global-conference/jakarta-declaration

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Kontakt

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

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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