



**Bericht zum ATP-Teilprojekt
im Rahmen des Programms
»Älter werden in Balance«**

Ältere Menschen mit Migrationshintergrund
für gesundheitssportliche Aktivität gewinnen
und an einen aktiven Lebensstil binden

Handlungsempfehlungen, Tipps und Denkanstöße



Impressum

Herausgeber

Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB)

Autorinnen

Prof. Dr. Anne Reimers

Verena Heier

Layout

Jörg Thöming, Butzbach | www.k45.de

Copyright

Deutscher Turner-Bund

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt am Main

www.dtb.de

Frankfurt, Januar 2022



Ältere Menschen mit Migrationshintergrund
für gesundheitssportliche Aktivität gewinnen
und an einen aktiven Lebensstil binden



Einleitung

Turn- und Sportvereine sowie weitere Institutionen im Gesundheits-, Sport- und Freizeitsektor bemühen sich darum, ältere inaktive Menschen mit Migrationshintergrund für ihre niedrigschwelligen Bewegungsangebote zu gewinnen. Oftmals stehen diese aber vor dem Problem, dass sie diese Zielgruppe trotz großer Bemühungen nicht erreichen.

Es ist daher von Bedeutung, adressatengerechte Angebote zu entwickeln und diese wohnortnah, bedarfsgerecht und niedrigschwellig zu etablieren. Nur dadurch können die Sport- und Bewegungsaktivitäten und somit die Gesundheit der Bevölkerung positiv beeinflusst werden.

Der vorliegende Bericht dient als Leitfaden für Turn- und Sportvereine und weitere Institutionen im Sport- und Gesundheitssektor, der die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Migrationshintergrund für gesundheitssportliche Angebote und einen aktiven Lebensstil gewinnen und an diese binden möchten. Es werden praktische Handlungsempfehlungen gegeben, die sowohl konkrete Tipps als auch Denkanstöße beinhalten. Der Bericht schließt mit einer Zusammenstellung weiterführender Leitfäden, Broschüren, Arbeitshilfen und Datenbanken sowie von Good-Practice-Beispielen, die zur vertiefenden Lektüre zur Verfügung stehen.

Unter www.dtb.de/aeltere-und-spezielle-zielgruppen finden Sie die dazugehörige interaktive Aufbereitung.



Wissenschaftlicher Hintergrund

Ältere Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland

Die Bevölkerung in Deutschland ist geprägt durch eine zunehmende Vielfalt an unterschiedlichen Lebenslagen und -stilen, sozialen und kulturellen Milieus, Werthaltungen und Lebensvorstellungen. Hierzu trägt auch eine wachsende Anzahl an Menschen bei, in deren Herkunftsfamilie bzw. in deren eigener Biografie Migration eine Rolle spielt. Bei Personen mit Migrationshintergrund handelt es sich einerseits um deutsche Staatsangehörige, die entweder selbst oder deren Eltern nach Deutschland zugewandert sind, andererseits um Personen mit ausländischer Staatsbürgerschaft. Im Jahr 2020 lebten knapp 2,2 Mio. Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland. Dies entspricht 26,7% der Gesamtbevölkerung (Statistisches Bundesamt, 2021). Rund 2,2 Mio. Menschen mit Migrationshintergrund sind über 65 Jahren alt (Statistisches Bundesamt, 2021). Der Anteil älterer Menschen mit Migrationshintergrund nimmt jedoch kontinuierlich zu.

Kulturelle Hintergründe

Die häufigsten Herkunftsländer von Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland sind die Türkei, Polen sowie die Russische Föderation (Statistisches Bundesamt, Mikrozensus, Ausländerzentralregister). Die kulturellen Hintergründe der Menschen mit Migrationshintergrund sind in den letzten Jahren vielfältiger geworden, wobei die kulturellen Prägungen unterschiedlich stark zum Tragen kommen (Baykara-Krumme, Motel-Klingebiel, & Schimany, 2012). In Bezug auf die Teilnahme bzw. Nicht-Teilnahme an Sport- und Bewegungsangeboten ist zu berücksichtigen, dass diese nicht nur durch Herkunft bzw. kulturelle Prägungen beeinflusst wird, sondern zudem das Geschlecht, das Alter und die soziale Lage sowie das körperliche Leistungsniveau bzw. Fitnesslevel eine Rolle spielen.

Gesundheitssituation von älteren Menschen mit Migrationshintergrund

Ältere Menschen mit Migrationshintergrund haben insgesamt einen schlechteren Gesundheitszustand als Gleichaltrige ohne Migrationshintergrund und sind von chronischen Erkrankungen häufiger und stärker betroffen (Yilmaz-Aslan, Brzoska, & Razum, 2012). Beispielsweise leiden sie mehr als fünfmal so häufig an Tuberkulose, erleiden häufiger Arbeitsunfälle und sind häufiger adipös als Personen ohne Migrationshintergrund (Baykarakrumme et al., 2012). Auch zeigen sich eine niedrigere Lebenszufriedenheit und höhere Erwerbsminderungsquoten bei älteren Menschen mit Migrationshintergrund (Brzoska et al., 2010; Razum et al., 2008). Unterschiedliche Einflussfaktoren für diese (gesundheitlichen) Ungleichheiten können verantwortlich sein, darunter der im Durchschnitt niedrigere sozioökonomische Status von Personen mit Migrationshintergrund, Unterschiede im Gesundheitsverhalten und die geringere Inanspruchnahme von Angeboten der Gesundheitsversorgung (Brzoska, Voigtländer, Spallek, & Razum, 2013; Rommel, Saß, Born, & Ellert, 2015).

Aus diesen Gründen sind Maßnahmen der bewegungsbezogenen Prävention und Gesundheitsförderung für ältere Menschen mit Migrationshintergrund von besonderer Bedeutung, um die Lebensqualität und die Lebenserwartung zu fördern und die Selbstständigkeit sowie selbstbestimmte Lebensführung im Alter zu erhalten und frühzeitiger Pflegebedürftigkeit entgegen zu wirken.

Sport und Bewegung von älteren Menschen

Regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivität haben einen hohen Stellenwert für die Förderung und Erhaltung der Gesundheit von älteren Menschen. Sie tragen zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität bei, fördern die soziale Teilhabe und den Aufbau sowie die Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten und sind präventiv wirksam im Hinblick auf zahlreiche chronische Erkrankungen, allen voran Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes Mellitus, Depressionen und Demenz (Bridle, Spanjers, Patel, Atherton, & Lamb, 2012; Reiner, Niermann, Jekauc, & Woll, 2013). Auch die Gesundheitsrisiken, die mit einer Infektion durch das Corona-Virus einhergehen, können durch regelmäßige moderate oder intensive körperliche Aktivitäten oder Sport abmildern (Sallis et al., 2021). Zwar nimmt der Anteil der körperlich Aktiven mit dem Alter ab, doch zeigt sich, dass bei älteren Menschen der Anteil derer die regelmäßig sportlich aktiv sind in den letzten Jahrzehnten gestiegen ist (Krug et al., 2013). In Deutschland sind insgesamt dennoch nur rund 53% der Menschen ab 65 Jahren mindestens einmal pro Woche sportlich aktiv (Manz et al., 2018).

Ältere Männer mit Migrationshintergrund sind ähnlich häufig von Bewegungsmangel betroffen wie Männer ohne Migrationshintergrund (Moschny, Platen, Klaassen-Mielke, Trampisch, & Hinrichs, 2011), während Frauen mit Migrationshintergrund ein höheres Risiko aufweisen, keinen Sport zu treiben (Rommel et al., 2015). Gründe für die geringeren Teilnahmequoten im Vereinssport wurden in der wissenschaftlichen Begleituntersuchung des Projektes »Sport mit Migrantinnen« untersucht. Identifiziert wurden hier eine unzureichende Öffentlichkeitsarbeit der Vereine, Angebote die nicht ausreichend auf die Interessenslagen ausgerichtet sind, zu wenige Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus dem ethnischen Milieu der Zielgruppe, die insbesondere für Migrantinnen problematische öffentliche Zugänglichkeit von Sportstätten und Schwierigkeiten mit der Verpflegung (Klein, 2011). Geringere Zugangschancen insbesondere von Migrantinnen im organisierten Sport (z. B. Vereinssport) zeigen sich auch bereits bei Kindern und Jugendlichen (Klein, 2011; Reimers et al., 2019). Wissenschaftliche Studien, welche die spezifischen Barrieren von älteren Menschen mit Migrationshintergrund untersucht haben, liegen bislang noch nicht vor.





Handlungsempfehlungen für Bewegungsangebote, die auf ältere Menschen mit Migrationshintergrund ausgerichtet sind

Im Rahmen des ATP-Teilprojekts »Ältere Menschen mit Migrationshintergrund für gesundheitssportliche Aktivität gewinnen und an einen aktiven Lebensstil binden« wurden anhand einer Experten- bzw. Expertinnen-Runde Möglichkeiten der Gestaltung von Bewegungsangeboten für ältere Menschen mit Migrationshintergrund erörtert und Handlungsempfehlungen abgeleitet. Bei den Experten und Expertinnen handelte es sich um Personen mit Erfahrungen in der Projektarbeit und/oder mit wissenschaftlicher Expertise im Bereich der Bewegungsförderung bei älteren Menschen mit Migrationshintergrund. Die Akquise der Experten und Expertinnen erfolgte über Telefon- und E-Mail-Kontakt. Kontakte entstanden über (vorherige) Projektpartner und -partnerinnen bzw. -teilnehmende. Anhand eines Leitfadens wurden die folgenden Themenbereiche diskutiert und zentrale Aspekte sowie Handlungsempfehlungen zusammengestellt.



Barrieren für die Teilnahme an gesundheitsbezogenen Bewegungsangeboten

Was hindert ältere Menschen mit Migrationshintergrund daran, an Bewegungsangeboten teilzunehmen?

- **Vereinsmitgliedschaft:** Ist eine Vereinsmitgliedschaft Voraussetzung für die Teilnahme an einem Bewegungsangebot, wirkt sich dies eher nachteilig auf die Teilnahmebereitschaft aus. Die Verpflichtungen, die mit dem Vereinsbeitritt verbunden sind (z. B. feste Bindung durch die Aufnahme in den Verein oder Mitgliederbeiträge), können einem niederschweligen Bewegungsangebot entgegenstehen (Deutscher Turner-Bund, 2021).
- **Geplante/Gewünschte Rückkehr in das Heimatland:** Insbesondere das Selbstverständnis der sog. Gastarbeiter und Gastarbeiterinnen war durch die Einstellung geprägt, die Auswanderung nur als begrenzte Episode zu begreifen und perspektivisch wieder in das Heimatland zurückzukehren (Pagenstecher, 1994). Eine Mitgliedschaft in einem Turn- und/oder Sportverein daher eher ungewöhnlich.
- **Unkenntnis von Angebotsvielfalt:** Die Vielfältigkeit der Angebote in deutschen Turn- und Sportvereinen ist oftmals nicht bekannt. Am ehesten werden populäre Angebote im Breitensport (z. B. Fußball) als Vereinsaktivitäten wahrgenommen. Auch sind das Vereinswesen und seine Organisation in Deutschland mit denen in anderen Ländern nur bedingt vergleichbar. Da vielen älteren Migranten und Migrantinnen die Besonderheiten des Vereinswesens in Deutschland nicht bekannt sind und sie den Sportverein häufig nur als Organisationsform für den Leistungssport wahrnehmen, ist ihnen möglicherweise unbekannt, dass Turn- und Sportvereine interessante Sport- und Bewegungsangebote auch für ihre eigenen Bedarfe (z. B. Gesundheitssportangebote für ältere Menschen) bereitstellen (Arbuzova, 2016).
- **Mangelnde Information über Angebote für Ältere:** Bezogen auf Bewegungsangebote, die von Vereinen organisiert werden, mangelt es an Information und Transparenz über/zu Sport- und Bewegungsangeboten, die für ältere Menschen bereitgestellt werden.



- **Zurückhaltendes Engagement einiger Vereine:** Einige Vereine bieten keine Angebote für die Zielgruppe und/oder beabsichtigen nicht, sich für Menschen mit Migrationshintergrund bzw. ältere Menschen im Allgemeinen zu engagieren (Breuer & Feiler, 2019).
- **Kosten:** Kursgebühren oder Kosten für die Anfahrt oder Ausrüstungsgegenstände stellen Hinderungsgründe für eine Teilnahme an Bewegungsangeboten dar.
- **Sprachliche Barrieren:** Bei Migranten und Migrantinnen können sprachliche Barrieren auftreten.
- **Unbekannte Übungsleitung und Teilnehmende:** Wenn weder die Übungsleitung noch andere Teilnehmende bekannt sind, kann dies eine Teilnahmebarriere darstellen.
- **Mangelnde Identifikation mit der Gruppe:** Wenn noch keine Identifikation mit der Gruppe der Teilnehmenden entwickelt wurde, kann dies die Teilnahme- und/oder Bindungs-Wahrscheinlichkeit reduzieren. Der Aufbau einer positiven Gruppendynamik und Identifikation der Gruppenmitglieder, benötigt in der Regel einige Zeit.
- **Mangelnder Schutz vor Öffentlichkeit:** Die Teilnahme an Gesundheitssportangeboten kann für ältere Migranten und Migrantinnen (insbesondere für muslimische Frauen) ein nicht-rollenkonformes Verhalten darstellen. Es kann daher mit Scham- und Angstgefühlen einhergehen, insbesondere für den Fall, dass sie beim Sporttreiben durch Fremde oder Personen, die der jeweiligen Community oder (Groß-)Familie angehören, beobachtet werden können.

Die erfolgreiche Annahme von Bewegungsangeboten ist nicht nur vom Herkunftsland abhängig, sondern auch vom Geschlecht, der Generation und der sozialen Lage bzw. dem sozialen Milieu. Es gibt demnach kein allgemeingültiges Rezept für alle Vereine, Institutionen oder Organisationen zur Gewinnung und Bindung von älteren Menschen mit Migrationshintergrund an bewegungsförderliche Maßnahmen. Folgende Tipps können dazu beitragen, Barrieren abzubauen:

- ✓ Der Verein sollte die Angebotsvielfalt nach außen transportieren
- ✓ Prinzipiell sollte eine inklusive/integrative Denk- und Herangehensweise vorhanden sein: Die Bewegungsangebote sollten ältere Menschen mit und ohne Migrationshintergrund und Menschen aus verschiedenen Herkunftsländern gemeinsam adressieren. Dieser integrative Ansatz sollte klar kommuniziert werden.
- ✓ Stadtteile oder Communities können Hemmschwellen durch an die Zielgruppe spezifisch angepasste Angebote abbauen. Dafür sollte die Zielgruppe zunächst genau definiert werden, um eine bestmögliche Ansprache zu erreichen.
- ✓ Geduld und Durchhaltevermögen sind stets gefragt: Es kann lange dauern und viele Anläufe benötigen, eine Gruppe mit älteren Menschen mit Migrationshintergrund für ein Sportangebot zu motivieren.
- ✓ In manchen Regionen oder Stadtteilen existieren bereits Gruppen von älteren Menschen aus den gleichen Herkunftsländern, deren Mitglieder gut vernetzt und sozial organisiert sind. Diese Gruppen sind mancherorts bereits gut im Vereinssport integriert oder haben eigene Sportvereine gegründet (z. B. türkische Sportvereine). Anderenorts müssen ältere Menschen mit Migrationshintergrund als Einzelpersonen angesprochen und gewonnen werden.



Es ist wichtig, dass die Zielgruppe über mehrere Kanäle angesprochen wird. Materialien wie Flyer, Plakate, Internetpräsenz und Presstexte können hierfür geeignet sein.

Folgende Tipps gilt es bei der Ansprache zu berücksichtigen:

- Für die gezielte Ansprache sollten neben Deutsch möglichst auch die Muttersprachen der Zielgruppe verwendet werden (Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, 2021). Flyer sollten z.B. in die jeweiligen Muttersprachen der Zielgruppe übersetzt werden.
- Die Angebote sollten mit einfachen Begriffen verständlich beworben werden und es sollten einfache Begriffe verwendet werden.
- Das Bildmaterial, das für die Bewerbung von Bewegungsangeboten verwendet wird, sollte authentisch sein. Im Idealfall kann auf Bildmaterial früherer Kurse zurückgegriffen werden. Auf Bilder durchtrainierter Personen oder typischer Fitnessmodels sollte verzichtet werden, da die Identifikation der Zielgruppe mit solchen Personen meist gering ist. Bilder, welche die Heterogenität der Teilnehmenden widerspiegeln, sind hier vorzuziehen (z. B. unterschiedliche Kulturen) (Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, 2021).
- Der Angebotsinhalt sollte möglichst in Bild und/oder Schrift dargestellt werden (klare Formulierungen zum Inhalt des Angebots sowie zu möglichen Voraussetzungen). Die Übungsleitung sollte namentlich und – wenn möglich – mit Foto vorgestellt werden, damit Interessierte einen Eindruck bekommen, wer das Angebot gestaltet.
- Unverbindlichkeit der Teilnahme: Es muss klar hervorgehen, dass keine Verpflichtungen bzw. keine Verpflichtung zu einer längerfristigen Teilnahme entstehen.
- Die schriftliche Bewerbung von Angeboten auf Basis solcher Materialien ist allerdings häufig nicht ausreichend. Die Mund-zu-Mund-Propaganda ist insbesondere bei dieser Zielgruppe unverzichtbar. Zu einer erfolgreichen Mund-zu-Mund Propaganda können folgende Strategien beitragen:
- Die direkte mündliche Bewerbung durch den Initiator bzw. die Initiatorin des Angebots im Kontakt mit der Zielgruppe
- Teilnehmende aus bestehenden Kursen oder bekannte Personen bzw. Vereinsmitglieder, die einen direkten Zugang zu potenziell Interessierten haben und/oder die jeweilige Sprache beherrschen, können als Mittler und Mittlerinnen fungieren.
- Zur Zielgruppenansprache sind Multiplikatoren und Multiplikatorinnen besonders wichtig, da sie in der Regel in direktem Kontakt mit der Zielgruppe stehen (Mayer, 2011, Gold, Bräunling, Geene et al., 2014). Als Multiplikatoren bzw. Multiplikatorinnen kommen beispielsweise folgende Personen in Frage:
- Personen, die direkt mit älteren Menschen mit Migrationshintergrund zusammenarbeiten oder für diese Angebote bereitstehen (Mitarbeitende im Frauenzentrum, Amt für Migration und Integration, in Cafés, Quartiersmanager*innen, etc.)
- Sozialpädagogen bzw. Sozialpädagoginnen, Ärzte und Ärztinnen, Sprachlehrer und Sprachlehrerinnen
- Mitarbeitende der jeweiligen Religionsgemeinschaft
- Migranten und Migrantinnen jüngerer Generationen (Kinder, Enkelkinder)

- Menschen, die in der Gemeinschaft leben, arbeiten oder sich (regelmäßig) aufhalten
- Die Multiplikatoren und Multiplikatorinnen sollten folgende Kompetenzen bzw. Eigenschaften mitbringen sowie Bereitschaft zu folgendem Engagement zeigen:
 - ✓ Offenheit, Toleranz, Extrovertiertheit, Geduld, Wissbegierde und Eigeninitiative,
 - ✓ Zielpersonen vor Ort direkt ansprechen,
 - ✓ die notwendigen Sprachkompetenzen,
 - ✓ die Zielpersonen mit angemessener Ansprache überzeugen und verständlich mit ihnen kommunizieren,
 - ✓ mögliche Vorbehalte gegenüber den Vereinen abbauen,
 - ✓ als Vertrauensperson agieren,
 - ✓ ggf. zum Angebot begleiten und hier als Türöffner bzw. Türöffnerin agieren,
 - ✓ Informationen über den Verein bzw. das Angebot einholen und weitergeben,
 - ✓ Flyer und andere Informationsmaterialien in Einrichtungen auslegen, in denen sich ältere Menschen mit Migrationshintergrund aufhalten.

Beachte und merke:

Die potenziellen Multiplikatoren und Multiplikatorinnen sind in der Regel ehrenamtlich tätig, sodass ihre zeitlichen Ressourcen möglicherweise eingeschränkt sind. Deshalb sollte bei der Ansprache von potenziellen Multiplikatoren und Multiplikatorinnen nachsichtig und verständnisvoll vorgegangen werden.

Der Aufbau bzw. die Stärkung der Bindung zwischen der Übungsleitung und Multiplikatoren und Multiplikatorinnen ist förderlich.

Am besten ist es, die Bewegungsangebote vor Ort in den Einrichtungen der Lebenswelten von älteren Menschen mit Migrationshintergrund durchzuführen (z.B. Moschee, Seniorencafé, ...). Dadurch können die potenziellen Teilnehmenden besser erreicht werden, sie können das Programm und die Übungsleitung kennenlernen und anfängliche Vorbehalte oder Hemmschwellen abbauen.

Um an die Multiplikatoren und Multiplikatorinnen und auch die entsprechenden Einrichtungen zu gelangen, empfiehlt es sich ein Netzwerk aufzubauen. Das Netzwerk kann aus verschiedenen Partnern und Partnerinnen, Institutionen, Organisationen o. ä. bestehen. Die Bestimmung eines Kümmerers bzw. einer Kümmerin sowie das Einplanen von ausreichender Zeit im Vorfeld für die Netzwerkbildung ist zentral. Jeder Netzwerkpartner bzw. jede Netzwerkpartnerin hat individuelle zeitliche, personelle, räumliche und/oder finanzielle Ressourcen zur Verfügung, die er oder sie effektiv beim Netzwerken einsetzen kann.





Organisatorische Besonderheiten

Folgende organisatorische Besonderheiten sollten berücksichtigt werden:

- **Auswahl der Räumlichkeiten:** Die Auswahl der Räumlichkeiten sollte mit Bedacht getroffen werden. Für manche Teilnehmenden (insbesondere muslimische Frauen) ist es wichtig, dass das Angebot in einem geschützten Raum stattfindet. Dies erfordert insbesondere einen Sichtschutz gegenüber der Öffentlichkeit und externen Personen. Daher sollte der Raum beispielsweise keine große, von außen einsehbare Fensterfront haben. Je nach Zusammensetzung der Gruppe kann es auch wichtig sein, dass der Raum während der Kurseinheiten nicht für andere Menschen von außen zugänglich ist.
- **Auswahl der Örtlichkeit bei Outdoor-Angeboten:** Auch bei Angeboten im Freien sollte nach einem Platz gesucht werden, der nicht offen einsehbar, sondern sichtgeschützt ist.
- **Ambiente:** In der Regel werden kleinere Räume (Gymnastikräume, Räume im Nachbarschaftstreff oder Kindergarten etc.) und bereits bekannte Räume (z. B. religiöse Einrichtungen) von den Teilnehmenden bevorzugt (Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, 2021).
- **Niederschwelligkeit gewährleisten:** Personen sollten ohne großen finanziellen Aufwand an dem Bewegungsangebot teilnehmen können. Dies könnte beispielsweise durch einen Hinweis auf bequeme Kleidung und saubere Schuhe an Stelle von Funktionskleidung gewährleistet werden. Auch sollte bei der Gestaltung von Bewegungsangeboten darauf geachtet werden, dass die Möglichkeit besteht, Teilnahmegebühren bei Bedarf zurückerstatten zu können (Olbermann, 2021). Zudem sollten die Angebote möglichst im Wohnumfeld der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angeboten werden, um lange (kostspielige) Fahrtzeiten zu vermeiden (Rütten & Pfeifer, 2016).
- **Erreichbarkeit:** Die Räumlichkeiten sollten möglichst gut erreichbar sein, auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln.
- **Schwimmangebote:** Bei Schwimmangeboten ist die bedarfsgerechte Ausgestaltung der Räumlichkeiten von besonderer Bedeutung. Fenster können zum Sichtschutz abgehängt werden. Bei männlichem Fachpersonal an der Kasse und im Bad können insbesondere für muslimische Frauen Teilnahmebarrieren entstehen. Es sollte auf eine diverse Besetzung des Fachpersonals geachtet werden. Für diese Zielgruppe ist auch ein geschlechtergetrenntes Schwimmangebot eine Voraussetzung, um die Teilnahme zu ermöglichen.

Beachte und merke:

Das Geschlecht und das Leistungsniveau einer Person sind möglicherweise hinsichtlich organisatorischer Voraussetzungen von Sport- und Bewegungsangeboten relevanter als der Migrationshintergrund der Person und sollten daher bei der Planung berücksichtigt werden. Deshalb sollen die Angebote nicht unbedingt exklusiv angeboten werden. Integration sollte immer gefördert werden, je nach Setting kann es aber sinnvoll sein, eine exklusive Gruppe aufzubauen.

Angst und Scham (meist der muslimischen Frauen) sollten ernst genommen und nicht unterschätzt werden. Eine gute Planung und Vorarbeit sind notwendig, um hiermit verbundene Herausforderungen bestmöglich bewältigen zu können.





Zusammenstellung weiterführender Literatur zur vertiefenden Lektüre

1. Leitfäden

Gesundheitsförderung in Lebenswelten – Entwicklung und Sicherung von Qualität

www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/gesundheitsfoerderung_in_lebenswelten_gesamtbericht-82cdf99a3bc2ce68cff306a8abe3efc9.pdf

Kriterien für gute Praxis der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung

shop.bzga.de/kriterien-fuer-gute-praxis-der-sozialogenbezogenen-gesundheitsfoerder-61411002/

Gesundheitsförderung in Gemeinden, Stadtteilen und Regionen – von der Idee zur Umsetzung

www.fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2014-06-06.pdf

Bewegungsförderung 60+. Ein Leitfaden zur Förderung aktiver Lebensstile im Alter.

www.lzg.nrw.de/_php/login/dl.php?u=/_media/pdf/liga-praxis/liga-praxis_06_2010.pdf

Aktiv und gesund altern. Bewegungsförderung. Konzepte und Beispiele für Wohnung und Wohnumgebung

www.sifg.de/files/2015/10/Broschüre-Bewegungsförderung_Stand_2015-10-07_FINAL.pdf

Älter werden in Balance

www.aelter-werden-in-balance.de

Impulsgeber Bewegungsförderung

www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/

2. Arbeitshilfen

Gesundheitsförderung bei Geflüchteten: Handreichung Gesundheitsförderung bei Geflüchteten

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-bei-gefluechteten/

Materialien für die Gesundheitsförderung bei Geflüchteten

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-bei-gefluechteten/materialien/

Gesundheitsförderung mit älteren Migrantinnen und Migranten gestalten

www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/03_Themen/Vielfalt/Gesundheitsfoerderung_mit_aelteren_Migrantinnen_und_Migranten.pdf

Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-im-quartier/aktiv-werden-fuer-gesundheit-arbeitshilfen/

Gemeinsam in Bewegung setzen – Arbeitshilfen zur Bewegungsförderung für ältere Menschen in kommunalen Settings

www.aequipa.de/fileadmin/aequipa/Gemeinsam_in_Bewegung_setzen.pdf

Mehr Bewegung im Alltag – Aktives Leben im Alter fördern – Arbeitshilfen und Praxisbeispiele

www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/Mehr-Bewegung-im-Alltag.pdf



10 Praxis-Tipps zum Wiedereinstieg in den Sportbetrieb im Freien

www.dtb.de/corona/10-tipps-zum-wiedereinstieg

DTB-Broschüre » Arbeitsmaterial. Arbeiten Sie noch allein oder netzwerken Sie schon?

www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/GYMWELT/ATP_das_AlltagsTrainingsProgramm/PDFs/DTB-Arbeitshilfe_Netzwerken.pdf

DTB-Broschüre » Arbeitsmaterial. Kursangebote in der GYMWELT. Organisation von Gesundheitssport im Verein«

www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/GYMWELT/ATP_das_AlltagsTrainingsProgramm/PDFs/Broschuere_Kursangebote_in_der_Gymwelt.pdf

Psychosoziale Ressourcen – Stärkung von psychosozialen Ressourcen im Fitness- und Gesundheitssport

www.dtb-shop.de/Marken/DTB-Materialien/Arbeitsmaterial-Psychosoziale-Ressourcen.html

Aktiv im Sport für und mit Geflüchteten – Praxisbeispiele aus den Projekten. Willkommen im Sport und Orientierung durch Sport

www.dsj.de/fileadmin/user_upload/Mediencenter/Publikationen/Downloads/aktiv_im_sport_gefuechtete.pdf

3. Datenbank

Praxisdatenbank des Kooperationsverbunds Gesundheitliche Chancengleichheit

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/

4. Good-Practice-Beispiele

Projekt: Gemeinsam bewegen – Gesund im Alter

www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=13328

Gesundheitsförderung in der Kommune für Frauen in schwierigen Lebenslagen. BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit. BIG-Manual

www.sport.fau.de/files/2018/01/BIG_Manual_Auflage2_2018_DSS_BARMER.pdf

Projekt »Willkommen im Sport«

integration.dosb.de/inhalte/projekte/wis-willkommen-im-sport-fuer-gefuechtete





Literaturverzeichnis

- Arbuzova, V. (2016). Gesundheitsförderung bei älteren Menschen mit Migrationshintergrund: Praxisbeispiel DOSB-Projekt »Zugewandert und Geblieben«. In Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. (Hrsg.), *Gesundes Altern in vielen Welten: Gesundheit von älteren Zugewanderten* (S. 18–21). Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
- Baykara-Krumme, H., Motel-Klingebiel, A., & Schimany, P. (2012). *Viele Welten des Alterns? Ältere Migranten im alternden Deutschland*. Springer.
- Breuer, C., & Feiler, S. (2019). *Sportvereine in Deutschland: Organisationen und Personen. Sportentwicklungsbericht für Deutschland 2017/2018 – Teil 1*. Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
- Bridle, C., Spanjers, K., Patel, S., Atherton, N.M., & Lamb, S.E. (2012). Effect of exercise on depression severity in older people systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Psychiatry*, 201(3), 180–185.
- Brzoska, P., Voigtländer, S., Reutin, B., Yilmaz-Aslan, Y., Barz, I., Starikow, K., Reiss, K., et al. (2010). *Rehabilitative Versorgung und gesundheitsbedingte Frühberentung von Personen mit Migrationshintergrund in Deutschland – Abschlussbericht eines Forschungsprojektes im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales*. Bundesministerium für Arbeit und Soziales.
- Brzoska, P., Voigtländer, S., Spallek, J., & Razum, O. (2013). Arbeitsunfälle, Berufskrankheiten und Erwerbsminderung bei Menschen mit Migrationshintergrund. In T.P. Schott & O. Razum (Hrsg.), *Migration und medizinische Rehabilitation* (S. 49–61). Beltz Juventa.
- Deutscher Turner-Bund (2021). *10 Praxis-Tipps zur nachhaltigen Bewegungsförderung und langfristigen Bindung an den Verein*. Verfügbar unter: https://www.rhtb.de/fileadmin/user_upload/RhTB_Webseite/Service/Dokumente/10_Praxis-Tipps_zur_nachhaltigen_Bewegungsförderung.pdf.
- Gold, C., Bräunling, S., Geene, R., Kilian, H., Sadowski, U., & Weber, A. (2014). *Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen für kommunale Prävention und Gesundheitsförderung*. Berlin: Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
- Klein, M.-L. (2011). Migrantinnen im Sport — Zur sozialen Konstruktion einer 'Problemgruppe'. In S. Braun & T. Nobis (Hrsg.), *Migration, Integration und Sport: Zivilgesellschaft vor Ort* (S. 125–135). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit (2021). *Gesundheitsförderung mit Geflüchteten. Lücken schließen – Angebote ergänzen*. Verfügbar unter: <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gefluechtete/>.
- Krug, S., Jordan, S., Mensink, G. B. M., Muters, S., Finger, J. D., & Lampert, T. (2013). Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 56(5–6), 765–771.
- Manz, K., Mensink, G. B. M., Jordan, S., Schienkiewitz, A., Krug, S., & Finger, J. D. (2018). Predictors of physical activity among older adults in Germany: a nationwide cohort study. *BMJ Open*, 8(5), e021940.
- Mayer, J. (2011). *Migration und Gesundheit: Mögliche Wege aus dem Präventionsdilemma*. Österreichischer Integrationsfonds.



- Moschny, A., Platen, P., Klaassen-Mielke, R., Trampisch, U., & Hinrichs, T. (2011). Physical activity patterns in older men and women in Germany: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11, 12.
- Olbermann, D. (2021). *Gesundheitsförderung mit älteren Migrantinnen und Migranten gestalten*. Verfügbar unter: https://www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/03_Themen/Vielfalt/Gesundheitsfoerderung_mit_aelteren_Migrantinnen_und_Migranten.pdf
- Pagenstecher, C. (1994). *Ausländerpolitik und Immigrantidentität: zur Geschichte der »Gastarbeit« in der Bundesrepublik*. Bertz.
- Razum, O., Zeeb, H., Meesmann, U., Schenk, L., Bredehorst, M., Brzoska, P., Dercks, T., et al. (2008). *Migration und Gesundheit. Schwerpunktbericht der Gesundheitsberichterstattung*. Robert Koch Institut.
- Reimers, A. K., Brzoska, P., Niessner, C., Schmidt, S. C. E., Worth, A., & Woll, A. (2019). Are there disparities in different domains of physical activity between school-aged migrant and non-migrant children and adolescents? Insights from Germany. *PLoS ONE*, 14(3), e0214022.
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity--a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13, 813.
- Rommel, A., Saß, A.-C., Born, S., & Ellert, U. (2015). Die gesundheitliche Lage von Menschen mit Migrationshintergrund und die Bedeutung des sozioökonomischen Status. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 58(6), 543–552.
- Sallis, R., Young, D. R., Tartof, S. Y., Sallis, J. F., Sall, J., Li, Q., Li, Q., et al. (2021). Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *British Journal of Sports Medicine*, bjsports-2021-104080.
- Statistisches Bundesamt. (2021). *Bevölkerung und Erwerbstätigkeit: Bevölkerung mit Migrationshintergrund – Ergebnisse des Mikrozensus 2020*. Statistisches Bundesamt.
- Yilmaz-Aslan, Y., Brzoska, P., & Razum, O. (2012). Gesundheitsförderung und Prävention bei älteren Menschen mit Migrationshintergrund. *Altern in der Migrationsgesellschaft*, 38.





Deutscher Turner-Bund e.V.

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt a. M.

E-Mail: hotline@dtb.de