

Projekt

Bewegungs-Treffs im Freien in der Stadt Esslingen

Stand: November 2021

Kurzzusammenfassung:

Unter dem Motto „Bewegen, Unterhalten, Spaß haben“ wurde ein niedrighschwelliges und kostenloses Bewegungsangebot im Freien in Esslingen eingeführt.

Über das Projekt

Klassifizierung

- BZgA: Promising Practice

Zielgruppe

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)

Themen

- Bewegungsprogramme & Angebote

Das Angebot der Bewegungs-Treffs im Freien ist seit 2010 ein kommunaler Ansatz zur Bewegungsförderung der Stadt Esslingen in Kooperation mit dem Stadtseniorenrat. Um die erfolgreiche Idee auch im Landkreis Esslingen zu verbreiten wurden 2011 unter der Trägerschaft der Pflegestützpunkte Bewegungstreffs unter dem Motto „Bewegen, Unterhalten, Spaß haben“ (kurz: B.U.S.) eingeführt. Das Angebot ist besonders niedrigschwellig: es bedarf keiner Anmeldung, ist kostenlos und findet das ganze Jahr über wöchentlich statt. Geübt wird in Alltagskleidung. Die Treffen sollen Spaß an der Bewegung vermitteln und soziale Kontakte ermöglichen. Ehrenamtliche, geschulte Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter leiten das Angebot an.

Ziel(e)

- Förderung der Gesundheit von älteren Bürgerinnen und Bürgern aller sozialen Lagen mittels niedrigschwelliger Bewegungsförderung
- Förderung der Gemeinschaft und sozialer Kontakte

Projektzeitraum

- 2010: Initiative zur Durchführung eines Bewegungs-Treffs im Freien in der Stadt Esslingen durch den Stadtseniorenrat
- Seit 2011: Hauptamtliche Koordination, die bei der Stadt Esslingen angesiedelt ist

Maßnahmen/Arbeitsprogramm

Im Rahmen der Treffen wird vorwiegend das wissenschaftlich fundierte Bewegungsprogramm „5 Esslinger“ praktiziert. Es umfasst Übungen zu Kraft, Balance, Dehnfähigkeit und Schnelligkeit. Zusätzlich kann es durch Ausdauertraining wie bspw. ein zügiger Spaziergang ergänzt werden. Die Übungen lassen sich in den Alltag integrieren und bis ins hohe Alter ausführen. Spaß, Lachen und Lust an der Bewegung stehen dabei im Vordergrund.

Der Erfolg des Angebotes wird in der Ausbreitung auf derzeit 16 Bewegungs-Treffs im Freien in der Stadt Esslingen und 37 Treffs im Landkreis Esslingen sichtbar. Durchschnittlich nehmen pro Gruppe in der Stadt Esslingen rund 30 Personen teil. Ehrenamtlich geschulte Übungsbegleitende dienen als Schlüsselpersonen für die Kontaktaufnahme.

Die Treffen finden an einem zentralen, aber dennoch geschützten, möglichst fußläufig erreichbaren Ort im Freien und ohne Sportkleidung, vorherige Anmeldung und Teilnahmebeitrag statt.

Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)
- Vielversprechend (BZgA Promising Practice)

Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

Zielgruppe

- Ältere Menschen ab 50 Jahren / Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Empfehlungen zur personellen Ausstattung

Übungsbegleitende:

Die ehrenamtlichen Übungsbegleiterinnen und -begleiter dürfen die Bewegungs-Treffs nur anleiten, wenn sie an einem in der Regel 3-tägigen B.U.S.-Ausbildungsprogramm mit 20 Unterrichtseinheiten teilnehmen. Das Ausbildungsprogramm wird vom Landkreis Esslingen koordiniert.

Finanzieller Rahmen

Folgende Bereiche sollten bei der Finanzplanung berücksichtigt werden:

- Schulung und Qualifizierungsmaßnahmen (inkl. Erste-Hilfe Training)
- Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Zeitungsannoncen etc.)
- Materialien (Therabänder, Bälle, o.Ä.)
- Personal (Aufwandsentschädigung, ggf. Übungsleitenden-Pauschale oder Aufmerksamkeiten für Ehrenamtliche, Fahrtkosten)
- Räume und Catering für Austauschtreffen

Empfohlene Implementierungsschritte

Die Umsetzung und Implementierung eines offenen Bewegungsangebotes im Freien für Ältere ist in „Offene Bewegungsangebote im Freien für Ältere - Ein Praxisleitfaden“ (31.01.2019) des Landesgesundheitsamts Baden-Württemberg detailliert beschrieben. Dort wird auch auf weitere Bewegungsangebote im Freien aufmerksam gemacht:

- „3000 Schritte“
- „Bewegte Apotheke“
- „Spaziergangsgruppen“

Link: <https://www.gesundheitsamt-bw.de/lga/DE/Fachinformationen/Fachpublikationen/Seiten/Gesundheitsfoerderung.aspx>

Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

Erfolgsfaktoren:

- Übertragbarkeit der Bewegungs-Treffs auf jeden Stadtteil
- Konkurrenzvermeidung mit dem organisierten Sport durch Informieren und Einbinden der jeweiligen Akteurinnen und Akteure
- Hauptamtliche Koordinierungsstelle und Stadtseniorenrat als unabdingbare Ressource für die Unterstützung und Begleitung der Ehrenamtlichen
- Übungsleitende fungieren als Schlüsselpersonen, die ein vertrauensvolles Verhältnis zu den älteren Menschen im Quartier haben

Zur Gewinnung von Teilnehmenden wurden die Bewegungs-Treffs zu Beginn an stärker frequentierten Orten im Quartier (z. B. Einkaufszentrum) durchgeführt.

Kooperation(en)

- Stadt seniorenrat Esslingen e.V.
- Fortbildungszentrum des geriatrischen Zentrums Esslingen-Kennenburg
- Landratsamt Esslingen

Anlagen

Praxisleitfaden „Offene Bewegungsangebote im Freien für Ältere“ zur Planung und Umsetzung offener Bewegungsangebote im Freien für Ältere: <https://www.gesundheitsamt-bw.de/lga/DE/Fachinformationen/Fachpublikationen/Seiten/Gesundheitsfoerderung.aspx>

Broschüren und wissenschaftliche Literatur zum Bewegungsprogramm „5 Esslinger“ können beim Entwickler des Bewegungsprogramms Dr. Martin Runge per Post, Telefon oder E-Mail angefordert werden:

Privatpraxis Dr. Martin Runge
Geriatrisches Zentrum Esslingen-Kennenburg
Kennenburger Straße 63
73732 Esslingen

E-Mail: rungees@gmail.com

Telefon: 0711/ 3905306

<http://dienste-fuer-menschen.de/ueber-uns/fuenf-esslinger.html>

Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

- <http://www.ssr-es.de/termine-2/bewegungstreffs>
- <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice/detailseite/bewegungs-treffs-im-freien-in-der-stadt-esslingen/>
- <https://www.landkreis-esslingen.de/start/service/altenhilfe.html>
- <http://www.gesundheitsatlas-bw.de/dataviews/report?reportId=80&viewId=195&geoReportId=347&geoId=20&geoSubsetId>

Kontakt

Stadt Esslingen am Neckar Amt für Soziales und Sport
Beblinger Straße 3
73728 Esslingen am Neckar (Baden-Württemberg)

Ansprechperson: Katrin Gros

E-Mail: Katrin.Gros@esslingen.de

www.ssr-es.de/termine-2/bewegungstreffs

Weitere Ansprechpersonen:

In Zusammenarbeit mit dem Stadtseniorenrat (SSR) Esslingen e.V.

Beate Latendorf

Telefon: +49 711/ 3704244

E-Mail: beate@latendorf.info

Iris Schenk

Telefon: +49 711/ 3461444

E-Mail: schenk-iris@t-online.de